

Semesterstart:
11. März 2024

**ANMELDUNG
AB SOFORT**



<https://vhs.voelklingen.de>





Liane Homes

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

Bankenunabhängig.



sk-sb.de/baufinanzierung



**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



vhs  Volkshochschule
Völklingen



Wichtiger Hinweis zur Online-Anmeldung!

Bitte nutzen Sie zur Online-Anmeldung das Anmeldeformular auf unserer Internetseite: <https://vhs.voeklingen.de>

Die VHS Völklingen auf Instagram und Facebook



<https://www.instagram.com/vhsvoelklingen/>



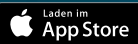
<https://www.fb.me/vk.vhs>



Alles, überall, zu Deiner Zeit.

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

Auch als App.



→ SR.de

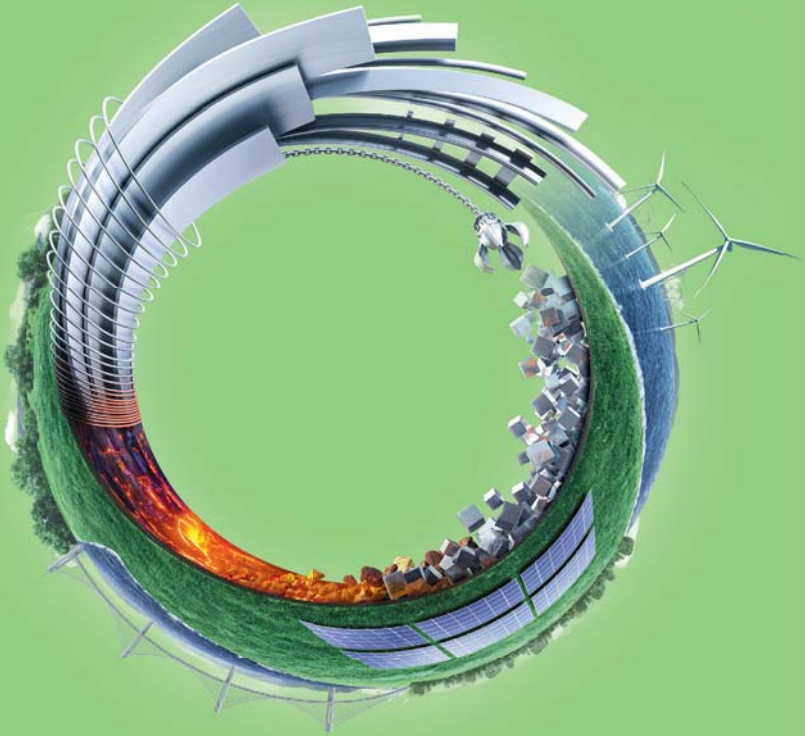
SR

MEIN LAND.
MEIN SENDER.



GRUSSWORT DER MINISTERIN FÜR BILDUNG UND KULTUR	7
VORWORT DER OBERBÜRGERMEISTERIN	8
SITZ DER VHS VÖKLINGEN MIT AUSSENSTELLEN	11
KURSE UND FERIEN, VHS-TEAM, HINWEISE, ÖFFNUNGSZEITEN DES VHS- UND KULTURBÜROS	12
Anmeldeformular	13
Hinweise nach Fachbereich bzgl. Mehrwertsteuerbefreiung	14
KUNST & KULTUR	16
Musik, Kunst, Literatur, Fotografie, Theater, Werken und Gestalten, Nähen	
GESELLSCHAFT	28
Verreisen, Finanzen, Ökologie, Gebärdensprache, Brauchtum, Seelsorge, Heimatkunde und Industriekultur, Tages- und Studienfahrten, Exkursionen, Kulinarik (Kochen, Weinseminare und Weinlehrfahrten)	
BERUF	40
Mittlerer Bildungsabschluss, Tastaturschreiben, Windows, MS Office (Word, Excel, PowerPoint), Motorsägenlehrgänge	
SPRACHEN	44
Allgemeines, Entgelte, Welcher Sprachkurs ist der richtige für mich?, Kurstufen, Englisch, Italienisch, Spanisch, Französisch, Arabisch, Türkisch, Spezialangebote, Niederschwellige Deutschkurse (Deutschkurse für Zuwanderer), Sprachoffensive Deutsch der VHS Völklingen	
GESUNDHEIT	60
Yoga und Pilates, Entspannung und Achtsamkeit, Kampfkunst und Selbstverteidigung, Rückengesundheit, Fitness und Gymnastik, Zumba®, Line Dance, Laufen und Nordic Walking, Radfahren, Ernährungsberatung, Heilkunde, Erste Hilfe	
Teilnahmebedingungen	80
Datenschutzerklärung	82

Pure⁺
Steel



**Einfach Pur:
Pure Qualität.
Pure Innovation.
Pure Zukunft.**

Echte Exzellenz und Innovation seit Jahrhunderten, Stahl in höchster Qualität, geschaffen mit der Kraft und dem Know-how der Menschen in unserer Region – das ist unsere gemeinsame Basis für eine schrittweise CO₂-neutrale Stahlproduktion an unseren Standorten Dillingen und Völklingen.

pure-steel.com

Zukunft machen wir.

DILLINGER 

 **saarstahl**



Grußwort der Ministerin für Bildung und Kultur

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Weiterbildung ist ein gleichberechtigter und eigenständiger Bildungsbereich in der Kette des lebenslangen Lernens. Bildung endet nicht nach dem Abschluss der Kita, Schule, einer Ausbildung oder der Hochschule. In unserer sich ständig wandelnden Welt ist das Streben nach Wissen und Kompetenzen ein fortlaufender Prozess. Die Weiterbildung spielt dabei eine entscheidende Rolle.

Die Erwachsenenbildung hat allen Grund selbstbewusst zu sein. Sie ermöglicht es uns, am Ball zu bleiben, uns anzupassen und innovativ zu denken – egal in welchem Alter oder welchem Stadium unseres Lebens wir uns befinden. Und die Einrichtungen leisten unverzichtbare Dienste für unser demokratisches Gemeinwesen, speziell mit ihren Angeboten der politischen Weiterbildung. Demokratie funktioniert, wenn eine breite gesellschaftliche Grundlage aus gemeinsamen Werten und Regeln des Zusammenlebens besteht. Und Demokratie benötigt Demokratinnen und Demokraten, die sich engagieren, die mitreden wollen und die in der Zivilgesellschaft oder im politischen Raum bereit sind, Verantwortung zu übernehmen. Mit ihrem vielfältigen Angebot der



Foto: Holger Kiefer

politischen Weiterbildung tragen sie zu einem stabilen und funktionierenden demokratischen Gemeinwesen bei.

Nutzen Sie die große Bandbreite der Weiterbildungsangebote und suchen Sie die für Sie passende Veranstaltung heraus. Auch und insbesondere unter dem Aspekt der politischen Weiterbildung.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie ein Angebot finden, das Sie neugierig macht. Denn jede Weiterbildungsmaßnahme erschließt Ihnen ein Stück Welt.

Ihre

Christine Streichert-Clivot

Ministerin für Bildung und Kultur





Gesund leben

mit den Kursen
der VHS Völklingen
und Ihrer

WARNDT-APOTHEKE

Apothekerin Astrid Roskothen · Lauterbach · Hauptstr. 111 · Tel. 06802/12 12



Online gekauft,
offline gelesen.

seit 1872
Bock & Seip
Buch und Papeterie

Bücher, eBooks, Kalender und vieles mehr online bestellen auf www.bock-seip.de



Vorwort der Oberbürgermeisterin

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

ich heiße Sie herzlich willkommen im Sommersemester 2024 an der Volkshochschule Völklingen und begrüße Sie in dieser Bildungseinrichtung, die eine wichtige Rolle für unsere Stadt und ihre Bewohnerinnen und Bewohner spielt.

Die Volkshochschule Völklingen ist ein Ort des Lernens, der Begegnung und des Austauschs. Hier haben Menschen jeden Alters und jeder Herkunft die Möglichkeit, ihr Wissen zu erweitern, neue Fähigkeiten zu erlernen und sich persönlich weiterzuentwickeln.

Die Vielfalt der Kurse und Veranstaltungen, die von der Volkshochschule Völklingen angeboten werden, spiegelt die Bedürfnisse und Interessen der Menschen in unserer Stadt wider.

Die Volkshochschule Völklingen ist nicht nur ein Ort des Wissens, sondern auch ein Ort der Gemeinschaft. Hier treffen Menschen unterschiedlicher Hintergründe zusammen, um voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu inspirieren. Durch den regen Austausch entstehen neue Ideen und Projekte, die unsere Stadt bereichern und voranbringen.

Ich lege Ihnen das neue umfangreiche und vielfältige Semesterprogramm der VHS Völklingen ans Herz! Nutzen Sie die Möglichkeiten für Sprach- oder Bewe-



gungskurse, betätigen Sie sich kreativ, bilden Sie sich beruflich weiter und nehmen Sie an den Kulturveranstaltungen teil. Profitieren Sie von den Bildungsangeboten in einer Gemeinschaft vor Ort!

Ihre

Christiane Blatt

Oberbürgermeisterin
der Stadt Völklingen

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

vhs
Volkshochschule
Völklingen



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
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.



VHS-Lernzentrum Luisenthal
Neue Straße 14
66333 Völklingen-Luisenthal



Kreativitätszentrum in der Grundschule 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, 11. März 2024

Ferien:

Osterferien: 25.03. – 05.04.2024

Pfingstferien: 21.05. – 24.05.2024

Sommerferien: 15.07. – 23.08.2024

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 80.

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 **einen Euro Rabatt** auf Ihr Parkticket.

VHS-Team

Jenny Ungericht

VHS-Direktorin

Telefon: 06898 / 13-2590

E-Mail: jenny.ungericht@voelklingen.de

Silke Eckel-Speicher

pädagogische Mitarbeiterin

Fachbereich Sprachen,

Außenstelle Ludweiler und Schulabschlüsse

Telefon: 06898 / 13-2587

E-Mail: silke.eckel-speicher@voelklingen.de

Christoph Rech

pädagogischer Mitarbeiter

Sprachoffensive Deutsch,

Grundbildungszentrum

Telefon: 06898 / 13-2585

E-Mail: christoph.rech@voelklingen.de

Anna Finke

Sachbearbeiterin

Sprachoffensive Deutsch

Telefon: 06898/13-2593

E-Mail: anna.finke@voelklingen.de

Lisa Ganz

pädagogische Mitarbeiterin

Fachbereich Sport und Gesundheit,

Völklingen lebt gesund

Telefon: 06898 / 13-2589

E-Mail: lisa.ganz@voelklingen.de

Anne Bartelt

pädagogische Mitarbeiterin

Fachbereich Kultur, Gesellschaft, Junge VHS

Telefon: 06898/13-2430

E-Mail: anne.bartelt@voelklingen.de

Andrea Grün & Heike Putzke

Sekretariat

Telefon: 06898 / 13-2597 oder 13-2080

E-Mail: vhs@voelklingen.de

Christine Olbert

Leiterin der Seniorenakademie



Verbindliche Anmeldung für das Frühjahr-/Sommersemester 2024

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



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. Herkunftssprachliche 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 kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

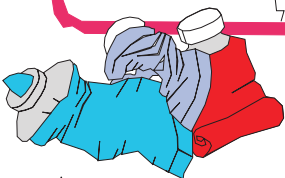
5. Gesundheit

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.

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

Kunst & Kultur

Fremdsprachen

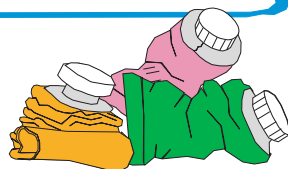


*Buchhandlung
Balzert*

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



Naturwissenschaften



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



Musik

Moderne Gitarre für Anfänger*innen

Anmelde-Nr.: **200010**

ab Di., 12. März, 16:45 – 17:45 Uhr

12 Termine | 16 UE | 34,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Heiko Deubel

Moderne Gitarre für Anfänger*innen und Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Anmelde-Nr.: **200011**

ab Do., 14. März, 18:45 – 19:45 Uhr

12 Termine | 16 UE | 34,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Heiko Deubel

Moderne Gitarre für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Anmelde-Nr.: **200012**

ab Do., 14. März, 17:45 – 18:45 Uhr

12 Termine | 16 UE | 34,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Heiko Deubel

Moderne Gitarre für Fortgeschrittene

Anmelde-Nr.: **200013**

ab Do., 14. März, 16:45 – 17:45 Uhr

12 Termine | 16 UE | 34,00 €

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 ausgeschriebene 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.





Gitarrenkonzert mit dem Gitarrenquartett QuartArt

Anmelde-Nr.: **300010**

Fr., 19. April, 19:00 Uhr

1 Termin | 10,00 €

Eintrittskarten sind bei der VHS Völklingen erhältlich.

Ort: Altes Rathaus

Das saarländische Gitarrenquartett QuartArt spielt klassische Musik, Musik aus Spanien, Nord- und Südamerika von Komponisten wie Dowland, Telemann, Albeniz oder Piazzolla. Außer Gitarren setzen die vier Multiinstrumentalist*innen ihre Stimmen, Panflöten, Cavaquinho, Bandolim, Bass oder Melodion ein. Das Publikum erwartet ein mit vielen Klangfarben angereichertes, kurzweiliges, informatives und stilübergreifendes Konzertprogramm.



Foto: QuartArt

Kunst

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

Anmelde-Nr.: **201150**

So., 5. Mai, 11:00 – 12:30 Uhr

1 Termin | 5,00 €

Ort: EUROPA-Galerie Saarbrücken
Haupteingang, Trierer Straße 1

Leitung: Traudel Bennoit

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

Anmelde-Nr.: **201151**

So., 12. Mai, 11:00 – 12:30 Uhr

1 Termin | 5,00 €

Ort: EUROPA-Galerie Saarbrücken

Leitung: 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!





