



Tausend und DEIN Angebot Geh auf Kurs

ALAA
hat viel
zu sagen dank
unserer
Deutschkurse



PROGRAMM
FRÜHJAHR | SOMMER 2024
www.vhs-saarbruecken.de

vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken
Heusweiler


REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN

Das vhs Programm Frühjahr | Sommer 2024 Heusweiler ist da



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Sie halten unser neues Programm mit vielen bunten Angeboten für das Frühjahr und den kommenden Sommer in Händen. Wie gewohnt finden Sie darin Kurse und Veranstaltungen für Ihre persönliche und berufliche Weiterbildung, aber auch zu vielen weiteren Themen des aktuellen Zeitgeschehens. Wir laden Sie ein, beim Durchblättern und Lesen auf altbewährtes, aber auch neues zu stoßen, die ein oder andere Idee und Anregung mitzunehmen und mit vielen Gleichgesinnten und „bildungshungrigen“ Menschen auf Weiterbildungsreise zu gehen.

Unser Gesamtprogramm mit knapp 2.000 Kursen, Vorträgen, Workshops, Exkursionen usw. finden Sie an allen bekannten Auslageorten, wie z.B. Bibliotheken, Buchhandlungen und den Sparkassen oder unter www.vhs-saarbruecken.de

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unserem neuen Programm!

Peter Gillo
Regionalverbandsdirektor

Dr. Carolin Lehberger
vhs-Direktorin

Anmeldung und Service

Eine Anmeldung zu unseren Kursen muss schriftlich erfolgen. Folgende Möglichkeiten stehen Ihnen dabei offen:

Persönliche Anmeldung
beim Zentralen Service im Alten Rathaus oder zu unseren Sprechzeiten im Bürgerhaus Dudweiler.

Anmeldung per Post | Fax
Vordrucke im Heft Seite 4 und 5

Anmeldung per E-Mail
unter Angabe Ihrer vollständigen Postadresse.

Die entsprechende E-Mail-Adresse mit AnsprechpartnerInnen finden Sie auf Seite 3.

Internet-Anmeldung
www.vhs-saarbruecken.de

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

Unsere Datenschutzbestimmungen und Allgemeinen Geschäftsbedingungen entnehmen Sie bitte unserem Hauptprogramm. Sie können diese auch auf unserer Homepage unter www.vhs-saarbruecken.de nachlesen.

Örtliche Leiterin

Anne Schäfer
Örtliche Leiterin
 Bergstraße 29
 66265 Heusweiler
 Fon 06806 6893
 as-heu@online.de

Anmeldung und Service

Sandra Orzowski
Koordination Örtl. vhs
 Altes Rathaus, Zi. 18
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4380
 Fax 0681 506-4393
 sandra.orzowski@rvsbr.de

Unterrichtsorte

- Friedrich-Schiller-Schule
 Schillerstraße 65
 66265 Heusweiler
- Johann-Wolfgang-von-Goethe-Schule
 Goethestraße 8
 66265 Heusweiler
- Schulturnhalle Holz
 Glück-Auf-Weg 1
 66265 Heusweiler
- Glück Auf Halle Holz
 Glück-Auf-Weg 5
 66265 Heusweiler
- Gnadenhof Eiweiler
 Zum Vogelsborn 48
 66265 Heusweiler-Eiweiler



Crocetta Sajja
Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 18
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4381
 Fax 0681 506-4393
 crocetta.sajja@rvsbr.de

Verbindliche Anmeldung mit Zahlungsverpflichtung

bei der vhs Regionalverband Saarbrücken
Altes Rathaus | Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4343
Fax 0681 506-4393

Bitte in Druckschrift ausfüllen und möglichst Ihre E-Mail-Adresse und Ihre Mobil-Telefonnummer angeben, damit wir Sie bei Bedarf zeitnah informieren können.

Name Vorname

Straße/Nr. PLZ/Ort

Telefon (bis 16:00 Uhr)

Mobiltelefon

E-Mail

Kurs Nr. Kurs Nr.
Kurs Nr. Kurs Nr.

Hiermit melde ich mich verbindlich an und verpflichte mich zur Zahlung der Kursgebühr. Mir ist bekannt, dass für die Kursgebühren keine Rechnung versandt wird. Abmeldungen sind nur schriftlich vor dem 2. Kurstermin möglich, bei Kursen im Rahmen der Freistellung zur Weiterbildung (SBFG), Wochenendseminaren, Exkursionen und 1- bis 2-tägigen Studienfahrten spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn. Die Abmeldung zu Koch- bzw. Degustationskursen ist bis zwei Tage vor Kursbeginn möglich.

- per Barzahlung/EC-Zahlung** im Zentralen Service der vhs möglich innerhalb einer Woche nach Anmeldung
- per Überweisung** innerhalb einer Woche nach Anmeldung
- per Lastschrift**
Bitte das Lastschriftmandat auf der Rückseite unterschreiben und per Post an die vhs schicken oder im Zentralen Service abgeben.

Bankverbindung: Sparkasse Saarbrücken, Bankleitzahl: 590 501 01, Konto-Nr.: 653, IBAN: DE08 5905 0101 0000 0006 53, BIC: SAKSDE55XXX

Bildungsurlaub

Ich möchte den angegebenen Kurs Nr. vom _____ bis _____ als Bildungsurlaub belegen und bitte um Zusendung der erforderlichen Unterlagen.

Gebührenermäßigung

Ich bitte um Reduzierung der Kursgebühren auf die im Programm in Klammern ausgewiesenen Beträge (Nachweis, z. B. Schülerausweis, bitte bei der Anmeldung in der Geschäftsstelle der vhs vorlegen oder Kopie mitfaxen).

