



www.vhs-saarbruecken.de

Das vhs-Programm 1 | 2017

Heusweiler

Beginn: 13. Februar 2017



Auszug aus den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Regionalverband

Erst anmelden, dann teilnehmen

Wir bedanken uns für Ihr Interesse am Kursangebot der vhs Regionalverband Saarbrücken. Ihnen stehen folgende Anmelde-möglichkeiten offen:

Anmeldung

Eine Anmeldung zu unseren Kursen muss schriftlich erfolgen.

Persönliche Anmeldung

beim zentralen Service in Saarbrücken, Altes Rathaus, Schlossplatz 2, Zimmer 1, 66119 Saarbrücken. Sie können bar und mit EC-Karte / Kreditkarte bezahlen. (8:30 - 15:30 Uhr) Fon 0681 506-4343 von montags bis freitags durchgehend von 8.30 bis 16.00 Uhr geöffnet. In der ersten Semester-Woche (13.02.-17.02.2017) von 8.30 bis 18.15 Uhr.

Fax-Anmeldung

mit dem Faxvordruck auf der letzten Seite Folgende Faxnummern stehen Ihnen zur Verfügung: 0681 506-4390 oder 506-4399 Für berufliche Bildung: 0681 506-4398

Anmeldung per E-Mail

unter Angabe Ihrer vollständigen Postadresse und Ihrer Bankverbindung. E-Mail-Adressen finden Sie in den einzelnen Programmbereichen.

Internet-Anmeldung

über unsere Internet-Seite www.vhs-saarbruecken.de Wir informieren Sie per SMS über kurzfristige Änderungen des Kursortes oder Kursausfall, sofern Sie hierzu eine Einwilligung erteilen.

Telefonische Anmeldungen

sind nur bei einem ausdrücklichen Hinweis im Kurstext möglich.

Kursgebühren

Die Kursgebühren werden mit der Anmeldung fällig. Kosten, die durch fehlerhafte Kontoangaben, ungerichtfertigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontendeckung entstehen, gehen zu Lasten der Kontoinhaber und werden mit einer Rücklastschriftgebühr von 3,00 Euro belegt. Säumige Kursgebühren werden durch einen Rechtsanwalt bearbeitet. Die Nichtzahlung einer Kursgebühr führt zur Sperrung für alle weiteren Kurse.

Unsere Bankverbindung

Sparkasse Saarbrücken
IBAN: DE0859050101000000653

Lastschriftverfahren

Das SEPA-Lastschriftmandat können Sie auf unserer Internetseite www.vhs-saarbruecken.de herunterladen und uns mit der Post zuschicken oder in unserem zentralen Service abholen und erteilen. Liegt bereits ein SEPA-Mandat aus früheren Anmeldungen vor, braucht ein neues Mandat nur bei Änderung der Bankverbindung oder sonstigen Änderungen in Papierform mit Ihrer Originalunterschrift abgegeben werden.

Vorankündigung/Prenotification

Wir informieren per Mail 14 Kalendertage vor dem Einzug der Lastschrift von Ihrem Konto. Die neue gesetzliche Widerspruchsfrist, in der Sie einer Abbuchung ohne Angabe von Gründen widersprechen können, beträgt 8 Wochen.

Ermäßigung

Sofern ein Kurs ermäßigungsfähig ist (Ermäßigungsbeträge stehen in Klammern neben den regulären Kursgebühren) bitten wir Sie zusammen mit der Anmeldung einen aktuellen Beleg (z.B. Schüler- oder Studentenausweis) vorzulegen. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die volle Kursgebühr erhoben wird, wenn der Nachweis des Ermäßigungsgrundes der vhs nicht spätestens am 1. Kurstag vorliegt.

Bescheinigungen

Anmelde- oder Teilnahmebescheinigungen erhalten Sie auf Wunsch bei persönlicher Abholung beim zentralen Service in Saarbrücken oder per Post gegen einen frankierten Rückumschlag. Die vhs versendet keine Rechnungen.