**Urban ArtWalk in Völklingen:
Vom Pfarrgarten bis zum Weltkulturerbe
Völklinger Hütte**

Anmelde-Nr.: 201152

So., 2. Juni, 11:00 – 12:30 Uhr

1 Termin | 5,00 €

Ort: Adolph-Kolping-Platz

Leitung: Traudel Bennoit

**Urban ArtWalk in Völklingen:
Vom Pfarrgarten bis zum Weltkulturerbe
Völklinger Hütte**

Anmelde-Nr.: 201153

So., 23. Juni, 11:00 – 12:30 Uhr

1 Termin | 5,00 €

Ort: Adolph-Kolping-Platz

Leitung: Traudel Bennoit



Die Stadt Völklingen verfügt seit vielen Jahren über eine große Anzahl von Kunstwerken im öffentlichen Raum. Im Jahr 2014 hat der Verein KulturGut e. V. hierzu eine umfangreiche Broschüre herausgegeben, eine zweite wird im Frühjahr 2024 erscheinen. Während der Führung werden den Teilnehmenden Kunstschätze namhafter Kunstschaffender – an denen man tagein, tagaus vorübergeht – vertraut gemacht.

Entdecken Sie mit der Kunstpädagogin Traudel Bennoit spannende Kunst im öffentlichen Raum Völklingens!

Workshop Acrylmalen – Fundamentale und experimentelle Techniken

Anmelde-Nr.: 201250

ab Mo., 18. März, 9:00 – 12:00 Uhr

6 Termine | 24 UE | 48,00 €

Ort: VHS-Lernzentrum Luisenthal

Dozentin: Brigitte Weiand

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

Im Acryl-Workshop, der alle vierzehn Tage am Montagvormittag stattfindet, 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 Weiand, 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., 13. März, 9:30 – 11:45 Uhr

8 Termine | 24 UE | 41,00 €

Ort: VHS-Lernzentrum 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.

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

Freude an Farbe – Freude mit Farbe

Anmelde-Nr.: 201440L

ab Do., 15. Februar, 13:00 – 18:15 Uhr

5 Termine | 35 UE | 60,00 €

Ort: Haus der Vereine

Dozentin: Evelyn Bachelier

Intensivmalen für Anfänger*innen sowie Fortgeschrittene, die den Farbenrausch erleben wollen! Hier sind alle richtig, die die Malerei für sich entdecken möchten. Sie benötigen eine Grundausstattung an Material: Leinwand oder dickes Papier, verschiedene Pinsel, Stifte zum Zeichnen, Acrylfarben aus dem Baumarkt, Gouache und Aquarellfarben oder alles, was bereits in Ihrem eigenen Fundus vorhanden ist.

Der Kurs findet 1x pro Monat statt.

Experimentelle Malerei mit Brigitte Weiland

Anmelde-Nr.: 201450L

Sa., 9. März, 13:00 – 18:00 Uhr

So., 10. März, 10:00 – 15:00 Uhr

2 Termine | 10 UE | 24,00 €

Ort: Haus der Vereine

Dozentin: Brigitte Weiland

Experimentelle Malerei mit Brigitte Weiland

Anmelde-Nr.: 201451L

Sa., 11. Mai, 13:00 – 18:00 Uhr

So., 12. Mai, 10:00 – 15:00 Uhr

2 Termine | 10 UE | 24,00 €

Ort: Haus der Vereine

Dozentin: Brigitte Weiland

Experimentelle Malerei mit Brigitte Weiland

Anmelde-Nr.: 201452L

Sa., 8. Juni, 13:00 – 18:00 Uhr

So., 9. Juni, 10:00 – 15:00 Uhr

2 Termine | 10 UE | 24,00 €

Ort: Haus der Vereine

Dozentin: Brigitte Weiland

Dieses Seminar vermittelt Wagnis und Freude im Umgang mit Farben, Formen und Techniken. Ein Wochenende zum Experimentieren und Wohlfühlen! Das Seminar ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.





Literatur

Vortrag: Moby Dick und die „Essex“

Anmelde-Nr.: 301021

Mi., 20. März, 18:00 Uhr

1 Termin | 6,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Werner Michaltzik

In seinem Vortrag setzt sich Referent Werner Michaltzik mit Hermann Melvilles Roman „Moby Dick“ auseinander.

Neben dem zentralen Motiv des Walfangs und dessen literarischer Aufarbeitung werden zahlreiche weitere Fragen zu Roman und Autor behandelt:

Wie viel Wahrheit steckt in Hermann Melvilles bekanntem Roman „Moby Dick“? Welches Drama spielte sich für die Besatzung des Walfangschiffes „Essex“ ab, nachdem das Schiff 1820 im Nordpazifik von einem Wal versenkt wurde – und damit Melville zur Vorlage für seinen Roman diente? Welche Bedeutung hatte der Walfang für die aufstrebende Nation der Vereinigten Staaten von Amerika, wirtschaftlich und als Spiegel des Nationalcharakters? Warum lebte der heute weltweit bekannte Schriftsteller Hermann Melville zeitlebens ohne Ruhm und Geld?

Werner Michaltzik hat sich intensiv mit dem Werk und dem aktuellen Stand der Forschung zu Autor und Roman auseinandergesetzt. Seine Ergebnisse präsentiert er in einer reich bebilderten und kurzweiligen Power-Point-Präsentation.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich!

Szenische Lesung: Goethe und Schiller – Kurzurlaub in Weimar

Anmelde-Nr.: 301020

Di., 16. April, 18:00 Uhr

1 Termin | 6,00 €

Ort: Altes Rathaus

Die szenische Lesung von Inge Fries und Hanne Paulus begleitet mit einem Augenzwinkern den Abstecher der Dichter Goethe und Schiller in das heutige Weimar.

Die Dichterrfürsten befinden sich nun seit geraumer Zeit im Himmel. Das Heimweh und die Sehnsucht nach ihrer Stadt plagten sie. So entsteht die Idee, den Himmel für einen Kurzurlaub in Weimar zu verlassen und noch einmal durch ihre Stadt zu wandeln. Seit ihrer Zeit hat sich aber einiges in der Stadt verändert ...

Eine kleine Episode, geschrieben von Inge Fries.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich!



Foto: VHS Völklingen



Fotografie

Mein perfektes Foto – Grundlegende Fototechniken

Anmelde-Nr.: **202021**

ab Fr., 12. April, 18:00 – 21:00 Uhr

3 Termine | 12 UE | 21,00 €

Ort: VHS-Lernzentrum Luisenthal

Dozent: Jürgen Bennoit

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

Nachdem das Handwerkszeug „Bedienung“ an praktischen Übungen vertieft wurde, werden die Mittel der Bildgestaltung behandelt. 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: Naturfotografie am Ökosee in Dillingen

Anmelde-Nr.: **202022**

Sa., 4. Mai, 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 Kormorane, Kanada- und Nilgänse, Haubentaucher oder Fischreiher zu fotografieren. Mit etwas Glück und Ausdauer erwischt man auch 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, falls vorhanden auch ein Zoomobjektiv mit längerer Brennweite.

TITANIA

VORANKÜNDIGUNG

Alle Informationen zu den Veranstaltungen erhalten Sie auf der Website von TITANIA:

<https://www.titania-voelklingen.de/>

Karten bei Ticket Regional, Tourist Info Völklingen und an der Abendkasse.

Schaufenster

Fr., 1. März

Ort: Altes Rathaus

Kabarett Notaufnahme

„Der Die Das Nächste Bitte“

Fr., 22. März; Sa., 23. März

Fr., 12. April; Sa., 13. April

Ort: Ehemalige Turnhalle Luisenthal

Straße des 13. Januar 177

66333 Völklingen-Luisenthal

Amaretto

Sa., 2. März; Fr., 8. März; Sa., 9. März

Ort: Ehemalige Turnhalle Luisenthal

Straße des 13. Januar 177

66333 Völklingen-Luisenthal



Werken und Gestalten

Aufbaukeramik

Anmelde-Nr.: **204050**

ab Di., 12. März, 18:30 – 21:15 Uhr

10 Termine | 37 UE | 59,00 €

Ort: Kreativitätszentrum in der Grundschule Röchlinghöhe

Dozentin: Elke Naccarato

Aufbaukeramik

Anmelde-Nr.: **204060**

ab Do., 14. März, 18:00 – 21:00 Uhr

10 Termine | 40 UE | 69,00 €

Ort: Kreativitätszentrum in der Grundschule Röchlinghöhe

Dozentin: Loni Hausknecht

Kurse für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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 Kurse finden im Kreativitätszentrum in der Grundschule auf der Röchlinghöhe statt und umfassen 10 bzw. 15 Termine. 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 Teilnehmenden nur zwei Hubel Ton verarbeitet werden und max. 1/2 Ofen Schrühbrand u. 1/2 Ofen Glasurbrand durchgeführt werden kann!

Tiffany-Glaskunst für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Anmelde-Nr.: **205010**

ab Mi., 13. März, 18:15 – 20:30 Uhr

10 Termine | 30 UE | 66,00 €

Ort: Kreativitätszentrum in der Grundschule 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, Weihnachtssterne, 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!



Einblick in das Kunsthandwerk Holzschnitzen – Workshop für Erwachsene

Anmelde-Nr.: **203010**

Sa., 23. März, 14:00 – 17:00 Uhr

1 Termin | 4 UE | 20,00 €

Ort: Holzschnitzerei Wagner, Großrosseln

Dozent: Peter Wagner

Peter Wagner ist erfahrener Holzschnitzer und -drechsler und einer der letzten Vertreter seiner Zunft im Saarland. Bei dem Workshop in seiner Werkstatt in Großrosseln erhalten Sie Informationen über Techniken und den Einsatz der Werkzeuge. Unter seiner Anleitung versuchen Sie sich selbst im Schnitzen und fertigen eine Arbeit aus Holz an. Das Holzschnitzen hat seinen Ursprung in der Herstellung von Gebrauchsgegenständen. Über Speerspitzen und Schüsseln entwickelte sich daraus ein Kunsthandwerk. Holzschnitzen besitzt eine seit Generationen währende Tradition, über die Sie in diesem Workshop mehr erfahren.

Es können Löffel oder Schüsseln angefertigt werden. Kursgebühr inkl. Materialkosten.



Foto: Peter Wagner

Dekorative Kerzen selbst gemacht

Anmelde-Nr.: **206010**

ab Mi., 13. 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. 7,00 - 10,00 €) oder Sie bringen eigenes Material mit.





Workshop Patchwork – Vorbesprechung

Anmelde-Nr.: **902060**

ab Di., 5. März, 18:00 – 19:30 Uhr

1 Termin | 2 UE | 5,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Heidi Herth

Die Technik des Patchworks ist bereits in früher Zeit im Orient und in Zentralasien belegt. Obwohl in den USA der Quilt als Bettdecke so selbstverständlich ist wie das Paradekissen in Deutschland des letzten Jahrhunderts, gibt es für die Patchwork-Quilts auch vielfältige andere Verwendungsmöglichkeiten, z. B. als Tasche, Kissen, Tischdekoration und vieles mehr.

Hier erhalten Sie Einblicke in diese Technik. Erfahrungen im Nähen mit der Nähmaschine sind nicht erforderlich.

Workshop Patchwork für Anfänger*innen

Anmelde-Nr.: **902061**

ab Di., 19. März, 18:00 – 21:00 Uhr

8 Termine | 32 UE | 80,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Heidi Herth

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Patchworks vermittelt. Es werden verschiedene Muster erlernt, woraus man individuell z. B. Taschen, Kissen, Wandbilder, einen Läufer oder eine Decke nähen kann. Durch geschickte Farbkombinationen entstehen aus geometrischen Formen unterschiedliche Muster. Es können traditionelle oder moderne Werke gefertigt werden, die je nach Stoffauswahl und Muster der Wohnung bzw. der voraussichtlichen Verwendung angepasst werden können.

Falls schon Vorkenntnisse vorhanden sind, kann die Kursleiterin dies entsprechend berücksichtigen. Erfahrungen im Nähen mit der Nähmaschine sind nicht erforderlich.



Foto: Heidi Herth

Eine Liste der mitzubringenden Nähutensilien erhalten Sie beim Vorbesprechungstermin.

Workshop Patchwork für Geübte

Anmelde-Nr.: **902062**

ab Di., 12. März, 18:00 – 21:00 Uhr

8 Termine | 32 UE | 80,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Heidi Herth

Es werden verschiedene Muster erlernt, woraus man individuell z. B. Taschen, Kissen, Wandbilder, einen Läufer oder eine Decke nähen kann. Durch geschickte Farbkombinationen entstehen aus geometrischen Formen unterschiedliche Muster. Es können traditionelle oder moderne Werke gefertigt werden, die je nach Stoffauswahl und Muster der Wohnung bzw. der voraussichtlichen Verwendung angepasst werden können.

Falls schon Vorkenntnisse vorhanden sind, kann die Kursleiterin dies entsprechend berücksichtigen. Erfahrungen im Nähen sind Voraussetzung. Eine Liste der mitzubringenden Nähutensilien erhalten Sie auf Anfrage.



Nähen

Nähkurs:

Schneidern lernen Schritt für Schritt

Anmelde-Nr.: **902010**

ab Mo., 18. 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., 14. 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 teil-



nehmen. 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 mit der Overlock

Anmelde-Nr.: **902055**

Sa., 23. März, 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



ADS Ronck - Müller
HAUSMEISTERSERVICE

06898 / 974747

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

www.ads-ronck.de



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
- Entsorgungsfachbetrieb 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 (Getrenntsammelquote gem. GewAbfV)
- Fachkundige Stelle für AZAV (Träger- und Maßnahmenzulassungen gem. SGB III)
- Präqualifizierung für Leistungserbringer nach § 126 SGB V

... denn Zertifizierung ist Vertrauenssache!



Verreisen

Fahrradvortrag: Sylt und Helgoland

Anmelde-Nr.: **301022**

Mi., 10. April, 18:00 – 20:15 Uhr

1 Termin | 3 UE | 6,00 €

Ort: Altes Rathaus

Referent: Werner Michaltzik

Deutschlands nördlichste Insel, 40 km Sandstrand, 280 km Radwege, 33 % Naturschutzgebiete!

In diesem Vortrag zeigt Ihnen der Hobby-Radfahrer Werner Michaltzik mit überzeugenden Fotos und Argumenten, warum Sylt als Urlaubsziel so beliebt ist.