Ich bin bzw. beziehe (Zutreffendes bitte ankreuzen und ggfs. ausfüllen):

- Schüler/in/Auszubildende(r), Schule u. Klasse: _____
- Student/in Uni oder Fachhochschule (kein Senioren- oder Fernstudium und keine berufsbegleitenden Studiengänge)
- Bürgergeld
- Ehrenamtskarte
- Arbeitslosengeld I (nur bei Sprachkursen, Kursen der beruflichen Weiterbildung, Kreativkursen)
- Grundsicherung
- SozialCard
- Bundesfreiwilligendienst/FSJ/FÖJ

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

Datum und Unterschrift



Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

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

Bitte in Druckschrift ausfüllen.

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Die Gläubigeridentifikationsnummer der vhs Regionalverband:
DE3604300000072653.

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

SEPA-Lastschriftmandat

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

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

Bitte ankreuzen

- SEPA-Mandant/-in ist Kursteilnehmer/-in

- SEPA-Mandant/-in zahlt für andere Kursteilnehmer/-innen

Name, Vorname Kontoinhaber/-in

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Name des Kreditinstitutes

□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

IBAN

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

Ort, Datum und Unterschrift Kontoinhaber/in

E-Mail Adresse (bitte in Druckbuchstaben)



SEMESTERERÖFFNUNG

der vhs Regionalverband Saarbrücken



Foto: Rüdiger Koop

VORTRAG

„Kinderschutz
geht uns alle an!“

Referentin:
Prof. Dr. med. Eva Möhler,
Direktorin der KJPP von
UKS und SHG

»»» Mo. 26.02.2024 | 17 Uhr

PROGRAMM

- Begrüßung durch Peter Gillo, Regionalverbandsdirektor, Dr. Carolin Lehberger, vhs-Direktorin, und Dr. Magnus Jung, Minister für Arbeit, Soziales, Frauen und Gesundheit
- Vortrag Prof. Dr. med. Eva Möhler
- Verabschiedung des langjährigen Leiters der vhs Dudweiler Michael Wagner
- Musikalische Umrahmung und Unterhaltung durch „Blind Audition“

Veranstaltungsort

vhs-Zentrum, Saal 4 OG
Schlossplatz 15 | 66119 Saarbrücken

Eine Anmeldung zur Veranstaltung ist erforderlich unter:
www.vhs-saarbruecken.de

Eintritt frei

Mit freundlicher Unterstützung durch:

Ministerium für Arbeit,
Soziales, Frauen
und Gesundheit

SAARLAND



Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken



EINZELVERANSTALTUNGEN

GESELLSCHAFT UND KULTUR

Vortrag

KI – Einführung in CHATGPT, MIDJOURNEY und CO (für Anfänger)

Heutzutage gibt es kaum einen Tag, an dem man nicht mit dem Begriff Künstliche Intelligenz konfrontiert wird. Im Vortrag geht es darum, einen ersten Eindruck zu vermitteln, wie KI eingesetzt werden kann und welche Vor- und Nachteile sie mit sich bringt. Gezeigt werden einige der gängigsten Anwendungen und mögliche Einsatzgebiete. Natürlich gibt es die Möglichkeit, die angesprochenen Programme selbst kurz auszuprobieren. Der Vortrag richtet sich an Einsteiger und soll einen einfachen Blick auf die neue Technologie gewähren.

● Kurs 9302

Bernd Schneider, Mediengestalter – Digital & Print, Kulturwissenschaftler

Do. 07.03.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Friedrich-Schiller-Schule
EUR 5,00

Vortrag

3D-Drucker im Einsatz für Modellbauer und Bastler

Immer mehr Modelle von 3D-Druckern können zu erschwinglichen Preisen erworben werden. Die Einsatzmöglichkeiten der Geräte sind vielseitig. Der Vortrag zeigt auf, wie man als Modellbauer oder Bastler von den Vorteilen eines eigenen Druckers profitieren kann. Besonders Fans von Miniaturen und kleinere Dioramen können über kostenlose oder sehr günstige Druckvorlagen aus dem Internet für Nachschub in der Sammlung sorgen.

● Kurs 9303

Bernd Schneider, Mediengestalter –**Digital & Print, Kulturwissenschaftler**

Do. 21.03.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Friedrich-Schiller-Schule
EUR 5,00

Vormittagskurs

Geschichtswerkstatt Köllertal

Die Arbeit der Geschichtswerkstatt umfasst Literatur- und Archivrecherche, Ausstellungen und Veröffentlichungen. Sie verfügt über ein umfangreiches Fotoarchiv und gibt in regelmäßigen Abständen das „Köllertaler Jahrbuch“ heraus. In enger Zusammenarbeit mit dem Verein für Industriekultur und Geschichte Köllertal e.V. stehen auch Vorträge und Exkursionen auf dem Programm, die sich der lokalen und regionalen Geschichte widmen. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Geschichtswerkstatt sind gerne gesehen – eine wissenschaftliche Vorbildung ist nicht erforderlich. Erwartet werden Interesse an heimatkundlichen Fragen und die Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit an der Erstellung des Köllertaler Jahrbuchs. Informationen bei Monika Jungfleisch unter Fon 06806 2355.