Abmeldungen

Abmeldungen müssen schriftlich erfolgen. Sie werden vor dem 2. Kurstermin vom zentralen Service in Saarbrücken angenommen. Für Wochenendseminare, Kurse im Rahmen des SBFG („Bildungsurlaub“), Kompaktkurse in Wochenform sowie für ein- bis dreitägige Studienfahrten müssen Sie sich 14 Tage vorher abmelden. Es ist jedoch möglich, eine vom zurückgetretenen Teilnehmer genannte Ersatzperson zu stellen.

Mindestteilnehmerzahlen

Ein Kurs findet in der Regel statt, wenn sich 10 TeilnehmerInnen angemeldet haben. Bei geringerer Teilnehmerzahl kann sich die Anzahl der Kurstermine verringern bzw. die Kursgebühr erhöhen.

Haftung

Die vhs haftet nicht für Schäden (Unfälle, Diebstahl u.s.w.), die bei Veranstaltungen und Kursen entstehen, die nicht durch vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten des Veranstalters verursacht werden. Für minderjährige KursteilnehmerInnen haften die Erziehungsberechtigten.

Saarländisches Datenschutzgesetz

Wir unterliegen als öffentliche Stelle den Bestimmungen des Saarländischen Datenschutzgesetzes (SDSG). Zum Schutz Ihrer Rechte haben wir technische und organisatorische Maßnahmen getroffen und sichergestellt, dass die Vorschriften über den Datenschutz von externen Dienstleistern, die an diesem Angebot mitwirken, beachtet werden. Ihre Daten dürfen nur in dem Umfang verarbeitet werden wie spezielle Gesetze dies zulassen oder Ihre Einwilligung vorliegt.

Für Ihre Anmeldung und die Gebührenerhebung werden Vorname, Familienname, Anschrift sowie Bankverbindung erfasst und elektronisch gespeichert. Die Telefonnummer und E-Mail Adresse werden ausschließlich für die kurzfristige Benachrichtigung bei Veranstaltungsänderung bzw. die Vorankündigung des Lastschritzeinzugs der Kursgebühren per E-Mail genutzt. Freiwillige Angaben zu Geschlecht und Alter werden für statistische Zwecke erbeten. Diese Daten werden streng vertraulich behandelt. Sollten Daten an Dozenten, Kooperationspartner oder Zuwendungsgeber weitergegeben werden, so werden diese zur Einhaltung der datenschutzrechtlichen Vorgaben verpflichtet. Sie haben das Recht, Auskunft zu den von Ihnen gespeicherten Daten und dem Zweck der Speicherung zu erlangen und unrichtige Daten berichtigen oder löschen zu lassen.

Hinweis:

Viele Kurse im Gesundheitsbereich werden von den Ersatzkassen bezuschusst (§20 Abs. 1 SGB V). Welche Kurse erfahren Sie bei der Geschäftsstelle der vhs.

Das Gesamtprogramm der Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken ist bei der Sparkasse, Buchhandlungen, Büchereien und Rathäusern im Bereich des Regionalverbandes Saarbrücken sowie in der Geschäftsstelle Saarbrücken, Schlossplatz 2, 66119 Saarbrücken, erhältlich.

> Fernabsatzgeschäfte

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung der Informationspflichten der vhs gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie der Pflichten der vhs gemäß § 312g Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken
Altes Rathaus
Am Schlossplatz 2
66119 Saarbrücken
E-Mail: wilfried.schmidt@rvsbr.de
Fax: 0681 5064391

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie der vhs die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie der vhs insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für die vhs mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.“



Anmeldung per Fax oder Post

Fax 0681 506-4390 oder 506-4399

Verbindliche Anmeldung mit Zahlungsverpflichtung

bei der vhs Regionalverband Saarbrücken, Altes Rathaus, Schlossplatz 2, 66119 Saarbrücken, Fon 0681 506-4343; Fax 0681 506-4390 bzw. 506-4399
Bitte in Druckschrift ausfüllen, möglichst E-Mail-Adresse und Mobiltelefon angeben, damit wir Sie bei Bedarf zeitnah informieren können.



Name: _____ Vorname: _____ Telefon (bis 16:00 Uhr): _____

Straße: _____ PLZ/Ort: _____ Mobiltelefon: _____

E-Mail: _____

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 3-tägigen Studienfahrten spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn!