Neben den Einblicken in typisch friesische Dörfer und viel Landschaft beinhaltet der Bildvortrag außerdem einen kurzen Ausflug nach Helgoland.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.



Finanzen

Vortrag: Testament – Für den Ernstfall

richtig vorgesorgt!

Anmelde-Nr.: **301023**

Do., 11. April, 18:00 – 20:15 Uhr

1 Termin | 3 UE | 6,00 €

Ort: Altes Rathaus

Referent: Alexander Russo

Mit einem Testament treffen Sie Verfügungen über Ihren Nachlass. Dabei sind die Motive für die eigene Nachlassplanung sehr unterschiedlich.

Neben der Sicherung der wunschgemäßen Verteilung des eigenen Vermögens im Erbfall können durch ein Testament auch Erbstreitigkeiten verhindert werden. Insbesondere im unternehmerischen Bereich sollten zur Vermeidung späterer Rechtsstreitigkeiten frühzeitig klare Regeln für die Nachfolge etabliert werden. Es kommt daher auf den berühmten Einzelfall und die eigenen Vorstellungen und Wünsche für den Erbfall an.

In diesem praxisnahen Vortrag thematisiert Referent Alexander Russo die häufigsten Konstellationen in der Testamentserstellung und beantwortet Ihre Fragen.

Alexander Russo, Partner der Kanzlei Rechtsanwälte Münster und Russo PartGmbH, ist Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht, Dozent an der Universität des Saarlandes, Nachlasspfleger und Testamentsvollstrecker.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich!



Crashkurs Rentensteuer

Anmelde-Nr.: **301024**

Mi., 17. April, 18:00 – 20:15 Uhr

1 Termin | 3 UE | 12,00 €

Ort: Altes Rathaus

Referent: Klaus-Peter Schäfer

Sie haben bei den hochkomplizierten Steuerregeln den Überblick verloren? Viele neue Steuervorteile, auch für Personen im Ruhestand und aktive Arbeitnehmende, bergen eine Menge Steuersparpotenzial. Immer häufiger wird im Ruhestand die Steuererklärung Pflicht. Doch Freibeträge und Pauschalen helfen dabei, die Steuerlast zu begrenzen oder zu vermeiden.

Bei dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie durch nachvollziehbare Praxisbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten und deren unterschiedliche Besteuerung. Sie erfahren mehr über alle Steuererleichterungen wie Werbungskosten, Altersentlastungsbetrag, Vorsorgeaufwendungen etc. Auch die wichtigen Fristen werden genau erläutert. Sie bekommen fachliche Unterstützung zum Ausfüllen der komplexen Formulare. Der Kurs endet mit Informationen zu gesetzlichen Neuerungen, nützlichen Steuertipps und der Beantwortung von persönlichen Fragen zum Thema.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich!



Ökologie

Fledermauswanderung um den Warndtweiher

Anmelde-Nr.: **310070**

Fr., 26. Juli, 21:15 – 23:00 Uhr

1 Termin | 2 UE | 5,00 €, Kinder 2,00 €

Ort: Warndtweiher, Parkplatz

Dozent: Stefan Kees



Bei der Fledermauswanderung um den Warndtweiher erklärt Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter des Gemeindebezirks Quierschied, Wissenswertes über die Rolle der Fledermäuse in unserem Ökosystem, ihr Sozialverhalten, ihren Jahresverlauf und was man zu ihrem Schutz unternehmen kann. Bei Einbruch der Dämmerung beginnt die Fledermauspirsch mit einem Ultraschall-Detektor, um den Jägern der Nacht zu lauschen. Spannende Geschichten und Fledermausspiele lassen den Abend zu einem unvergesslichen Event werden.

Die Veranstaltung dauert ca. 90 Minuten und eignet sich für Erwachsene und für Kinder ab 6 Jahren (mit erwachsener Begleitperson). HINWEIS: Bei Regen muss die Fledermauswanderung leider ausfallen, da dann keine Fledermäuse beobachtet werden können. Bitte auf festes Schuhwerk und der Witterung entsprechende Kleidung achten. Taschenlampe mitbringen. Bitte keine Hunde zur Wanderung mitbringen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich!



Gebärdensprache

Workshop Deutsche Gebärdensprache (DGS)

Anmelde-Nr.: **740010**

ab Do., 14. März, 18:00 – 19:30 Uhr

5 Termine | 10 UE | 30,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Wojciech Czernia

Gebärdensprache macht Sprache sichtbar. 32 Handformen, Einhandgebärden und Zweihandgebärden, das sind die Möglichkeiten dieser Kommunikationsform. Dazu kommen Blickrichtung, Mimik, die Kopf- und Oberkörperhaltung sowie die Mundbewegung.



Sie haben Verwandte oder Freunde mit einer Hörbehinderung? Sie benötigen für Ihren Beruf die visuelle Kommunikation? Oder Sie interessieren sich einfach für die deutsche Gebärdensprache und möchten sich gerne mit Gehörlosen unterhalten können?

Lassen Sie sich die Lebenswelt gehörloser Menschen näherbringen und lernen Sie erste Gebärden und die Grammatik der Gebärdensprache.

Brauchtum

Freier Schwertkampf nach Codex Belli

Anmelde-Nr.: **310080**

Do., 18. April, 18:00 – 20:15 Uhr

1 Termin | 15,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Marco Ohlmann

Lernen Sie in diesem Workshop die historische Schwertkampftechnik nach Codex Belli kennen. Die Schaukämpfe, wie sie beispielsweise auf Mittelaltermärkten zu sehen sind, unterliegen dem Motto „Kämpfen als Freunde, nicht als Feinde!“

Dozent Marco Ohlmann, seit über 20 Jahren in der Mittelalterszene aktiv, gibt Ihnen in einem Theorieteil zunächst eine Einführung in das Regelwerk und in die Techniken der Waffenführung. Im praktischen Teil wenden Sie in Zweiertteams unter Anleitung und Aufsicht die zuvor erlernten Techniken an.

Das erforderliche Equipment wird gestellt. Eigene Schwerter können mitgebracht werden, dürfen jedoch nur nach Vorabprüfung verwendet werden! Mitzubringen sind außerdem ein dicker Pullover und feste Handschuhe (z. B. Schweißerschutzhandschuhe aus dem Baumarkt).





Seelsorge

„Ganz Ohr sein...“

Do., 23. Mai, 18:00 – 19:30 Uhr

Entgelt: frei

Ort: Online

Referent: Ulrich Monzel, Dipl.-Psychologe

Offen sein für die Auseinandersetzung mit Ratsuchenden am Telefon oder in der Chat-Beratung der TelefonSeelsorge Saar!

Menschen in schwierigen Lebenslagen wenden sich in der Suche nach einem Gegenüber an die TelefonSeelsorge und finden dort Ansprechpartner*innen am Telefon oder in der Chat-Beratung. Dabei wird im Kontakt häufig deutlich, dass Einsamkeit das übergeordnete Problem der Ratsuchenden ist.

Der Online-Vortrag und das gemeinsame Gespräch sollen an diesem Abend Einblicke in die Arbeit der TelefonSeelsorge bieten:

Was ist hilfreich in der kurzen Begegnung mit Menschen in Notlagen? Wie vielfältig zeigt sich Einsamkeit in unserer Arbeit? Wie werden Ehrenamtliche auf ihre Aufgaben vorbereitet?

Auf diese und andere Fragen werden wir an diesem Abend eingehen und gerne mit Ihnen ins Gespräch kommen.

Eine Voranmeldung per E-Mail an Bewerbung@telefonseelsorge-saar.de ist notwendig!



Ehrenamtliche

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

gesucht!

Telefon Seelsorge Saar

0800 / 111 0 111 | www.telefonseelsorge-saar.de



Heimatkunde und Industriekultur

Exkursion: Wieder reizvoll – Auf Goethes Spuren zum Brennenden Berg in Dudweiler
Anmelde-Nr.: 331020

So., 25. Februar, 10:00 – 12:15 Uhr

1 Termin | 5,00 €, bitte vor Ort zahlen

Ort: Dudweiler, Parkplatz Tennisplätze

Dozent: Delf Slotta

Früher galt der Brennende Berg als eines der beliebtesten Ausflugsziele im Saarland, dann wurde es still um diesen großartigen Ort. Im Rahmen eines von der Europäischen Union geförderten Programms jedoch ist der Brennende Berg inzwischen attraktiver denn je. Lassen Sie sich überraschen und wandeln Sie mit auf Goethes Spuren!

Treffpunkt: Dudweiler, Parkplatz Tennisplätze, am Ende der Straße „Am Gegenortschacht“ in 66125 Sbr.-Dudweiler

Exkursion: Faszination Grube und Bergarbeitersiedlung Von der Heydt
Anmelde-Nr.: 331021

So., 10. März, 10:00 – 12:15 Uhr

1 Termin | 5,00 €, bitte vor Ort zahlen

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.

Exkursion: Luisenthal und sein früheres Bergwerk – Bergbaukultur pur!

Anmelde-Nr.: 331022

So., 26. Mai, 14:00 – 17:00 Uhr

1 Termin | 5,00 €, bitte vor Ort zahlen

Ort: Bahnhof Luisenthal

Dozent: Delf Slotta

Seit Jahren wird in Luisenthal die Zukunft dieses Völklinger Stadtteiles diskutiert. Im Zentrum dieser Diskussionen stehen zu meist die Tagesanlagen der früheren Grube. In gleicher Weise bedarf aber auch das Umfeld dieser einst bedeutsamen Saargrube einer konzeptionellen Neuorientierung und städtebaulichen Neugestaltung. Der Rundgang führt zu den wesentlichen potenziellen Entwicklungsbereichen Luisenthals.

Treffpunkt: Luisenthal, vor dem Bahnhof Luisenthal





Exkursion: Die Bergehalde Ens Dorf mit Saar-Polygon _ „DIE“ industriekulturelle Attraktion im mittleren Saartal!

Anmelde-Nr.: 331023

So., 7. Juli, 14:00 – 16:15 Uhr

1 Termin | 5,00 €, bitte vor Ort zahlen

Ort: Bergehalde Ens Dorf

Dozent: Delf Slotta



Die Bergehalde Ens Dorf-Duhamel wurde der Öffentlichkeit vor einigen Jahren zugänglich gemacht. Seitdem besteht die Möglichkeit, von einem der faszinierendsten Aussichtsberge des Saarlandes einen imposanten Panoramablick zu genießen. Seit 2016 steht auf dem Haldenplateau zudem die Landmarke des „Saarpolygon“ – eine einzigartige Attraktion, die viele Besonderheiten in sich trägt.

Treffpunkt: Ens Dorf, Halden-Hauptzugang über Straße „Bei Fußenkreuz“ (L345), Nähe Sportzentrum

Historischer Vortrag: Die Völklinger Eisenhütte bei Saarbrücken, 1873-1879

Anmelde-Nr.: 301015

Do., 18. April, 18:00 – 20:15 Uhr

Eintritt: frei

Ort: Altes Rathaus

Referent: Christian Reuther



Foto: Stadtarchiv Völklingen

Die Montanindustrie hat im Völklinger Bürgermeistereibezirk eine lange Tradition. Eine der ältesten Eisenhütten der Saarregion befand sich in Geislautern. Daneben existierte bei Wehrden eine Kupferhütte. 2023 jährte sich zum 150. Mal der Bau der Völklinger Hütte, die 1873 durch eine Aktiengesellschaft gegründet wurde. Das Werk wurde in einer Phase wirtschaftlicher Depression errichtet und hatte mit ungünstigen konjunkturellen Voraussetzungen zu kämpfen. Bereits sechs Jahre nach dem Aufbau stand das Unternehmen in Liquidation. Der bebilderte Vortrag schildert die Entwicklung der Eisenhütte von den ersten bereits 1872 unternommenen Schritten bis hin zur Veräußerung des Werks im Jahr 1879.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich!



Tages- und Studienfahrten, Exkursionen

Unser Wasser – Besichtigung der Wasseraufbereitungsanlage Hoheberg Wehrden

Anmelde-Nr.: **310060**

Mi., 10. April, 14:00 – 15:30 Uhr

1 Termin | 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,
Verlängerung der Gehlenbrunnenstraße



Studienfahrt: Literarischer Breisgau

Anmelde-Nr.: **321010**

So., 30. Juni, Abfahrt: 7:00 Uhr

1 Tag | 60,00 €

Ort: Freiburg

Leitung: Dr. Stefan Woltersdorff



Über Vogesen und Rhein führt unsere Tour ins schöne Badener Land. Die Fahrt führt uns an Burgen und Weinbergen vorbei in die faszinierende Altstadt von Freiburg im Breisgau. Wir sehen das weltberühmte Münster und machen einen Rundgang auf Spuren berühmter Dichter und Denker durch die Schwarzwald-Metropole.

Nachmittags geht es nach Staufen, wo der berühmte Alchemist Johann Faust 1540 auf rätselhafte Weise ums Leben kam. Eine literarische Gedenkstätte erinnert ferner an die beiden Dichter Erhart Kästner und Peter Huchel, die beide hier ihren Lebensabend verbrachten. Und nicht zuletzt laden viele Cafés zum Verweilen ein.



Studienfahrt: Champagne 2.0 – Zwei Tage Erkundungstour mit Franz-Peter Kofsmann

Anmelde-Nr.: **321000**

Fr., 31. Mai, Abfahrt: 7:00 Uhr

2 Tage | 239,00 €

Ort: Champagne

Leitung: Franz-Peter Kofsmann



In der sehr gepflegten, reizvollen Landschaft der Champagne erfahren wir Geschichte und Entwicklung des Champagners.

Am ersten Tag besuchen wir das Stammhaus und Kellerei (mit Verkostung) der weltberühmten Firma POMMERY (Reims, 1863), die durch die UNESCO als Weltkulturerbe ausgezeichnet ist, mit ihren riesigen, unterirdischen Gängen von 18km Länge. Die Domaine POMMERY umfasst insgesamt 55 Hektar. Der Weinkeller beinhaltet 1.500qm mit mehr als 300 Fässern und unzähligen Flaschen auf drei Ebenen.