● Kurs 9712

Monika Jungfleisch, Politik-, Geschichtswissenschaftlerin, Journalistin

Mi. 11:00 – 12:30 Uhr, 4 Termine
28.02., 17.04., 15.05. und 26.06.2024
Kulturbahnhof Püttlingen
gebührenfrei

Abendveranstaltung

Vorstellung Köllertaler Jahrbuch 2023/24

Seit rund 12 Jahren recherchiert die Arbeitsgemeinschaft Jahrbuch im Verein für Industriekultur und Geschichte im Köllertal e.V. nach all jenen Geschehnissen, die die Menschen in den Gemeinden Heusweiler, Riegelsberg und der Stadt

Dozentinnen und Dozenten

**MONIKA JUNGFLEISCH**

Politik-, Geschichtswissenschaftlerin, Journalistin

» Geschichte und Politik haben mich schon von klein auf interessiert. Was mich jedoch gelangweilt hat, war bloßes Auswendiglernen von Daten. Damit kann ich bis heute nicht viel anfangen. Mich interessieren die Geschichten hinter den Daten und Urkunden. Kurzum, mich interessieren die Menschen, die unsere Vergangenheit gestaltet, durchlebt und auch vieles erlitten haben. Deshalb dreht sich in unserer Geschichtswerkstatt alles darum, wie unsere Vorfahren ihren Alltag gemeistert und besondere (welt-)geschichtliche Ereignisse erlebt haben. Wenn in Berlin die Synagogen gebrannt haben, was passierte zu dieser Zeit vor unserer Haustür? Das ist total spannend und wirft häufig ein neues Licht auf unsere Heimatgeschichte. «

Püttlingen bewegten und bewegen. Im Mittelpunkt des aktuellen Köllertaler Jahrbuch 2023/24 stehen die Gebiets- und Verwaltungsreform 1974, Landwirtschaft gestern und heute, Gedenken an die Krankenmorde in der NS-Zeit in Püttlingen und die Hexenverfolgung im Köllertal. Dazu finden sich vielen weiteren markante Geschichten aus der Regionalgeschichte, aus Kultur und Umwelt und über Persönlichkeiten unserer Region. Redaktionsleiterin Monika Jungfleisch wird in die unterschiedlichen Themen des Buchs mit einem Beamervortrag einführen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, mit den Autorinnen und Autoren ins Gespräch zu kommen.

● **Kurs 9303A**

Fr. 15.03.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Rathaus Riegelsberg, Rathausgalerie
gebührenfrei

Vortrag

**Das Immunsystem –
Unsere körpereigene Passkontrolle**

Eine starke körpereigene Abwehr ist die beste Vorsorge für unsere Gesundheit. In Zeiten mit einer erhöhten Ansteckungsgefahr durch Viren und Bakterien kommt unserem Immunsystem eine große Bedeutung zu. Jeder von uns kommt täglich mit Erregern in Kontakt. Doch wie kann es sein, dass die rüstige Nachbarin gesund bleibt und andere nicht? Unser Immunsystem hat seinen Anteil daran. Als „Superorgan“ schützt es uns vor Eindringlingen von außen. Das intakte Immunsystem vollbringt tagtäglich Höchstleistungen, um uns zu schützen und gesund zu erhalten. Sie erfahren, wie das Immunsystem funktioniert, was es schwächt und wie Sie Ihre Abwehrkräfte mit einfachen Mitteln stärken und somit die Infektanfälligkeit verringern können.

Hierbei spielen u. a. der gesunde Darm und die Darmbakterien eine große Rolle. Zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte können Sie selbst viel beitragen, hierzu bekommen Sie im Vortrag grundlegende Informationen und viele praktische Tipps.

● **Kurs 9304**

Annette Georg, Heilpraktikerin

Do. 29.02.2024, 17:30 – 19:00 Uhr
Friedrich-Schiller-Schule
EUR 5,00

Kurs und Exkursion

**Faszination Jakobsweg –
Der Weg bin ich**

Jakobswege in Deutschland und Europa kennenlernen.

Hast du jemals von einer magischen Pilgerreise auf dem Jakobsweg geträumt? Möchtest du die Faszination und spirituelle Erfahrung dieser uralten Routen kennenlernen, dich auf eine unvergessliche Reise des Wachstums, der Reflexion und des Erlebens auf dem Jakobsweg begeben? In Wort und Bild werden in diesem Kurs Geschichte, Bedeutung und die verschiedenen Routen des Jakobswegs vermittelt (z. B. Bilder und Erfahrungen des traditionellen Camino Frances und Camino Primitivo sowie Camino Portugues, des Moselcamino und der Via Baltica). Erhalte Tipps, wie du dich körperlich und mental auf die Herausforderungen des Jakobswegs einstellst und zur Vorbereitung der Ausrüstung. Zu Tagesetappen und den besten Unterkünften gibt es eine Einführung in Internetrecherche, Pilgerforen, Apps. Kultur und persönliche Begegnungen mit internationalem Charakter werden besprochen. Du lernst eine eigene Etappe (z. B. mit Raststationen, Höhenmetern, Anreise) mit Einsatz von technischen Hilfsmitteln zu planen.

Darüber hinaus pilgern wir an einem der Termine gemeinsam eine Etappe des Sternwegs grenzüberschreitend von Saarbrücken nach Forbach.