- per Barzahlung / EC-Zahlung / Kreditkarte nur im zentralen Service der vhs möglich innerhalb einer Woche
- per Überweisung innerhalb einer Woche nach der Anmeldung
- per Lastschrift: nur möglich, wenn ein gültiges Lastschriftmandat bereits vorliegt oder wenn Sie das Lastschriftmandat auf der Rückseite unterschreiben und per Post an die vhs schicken oder dort abgeben.

Unsere Bankverbindung
Sparkasse Saarbrücken
IBAN: DE 0859 0501 0100 0000 0653

Bildungsurlaub

- Ich möchte den o.a. 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):

- Schüler/in/Auszubildende(r) - Schule u. Klasse: _____
- Student/in: _____
(nur Uni/PH, kein Seniorensstudium, kein Fernstudium und keine berufsbegleitenden Studiengänge)
- Arbeitslosengeld II Ehrenamtskarte Arbeitslosengeld I
(nur bei Sprachkursen, Kurse der beruflichen Weiterbildung, Kreativkursen)
- Grundsicherung SozialCard Bundesfreiwilligendienst

- Mit der kurzfristigen Benachrichtigung per SMS bei Verlegung des Kursortes oder bei Kursausfall bin ich einverstanden.

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs an und erkläre mein Einverständnis mit der elektronischen Erfassung und Speicherung meiner Daten für Anmeldung und Gebührenerhebung.

Datum und Unterschrift: _____



Einzelveranstaltungen

vhs in Heusweiler

Örtliche Leiterin:

Anne Schäfer

Bergstr. 29

66265 Heusweiler

Fon 06806 6893

E-Mail: as-heu@online.de

Sachbearbeitung der vhs Regionalverband:

Altes Rathaus

Schlossplatz 2

66119 Saarbrücken

Pascal Bröde

Christian Daub

Fon 0681 506-4381 od. -4380

Fax 0681 506-4390

pascal.broede@rvsbr.de

christian.daub@rvsbr.de

Unterrichtsorte:

Friedrich-Schiller-Schule

Schillerstraße 65

66265 Heusweiler

Sonstige

s. jew. Ankündigung

Gebührenfreie Einzelveranstaltungen

Einer Anmeldung bedarf es nicht - vor Ort bitte in die Teilnehmerliste eintragen.

Tugend

Vortrag

› Verantwortung - lästige Pflicht oder Grundlage eines selbstbestimmten Lebens?

Der Begriff „Verantwortung“ hat für viele Menschen einen eher negativen Beigeschmack. Nicht selten wird er zuerst mit Pflicht, Last und auch Schuld verbunden und als Einschränkung der eigenen individuellen Freiheit betrachtet. Im Rahmen des Vortrags werden zunächst verschiedene Aspekte und Dimensionen des Begriffs sowie die grundlegenden Voraussetzungen für die Übernahme von Verantwortung in den Blick genommen. Im Anschluss wird der untrennbare Zusammenhang zwischen Verantwortung und Freiheit herausgearbeitet. Abschließend steht die Frage nach der Bedeutung (indi-

vidueller) Verantwortung im 21. Jahrhundert im Mittelpunkt.

■ Kurs 9301

Frank Martin, Theologe und Germanist

Di. 28.03.2017, 19:00 - 21:00 Uhr

Friedrich-Schiller-Schule, Medienraum

2,7 UST, gebührenfrei

Gesundheitsfragen

Vortrag

› Richtig behandelt?

Viele Patienten werden ihre Depressionen oder Ängste nicht los. Selbst gesunde Phasen werden beherrscht von der Angst vor dem nächsten Rückfall. „Es ist ein weitverbreiteter Irrglaube der Patienten - so Hoffmann - „zu meinen, der Arzt oder das Medikament könnten Depressionen nachhaltig heilen. Die einzige Person, die das wirklich kann, ist der Patient selbst. Dazu muss er aber aktiv mitarbeiten. Wer einmal gelernt hat, seine Symptome nicht mehr zu fürchten, weil er durch sie wächst und stabil werden kann, der hat die Leiden der Krankheit überwunden“. Grund für diesen Vortrag sieht der Referent bei Patienten, die ihn aufsuchen und denen die Schulmedizin aus den unterschiedlichsten Gründen, die im Vortrag angesprochen werden, nicht ausreichend helfen konnte. In seinem zweistündigen Vortrag legt er dar, wie seine Patienten es geschafft haben, ihre psychischen Störungen mittels seiner speziellen Kombination aus Verhaltenstherapie, kognitiver Verhaltenstherapie, Hypnose, Metaphern, hypnotischen Sprachmustern, Menge-Logik, Philosophie und Empathie nachhaltig zu überwinden.