Am zweiten Tag fahren wir in die historische „Wiege des Champagners“, die Ortschaft Hautvillers, wo einst der Benediktinermönch DOM PERIGNON (1638-1715) dieses edle Getränk entdeckte und entwickelte. Hier werden wir in einem gastfreundlichen Familienbetrieb zur Besichtigung und Verkostung erwartet.

Schließlich begegnen wir in Châlons-en-Champagne, einer Stadt der Geschichte, Kunst und Architektur, weiteren Stätten des UNESCO-Weltkulturerbes, wie der Stiftskirche Notre-Dame en Vaux (beeindruckende Buntglasfenster), der Kathedrale St. Etienne und der nahen, berühmten Wallfahrts-Basilika L'Epine. Dieses gotische Kleinod besuchen wir auf der Rückfahrt.

Studienreise: 4 Tage Lago Maggiore

Anmelde-Nr.: **321020**

Do., 3. Oktober bis So., 6. Oktober

Abfahrt: 7:00 Uhr

Reisepreis: 498,00 €

Ort: Italien

Leitung: Helga Deek



Wir wohnen in Feriolo di Baveno mit herrlichem Blick auf den See und die Berge. Mit unserer Reiseleitung erkunden wir Stresa und fahren mit dem Schiff zur Isola Bella, die schönste der Borromäischen Inseln. Wir fahren nach Domodossola und unternehmen eine faszinierende Reise mit der Centovalli Bahn durch das Vigezzo-Tal und das schweizerische Centovalli mit unzähligen Schluchten. Eine kleine Stadtbesichtigung in Logarno steht an diesem Tag auch auf dem Programm.

Auf der Rückreise haben wir Gelegenheit zum gemeinsamen Flammkuchenessen in der Mühle Roeser. Sie liegt im französischen Harskirchen, unweit von Sarre-Union. Hier betreiben Roger Roeser und seine Familie die letzte Wassermühle an der Saar, die „Moulin de Willer“. Mit ihrem Weizenmehl beliefern sie Kunden in der Region.

Am frühen Abend kommen wir mit vielen schönen Erinnerungen im Gepäck in Völklingen an.



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
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





Kulinarik

KOCHEN

Menüs aus der Gourmetküche

Anmelde-Nr.: 911011

ab Mi., 13. März, 17:30 – 21:15 Uhr

2 Termine | 10 UE | 20,00 €

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 20,00 €.

Bitte zahlen Sie diese vor Ort an den Dozenten!



Feine Hobbyküche nur für Männer

Anmelde-Nr.: 911021

ab Mi., 10. 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.: 911031

ab Mi., 24. April, 17:30 – 21:15 Uhr

2 Termine | 10 UE | 20,00 €

Ort: Küche Schlossparkschule

Dozent: Giovanni de Nigris

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

Die Kosten für die Zutaten sind im Teilnahmeentgelt nicht enthalten und werden am jeweiligen Kursabend eingesammelt.

Bitte Geschirrtücher, Spül- und Topflappen mitbringen.

Ricette di un'amica sicilliana – Rezepte einer sizilianischen Freundin

Anmelde-Nr.: 919000L

ab Di., 12. März, 18:00 – 21:45 Uhr

1 Termin | 5 UE | 10,00 €

Ort: Haus der Vereine

Dozentin: Francesca Galati

An diesem Abend kochen wir besondere sizilianische Familienrezepte.

Die Zutatenumlage (20,00€) zahlen Sie bitte vor Ort an die Dozentin!



WEINSEMINARE

Weinfachleute und Weinhändler*innen stellen an einzelnen Themenabenden Regionen, Rebsorten und Weine vor. Die Seminare geben Gelegenheit, beste Weine von Spitzenweingütern aus einzelnen Regionen kennenzulernen und einiges über die Kultur und Besonderheiten der jeweiligen Länder und Regionen zu erfahren.

Die Degustationsumlage zahlen Sie bitte vor Ort an die Lehrkräfte.

Weinseminar: Argentinien

Anmelde-Nr.: **881011**

Di., 11. Juni, 19:30 – 22:30 Uhr

1 Termin | 4 UE | 8,00 €

Ort: Grundschule Lauterbach, Vereinsraum

Dozent: Heinz Gerhard Rouget

Der argentinische Weinexperte Fernando Brockhaus gibt in einer Fotodokumentation und Präsentation von Topweinen, weiß und rot, aus den Regionen Mendoza, Salta Patagonien seine Sicht auf die Besonderheit Argentiniens als Weinland.

Gastdozent: Fernando Brockhaus

Weine der Großregion:

Neues Jahr – Neues Glück

Anmelde-Nr.: **881010**

Di., 18. Juni, 19:30 – 22:30 Uhr

1 Termin | 4 UE | 8,00 €

Ort: Grundschule Lauterbach, Vereinsraum

Dozent: Heinz Gerhard Rouget

Saar, Mosel, Pfalz, Luxemburg – Christian Löw, auf Weine der Großregion spezialisierter Weinhändler, stellt Weißweine seiner Spitzenerzeuger aus der Großregion vor: Weine des jüngsten Jahrgangs 2023 im Vergleich mit gereiften Weinen.

Gastdozent: Christian Löw, Weinhändler

Weinseminar: Spitzenweine der Nahe

Anmelde-Nr.: **881013**

Fr., 21. Juni, 19:30 – 22:30 Uhr

1 Termin | 4 UE | 8,00 €

Ort: Grundschule Lauterbach, Vereinsraum

Dozent: Heinz Gerhard Rouget

Die Sommelière und Weinjournalistin Dr. Esther Rüdener präsentiert eine Auswahl ihrer Besuche auf Spitzenweingütern dieser kleinen deutschen Weinregion, die auf engem Raum eine große Vielfalt an Böden und eine große Dichte an Toperzeugern bietet.

Gastdozentin: Dr. Esther Rüdener,
Sommelière, WSET



Weinseminar: Burgund – Große Weißweine

Anmelde-Nr.: **881012**

Di., 2. Juli, 19:30 – 22:30 Uhr

1 Termin | 4 UE | 8,00 €

Ort: Grundschule Lauterbach, Vereinsraum

Dozent: Heinz Gerhard Rouget

Dr. Michael Diener ist spezialisiert auf Bio-Weine, insbesondere aus Burgund.

Dieser Themenabend ist eine Topweindegustation großer Chardonnays von Meursault, Puligny-Montrachet & Co.

Gastdozent: Dr. Michael Diener, Weinhandel
Weinkosmos Saarbrücken



WEINLEHRFAHRTEN

Die Fahrten werden mit dem Busunternehmen Baron Reisen in Kooperation mit der VHS Regionalverband Saarbrücken 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.

After-Work-Fahrt: Ancy-sur-Moselle

Anmelde-Nr.: **305011**

Do., 14. März

Abfahrt VK, Parkplatz WKE: 14:45 Uhr –

SB Schlossplatz: 15:00 Uhr

1 Termin | 13 UE | 80,00 €

Leitung: Heinz Gerhard Rouget

In unserer an Perlen der Weinkultur reichen Großregion besuchen wir spannende Ziele, die als After-Work-Fahrt auf kurzem Weg schnell erreichbar sind. Empfang und Degustation auf dem Weingut und weingastronomischer Abschluss.

Es geht zur Domaine Les Béliers, einem der renommiertesten Weingüter der aufstrebenden AOC Moselle, vor den Toren von Metz. Eine Domaine, die zudem architektonisch zu den Highlights der Großregion zählt. Abschluss in gastronomischem Restaurant.

Im Reisepreis sind enthalten: Führungen, Degustationen zuzüglich Abendmenü

Champagne – Côte des Blancs

Anmelde-Nr.: **305012**

Fr., 5. Juli

Abfahrt VK, Parkplatz WKE: 6:45 Uhr

SB Schlossplatz: 7:00 Uhr

1 Termin | 130,00 €

Leitung: Heinz Gerhard Rouget



Degustation bei einem Champagnerwinzer an der Côte des Blancs und in einem großen Champagnerhaus. Abendmenü mit Champagnerbegleitung in einem gastronomischen Restaurant.

Im Reisepreis enthalten sind: Degustation, Führungen, Bustransfer.

Das Abendessen wird vor Ort gezahlt.



Bildungsabschluss

Jetzt den Mittleren Bildungsabschluss nachholen!

Vorbereitung zum nachträglichen Erwerb des Mittleren Bildungsabschlusses bei der VHS Völklingen

- Innerhalb von 12 Monaten werden Sie auf Ihre Prüfung vorbereitet.
- Nach Bestehen der staatlichen Prüfung erhalten Sie den Mittleren Bildungsabschluss, der Ihnen weitere Fortbildungsmöglichkeiten zur Fachhochschulreife eröffnet.
- Fächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Sozialkunde, Erdkunde, Biologie
- Unterrichtszeit: montags bis donnerstags von 18:00 bis 21:15 Uhr im Alten Rathaus Völklingen
- Kein Unterricht während der Schulferien
- Kosten: 480,00 € in 12 Raten à 40 ,00 €

Termine:

Vorbereitungslehrgang für die Prüfungen im Mai 2025

Beginn: Montag, 13. Mai 2024

(späterer Einstieg möglich)

Infoabend zum Lehrgang:

Freitag, 3. Mai 2024, 18 Uhr

Kontakt und Beratung:

VHS Völklingen

Silke Eckel-Speicher

Telefon: 06898/13-2587

E-Mail: silke.eckel-speicher@voelklingen.de

EDV

Tastaturschreiben (Computerschreiben) mit 10 Fingern

Anmelde-Nr.: 401010

dienstags und mittwochs

ab Di., 12. März, 18:00 – 19:00 Uhr

4 Termine | 4 UE | 28,00 €

Ort: VHS-Lernzentrum Luisenthal

Dozentin: Mira Kammer

Der Kurs Tastaturschreiben mit der 10-Fingertechnik in nur 4 Stunden eignet sich für Erwachsene und Kinder. Die im Kurs behandelte Methode wird seit Jahren mit Erfolg eingesetzt. Anstelle von zeitaufwendigen Tippübungen setzen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mithilfe verschiedener Unterrichtselemente zunächst mental mit dem Lernstoff auseinander und sind so in der Lage, nach 4 Terminen à 1 Zeitstunde mit 10 Fingern alle Tasten blind auf der Tastatur zu finden.

Vorkenntnisse: keine / Kurs inkl. Kursbegleitmaterial aus dem Bildner-Verlag.

Textverarbeitung mit Word 2019: Grundlagen

Anmelde-Nr.: 520010

ab Di., 7. Mai, 18:00 – 20:15 Uhr

4 Termine | 12 UE | 39,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Sabrina Wahlster

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.

Textverarbeitung mit Word 2019: Fit für den Büroalltag – Serienbriefe

Anmelde-Nr.: 520020

Di., 2. Juli, 18:00 – 20:15 Uhr

1 Termin | 3 UE | 13,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Sabrina Wahlster

Wer viele Briefe mit gleichem Inhalt oder Einladungen verschicken möchte, kann dazu die Serienbrieffunktion von Word benutzen. Als Grundlage dient eine Adressliste, die man z. B. mit Excel, aber auch in Word selbst erstellen kann. Über ein paar Klicks kann man in Word Adressen und Anreden automatisch einfügen und spart damit ein umständliches Eintippen oder Kopieren einzelner Namen und Adressen.

Ideal für Büro und Verein, aber auch für Privatpersonen.

Voraussetzung sind einfache Grundkenntnisse in MS Word.

DUCHENE



AVALON
Bestattungen

Abschiednahme betrifft jeden von uns.

Es ist unser Anliegen, auf Ihre Wünsche einzugehen.

Wir beraten Sie persönlich und unverbindlich.



Christian & Nadine Duchene



Unsere Bestattungshelfer für Sie vor Ort

Moltkestraße 19 | 66333 Völklingen

Tel: (06898) 933 933 www.avalon-bestattungen.de



Tabellenkalkulation mit Excel 2019: Grundlagen

Anmelde-Nr.: **530010**

ab Di., 11. Juni, 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.

Erste Präsentationen mit PowerPoint 2019 erstellen

Anmelde-Nr.: **540010**

ab Di., 9. Juli, 18:00 – 20:15 Uhr

2 Termine (Di. + Mi.) | 6 UE | 20,00 €

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.

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 Schutzausrüstung, Gefahren im Umgang mit der Motorsäge, Sicherheitseinrichtungen, Schneidetechnik, praktischer Einsatz am liegenden Baum, Wartung und Pflege.

In der Kursgebühr ist ein Holzfällerfrühstück enthalten.

Wichtig! Zum Lehrgang sind mitzubringen: Schnitenschutzhose, Schutzhelm, Gehörschutz, Gesichtsschutz, Schutzhandschuhe, Schnitenschutzschuhe. Bei Nutzung der eigenen Motorsäge sind Sonderkraftstoff und Bio-Öl notwendig!

Die Kurse finden beim städtischen Forstamt, Zum Wasserwerk 20, 66333 Völklingen statt.

Motorsägenlehrgang für Selbstwerber: Grundlehrgang

Anmelde-Nr.: **890051**

Fr. + Sa., 9. + 10. Februar, 8:00 – 15:30 Uhr

2 Termine | 20 UE | 120,00 €

Ort: Forstamt Simschel, Zum Wasserwerk

Dozent: Michael Wilhelm



Alles aus einer Hand:

Wärmedämmverbundsystem

Metall- und Mineralfaserdecken

Moderner Trockenausbau

Altbausanierung

Fassadenanstriche

www.hartmut-braun.de

Hartmut Braun
Meisterbetrieb
GIPS UND VERPUTZ

66352 Großbrosseln

Tel. 0 68 09/5 67

Fax 0 68 09/79 74



Motorsägenlehrgang für Selbstwerber:

Grundlehrgang

Anmelde-Nr.: **890052**

Fr. + Sa., 23. + 24. Februar, 8:00 – 15:30 Uhr

2 Termine | 20 UE | 120,00 €

Ort: Forstamt Simschel, Zum Wasserwerk

Dozent: Michael Wilhelm

Motorsägenlehrgang für Selbstwerber:

Grundlehrgang

Anmelde-Nr.: **890053**

Fr. + Sa., 22. + 23. März, 8:00 – 15:30 Uhr

2 Termine | 20 UE | 120,00 €

Ort: Forstamt Simschel, Zum Wasserwerk

Dozent: Michael Wilhelm

Motorsägenlehrgang für Selbstwerber:

Grundlehrgang

Anmelde-Nr.: **890054**

Fr. + Sa., 19. + 20. April, 8:00 – 15:30 Uhr

2 Termine | 20 UE | 120,00 €

Ort: Forstamt Simschel, Zum Wasserwerk

Dozent: Marc Schikowski

AUFBAULEHRGANG

Motorsägenlehrgang für Selbstwerber:

Aufbaulehrgang

Anmelde-Nr.: **890055**

Fr. + Sa., 15. + 16. März, 8:00 – 15:30 Uhr

2 Termine | 20 UE | 120,00 €

Ort: Forstamt Simschel, Zum Wasserwerk

Dozent: Marc Schikowski





Sprachen – Allgemeines

Es gibt viele gute Gründe, bei der Volkshochschule gemeinsam mit Gleichgesinnten eine Fremdsprache zu erlernen! Denn Sie ...