● **Kurs 9305**

Stefan Neis-Docktor

Di. 16:30 – 18:00 Uhr
ab 27.02.2024, 7 Termine und
1 Pilgertermin
Friedrich-Schiller-Schule,
1. OG/Südflügel, Medienraum
22 UST, EUR 76,00

Exkursion

**Gemeinsame Wanderung
über den 7-Dörfer-Weg**

Aufgrund der Begeisterung 2023 wird Herr Martin Zewe nochmals über den 7-Dörfer-Weg in der Gemeinde Heusweiler führen. Dieser herrliche Panoramaweg umrundet den Ortsteil Kutzhof auf einer Länge von 17 Kilometern entlang den Heusweiler Gemeindeteilen Berschweiler, Holz, Wahlschied, Lummerschied, Mangelhausen, Numborn und Kutzhof. Dieser Weg wird von zahlreichen Wanderern aufgesucht, die neben den Fernsichten auch die historischen und geologischen Besonderheiten diverser Wegabschnitte erkunden wollen. Die Volkshochschule Heusweiler lädt die Interessierten ein, die Wegstrecke mit dem Initiator und Ideengeber des Weges, Martin Zewe, der sich auch mit der Gemeinde und mehreren Ehrenamtlern persönlich an dem Ausbau des Wanderweges beteiligte, zu erwandern. Dieser wird freundlicherweise ehrenamtlich die Route und die Sehenswürdigkeiten auf der Strecke erklären. Die Wanderung dauert voraussichtlich viereinhalb bis fünf Stunden. Es besteht für die Teilnehmer die Möglichkeit, eine ausgeschriebene Abkürzung zu wählen, die eine Länge von insgesamt 10,5 km

aufweist. Auf halbem Wege wird am Schützenhaus Mangelhausen eine Stärkungspause eingelegt, für eine Selbstversorgung aus dem Rucksack ist zu sorgen.

● Kurs 9306

Martin Zewe

Mi. 15.05.2024, 9:30 – ca. 12:00 Uhr
(kurze Strecke) oder bis ca. 14:30 Uhr
(vollständige Strecke)

Treffpunkt: Gemeindeparkplatz

Wahlschied

neben Alberts Hof (Anfang Friedhofstraße)
gebührenfrei

Junge vhs

**Besuch am Gnadenhof Eiweiler
in den Osterferien**

Bereits 15 Jahre besteht der Gnadenhof als „Auffangstation für Tiere in Not“ im eigenen Garten in Heusweiler-Eiweiler und dazu gepachteten Weideflächen. Acht- und vierzig Schafe und Ziegen finden dort zur Zeit ein schönes und angenehmes Zuhause. Es handelt sich um „gestrandete, ungewollte und vergessene Tiere“, die das Ehepaar Braun mit ihren ehrenamtlichen Helfer/innen versorgen und pflegen. Jedes Tier hat einen Namen und eine eigene Geschichte. Dazu und über die, mit diesem Engagement verbundenen Herausforderungen wird das Ehepaar seinen Besuchern erzählen.

● Kurs 9307

Jutta + Lothar Braun

Sa. 25.05.2024, 14:30 – 16:00 Uhr

Zum Vogelsborn 48,
66265 Heusweiler-Eiweiler
gebührenfrei

Eine Hutsammlung für die Tiere ist willkommen.

Junge vhs

**Besuch am Gnadenhof Eiweiler in
den Sommerferien**

● Kurs 9308

Jutta + Lothar Braun

Sa. 10.08.2024, 14:30 – 16:00 Uhr

Zum Vogelsborn 48,
66265 Heusweiler-Eiweiler
gebührenfrei

Eine Hutsammlung für die Tiere ist willkommen.

UMWELT

Veranstaltung in Kooperation mit dem
Kneipp Verein Heusweiler e. V.

Exkursion

Natur- und Umweltexkursion

Von essbaren Unkräutern und flinken Käfern, und wie Pflanzen und Tiere sich vor Feinden schützen. Diese Wanderung ist geeignet für eine Familienwanderung. Sie findet im Naturpark Kallenborn statt.

● Kurs 9310

Tanja Both

So. 28.04.2024, 10:00 – 11:30 Uhr

Treffpunkt: Naturfreundehaus Kallenborn
(Parkplatz)
EUR 14,00 (zzgl. 2,00 EUR Materialkosten)

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

**Führung zum Jubiläumsjahr 50 Jahre
Kommunalreform und Regionalverband
Saarbrücken**

**Heusweiler – der Marktflecken im
oberen Köllertal**

1974 entstand aus den Gemeinden Heusweiler, Eiweiler, Holz, Wahlschied, Kutzhof, Niedersalbach und Obersalbach-Kurhof die heutige Großgemeinde Heusweiler – mit rund 40 km² ist sie nach

**Dozentinnen und
Dozenten**



JUTTA UND LOTHAR BRAUN
Gnadenhof Eiweiler

» Bereits seit über 14 Jahren kümmert sich der Gnadenhof Eiweiler um sogenannte Nutztiere (Schafe, Ziegen, Enten, Hühner und Kaninchen)! Jedes der dort lebenden Tiere hat eine Geschichte! Es sind Tiere aus nicht artgerechter Haltung, Fundtiere oder Tiere in Not! «



den Städten Saarbrücken und Völklingen die flächengrößte Gemeinde im Regionalverband. Vom Treffpunkt aus begeben wir uns auf eine Tour vom „neuen“ Heusweiler zum alten Ortskern und erfahren unterwegs, wie sich der Ort in den vergangenen 50 Jahren geschlagen hat und wie er sich für die Zukunft rüstet.

● **Kurs 9312**

Volker Leinenbach

So. 21.04.2024, 14:30 – 17:00 Uhr

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

Anmeldung erforderlich unter
www.vhs-saarbruecken.de oder
vhsinfo@rvsbr.de

● **Kurs 9313**

Volker Leinenbach

So. 22.09.2024, 14:30 – 17:00 Uhr

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

Anmeldung erforderlich unter
www.vhs-saarbruecken.de oder
vhsinfo@rvsbr.de

FREMDSPRACHEN

Englisch

Abendkurs

Englisch A2 Stufe 1

Fortsetzungskurs A1.1 Level wird voraussichtlich beendet, A2.1 Level wird fortgesetzt.

Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-501638-5

● **Kurs 9325**

Catherine Pörtner, BWL, Lehrbeauftragte, Muttersprachlerin

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr

ab 26.02.2024, 15 Termine
Friedrich-Schiller-Schule
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs

Englisch A2 Stufe 2

Fortsetzungskurs A2.1 Level wird voraussichtlich beendet, A2.2 Level wird fortgesetzt.

Lehrbuch: Network Now Englisch A2.2

● **Kurs 9326**

Catherine Pörtner, BWL, Lehrbeauftragte, Muttersprachlerin

Di. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 27.02.2024, 15 Termine
Friedrich-Schiller-Schule
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs

Englisch A2, Basic Conversation in English

Fortsetzungskurs ab Lektion 7.

Lehrbuch: Network Let's Talk Now A2, Basic Conversation in English

● **Kurs 9327**

Catherine Pörtner, BWL, Lehrbeauftragte, Muttersprachlerin

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 26.02.2024, 15 Termine
Friedrich-Schiller-Schule
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Deutsch

Vormittagskurs

Mama lernt Deutsch

Bei diesem Kurs handelt es sich um ein niedrigschwelliges Kursformat, das als Vorstufe zu den Integrationskursen des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge gedacht ist. Es soll Spaß am Deutschlernen vermitteln und als sozialer Treffpunkt und als Ort der Begegnung dienen. Der Kurs dient ausdrücklich nicht nur ukrainischen

Frauen, sondern auch anderen Bewohnerinnen und Bewohnern aus Heusweiler mit wenig Deutschkenntnissen. Interessierte werden gebeten, am ersten Kurstermin um 8:30 Uhr, vor Ort zu kommen. Dort werden dann weitere Absprachen getroffen und je nach Bedarf auch noch ein weiterer Mamernt-Deutsch-Kurs eingerichtet. Dieser Kurs ist kostenfrei.

● **Kurs 9330**

Albert Stoffer

Di. + Fr. 09:00 – 11:30 Uhr

ab 27.02.2024, 18 Termine
Friedrich-Schiller-Schule,
Betreuungsraum der
Nachmittagsbetreuung, EG
60 UST, gebührenfrei

EDV

Nachmittagskurs

EDV – Grundkurs für alle, die in die digitale Welt einsteigen möchten

Der Einstieg in die digitale Welt am PC muss nicht kompliziert sein. Dieser Kurs ermöglicht Interessierten ohne Vorkenntnisse in ihrem eigenen Lerntempo die Welt der PC's zu entdecken und für private Zwecke anzuwenden.

● **Kurs 9340**

Klaus-Peter Rodenbusch

Mo. 16:15 – 17:45 Uhr

ab 26.02.2024, 10 Termine
Friedrich-Schiller-Schule,
2. OG/Südflügel, PC-Raum
20 UST, EUR 68,00

Abendkurs

EDV – Fortgeschrittene:

Den privaten PC besser nutzen

Aufbauend auf bereits vorhandenen Grundkenntnissen und Anwenderfertigkeiten des msTM-Office-Paketes werden in diesem Kurs Anwenderfähigkeiten vertieft und eingeübt.

Voraussetzung: EDV-Grundlagenkenntnisse (autodidaktisch oder im Anfängerkurs erworben).

● Kurs 9341

Klaus-Peter Rodenbusch

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 26.02.2024, 8 Termine
Friedrich-Schiller-Schule,
2. OG/Südflügel, PC-Raum
16 UST, EUR 54,00

Nachmittagskurs

**Sich sicher im Internet bewegen –
Datenschutz und -sicherheit**

Kommen Sie mit ins Internet, und lernen Sie, wie Sie sich dort geschützt und sicher bewegen. Einführung ins welt-weite-Web für alle, die diese Welt in Begleitung des Dozenten entdecken möchten.

● Kurs 9342

Klaus-Peter Rodenbusch

Di. 16:15 – 17:45 Uhr
ab 27.02.2024, 6 Termine
Friedrich-Schiller-Schule,
2. OG/Südflügel, PC-Raum
12 UST, EUR 40,00

Abendkurs

Excel-Kurs

Dieser Kurs führt in das Programm ms Excel™ ein. Funktionen werden erlernt, eingeübt und vertieft. In Absprache mit den Teilnehmenden können interessenorientiert Schwerpunkte bestimmt werden.
Voraussetzung: EDV-Grundlagenkenntnisse (autodidaktisch oder im Anfängerkurs erworben).

● Kurs 9343

Klaus-Peter Rodenbusch

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 27.02.2024, 8 Termine
Friedrich-Schiller-Schule,
2. OG/Südflügel, PC-Raum
16 UST, EUR 54,00

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Junge vhs

**Yoga mit Kindern
der 1. und 2. Schulklassen**

Ruhiges Sitzen, Mitarbeit und gruppendynamische Prozesse sind Anforderungen, denen sich das Schulkind Tag für Tag stellt. (Wie) Werde ich gesehen & akzeptiert (von Lehrenden und MitschülerInnen)? Durch spielerische Herangehensweisen im wertschätzenden Raum werden wir die Grundlagen des Yogas durch unterschiedliche Tools kennenlernen. Hierbei bekommen die Kinder auch konkrete Übungen an die Hand, die sie Zuhause oder in den Pausen zum Stressabbau, Mutmachen oder einfach nur, um für einen kleinen Moment bei sich anzukommen, selber durchführen können.
Jedes Kind bringt bitte eine (Yoga/Gymnastik-)Matte, eine (bruchssichere) Trinkflasche und bequeme Kleidung mit.