■ Kurs 9304

Adalbert Hoffmann, Heilpraktiker für Psychotherapie, Hypnosetherapie

Mo. 13.02.2017, 19:00 Uhr

Friedrich-Schiller-Schule, Medienraum

2 UST, gebührenfrei

Vortrag

› Was hat der Zorn mit der Leber am Hut?

Was tun, wenn die Leber nicht mehr richtig arbeitet?

„Neid zernagt den Körper, Zorn verbrennt die Leber. Meidet beides, wie ihr den Löwen meidet,“ sagt ein iranischer Baha'i-Meister. In vielen Kulturen haben Gefühle einen Sitz im Körper. Der Leber werden die Leidenschaft und der Zorn zugeordnet. Neben ihrer emotionalen Seite greift unser größtes Drüsenorgan in vielerlei körperliche Prozesse ein. In diesem Vor-

trag werden mit der Leber verbundene Themen wie Menstruationsbeschwerden, gestörter Hormonhaushalt, überhöhte Blutfette und chronische Müdigkeit aus homöopathischer Sicht angesprochen und es wird aufgezeigt, wie man dem wichtigsten Filter- und Drüsenorgan naturheilkundlich unter die Arme greift.

■ Kurs 9305

Annette Georg, Heilpraktikerin

Do. 09.03.2017, 19:00 Uhr

Friedrich-Schiller-Schule, Medienraum

2 UST, gebührenfrei

Vortrag

› Fit ins Frühjahr - Schüssler Salze

Mit Hilfe der biochemischen Hausapotheke nach Dr. Schüssler können viele akute, aber auch chronische Krankheiten sehr gut eigenverantwortlich behandelt werden. In diesem Vortrag werden die Möglichkeiten, aber auch die Grenzen der Eigentherapie mit den Schüssler-Salzen deutlich gemacht. Ziel des Vortrages ist es, Ihnen die Möglichkeit zu geben, direkt mit den Schüssler-Salzen arbeiten zu können.

■ Kurs 9306

Annette Georg, Heilpraktikerin

Do. 16.03.2017, 19:00 Uhr

Friedrich-Schiller-Schule, Medienraum

2 UST, gebührenfrei

Mundart

› Schmunzeln für AnfängerInnen - Lachen für Fortgeschrittene

Limericks und kleine Anekdoten klor zusammengereimt - aach uff Saarbrigga Platt.

Treffpunkt: BeneVit Haus Fröhnwald, Alleestraße 8, 66265 Heusweiler-Holz

■ Kurs 9308

Friedel Ehrbächer

Mo. 20.03.2017, 16:15 Uhr

Treffpunkt: s. Text

2 UST, gebührenfrei

› Schmunzeln für AnfängerInnen - Lachen für Fortgeschrittene

Limericks und kleine Anekdoten klor zusammengereimt - aach uff Saarbrigga Platt.

Treffpunkt: AWO Seniorenzentrum

„Brigitte Winckler-Haus“, Schillerstraße 67, 66265 Heusweiler

■ Kurs 9309

Friedel Ehrbächer

Do. 23.03.2017, 14:30 Uhr

Treffpunkt: s. Text

2 UST, gebührenfrei



Einzelveranstaltungen

Reisen / Kulturen / Geschichte und Heimatkunde

PowerPoint-Vortrag

> Ostseerunde mit dem Schiff

Besuchen Sie mit einem Kreuzfahrtschiff die Häfen der Ostsee, genießen Sie Bilder aus Warnemünde, Danzig, Sopot, Tallinn, St. Petersburg, Helsinki, Stockholm und Kopenhagen und erfahren Sie dabei viel Wissenswertes über diese Städte und ihre Sehenswürdigkeiten.