- erweitern Ihren Wissenshorizont,
- verbessern Ihre Karrierechancen,
- reisen selbstbewusster und entspannter,
- trainieren Ihre geistige Gesundheit und Ausdauer,
- knüpfen zwischenmenschliche Kontakte
- und entwickeln Ihre Persönlichkeit weiter!

Entgelte

Die Satzung der Volkshochschule sowie die Entgeltordnung sind im Sekretariat einsehbar. Die Entgelte variieren je nach Zahl der Teilnehmenden und der Menge der Unterrichtseinheiten. Die VHS Völklingen bietet zwei unterschiedliche Kursmodelle an.

Modell 1: 90 Minuten (2 Unterrichtseinheiten)

ab	12 Termine	10 Termine	8 Termine
10 Teilnehmenden	41,00 €		
9 Teilnehmenden	46,00 €	38,00 €	
8 Teilnehmenden	52,00 €	43,00 €	
7 Teilnehmenden	59,00 €	49,00 €	
6 Teilnehmenden	68,00 €	57,00 €	44,00 €
5 Teilnehmenden	80,00 €	66,00 €	53,00 €
4 Teilnehmenden	99,00 €	83,00 €	66,00 €
Teilnehmenden	132,00 €	110,00 €	88,00 €

**Modell 2: 60 Minuten**

ab	12 Termine	10 Termine	8 Termine
10 Teilnehmenden	28,00 €		
9 Teilnehmenden	30,00 €	25,00 €	20,00 €
8 Teilnehmenden	33,00 €	28,00 €	22,00 €
7 Teilnehmenden	48,00 €	32,00 €	26,00 €
6 Teilnehmenden	44,00 €	37,00 €	30,00 €
5 Teilnehmenden	53,00 €	44,00 €	36,00 €
4 Teilnehmenden	66,00 €	55,00 €	44,00 €
Teilnehmenden	88,00 €	74,00 €	59,00 €

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?**

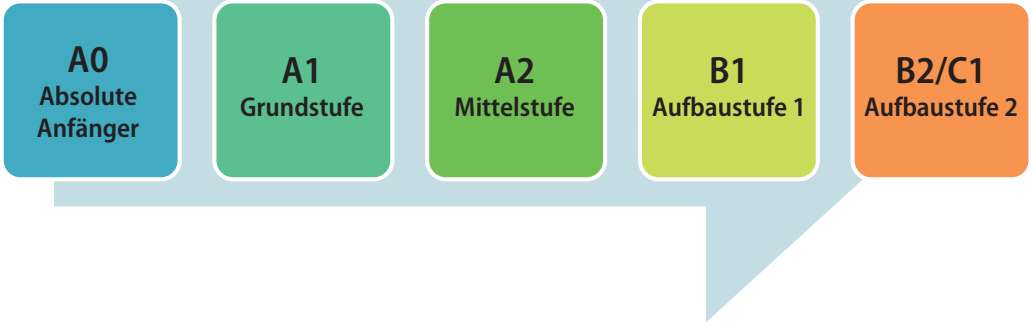
Zur Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse können Sie entweder unter www.sprachtest.de eine Online-Einstufung nutzen oder einen Einstufungstest bei uns anfordern.

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



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!

**HINWEIS:**

Soweit nicht anders angegeben, werden die Kurse an 12 Terminen mit 24 Unterrichtseinheiten angeboten. Die Entgelte für die Kurse finden Sie in den Tabellen auf den **Seiten 44 und 45**.

ENGLISCH

Ob auf Urlaubsreisen oder für internationale Geschäftsbeziehungen, die englische Sprache ist der Türöffner für (fast) jede Kommunikation weltweit, denn abgesehen von Großbritannien, der Republik Irland, den USA, Kanada, Australien und Neuseeland ist Englisch auch in vielen anderen Ländern Erst- oder Zweitsprache.

Was als Schulfach vielleicht manches Mal schwierig war, macht in der Gruppe mit Gleichgesinnten sehr viel Spaß. Sie können mit unseren Sprachkursen ganz von vorne anfangen, in der Schulzeit erworbene Sprachkenntnisse auffrischen oder in Kommunikationskursen Ihre Kenntnisse ausbauen.

Let's get started! – Packen wir es an!

A0 – Absolute Anfänger**Englisch A0 Stufe 1 für Anfänger*innen**

Anmelde-Nr.: **710001**

ab Do., 14. März, 9:00 – 10:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Silke Eckel-Speicher

Englisch A0 Stufe 2 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Anmelde-Nr.: **710002**

ab Mi., 13. März, 9:00 – 10:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Hardy Bach

Englisch A0 Stufe 2 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Anmelde-Nr.: **710020**

ab Mo., 11. März, 19:30 – 21:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Valérie Lorscheider

Englisch A0 Stufe 1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Anmelde-Nr.: **710112**

ab Mi., 13. März, 18:00 – 19:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Valérie Lorscheider

A1 – Grundstufe**Englisch A1 Stufe 1**

Anmelde-Nr.: **710210**

ab Do., 14. März, 9:00 – 10:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Rula Trenz

Englisch A1 Stufe 2

Anmelde-Nr.: **710212**

ab Do., 14. März, 10:30 – 12:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Walter Verburg

Englisch A1 Stufe 2

Anmelde-Nr.: **710122**

ab Mo., 11. März, 18:00 – 19:30 Uhr

15 Termine | 30 UE

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Valérie Lorscheider



Englisch A1 Stufe 3

Anmelde-Nr.: **710213**

ab Mi., 13. März, 10:30 – 12:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozent: N. N.

Englisch A1 Stufe 12 – Lernen in Bewegung – bewegtes Lernen

Anmelde-Nr.: **710912**

ab Do., 14. März, 10:30 – 12:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Silke Eckel-Speicher

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

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.

Darüber hinaus können gerade im Sprachunterricht 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 Erlebnis. Neue Wörter oder neue Grammatikinhalte können dadurch besser behalten werden.

A2 – Mittelstufe

Englisch A2 Stufe 2 – Intensiv am Abend

Anmelde-Nr.: **712011**

ab Do., 14. März, 18:00 – 20:15 Uhr

10 Termine | 30 UE

Ort: VHS-Lernzentrum Luisenthal

Dozent: Walter Verburg

Englisch A2 Stufe 2

Anmelde-Nr.: **712012**

ab Mo., 11. März, 19:00 – 20:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Hardy Bach

Englisch A2 Stufe 4

Anmelde-Nr.: **712014**

ab Mo., 11. März, 10:30 – 12:00 Uhr

12 Termine | 24 UE

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Hardy Bach

Englisch A2 Stufe 5

Anmelde-Nr.: **712015**

ab Mi., 13. März, 17:45 – 19:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozent: N. N.

Englisch A2 Refresher

Anmelde-Nr.: **712110**

ab Mo., 11. März, 17:30 – 19:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Hardy Bach

Englisch A2 Move On

Anmelde-Nr.: **712010**

ab Mi., 13. März, 9:00 – 10:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozent: N. N.

Englisch A2 Move On

Anmelde-Nr.: **712200**

ab Mi., 13. März, 9:00 – 10:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Silke Eckel-Speicher

**Englisch A2 Move On****Anmelde-Nr.: 712210**

ab Mo., 11. März, 10:30 – 12:00 Uhr

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

ab Mo., 11. März, 9:00 – 10:30 Uhr

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

ab Mo., 11. März, 19:30 – 21:00 Uhr

Ort: VHS-Lernzentrum Luisenthal**Dozent:** Walter Verburg**English Brush Up / B1****Anmelde-Nr.: 713510**

ab Mi., 13. März, 10:30 – 12:00 Uhr

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

ab Mi., 13. März, 18:00 – 19:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus**Dozent:** Walter Verburg**English advanced / B1****Anmelde-Nr.: 713310**

ab Mo., 11. März, 18:00 – 19:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus**Dozent:** Erhart Linsen**English advanced / B1****Anmelde-Nr.: 713410**

ab Mo., 11. März, 19:30 – 21:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus**Dozent:** Erhart Linsen**English conversation / B2****Anmelde-Nr.: 714010**

ab Fr., 15. März, 9:00 – 10:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus**Dozentin:** Rula Trenz**Spezialangebote****Englisch in der Mittagspause, A1 Stufe 2****Anmelde-Nr.: 710211**

ab Do., 14. März, 12:15 – 13:15 Uhr

12 Termine | 16 UE | 28,00 €

Ort: Altes Rathaus**Dozent:** Walter VerburgKursbeschreibung siehe **Seite 54**.**Englisch in der Mittagspause, A1 Stufe 7****Anmelde-Nr.: 710217**

ab Mi., 13. März, 12:15 – 13:15 Uhr

12 Termine | 16 UE | 28,00 €

Ort: Altes Rathaus**Dozentin:** Silke Eckel-SpeicherKursbeschreibung siehe **Seite 54**.**3 x 3 am Samstag – Englisch****Konversationskurs A2/B1****Anmelde-Nr.: 713003**

ab Sa., 13. April, 10:00 – 12:15 Uhr

3 Termine | 9 UE | 10,00 €

Ort: VHS-Lernzentrum Luisenthal**Dozentin:** Silke Eckel-SpeicherKursbeschreibung siehe **Seite 55**.



ITALIENISCH

Reisen Sie sprachlich nach Italien. Sie lernen, sich in wichtigen Situationen des täglichen Lebens zu verständigen. Das Training von Verstehen und Sprechen steht im Vordergrund. Darüber hinaus üben Sie auch Lesen und Schreiben in der Fremdsprache.

Das Erlernen erfolgt durch die praktische Anwendung mit Übungen. Der gesamte Unterricht wird zusätzlich durch den Einsatz modernster Medien zu einem Erlebnis für alle Sinne.

A0 – Absolute Anfänger

Italienisch A0 Stufe 1 Anfänger*innen am Morgen

Anmelde-Nr.: **720110**

ab Di., 12. März, 9:00 – 10:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Walter Verburg

Italienisch A0 Stufe 1 Anfänger*innen

Anmelde-Nr.: **721010**

ab Di., 12. März, 17:30 – 19:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozent: N.N.

A1 – Grundstufe

Italienisch A1 Stufe 5

Anmelde-Nr.: **720115**

ab Di., 12. März, 10:30 – 12:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Walter Verburg

Italienisch A1 Stufe 2 Anfänger*innen

Anmelde-Nr.: **721012**

ab Mi., 20. März, 17:00 – 18:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Giuliana Carlino

A2 – Mittelstufe

Italienisch A2 Stufe 10

Anmelde-Nr.: **722010**

ab Di., 12. März, 9:00 – 10:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Ortrud Krömer

B1 – Aufbaustufe 1

Parliamo Italiano B1/B2 Konversation

Anmelde-Nr.: **724010L**

ab Mi., 17. April, 18:00 – 19:30 Uhr

10 Termine | 20 UE

Ort: Haus der Vereine, Ludweiler

Dozentin: Francesca Galati

Spezialangebote

Italienisch für die Reise A0, Stufe 1

Anmelde-Nr.: **720101**

ab Di., 12. März, 12:15 – 13:15 Uhr

12 Termine | 16 UE | 28,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Silke Eckel-Speicher

Kursbeschreibung siehe **Seite 54**.

Online-Seminar: Italienisch A1 Stufe 9

Anmelde-Nr.: **Online7209**

ab Di., 12. März, 9:00 – 9:45 Uhr

6 Termine | 6 UE

Ort: Virtuelles Klassenzimmer

Dozentin: Silke Eckel-Speicher

Kursbeschreibung siehe **Seite 55**.



SPANISCH

Spanisch ist nach Englisch die am meisten verwendete Sprache in der internationalen Kommunikation und darüber hinaus die offizielle Sprache in 21 Ländern in Amerika, Europa und Afrika. Von Beginn an lernen Sie, sich in wichtigen Sprachsituationen des täglichen Lebens zu verständigen. Das Training von Verstehen und Sprechen steht im Vordergrund, das Erlernen der Grammatik erfolgt durch praktische Anwendungen mit Übungen. Außerdem erfahren Sie im Spanischunterricht vieles über andere Kulturen.

A0 – Absolute Anfänger

Spanisch A0, Stufe 1 für Anfänger*innen

Anmelde-Nr.: **730110**

ab Di., 12. März, 9:00 – 10:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozent: N.N.

Spanisch A0, Stufe 1 für Anfänger*innen

Anmelde-Nr.: **731010**

ab Do., 14. März, 18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozent: N.N.

Spanisch A0, Stufe 2 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Anmelde-Nr.: **730120**

ab Di., 12. März, 11:00 – 12:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Sandra Edith Roggero Manrique

A1 – Grundstufe

Spanisch A1 Stufe 1

Anmelde-Nr.: **731011**

ab Di., 12. März, 16:00 – 17:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Sandra Edith Roggero Manrique

A2 – Mittelstufe

Spanisch A2 Stufe 4

Anmelde-Nr.: **732014**

ab Do., 14. März, 18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Paula Thielen

B2 - Aufbaustufe 2

Español – activo, informativo y divertido / Spanisch B2

Anmelde-Nr.: **734050**

ab Di., 12. März, 17:30 – 19:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Sandra Edith Roggero Manrique

Spezialangebote

Spanisch für die Reise Stufe 3

Anmelde-Nr.: **730103**

ab Di., 12. März, 12:45 – 13:45 Uhr

12 Termine | 16 UE | 28,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Sandra Edith Roggero Manrique

Kursbeschreibung siehe **Seite 54**.