● Kurs 9350

Anika Heger, Erzieherin, Yogalehrerin

Mo. 16:30 – 17:30 Uhr
ab 26.02.2024, 15 Termine
Friedr.-Schiller-Schule, Musiksaal
20 UST, EUR 83,00

In Kooperation mit dem TV Holz

Inhalt des Iaido ist das Üben von „Kata“, festgeschriebener Bewegungsabläufe, die inhaltlich einem Schwertkampf entsprechen. Sie werden mit einem Holzschwert, oder einem Übungsschwert (Iaito) ausgeführt. Die Übungen stellen sich dabei einen oder mehrere Gegner vor, agieren der Situation entsprechend und besiegen sie. Iaido fördert die Entwicklung von Eigenschaften wie Kampfgeist, Präzision, Ästhetik, Konzentration und innerer Ausgeglichenheit. In diesem Kurs werden Grundlagen des Iaido vermittelt sowie die Kata des ZNKR-Iaido erlernt. Es wird barfuß geübt.

Holzschwert und Gürtel können kostenlos ausgeliehen werden.

Abendkurs

Iaido am Montag

● Kurs 9351

Uwe Müller

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 26.02.2024, 10 Termine
Glück Auf Halle Holz,
Glück-Auf-Weg 5, 66265 Heusweiler
20 UST, EUR 45,00

Abendkurs

Iaido am Dienstag

● Kurs 9352

Uwe Müller

Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 27.02.2024, 10 Termine
Schulturnhalle Holz,
Glück-Auf-Weg 1, 66265 Heusweiler
20 UST, EUR 45,00

Aikido Toho Iai oder Aiki Toho Iaido wurde von Meister Shoji Nishio entwickelt. Der Name „Aikido Toho“ bedeutet „Aikido Art und Weise des Schwertes“. Daher finden sich viele Elemente des Aikido in den Toho-Formen wieder. Diese Nähe zum Aikido ist die Besonderheit des von uns praktizierten Iaido-Stils. Er ist geprägt von dynamischen, weichen, runden Bewegungen. Alle 15 Katas (Übungsformen) werden komplett im Stand ausgeführt (mit Ausnahme einer Form, die im Kniestand endet). Die Toho-Formen werden ergänzt durch die Partnerübungen Kentaiken und Kentaicho, in denen sich die Elemente der Toho-Form wiederfinden. Es wird barfuß geübt. Holzsword und Gürtel können kostenlos ausgeliehen werden. VATI, der Verband für Aikido Toho Iai wurde 2016 gegründet und ist international eingebunden in die ENATO (European Nishio Aikido Toho Organization). Wir haben Mitglieder aus Deutschland, Österreich, der Schweiz und den Niederlanden.

Abendkurs

Aiki Toho Iaido am Montag

● Kurs 9353

Uwe Müller

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr

ab 26.02.2024, 10 Termine

Glück Auf Halle Holz,

Glück-Auf-Weg 5, 66265 Heusweiler

20 UST, EUR 45,00

Abendkurs

Aiki Toho Iaido am Dienstag

● Kurs 9354

Uwe Müller

Di. 19:30 – 21:00 Uhr

ab 27.02.2024, 10 Termine

Schulturnhalle Holz,
Glück-Auf-Weg 1, 66265 Heusweiler
20 UST, EUR 45,00

Abendkurs

Wirbelsäulengymnastik und Ausdauertraining für Frauen (Präventionskurs)

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches ganzheitliches Körpertraining mit Schwerpunkt Mobilisation der Wirbelsäule sowie Kräftigung und Stabilisation der Rückenmuskulatur. Die tiefliegenden Muskeln im Bauchbereich sowie die Stützmuskeln des gesamten Körpers werden durch effektive Übungen aktiviert. Dieses Training verhilft zu einer verbesserten Körperhaltung, Steigerung der Ausdauer, verbessert die Koordination und Körperwahrnehmung. Evtl. Einschränkungen bitte zuerst mit einem Arzt besprechen und bei Kursbeginn vertraulich mitteilen.

*Bitte Gymnastikmatte, Handtuch und
Durstlöscher mitbringen.*

● Kurs 9361

Alexandra Albert, liz. Gesundheitssport- trainerin, liz. Rückentrainerin

Mo. 17:30 – 19:00 Uhr

ab 26.02.2024, 15 Termine

Johann-Wolfgang-von-Goethe-Schule,
Turnhalle

30 UST, EUR 68,00

Abendkurs

Hatha – Yoga für Anfänger

Wir alle kennen sie: Die Bilder aus sozialen Medien und Fernsehen, die perfekt durchtrainierte, stets lächelnde und super dehnbare Praktizierende zeigen. Doch entspricht das leider nur einer sehr verzerrten, oberflächlichen Interpretation von Yoga. Im alten Indien (ca. 1500 v.Chr.) wurde Yoga ausgeübt, um sich von den Begrenzungen des eigenen Verstands zu

lösen und sich mit dem Göttlichen zu verbinden. Diese Ursprungsidee ist bis heute geblieben, nur dass mittlerweile viel mehr Übungen und Tools hinzugekommen sind, die uns zu innerer Ruhe, Klarheit und einer tiefen Verbindung mit uns selbst verhelfen können. Dabei ist es wichtig zu verstehen, dass Yoga aus viel mehr als den bekannten Asanas (Körperübungen) besteht. Es ist eine Philosophie, zu der jeder seinen ganz eigenen Zugang finden darf. Atemübungen, Mantras und Meditation haben ebenfalls ihren festen Platz. In diesem Kurs sind alle willkommen, die noch nie Yoga ausprobiert bzw. erst wenig Erfahrung darin gesammelt haben. *Bringen Sie bitte eine Matte, ein Sitzkissen und eine Decke sowie ein Getränk mit.*