■ Kurs 9312

Werner Michaltzik, Polizeibeamter im Ruhestand, EPHK a. D., ehem. Leiter der Polizeiinspektion Völklingen

Di. 14.02.2017, 19:00 - 21:30 Uhr
Friedrich-Schiller-Schule, Medienraum
3,3 UST, gebührenfrei

Kommentierter Videofilm

> London und Südengland

Die britische Hauptstadt London und der südliche Teil Englands sind touristisch immer eine Reise wert. Der Autor zeigt in seinen beiden Videofilmen im Großformat, wie man London auf die „Schnelle“ erleben und in Südengland auf „Pilcher's Spuren“ wandeln kann. Ergänzt wird der Film durch den Besuch der Hafenstadt Southampton, dem bekanntesten Seebad Brighton und dem Dartmoor-Nationalpark.

■ Kurs 9313

Norbert Lohmann

Mo. 06.03.2017, 19:00 - 21:15 Uhr
Friedrich-Schiller-Schule, Medienraum
3 UST, gebührenfrei

Lichtbildervortrag in 2 Teilen

> Birma, Burma, Myanmar - „Land der Pagoden“

Schon die verschiedenen Landesnamen verweisen auf eine wechselvolle Geschichte. Über Jahrzehnte hinter dem Bambusvorhang verborgen gilt Myanmar - das ehemalige Burma - mit all seinen exotischen Sehenswürdigkeiten als das ursprünglichste Reiseland Südostasiens. Christof Mechenbier zeigt die verschiedenen Gesichter Burmas in einem farbigen Portrait: die landschaftlichen Extreme, die Einsamkeit des Nordens, die Weite der Flusssysteme, den wohl schönsten Strandabschnitt am Ngapali Beach, eine Bootsfahrt auf dem beschaulichen Inle See mit seinen „schwimmenden Dörfern“, einem Besuch in Mandalay, der zweit-

größten Stadt Myanmars, wo das Herz der gegenwärtigen burmesischen Kultur schlägt und nicht zuletzt Bagan: bekannt als die „Stadt der vier Millionen Pagoden“ ist sie eine der reichsten archäologischen Stätten Asiens und das Hauptziel der Touristen in Myanmar.

■ Kurs 9314

Christof Mechenbier

Di. 07.03.2017, 19:00 - 21:15 Uhr (Teil 1)
Friedrich-Schiller-Schule, Medienraum
3 UST, gebührenfrei

> Birma, Burma, Myanmar - „Land der Pagoden“

■ Kurs 9315

Christof Mechenbier

Di. 14.03.2017, 19:00 - 21:15 Uhr (Teil 2)
Friedrich-Schiller-Schule, Medienraum
3 UST, gebührenfrei

PowerPoint-Präsentation

> Moby Dick und die „Essex“

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? Unter welchen Gefahren wurden Wale im 19. Jahrhundert gejagt? 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? Diese und viele andere Fragen rund um Wale und Walfang, aber auch um dessen literarische Aufarbeitung beantwortet der Referent in einer reich bebilderten und kurzweiligen PowerPoint-Präsentation.

■ Kurs 9316

Werner Michaltzik, Polizeibeamter im Ruhestand, EPHK a. D., ehem. Leiter der Polizeiinspektion Völklingen

Di. 09.05.2017, 19:00 Uhr
Friedrich-Schiller-Schule, Medienraum
2 UST, gebührenfrei

In Kooperation mit dem Heimatkundlichen Verein Köllertal e.V.

> Heimatkundlicher Vortrag

■ Kurs 9317

Der Termin wird in der Presse bekannt gegeben.
2 UST, gebührenfrei

In Kooperation mit dem Heimatkundlichen Verein Köllertal e.V.

> Heimatkundlicher Vortrag

■ Kurs 9318

Der Termin wird in der Presse bekannt gegeben.
2 UST, gebührenfrei



Erziehung und Bildung | Themenreihe: (Fremd-)Sprache (er-)leben

Erziehung und Bildung

Elternschule

Die Elternschule hilft Eltern bei Erziehungs- und Lernfragen. Sie wird gemeinsam mit Eltern, Elternvertretungen, Kindergärten und Schulen sowie Weiterbildungseinrichtungen organisiert und durch das Ministerium für Bildung gefördert. Eingeladen sind Eltern und Erziehungsberechtigte, Familienangehörige, ErzieherInnen und Pädagogen. Folgende Themen können im Semester von Interessierten gebührenfrei an der vhs in Heusweiler genutzt werden:

Vortrag mit PowerPoint-Präsentation

› Jugendkriminalität

Wie und warum werden Kinder und Jugendliche zu Straftätern? Der Referent erläutert - basierend auf den statistischen Daten der letzten Jahre - die erkannten Ursachen für das Abrutschen in die Kriminalität und zeigt Abhilfemöglichkeiten auf.