FRANZÖSISCH

Die Olympischen und die Paralympischen Spiele entführen Sie im Jahr 2024 nach Paris, aber auch Marseille, Lyon, Nizza, Bordeaux, Nantes und sogar Tahiti werden Austragungsorte sein. Das Olympische Motto lautet „schneller, höher, weiter“. Machen Sie sich dieses Motto zu eigen und trainieren und verbessern Sie Ihre geistige Fitness mit einem Französischkurs.

Erlernen Sie die Sprache unserer unmittelbaren Nachbarn und werden Sie Teil einer internationalen Sprachengemeinschaft. Vielleicht möchten Sie auch Ihre schon etwas „eingerosteten“ Sprachkenntnisse wieder auffrischen. Die direkte Nähe zu Frankreich bietet Ihnen den idealen Übungsraum. Beim Einkaufen in Forbach oder bei Besichtigungen in Metz oder Straßburg können Sie Ihre Kenntnisse direkt anwenden und festigen.

Haben Sie Fragen zu unserem Kursangebot? Haben Sie Vorkenntnisse und sind unsicher bei der Kursauswahl? Dann lassen Sie sich bitte kostenlos von uns beraten.

A0 – Absolute Anfänger

Französisch für Anfänger*innen A0, Stufe 1

Anmelde-Nr.: 760110

ab Mi., 13. März, 9:00 – 10:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Sébastien Dumont-Roty

Französisch A0 Stufe 1, für Anfänger*innen

Anmelde-Nr.: 761010

ab Mi., 13. März, 17:30 – 19:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Isabelle Schneider

A1 – Grundstufe

Französisch A1 Stufe 3

Anmelde-Nr.: 760113

ab Mi., 13. März, 10:30 – 12:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Sébastien Dumont-Roty

Reprise: Französisch für fortgeschrittene Anfänger*innen

Anmelde-Nr.: 760120

ab Di., 12. März, 8:45 – 10:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Rose-Marie Tonnelier

Französisch für die olympische Reise A1

Anmelde-Nr.: 760150

ab Mi., 13. März, 12:15 – 13:15 Uhr

12 Termine | 16 UE | 28,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Sébastien Dumont-Roty

Rendez-vous avec les jeux olympiques – Französisch für die olympische Reise
In einer abwechslungsreichen Mischung aus Landeskunde und Sprachkurs lernen Sie die verschiedenen Austragungsorte der Olympiade kennen und reisen somit sprachlich um die Welt. Gleichzeitig erlernen Sie die wichtigsten Vokabeln und Ausdrücke für Ihren nächsten Urlaub in Frankreich. Auf die Plätze – fertig – los! À vos marques – prêts – partez!

A2 – Mittelstufe

Atelier de Français A2

Anmelde-Nr.: 762010

ab Di., 12. März, 10:30 – 12:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Rose-Marie Tonnelier



A2/B1

Quoi de neuf? Conversation française A2/B1

Anmelde-Nr.: **763020**

ab Do., 14. März, 10:30 – 12:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Sébastien Dumont-Roty

B2 – Aufbaustufe 2

Tandemkurs Französisch-Deutsch conversation B2

Anmelde-Nr.: **766010**

ab Sa., 16. März, 9:00 – 12:00 Uhr

7 Termine | 28 UE

95,00 € ab 10 Teilnehmenden

Ort: VHS-Lernzentrum Luisenthal

Dozenten: Rose-Marie Tonnelier und
Sébastien Dumont-Roty

Deutsche und französische Teilnehmende 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.

Spezialangebote

Französisch in der Mittagspause A0 Stufe 2 für Anfänger*innen

Anmelde-Nr.: **760112**

ab Do., 14. März, 12:15 – 13:15 Uhr

12 Termine | 16 UE | 28,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Sébastien Dumont-Roty

Kursbeschreibung siehe **Seite 54**.

Online-Seminar: Französisch A2 Stufe 2

Anmelde-Nr.: **Online7620**

ab Do., 14. März, 18:00 – 19:30 Uhr

12 Termine | 24 UE

53,00 € ab 10 Teilnehmenden

Ort: Virtuelles Klassenzimmer

Dozent: Alexander Dony

Kursbeschreibung siehe **Seite 55**.

ARABISCH

Haben Sie Verwandte oder Freunde, die Arabisch sprechen, benötigen Sie die Sprache für den Beruf oder möchten einfach nur etwas ganz Neues ausprobieren? Dann nehmen Sie die Herausforderung an und Sie lernen nicht nur ein vollständig anderes Alphabet kennen, sondern machen Bekanntschaft mit spannenden Menschen, Kulturen und Geschichten.

Arabisch ist eine der sechs offiziellen Sprachen der Vereinten Nationen und mehr als 700 Millionen Menschen weltweit sprechen Arabisch als Erst-, Zweit- oder Fremdsprache. Somit zählt Arabisch zu den sechs am häufigsten gesprochenen Sprachen der Welt.

A0 – Absolute Anfänger

Arabisch A0 Stufe 1 für absolute Anfänger*innen

Anmelde-Nr.: **791010**

ab Mo., 11. März, 17:00 – 18:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Masra Fakhr-Eddin

A2 – Mittelstufe

Arabisch A2 Stufe 6

Anmelde-Nr.: **792016**

ab Mo., 11. März, 18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Masra Fakhr-Eddin



TÜRKISCH

Es gibt viele gute Gründe, Türkisch zu lernen. Die Türkei gehört zu den fünf beliebtesten Urlaubsländern der Deutschen. Verhandeln Sie zukünftig auf den orientalischen Bazaaren, finden Sie durch zahlreiche Gesprächsanlässe türkische Freunde und erfahren Sie mehr über die türkische Kultur.

Die besondere geopolitische Position der Türkei als Staat auf den beiden Kontinenten Europa und Asien macht das Land außerdem zu einem wichtigen Akteur in der internationalen Geschäftswelt und der Politik. So öffnen Kenntnisse in der türkischen Sprache die Tür zu Jobs in den Bereichen Business, Touristik und humanitärer Arbeit.

Werden Sie Teil einer großen Sprachfamilie und finden Sie dabei heraus, warum es im Türkischen für eine Sache manchmal ein altes und ein neues Wort gibt und warum türkische Wörter immer länger werden.

A0 – Absolute Anfänger

Türkisch A0 Stufe 1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Anmelde-Nr.: 771010

ab Di., 12. März, 17:00 – 18:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Hacer Baspinar

SPEZIALANGEBOTE

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 Termin jeweils 60 Minuten und finden einmal wöchentlich statt.

Englisch in der Mittagspause, A1 Stufe 2

Anmelde-Nr.: 710211

ab Do., 14. März, 12:15 – 13:15 Uhr

12 Termine | 16 UE | 28,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Walter Verburg

Englisch in der Mittagspause, A1 Stufe 7

Anmelde-Nr.: 710217

ab Mi., 13. März, 12:15 – 13:15 Uhr

12 Termine | 16 UE | 28,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Silke Eckel-Speicher

Französisch in der Mittagspause, A0 Stufe 2 für Anfänger*innen

Anmelde-Nr.: 760112

ab Do., 14. März, 12:15 – 13:15 Uhr

12 Termine | 16 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 lernen.

Italienisch für die Reise, A0 Stufe 1

Anmelde-Nr.: 720101

ab Di., 12. März, 12:15 – 13:15 Uhr

12 Termine | 16 UE | 28,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Silke Eckel-Speicher

Spanisch für die Reise Stufe 3

Anmelde-Nr.: 730103

ab Di., 12. März, 12:45 – 13:45 Uhr

12 Termine | 16 UE | 28,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Sandra Edith Roggero Manrique

3 x 3 am Samstag: Konversationskurse

Sie haben Vorkenntnisse in Englisch und würden diese gerne ab und zu trainieren, ohne regelmäßig einen Sprachkurs zu besuchen. Wie wäre es mit unserem Angebot 3 x 3 am Samstag? Der Kurs trifft sich einmal pro Monat 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.: 713003

ab Sa., 13. April, 10:00 – 12:15 Uhr

3 Termine | 9 UE | 10,00 € pro Termin

Ort: VHS-Lernzentrum Luisenthal

Dozentin: Silke Eckel-Speicher

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-Kurse bringen Menschen zusammen, die sich aufgrund der Entfernungen oder Lebensumstände vermutlich nie in einem Kurs begegnet wären.

Sie benötigen für die Teilnahme einen Laptop oder Computer mit Kamera, wenn Sie von den Lehrkräften und anderen Teilnehmenden gesehen werden möchten. Achten Sie darauf, dass Ihr PC die Kamera und das Mikrofon erkennt. Testen Sie Ihr Mikrofon vorab. Häufig ist die Verwendung eines Headsets sinnvoll, damit es nicht zu akustischen Störungen kommt.



Darüber hinaus benötigen Sie stabiles Internet mit der Bandbreite von mindestens 16Mbit.

Online-Seminar: Italienisch A1 Stufe 9

Anmelde-Nr.: **Online7209**

ab Di., 12. März, 9:00 – 9:45 Uhr

6 Termine | 6 UE

Ort: Virtuelles Klassenzimmer

Dozentin: Silke Eckel-Speicher

Online-Seminar: Französisch A2 Stufe 2

Anmelde-Nr.: **Online7620**

ab Do., 14. März, 18:00 – 19:30 Uhr

12 Termine | 24 UE

53,00 € ab 10 Teilnehmenden

Ort: Virtuelles Klassenzimmer

Dozent: Alexander Dony

Gebärdensprache

Workshop Deutsche Gebärdensprache (DGS)

Anmelde-Nr.: **740010**

ab Di., 14. März, 18:00 – 19:30 Uhr

5 Termine | 10 UE

30,00 € ab 10 Teilnehmenden

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Wojciech Czernia

Kursbeschreibung siehe **Seite 30**.

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 Ihr Unternehmen abgestimmtes Angebot an.

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



Sportbootführerschein
Sportküstenschifferschein (SKS)
Funkschein (UBI / SRC)

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

Die Termine hierzu werden rechtzeitig auf unserer Homepage veröffentlicht.



Infos:

VHS : 06898 - 13 25 97

www.bootsfahrschule-poseidon.de

Mail: info@bootsfahrschule-poseidon.de



Niederschwellige Deutschkurse (Deutschkurse für Zuwanderer)

An diesen Deutschkursen können alle Erwachsenen 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. Auch wenn Sie schon ein bisschen Deutsch sprechen und lesen können, sich aber gerne verbessern möchten, ist es sinnvoll, einen Kurs zu besuchen. Wir bieten derzeit Kurse auf unterschiedlichen Niveaustufen am Vormittag und am Nachmittag an. Wenn sich genügend Interessentinnen und Interessenten finden, kann auch ein Abendkurs angeboten werden. Es gibt auch spezielle Angebote für Seniorinnen und Senioren. Da wir u. a. mit dem Diakonischen Werk, Baris, dem Mehrgenerationenhaus und dem Völklinger Stadtteiltreff zusammenarbeiten, haben wir für unsere Deutschkurse auch verschiedene Standorte. Haben Sie selbst Interesse oder kennen Sie jemanden, der ein solches Kursangebot sucht, dann wenden Sie sich bitte für ein Beratungsgespräch an uns.

Kontakt:

Christoph Rech

E-Mail: christoph.rech@voelklingen.de

Telefon: 0 68 98/13-2585

Silke Eckel-Speicher

E-Mail:

silke.eckel-speicher@voelklingen.de

Telefon: 0 68 98/13-2587

Anna Finke

E-Mail: anna.finke@voelklingen.de

Telefon: 0 68 98/13-2593

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 sowie dem Jobcenter gab es allein bei der Volkshochschule Völklingen knapp 200 Vollzeitkurse mit mehr als 3.000 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.

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 beteiligen 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.

Darüber hinaus nehmen wir Anmeldungen zum Einbürgerungstest und Sprachprüfungen entgegen.

Gerne berät Sie:

Christoph Rech

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

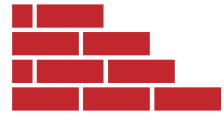
Anmeldung zu Prüfungen und
Terminvergabe:

Anna Finke

Telefon: 0 68 98/13-2593

Adams GmbH

Hoch- & Tiefbau



Maurer- und Betonarbeiten

Haustrockenlegungen

Trockenausbau

Kanal- & Tiefbauarbeiten

Pflaster- & Mosaikarbeiten

Asphalterneuerungen

Am Holzplatz 4 - 66333 Völklingen

Telefon: 0 68 98 / 80 6 17

info@adamsbau.de



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.