● Kurs 9362

Anika Heger, Erzieherin, Yogalehrerin

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 26.02.2024, 15 Termine

Friedr.-Schiller-Schule, Musiksaal

30 UST, EUR 94,00

Abendkurs

Yinyoga

Während unserer oft sehr „gefüllten“ Tage kommen „Erfüllung“ und „Er-fühlung“ oft etwas zu kurz und wir verlieren so den Kontakt mit uns selbst. Durch sanftes Yinyoga, längere Haltepositionen und bewusster Förderung des Kontaktes mit uns selbst dürfen sich Spannungen im Gewebe und in der Psyche lösen. Im Gegensatz zum klassischen Yogastil liegt der Schwerpunkt hier auf sanften Dehnübungen und der Wirksamkeit im tiefen Faszien-gewebe durch langes Halten einer Position. So kann ein gesteigertes Wohlbefinden in Körper und Geist erreicht werden, mehr Lebenskraft (Chi, Prana) wird frei.

Bitte bringen Sie eine Decke, ein Kissen und eine Matte mit.

● Kurs 9363

Heike Sutor, Yogalehrerin, Sozialarbeiterin, Entspannungstrainerin, Psychologische Beraterin

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 05.03.2024, 10 Termine
Friedr.-Schiller-Schule, Musiksaal
20 UST, EUR 84,00

Abendkurs

Autogenes Training Grundkurs

Durch Üben von Autogenen Training kann es Ihnen gelingen, gewünschte Entspannungszustände fast immer und überall zu erreichen. Ziele sind Stress und dessen Symptome positiv zu beeinflussen, Selbstwahrnehmung und -kontrolle zu steigern, mehr Autonomie und Selbstwirksamkeit zu erreichen, zu leichterem Einschlafen und verbessertem Schlaf zu gelangen, Schmerzen zu reduzieren, Muskeltonus, Regulation von Kreislauf und Atmung zu verbessern. Der Kurs kann zur Burn-Out-Prävention und Förderung von Gesundheit, Vitalität und Leistungskraft dienen.

Bitte bringen Sie eine Decke, ein Kissen und eine Matte mit.

● Kurs 9364

Heike Sutor, Yogalehrerin, Sozialarbeiterin, Entspannungstrainerin, Psychologische Beraterin

Mi. 17:30 – 18:30 Uhr
ab 28.02.2024, 10 Termine
Friedr.-Schiller-Schule, Musiksaal
13 UST, EUR 56,00

Abendkurs

Tiefenentspannung mit geführten Meditationen und Phantasiereisen

In einer geführten Meditationsreise gelingt es sehr leicht, in unsere „Innenwelt“

inzutauchen, in eine sehr tiefe Entspannung zu gelangen und die Selbstheilungskräfte anzuregen. Indem wir gezielt positive innere Bilder „erschaffen“ und uns dadurch auf unsere uns innen wohnenden Kräfte konzentrieren, kann sich unser Leben positiv verändern. Wir gewinnen mehr Selbstwirksamkeit, Freiheit und Freude, steigern Gesundheit und Wohlbefinden. Der Kurs ist für alle geeignet, die Entspannung und mehr inneren Frieden erreichen wollen. Er lässt sich sehr gut mit Autogenem Training kombinieren, da man dann schon „vorentspannt“ ist. Bei psychischen Erkrankungen und Herz-Kreislaufproblemen bitte mit dem Arzt besprechen, ob Tiefenentspannung für Sie eignet ist!

Bitte bringen Sie eine Decke, ein Kissen und eine Matte mit.

● Kurs 9365

Heike Sutor, Yogalehrerin, Sozialarbeiterin, Entspannungstrainerin, Psychologische Beraterin

Mi. 18:45 – 19:45 Uhr
ab 28.02.2024, 10 Termine
Friedr.-Schiller-Schule, Musiksaal
13 UST, EUR 56,00

Abendkurs

Line Dance

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der in Reihen vor- und nebeneinander getanzt wird. Alle Teilnehmer:innen tanzen eigenständig aber gleichzeitig zusammen in der Gruppe. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt. Für wen ist Line Dance geeignet? Für jede:n, der/die Spaß am Tanzen hat! Es fördert die Muskulatur, ist gut für das Gleichgewicht, für die Koordination, für Herz und Kreislauf und die auswendig gelernten Schrittabfolgen



Angebote im Kunst- und Kreativbereich

- Vorträge, Ausstellungsführungen und Exkursionen
- Mal- und Zeichenkurse (z. B. Aquarell, Acryl, Tusche, Bleistift)
- Kunsthandwerk (z. B. Goldschmieden, Floristik)
- Textiles Gestalten (z. B. Nähen)

www.vhs-saarbruecken.de



KOCHEVENTS AUF BESTELLUNG

Individuelle Kochkurse für Teamevents, Geburtstags- oder Firmenfeiern

In unserer großzügigen, gut durchlüftbaren Lehrküche mit moderner Ausstattung können Sie unter Anleitung unserer engagierten KochdozentInnen Ihr persönliches Teamevent ausrichten. Danach genießen Sie Ihre selbst zubereiteten Speisen im separaten Nebenraum an der „langen Tafel“. Ein lockerer Kochabend lädt dazu ein, sich privat näher kennenzulernen und den Zusammenhalt zu stärken. Buchen Sie ein individuelles, auf Sie abgestimmtes Kocherlebnis.