Der Vortrag ist geeignet für Eltern, ErzieherInnen, PädagogInnen, Jugendliche ab 16 Jahren und junge Erwachsene.

■ Kurs 9320

Werner Michaltzik, Polizeibeamter im Ruhestand, EPHK a. D., ehem. Leiter der Polizeiinspektion Völklingen

Di. 21.02.2017, 19:00 Uhr

Friedrich-Schiller-Schule, Medienraum
2 UST, gebührenfrei

Vortrag mit PowerPoint-Präsentation

› Minderjährige als Straftäter

Der Referent erklärt in verständlicher Sprache kurz die Grundlagen unseres Strafrechtes, beschreibt die Begehungsweisen häufiger Straftaten, zeigt den Ablauf von Ermittlungsverfahren auf und nennt die möglichen Bestrafungen.

Der Vortrag ist geeignet für Eltern, ErzieherInnen, PädagogInnen und Jugendliche ab 14 Jahren.

■ Kurs 9321

Werner Michaltzik, Polizeibeamter im Ruhestand, EPHK a. D., ehem. Leiter der Polizeiinspektion Völklingen

Di. 21.03.2017, 19:00 Uhr

Friedrich-Schiller-Schule, Medienraum
2 UST, gebührenfrei

Vortrag

› Das wöchentliche Komasaufen - Alkoholmissbrauch und seine Folgen für junge Menschen

Der Referent erklärt in verständlicher Sprache kurz die Grundlagen unseres Strafrechtes, beschreibt die Begehungsweisen häufiger Straftaten, zeigt den Ablauf von Ermittlungsverfahren auf und nennt die möglichen Bestrafungen.

Der Vortrag ist geeignet für Eltern, ErzieherInnen, PädagogInnen und Jugendliche ab 14 Jahren.

■ Kurs 9322

Werner Michaltzik, Polizeibeamter im Ruhestand, EPHK a. D., ehem. Leiter der Polizeiinspektion Völklingen

Di. 23.05.2017, 19:00 Uhr

Friedrich-Schiller-Schule, Medienraum
2 UST, gebührenfrei

Themenreihe: (Fremd-)Sprache (er-)leben

Sprachen lernen; Menschen, Länder und Kulturen kennenlernen - das Ziel der fremdsprachlichen Themenabende und Veranstaltungen - parallel zum Unterricht - soll Sprache und erlernte Fertigkeiten in der Praxis anwendbar aufzeigen und sie lebendiger erfahren lassen. Die Veranstaltungen werden im laufenden Semester anhand aktueller Zeitgeschehen und Wünsche geplant und finden üblicherweise erst im letzten Drittel eines Semesters statt.

Auskunft: Anne Schäfer, örtl. Ltg., unter Fon 06806 6893 und as-heu@online.de.

› Une soirée française

Mit Nachbesprechung in gemütlicher Runde in französischer Sprache.

■ Kurs 9324

Marliese Feltes

Ankündigung in der Presse und den Kursen
3 UST, gebührenfrei

› Englischer Filmabend

Mit Nachbesprechung in englisch-deutscher Sprache.

■ Kurs 9325

Brigitte Tränkle-Nguyen

Ankündigung an der Infotafel im Foyer
3 UST, gebührenfrei

› Come along and enjoy

Irish-englischer Abend.

■ Kurs 9326

Catherine Pörtner, BWL, Lehrbeauftragte, Muttersprachlerin

Ankündigung in der Presse und den Kursen
3 UST, gebührenfrei

› Pub evening

■ Kurs 9326A

Catherine Pörtner, BWL, Lehrbeauftragte, Muttersprachlerin

Ankündigung in der Presse und den Kursen
3 UST, gebührenfrei

› Englischsprachiger Kochabend

Irische Gerichte.