Yoga am Morgen für Ungeübte und Anfänger*innen

Anmelde-Nr.: **801200**

ab Mo., 8. April, 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., 8. April, 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., 13. März, 10:00 – 11:30 Uhr

12 Termine | 24 UE | 41,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Anke Link-Touschong

Yoga für Anfänger*innen und Geübte

Anmelde-Nr.: **801227L**

ab Mo., 11. 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., 11. 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., 16. April, 18:30 – 19:45 Uhr

12 Termine | 12 UE | 35,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Petra Weiland

Yoga am Feierabend für Geübte

Anmelde-Nr.: **801230**

ab Mo., 8. April, 17:45 – 19:15 Uhr

12 Termine | 24 UE | 46,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Sabine Ladwein

Yoga am Feierabend für Geübte

Anmelde-Nr.: **801250**

ab Do., 14. März, 16:30 – 18:00 Uhr

10 Termine | 20 UE | 35,00 €

Ort: Marie-Luise-Kaschnitz-Gymnasium

Dozentin: Sabine Ladwein

Yoga am Feierabend

Anmelde-Nr.: **801260**

ab Di., 12. März, 17:45 – 19:15 Uhr

12 Termine | 24 UE | 41,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Monika Tabellion



Yin Yoga – Fasziyoga

Anmelde-Nr.: **801225**

ab Mo., 11. März, 15:15 – 16:45 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 Muskelpartien 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., 15. April, 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., 16. April, 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., 18. April, 17:00 – 18:30 Uhr

10 Termine | 20 UE | 35,00 €

Ort: Albert-Einstein-Gymnasium

Dozentin: Petra Weiland



Entspannung und Achtsamkeit

Entspannung pur durch Begleitetes Malen

Anmelde-Nr.: **801100**

ab Mi., 10. April, 19:00 – 21:15 Uhr

3 Termine | 9 UE | 30,00 €

Ort: Atelier „Die Farben deiner Lebendigkeit“

Am Bruch 21, Saarbrücken-Klarenthal

Dozentin: Stephanie Sabine Petersen



Bei dieser Form des Ausdrucks malens 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 Stressbewältigung 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: 15,00 €, bitte vor Ort an die Dozentin zahlen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Workshop: Begleitetes Malen – Frauen-Power

Anmelde-Nr.: **801110**

Sa., 27. April, 15:00 – 17:15 Uhr

1 Termin | 3 UE | 20,00 €

Ort: Atelier „Die Farben deiner Lebendigkeit“

Am Bruch 21, Saarbrücken-Klarenthal

Dozentin: Stephanie Sabine Petersen



Begleitetes Malen ermöglicht es, die Themen der Seele sichtbar werden zu lassen und zu neuen Handlungsmöglichkeiten zu finden. Die zertifizierte Malbegleiterin Stephanie Sabine 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 (5,00€) bitte vor Ort an die Dozentin zahlen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.





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 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

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



Entspannungsstunde mit Elementen aus Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung, Meditation

Anmelde-Nr.: **801120**

ab Mi., 13. März, 17:00 – 18:00 Uhr

8 Termine | 10 UE | 40,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Andrea Baltes

Stress ist zwar eine psychologische Belastung, dennoch kann er sich auch auf die körperliche Gesundheit auswirken. 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!

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.



Kreativität, Freude und Lebenskunst

Anmelde-Nr.: **801130**

ab Fr., 1. März, 18:00 – 20:15 Uhr

4 Termine | 12 UE | 28,00 €

Ort: VHS-Lernzentrum 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: z. B. „blindes Konturen-Zeichnen“, Zufallstechniken (das kreative Chaos wider dem Perfektionismus), Collage, Spachteltechnik, Nass-in-Nass-Technik, Farbmeditation, experimentelle Acrylmalerei. Wir benutzen ausgefallene Malwerkzeuge verschiedenster Art, wie z. B. Spachtel, Paketschnur, Kartoffelnetz, Badeschwamm, Äste und Holzstückchen, aber auch „normale“ Pinsel (z. B. Lackierer-Pinsel, Baumarkt). Die genaue Materialliste wird vor Kursbeginn mitgeteilt.

Bitte zum Kurs mitbringen: Zwei bis drei Leinwände (ca. 40 x 40 cm oder größer), Acrylfarbe (z. B. gelb, magentarot, hellblau, dunkelblau), Malwerkzeuge (siehe oben).

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.



Foto: Annette Bachmann-Vicktor

Waldbaden trifft Gedächtnistraining – Entspannung pur in der Natur

Anmelde-Nr.: **801151**

Mo., 3. Juni, 17:00 – 18:15 Uhr

1 Termin | 25,00 €

Ort: Spielplatz Rheinstraße, 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 wohltuende Waldluft und genießen Sie Entspannung in der Natur. 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.

Treffpunkt: Spielplatz Rheinstraße im Stadtteil Heidstock (letztes Haus, Nr. 28).

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.



Waldbaden mit Hund – Entspannung pur in der Natur

Anmelde-Nr.: **801152**

Mo., 27. Mai, 17:00 – 19:15 Uhr

1 Termin | 25,00 €

Ort: Simschelweiher

Dozenten: Jutta Eich, Michael Wollscheidt



Erleben Sie die wohltuende Wirkung des Waldes und eines achtsamen Waldbades mit Ihrem Vierbeiner. Das Waldbad mit Hund bewirkt ein beziehungsstärkendes und sozialisierendes Miteinander, für eine natürliche Balance des Führens und Folgens im Naturraum.

Mitzubringen sind: Gute Laune, kurze Leine, Sitzgelegenheit für Mensch und Hund sowie wetterangepasste Kleidung. Bei Unwetterwarnung fällt der Kurs aus.

Dozenten: Jutta Eich, Kursleiterin für Waldbaden, Achtsamkeit, Meditation, Resilienz etc. und Michael Wollscheidt, Tierpsychologe, Kursleiter für Waldbaden und Achtsamkeit.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

In den beiden folgenden Kursen wird Achtsamkeitstraining mit den Vorteilen des Lachyogas kombiniert. Dadurch wird Stress abgebaut, das Immunsystem gestärkt, die Gesundheit gefördert und eine positive Grundhaltung entwickelt. Den Abschluss bildet eine entspannende Meditation.

Achtsamkeit trifft Lebensfreude

Anmelde-Nr.: **105920**

ab Do., 14. März, 14:00 – 16:0 Uhr

6 Termine | 16 UE | 31,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Petra Hammer

Bitte etwas zu trinken mitbringen. Bei Bedarf Kissen und Decke für die Entspannung mitbringen und geeignetes Hallenschuhwerk oder Antirutsch-Socken für den Entspannungsraum tragen.

Achtsamkeit trifft Lebensfreude im Einklang mit den vier Elementen

Anmelde-Nr.: **801160**

ab Do., 16. Mai, 17:00 – 19:15 Uhr

6 Termine | 18 UE | 31,00 €

Ort: Reitanlage Rinzelrech

Dozentin: Petra Hammer

Die vier Elemente Erde, Feuer, Luft und Wasser werden in den Übungen bewusst wahrgenommen. Über die Yogische Atmung erhält der Körper im Wald eine Extraportion Sauerstoff. Der Workshop basiert auf den Lachyogaübungen und der Philosophie des Begründers des Lachyogas, dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria.

Bitte geeignetes Schuhwerk, etwas zu trinken und bei Bedarf eine Sitzunterlage in einem Rucksack mitbringen, damit die Arme und Hände frei bleiben.

Treffpunkt: Reitanlage Rinzelrech, 66333 Völklingen, Zum Wasserwerk 18

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.



Aufatmen im Park: Atementspannung und Achtsamkeitsübungen

Anmelde-Nr.: **801400**

Fr., 26. April, 17:00 – 18:00 Uhr

1 Termin | 1 UE | 6,00 €

Ort: Schillerpark

Dozentin: Annette Bachmann-Vicktor

Öfters mal eine Pause einlegen, entspannt Körper und Geist. Gezielte Entspannungsübungen und ein Atemspaziergang durch die Natur wirken Wunder! Sie sind kleine Wohlfühlmomente im Alltag.

Wir führen Atemübungen und Achtsamkeitsübungen in der wohltuenden Ruhe des Schillerparks durch. Eine kleine Auszeit vom Alltagsstress, in der wir uns nur uns selbst widmen.

Treffpunkt:

Parkhotel, vor der Konzertmuschel

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.



Foto: Annette Bachmann-Vicktor

Resilienz-Werkstatt: Übungsabende zur emotionalen Stärke

Anmelde-Nr.: **801451**

ab Do., 21. März, 18:30 – 20:00 Uhr

5 Termine | 10 UE | 42,00 €

Ort: Forum Gesundheit, Bismarckstr. 11B, VK

Dozentin: Christiane Nimmrichter



Sie wissen bereits, auf welche Einstellungen es in Ihrem Leben ankommt, sind aber trotzdem auf der Suche nach tiefergehenden Praxis-Erfahrungen durch geführte Reflexionsübungen, Meditationen und gegenseitigen Austausch?

Spannende Erkenntnisse in Kombination mit Körperwahrnehmungsübungen erwarten Sie themenbezogen (z. B. zu Glaubenssätzen, Innerer-Kind-Arbeit, Stressmanagement) an den jeweiligen Kursabenden.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.



Kampfkunst und Selbstverteidigung

Qigong für Anfänger*innen

Anmelde-Nr.: **801620**

ab Mo., 11. März, 17:00 – 18:15 Uhr

12 Termine | 20 UE | 53,00 €

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

Dozent: Jürgen Meyer

Qigong ist eine jahrtausendealte meditative Bewegungskunst, die Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringt. Die entspannenden Übungen können von jedem praktiziert werden, unabhängig von Vorkenntnis, Alter oder Fitnessniveau.

Die fließend ausgeführten Übungen schenken uns mehr Energie, innere Ausgeglichenheit und Herzensfreude, weshalb Qigong oftmals als „Weg zum Glück“ beschrieben wird.

Taiji-Qigong für Anfänger*innen

Anmelde-Nr.: **801621**

ab Mo., 11. 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

Selbsteilungskräfte 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.

Selbstverteidigung für Frauen

Anmelde-Nr.: **806010**

ab Di., 9. April, 20:00 – 21:00 Uhr

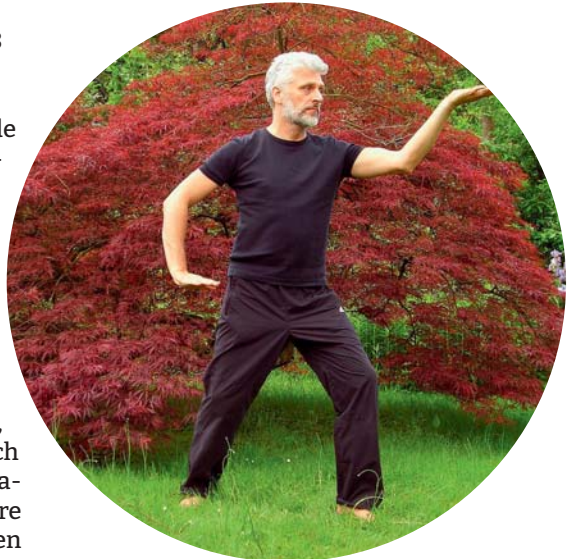
8 Termine | 10 UE | 30,00 €

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.





Wir bringen's ins Haus –
zuverlässig,
täglich,
kostenlos!



Top-Lieferfähigkeit!

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-
Prämiensystem!



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

Rückengesundheit

Die ausgewählten Übungen im Kurs 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.

Der Kurs ersetzt keine Einzelbehandlungen durch Krankengymnastik. In Zweifelsfällen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.

Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik

Anmelde-Nr.: **805120**

ab Di., 12. 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.: **805122**

ab Mi., 17. April, 19:00 – 20:00 Uhr
12 Termine | 16 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., 15. April, 9:00 – 10:00 Uhr
12 Termine | 16 UE | 36,00 €

Ort: Haus der Vereine, Ludweiler

Dozentin: Petra Weiland

Fit und entspannt in den Abend

Anmelde-Nr.: **805520**

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

Ort: Marie-Luise-Kaschnitz-Gymnasium

Dozentin: Anja Heinrich

Onlineseminar: Fit im Bürostuhl mit Gymnastik in der Mittagspause

Anmelde-Nr.: **Online8035**

ab Do., 18. April, 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 Fitteselemente. 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., 11. März, 17:00 – 18:00 Uhr

12 Termine | 16 UE | 28,00 €

Ort: Haus der Vereine, Ludweiler

Dozent: Frank Meiser

Zumba®-Fitness

Anmelde-Nr.: 805522

ab Di., 12. März, 17:30 – 18:30 Uhr

12 Termine | 16 UE | 28,00 €

Ort: Marie-Luise-Kaschnitz-Gymnasium

Dozent: N.N.

Zumba®-Fitness

Anmelde-Nr.: 805525

ab Do., 14. März, 18:15 – 19:15 Uhr

12 Termine | 16 UE | 28,00 €

Ort: Marie-Luise-Kaschnitz-Gymnasium

Dozent: Anja Heinrich

Zumba Gold®-Fitness

Anmelde-Nr.: 805526

ab Di., 12. März, 15:30 – 16:30 Uhr

12 Termine | 16 UE | 28,00 €

Ort: Marie-Luise-Kaschnitz-Gymnasium

Dozent: Anja Heinrich

Zumba Gold®-Fitness

Anmelde-Nr.: 805527L

ab Fr., 15. März, 16:00 – 17:00 Uhr

12 Termine | 16 UE | 28,00 €

Ort: Haus der Vereine, Ludweiler

Dozent: 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 nachzutanzten.

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®!



Line Dance

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

Anmelde-Nr.: 805523L

ab Fr., 15. März, 17:00 – 18:00 Uhr

12 Termine | 16 UE | 28,00 €

Ort: Haus der Vereine

Dozentin: Anja Heinrich

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

Anmelde-Nr.: 805524L

ab Fr., 15. März, 15:00 – 16:00 Uhr

12 Termine | 16 UE | 28,00 €

Ort: Haus der Vereine

Dozentin: Anja Heinrich



Ob zu Countrymusik oder zu Rock & Pop – die festgelegten, synchron getanzen 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.

Laufen und Nordic Walking

Laufkurs für Anfänger*innen – freitags und montags

Anmelde-Nr.: 891010

ab Fr., 12. April, 17:30 – 18:15 Uhr

12 Termine | 12 UE | 60,00 €

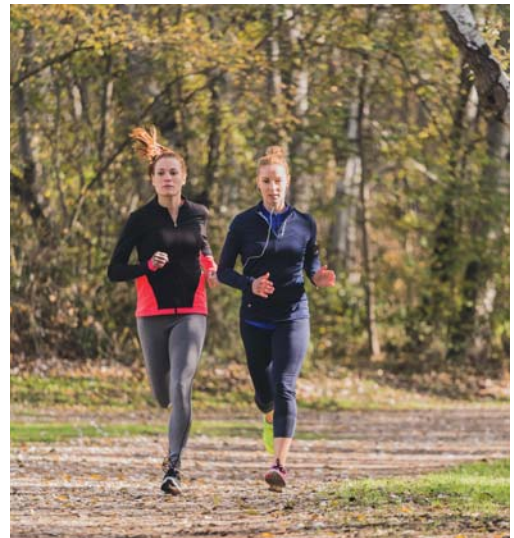
Ort: Hermann-Neuberger-Halle

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 Lauftauglichkeit 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.