IHRE ANSPRECHPARTNERIN:

Sarah Bergmann | Fon 0681 506-4320
sarah.bergmann@rvsbr.de

Unsere Kochdozentinnen und -dozenten vermitteln Ihnen natürlich mehr als Pfannkuchen backen :-). Auf unserem Foto in der Lehrküche der Schmollerschule in Saarbrücken trafen sich Regionalverbandsdirektor Peter Gillo, vhs-Direktorin Dr. Carolin Lehberger (rechts) und Sarah Bergmann, Pädagogische Mitarbeiterin der vhs, zu einem Pressetermin.

trainieren das Gedächtnis.

● Kurs 9368

Caroline Pilcher

Di. 19:00 – 20:00 Uhr

ab 27.02.2024, 15 Termine

Friedrich-Schiller-Schule Heusweiler,

Oberfoyer 1. Etage oder Turnhalle

20 UST, EUR 80,00

In Kooperation mit dem
Kneipp Verein Heusweiler e. V.

Abendkurs

Natur PUR im Einklang mit den 4 Elementen

Sie sind herzlich eingeladen zu diesem erholsamen Naturerlebnis als willkommene Auszeit vom Alltag! Wir erfrischen uns in der angenehm kühlenden Kneippanlage und nehmen danach das Element Erde barfuß und durch meditatives Gehen bewusst wahr. Es folgen entspannende Atem- und Lockerungsübungen mit Musik und ein kraftgebender Kontakt mit Bäumen. Wir schließen mit einer energisierenden Meditation, wenn gewünscht im Liegen.

Bitte ein kleines Handtuch, bei Bedarf eine Sitzunterlage und eine Matte oder Decke, evtl. mit Kissen sowie ein Getränk mitbringen.

● Kurs 9370

Petra Hammer, Kursleiterin Lachyoga

Fr. 17:30 – 19:30 Uhr

ab 31.05.2024, 4 Termine, 14-tägig

Treffpunkt: Kneipp Anlage im Naturpark

Kallenborn, Heusweiler Obersalbach

10 UST, EUR 50,00

KOCHEN*Abendkurs***Dienstagsküche**

Ein kurzer Kochkurs, der sich mit der frischen und leckeren Frühlings- und Sommerküche beschäftigt. Die Gerichte lassen sich unkompliziert zubereiten. Da die Kosten der Zutaten, die von der Dozentin ohne Aufschlag berechnet werden, vom noch ungewissen Einkaufspreis im nächsten Jahr abhängen, werden sie am ersten Abend mit den Teilnehmenden anhand der Gerichte besprochen.

Bitte bringen Sie eigene Messer, Schürze, Geschirrtücher und Aufbewahrungsschüsselchen mit.

● **Kurs 9381****Anette Ehre**

Di. 17:45 – 21:45 Uhr

12.03., 16.04., 07.05.2024, 3 Termine
Friedrich-Schiller-Schule, Lehrküche,
Erdgeschoss

16 UST, EUR 40,00 (zzgl. Kosten für
Lebensmittel bar vor Ort zu bezahlen)
Anmeldung erforderlich bis 04.03.2024

**Veranstaltung in Kooperation mit dem
Kneipp Verein Heusweiler e.V.**

*Abendkurs***Der etwas andere Rosenworkshop**

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

● **Kurs 9384****Tanja Both**

Di. 18.06.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Friedrich-Schiller-Schule, Lehrküche,
Erdgeschoss

EUR 17,00 (zzgl. 8,00 EUR für Lebensmittel
bar vor Ort zu bezahlen)

Anmeldung erforderlich bis 13.06.2024

**Veranstaltung in Kooperation mit dem
Kneipp Verein Heusweiler e.V.**

*Nachmittagskurs***Fit mit Kräutern – Frischmarkt
„Natur“**

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

● **Kurs 9385****Tanja Both**

Di. 02.07.2024, 17:00 – 20:00 Uhr

Friedrich-Schiller-Schule, Treffpunkt und
Lehrküche, Erdgeschoss

EUR 26,00 (zzgl. EUR 8,00 für Lebensmittel
bar vor Ort zu bezahlen)

NÄHEN*Nachmittagskurs***Mode und Accessoires
selbst schneiden**

In diesem Kurs arbeiten AnfängerInnen und TeilnehmerInnen, welche schon viele Jahre im Kurs kreativ zugange sind, unter professioneller Anleitung. Neue Mode für Groß und Klein, Kleidung aller Art, originelle, ganz persönliche Textilgeschenke – wie z.B. Kissen, Taschen, Decken, Tücher, Schälchen oder Deko – können aus selbst ausgewählten Stoffen – nach Schnittmustern oder aus eigenen Designs – fachkundig hergestellt werden. Ideen austauschen, Neues ausprobieren, umändern, verschönern, Schnittmuster, Technik und Stoffe kennenlernen oder Bewährtes einüben, ergänzen sowie Tipps, Tricks und Neues aus der Modewelt erfahren. Dieser Kurs kann zur Berufsvorbereitung oder als Hobby dienen.

Nähmaschinen und Zubehör sind selbst mitzubringen.

● **Kurs 9390****Elke Schäfer, Schneiderin**

Di. 16:15 – 19:15 Uhr

ab 27.02.2024, 12 Termine

Friedr.-Schiller-Schule,
Erdgeschoss, Nähraum

48 UST, EUR 75,00



**Gemeinsam.
Respektvoll.
Erfolgreich.**

www.sparkasse-saarbruecken.de

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Saarbrücken**