■ Kurs 9326B

Catherine Pörtner, BWL, Lehrbeauftragte, Muttersprachlerin

Ankündigung in der Presse und den Kursen
3 UST, gebührenfrei



Themenreihe: (Fremd-)Sprache (er-)leben | Fremdsprachen

› Englischer Eventabend

■ Kurs 9327

Harald Finkler, Lehrer und Schauspieler

Ankündigung in der Presse und den Kursen

3 UST, gebührenfrei

› Englisch-Amerikanischer Eventabend/evt. Exkursion

■ Kurs 9327A

Harald Finkler, Lehrer und Schauspieler

Ankündigung in der Presse und den Kursen

3 UST, gebührenfrei

› Italienischer Event-Abend

Mit Nachbesprechung in gemütlicher Runde in italienischer Sprache.

■ Kurs 9328

Marliese Feltes

Ankündigung in der Presse und den Kursen

3 UST, gebührenfrei

Fremdsprachen

DAMIT SIE UND ANDERE NICHT MEHR FREMD SIND.

Für Gruppen führen wir gerne nach Vorbesprechung Sprachkurse nach Bedarf aus. Auskunft Sprachenteam unter Fon 06806 6893.

Bitte beachten Sie auch die bei den Einzelveranstaltungen geplanten

- französisch-deutschen

- italienisch-deutschen

- und englischsprachigen

Einzelveranstaltungen.

Englisch

Abendkurs

› AnfängerInnenkurs Englisch - für Teilnehmende ohne oder mit wenig Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist eine Mischung aus altbewährten Methoden strukturellen Spracherwerbs und kreativer, spielerischer - auch musikalischer - Heranführung an die Sprache, welche die Kommunikationsfähigkeit erleichtert sowie Freude am Lernen und die Ausdauer fördert.

■ Kurs 9330

Harald Finkler, Lehrer und Schauspieler

Mo. 18:00 - 19:30 Uhr

ab 13.02.2017, 15 Termine

Friedrich-Schiller-Schule

30 UST, EUR 69,00 (52,00)

Abendkurs

› The art of learning English

Ein Englischkurs, der Spracherwerb auf der B-Stufe aus der schulischen Umgebung hinaus in die Welt des Theaters bringt. Die lernenden Teilnehmenden werden zu Akteuren, welche am Ende des Semesters gemeinsam ihr englisches Theaterstück aufführen können. Lesen, Sprechen, Agieren und dabei mit Freude Sprachvertiefung und -erweiterung (er-)leben.

■ Kurs 9331

Harald Finkler, Lehrer und Schauspieler

Mo. 19:30 - 21:00 Uhr

ab 13.02.2017, 15 Termine

Friedrich-Schiller-Schule

30 UST, EUR 69,00 (52,00)

Abendkurs

› Englisch A1 Stufe 4

■ Kurs 9332

Catherine Pörtner, BWL, Lehrbeauftragte,

Muttersprachlerin

Mo. 19:30 - 21:00 Uhr

ab 13.02.2017, 15 Termine

Friedrich-Schiller-Schule

30 UST, EUR 69,00 (52,00)

Abendkurs

› Englisch A2 Stufe 1

■ Kurs 9333

Catherine Pörtner, BWL, Lehrbeauftragte,

Muttersprachlerin

Mo. 18:00 - 19:30 Uhr

ab 13.02.2017, 15 Termine

Friedrich-Schiller-Schule

30 UST, EUR 69,00 (52,00)

Abendkurs

› Englisch B1

■ Kurs 9334

Brigitte Tränkle-Nguyen

Di. 18:30 - 20:00 Uhr

ab 14.02.2017, 15 Termine

Friedrich-Schiller-Schule

30 UST, EUR 69,00 (52,00)

Abendkurs

› Englisch Konversationskurs / Refresher B-Niveau

Wir tauschen uns in englischer Sprache über literarische Themen, Weltgeschehen und das aus, was die Gruppe interessiert.