Die Gebühr von 60,00 € ist vor Ort zu zahlen.





VHS-Lauftreff für fortgeschrittene Läufer*innen

Anmelde-Nr.: **891011**

ab Fr., 12. 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 Fr., 19. April, 17:30 – 18:30 Uhr

5 Termine | 5 UE | 15,00 €

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.

Radfahren

Fahrradvortrag: Sylt und Helgoland

Anmelde-Nr.: **301022**

Mi., 10. April, 18:00 – 20:15 Uhr

1 Termin | 3 UE | 6,00 €

Ort: Altes Rathaus

Referent: Werner Michaltzik

Kursbeschreibung siehe Seite 28.

Ernährungsberatung

Kochkurs: Hormongesunde Ernährung in den Wechseljahren

Anmelde-Nr.: **913010**

Di., 19. März, 18:00 – 21:00 Uhr

1 Termin | 4 UE | 13,00 €

Ort: Küche Schloßparkschule

Dozentin: Jana Lützenkirchen

Die Wechseljahre gehen nicht nur mit hormonellen Veränderungen einher, sondern auch die Bedürfnisse des Körpers verändern sich in dieser Lebensphase. Eine Ernährung, die an die individuellen Bedürfnisse des Körpers angepasst ist, liefert die besten Voraussetzungen für entspannte Wechseljahre und die Gesundheit im Alter.

In diesem Kochkurs lernen Sie, worauf es jetzt in der Ernährung ankommt und gemeinsam setzen wir dieses Wissen direkt in die Praxis um, indem wir ein leckeres und hormonfreundliches Menü kochen.

Die Kosten für die Zutaten (ca. 15,00 €) sind im Teilnahmeentgelt nicht enthalten und werden am jeweiligen Kursabend eingesammelt. Bitte Geschirrtücher, Spül- und Topflappen mitbringen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.



ELEKTRO SCHMITZ GmbH

E L E K T R O F A C H B E T R I E B D E R L A N D E S I N N U N G

- Elektroinstallationen
- Zähleranlagen
- Beleuchtungsanlagen
- Reparaturen
- Sprechanlagen
- EDV-Netzwerke
- Beratung
- Verkauf

Haldenweg 8 • 66333 Völklingen

Telefon: 06898 / 3525 • Telefax: 06898 / 39643

E-Mail: kontakt@elschmitzgbmh.de

Kochkurs: Antientzündliche Ernährung

Anmelde-Nr.: 913020

Di., 16. April, 18:00 – 21:00 Uhr

1 Termin | 4 UE | 13,00 €

Ort: Küche Schloßparkschule

Dozentin: Jana Lützenkirchen

Unsere tägliche Ernährung hat einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Egal, ob wir die Beschwerden chronischer Erkrankungen reduzieren, unser Immunsystem unterstützen oder fit im Alter bleiben wollen – eine antientzündliche Ernährung lohnt sich für alle.

In diesem Kochkurs lernen Sie, was eine antientzündliche Ernährung ausmacht, welche

Lebensmittel besonders vorteilhaft sind und wie sich eine solche Ernährung in den Alltag integrieren lässt. Gemeinsam wird ein leckeres Menü zubereitet, um die antientzündliche Ernährung direkt in die Praxis umzusetzen.

Die Kosten für die Zutaten (ca. 15,00 €) sind im Teilnahmeentgelt nicht enthalten und werden am jeweiligen Kursabend eingesammelt.

Bitte Geschirrtücher, Spül- und Topflappen mitbringen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.



Kochkurs: Darmfreundliche Ernährung

Anmelde-Nr.: **913030**

Di., 28. Mai, 18:00 – 21:00 Uhr

1 Termin | 4 UE | 13,00 €

Ort: Küche Schlossparkschule

Dozentin: Jana Lützenkirchen

Ein gesunder Darm ist ein wichtiger Baustein für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Zahlreiche Studien weisen darauf hin, dass der Darm mit der Entstehung einer Vielzahl von Erkrankungen in Verbindung steht. Gleichzeitig gibt es aber auch eine starke Zunahme verschiedenster Darmstörungen und Unverträglichkeiten.

In diesem Kurs wird nicht nur ein leckeres, darmfreundliches Menü gekocht, sondern Sie erfahren auch, was eine darmfreundliche Ernährung ausmacht und wie sich diese in den Alltag integrieren lässt.

Auch mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten können Sie an diesem Kurs teilnehmen. Informieren Sie hierzu vorab die Dozentin bitte über folgende Mailadresse: info@jl-ernaehrungsberatung.de

Die Kosten für die Zutaten (ca. 15,00 €) sind im Teilnahmeentgelt nicht enthalten und werden am jeweiligen Kursabend eingesammelt.

Bitte Geschirrtücher, Spül- und Topflappen mitbringen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Heilkunde

Wildkräuter – heimisches Superfood unserer Vorfahren aus der Natur (indoor)

Anmelde-Nr.: **800020**

Mi., 10. April, 18:00 – 20:00 Uhr

1 Termin | 3 UE | 16,00 €

Ort: Haus der Vereine, Ludweiler

Dozentin: Angela Bloedorn

Während des Workshops wird die zertifizierte Kräuterexpertin und Natur- und Achtsamkeitstrainerin Angela Bloedorn gemeinsam mit Ihnen u. a. ein buntes Pflanzensalz und ein Wildkräuteröl herstellen. Dazu gibt es Spannendes und Wissenswertes zum Thema, den ein oder anderen Tipp und zusätzliche Informationen zu den Grundlagen des Sammelns und Verarbeitens von Wildkräutern.

Inkl. Skript, Teebar, kleinem Snack und Herstellung eines bunten Pflanzensalzes für zu Hause (dazu bitte ein Glas mit Schraubverschluss mitbringen).

Materialgebühr (7,00 €) bitte vor Ort an die Lehrkraft zahlen. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich!



Foto: Angela Bloedorn



Mitmach-Exkursion: Essbare Wildkräuter im Frühjahr (outdoor)

Anmelde-Nr.: **800021**

Sa., 23. März, 14:00 – 16:00 Uhr

1 Termin | 3 UE | 16,00 €

Ort: Naturfreundehaus Ludweiler, Parkplatz

Dozentin: Angela Bloedorn

Bitte den Unkostenbeitrag von 5,00 € vor Ort an die Lehrkraft zahlen.

Mitmach-Exkursion: Essbare Wildkräuter im Sommer (outdoor)

Anmelde-Nr.: **800022**

Sa., 25. Mai, 14:00 – 17:00 Uhr

1 Termin | 4 UE | 25,00 €

Ort: Naturfreundehaus Ludweiler, Parkplatz

Dozentin: Angela Bloedorn



Bei der Mitmach-Exkursion erleben Sie eine kleine Auszeit mitten in der Natur rund um das Naturfreundehaus Ludweiler. Gemeinsam tauchen wir in die Vielfalt der essbaren Wildpflanzen ein, widmen uns der Bestimmung und dem Erkennen verschiedener Wildpflanzen und besprechen deren kulinarisches oder auch heilkundliches Potenzial.

Viele Wildkräuter, wie z. B. Löwenzahn, Brennnessel, Gundermann, aber auch Bäume, wie u. a. die Birke und Fichte, sind Heilpflanzen und schmecken zusätzlich hervorragend z. B. als Kräutersalz, Chips, Pesto oder in Dressings und sind mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen eine hervorragende Ergänzung zu unserer Ernährung.

Nach dem gemeinsamen Entdecken, Sammeln und Schmecken der Wildkräuter werden wir ein Kräutersalz oder ein Proteinpulver herstellen, welches Sie mit nach Hause nehmen können.

Bitte bringen Sie mit:

- Zettel und Stift für Notizen
- ein Glas mit Schraubverschluss
- Becher, Brettchen, Messer
- Behältnis für gesammelte Kräuter (Körbchen, etc.)

Bitte den Unkostenbeitrag von 5,00 € vor Ort an die Lehrkraft zahlen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.





Naturerlebnisführung: Wald-und-Wiesen-Wissen

Anmelde-Nr.: **800023**

Sa., 8. Juni, 14:00 – 17:00 Uhr

1 Termin | 4 UE | 24,00 €

Ort: Naturfreundehaus Ludweiler, Parkplatz

Dozentin: Angela Bloedorn

Die Bäume und Wildkräuter unserer Heimat sind ein echter Genuss für alle Sinne. Von Waldmedizin bis zu kulinarischen Zubereitungen gibt es viele Möglichkeiten, die Gaben, die die Natur uns schenkt, zu nutzen.

Bei einem gemeinsamen Naturgang mit großer Aufmerksamkeit auf Besonderheiten der jeweiligen Jahreszeit in der uns umgebenden Natur, nehmen wir diese mit allen Sinnen wahr und erfahren, was u. a. die Fichte und andere Baumarten an kulinarischen Feinheiten zu bieten haben. Neben der kühlenden Buche sowie der Kraft spendenden Eiche betrachten wir u. a. auch den Weißdorn und lernen diesen als pflanzlichen Alleskönner mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen und vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten kennen.



Bitte bringen Sie mit:

- Becher
- dem Wetter angepasste Kleidung/Sitzunterlage
- Zettel und Stift für Notizen
- ein Glas mit Schraubverschluss
- Becher, Brettchen, Messer
- Behältnis für gesammelte Kräuter (Körbchen oder Stoffbeutel)

Bitte den Unkostenbeitrag von 5,00 € vor Ort an die Lehrkraft zahlen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Workshop: Bitterstoffe in Pflanzen – Balsam für Leib und Seele (indoor)

Anmelde-Nr.: **800025**

Mi., 24. April, 18:00 – 20:00 Uhr

1 Termin | 2 UE | 16,00 €

Ort: Haus der Vereine

Dozentin: Angela Bloedorn

In diesem Vortrag mit praktischen Anregungen erfahren Sie Informatives rund um das Thema „Bitterstoffe“ und wie man seine tägliche Ernährung ohne großen Aufwand damit bereichern kann,

„Was bitter dem Mund, dem Magen gesund.“ So lautet eine alte Volksweisheit und das nicht ohne Grund.

Denn Bitterstoffe regen an, bringen Körper sowie Geist in Schwung und waren unseren Vorfahren bereits als bewährtes Stärkungsmittel bekannt. Bitterstoffe entgiften unseren gesamten Organismus, sind echte Seelenschmeichler, sorgen für gute Laune und haben nebenbei auch noch einen positiven Effekt auf unser Äußeres, u. a. als altbewährtes Schönheitsmittel.

Es lohnt sich also auf den reichen Schatz der Kräuter und Gewürze zurückzugreifen, denn: bitter macht uns fitter!

Bitte den Unkostenbeitrag von 5,00 € vor Ort an die Lehrkraft zahlen und ein Glas mit Schraubverschluss mitbringen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.



Magische 9-Kräutersuppe, Grünkraft und mehr – die besondere Kraft der Kräuter

Anmelde-Nr.: **800026**

Mi., 20. März, 18:00 – 21:00 Uhr

1 Termin | 4 UE | 24,00 €

Ort: Haus der Vereine

Dozentin: Angela Bloedorn

Während des Workshops erklärt Ihnen die zertifizierte Kräuterexpertin und Natur- und Achtsamkeitstrainerin Angela Bloedorn die besondere Heilkraft von Kräutern.

Zum germanischen Frühlingsfest Ostara (21. März) bereiteten unsere Vorfahren bereits u. a. eine Suppe aus neun verschiedenen Kräutern zu.

Warum es genau neun Kräuter sein mussten, welche davon traditionell in die 9-Kräutersuppe gehören und warum Frühlingskräuter so besonders sind, bespricht die Dozentin mit Ihnen während der Zubereitung von verschiedenen Köstlichkeiten, wie z. B. der 9-Kräutersuppe.

Weitere kulinarische Highlights werden während des Workshops zubereitet. Darunter finden sich die bekannte grüne Soße, eine Wald-Wiesen-Paste oder ein Wildkräutersalat.

Bitte den Unkostenbeitrag von 5,00 € vor Ort an die Lehrkraft zahlen und ein Glas mit Schraubverschluss mitbringen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.





Erste Hilfe

Erste Hilfe am Kind

Anmelde-Nr.: **800010**

Do., 25. April, 17:30 – 19:30 Uhr

1 Termin | 3 UE | 30,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Lehrkraft des DRK

Erste Hilfe am Kind

Anmelde-Nr.: **800011**

Do., 16. Mai, 17:30 – 19:30 Uhr

1 Termin | 3 UE | 30,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Lehrkraft des DRK

Der Erste-Hilfe-Kurs am Kind richtet sich an Eltern, Großeltern, pädagogisches Personal und an alle, die mit Kindern zu tun haben. Sie müssen für den Kurs keine Vorkenntnisse vorweisen können.

Inhalt des Kurses sind unter anderem Präventionsmaßnahmen und akute Erkrankungen, die stabile Seitenlage, die Wundversorgung und die Herz-Lungen-Wiederbelebung. Natürlich ist die Lehrkraft auch für individuelle Fragen offen und beantwortet diese gerne.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.





Wir führen Uhren von:



Goldankauf gegen Bargeld

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

349 EUR

Juwelier & Goldschmiede

Scheffel

VÖLKLINGEN

Bismarckstr. 11

(Fußgängerzone City-Promenade)

Tel. 0 68 98/2 44 57

Rollladen

Fenster

Haustüren

Insektenschutz

Rolltore

Markisen

Jalousien

Garagentore

Elektromotore

• für Rollladen

• für Garagentore

Reparatureildienst

Rollladen, Fenster und Bauelemente

G. Schiestel



Am Holzplatz 21

66333 Völklingen

Tel. 0 68 98/3 36 36

Fax 0 68 98/3 98 26

www.Rollladen-Schiestel.de





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**

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

Weltkulturerbe
Völklinger Hütte



DER
DEUTSCHE
FILM

1895 bis Heute

Foto: © Deutsche Kinemathek, Berlin

SAARLAND



Deutsche
Kinemathek

15.10.23 – 18.8.24