■ Kurs 9335

Brigitte Tränkle-Nguyen

Di. 20:00 - 21:30 Uhr

ab 14.02.2017, 15 Termine

Friedrich-Schiller-Schule

30 UST, EUR 69,00 (52,00)

Französisch

Abendkurs

› Französisch B1

■ Kurs 9336

Marliese Feltes

Do. 18:45 - 20:15 Uhr

ab 16.02.2017, 15 Termine

Friedrich-Schiller-Schule

30 UST, EUR 69,00 (52,00)

Italienisch

Abendkurs

› Italienisch B1-2

■ Kurs 9338

Marliese Feltes

Mo. 17:30 - 19:00 Uhr

ab 13.02.2017, 15 Termine

Friedrich-Schiller-Schule

30 UST, EUR 69,00 (52,00)



EDV-Kurse | Wohlbefinden/Fitness/Sport/Entspannung

EDV-Kurse

Alle EDV-Kurse finden in der Friedrich-Schiller-Schule, 2. OG, EDV-Raum, statt. Bei großer Nachfrage kann ein zweiter Kurs eingerichtet werden - die Aufteilung erfolgt prioritär nach Anmeldedatum vor der ersten Stunde durch den Dozenten.

Abendkurs

› Senioren lernen PC-Anwendungen

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.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 9350

Klaus-Peter Rodenbusch

Mo. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 13.02.2017, 15 Termine
Friedrich-Schiller-Schule,
2. OG/Südflügel, PC-Raum
30 UST, EUR 113,00

Nachmittagskurs

› Den privaten PC besser nutzen

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

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

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 9351

Klaus-Peter Rodenbusch

Mo. 16:15 - 17:45 Uhr
ab 13.02.2017, 8 Termine
Friedrich-Schiller-Schule,
2. OG/Südflügel, PC-Raum
16 UST, EUR 60,00

› Workshop am Nachmittag: Probleme bei Programm-Anwendungen am PC lösen

Gemeinsam mit den Teilnehmenden arbeiten wir an Problemlösungen, wenn Sie bei Anwendungen von Programmen nicht mehr weiter wissen.

Dabei werden AnwenderInnenkenntnisse gemeinsam mit den Teilnehmenden vertieft.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 9352

Klaus-Peter Rodenbusch

Di. 16:15 - 17:45 Uhr
ab 14.02.2017, 8 Termine
Friedrich-Schiller-Schule,
2. OG/Südflügel, PC-Raum
16 UST, EUR 60,00

Abendkurs

› Excel-Kurs für jedermann/frau

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

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 9353

Klaus-Peter Rodenbusch

Di. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 14.02.2017, 8 Termine
Friedrich-Schiller-Schule,
2. OG/Südflügel, PC-Raum
16 UST, EUR 60,00

Wohlbefinden / Fitness / Sport / Entspannung

Abendkurs

› Frauen auf dem Weg

Möchtest du gerne mehr über dein Innerstes, die Ursachen deines Verhaltens und die Auswirkungen deiner Emotionen wissen? Hast du Lust, dein Frausein und deine Weiblichkeit zu stärken und so zu mehr Selbstbewusstsein, Glück und Lebensfreude zu finden? Egal, ob du schon auf deinem ganz eigenen Weg bist oder noch auf der Suche, hier findest du gleichgesinnte Frauen und einen geschützten Rahmen für alles, was dich als Frau und Weib ausmacht und bewegt. Lerne dich selbst besser kennen durch verschiedene Methoden und eine etwas andere Herangehensweise.....Du bist herzlich eingeladen, dein Frausein mit uns zu feiern! *Bitte mitbringen: ein schönes Notizbuch, das dich in diesem Kurs begleitet und einen Stift. Der Kurs findet einmal pro Monat statt. Nach den Sommerferien soll der Kurs weiterhin 1 Mal pro Monat fortgeführt werden.*

■ Kurs 9360

Tina Lindsey, Entspannungspädagogin

Di. 18:00 - 21:00 Uhr
ab 14.02.2017, 5 Termine
(jeweils pro Monat 1 Termin)
Friedrich-Schiller-Schule
(Raum: s. Aushang Foyer)
20 UST, EUR 117,00
max. 8 TeilnehmerInnen

Workshop

› Selbst gerührt und nicht geschüttelt - mit kleinen Kosmetik-Köstlichkeiten aus der Natur überraschen

Kosmetik selbst herstellen ist ein spannendes und faszinierendes Hobby. Die Referentin führt in die theoretischen Grundlagen und die wichtigsten Kosmetikrohstoffe ohne Konservierungsstoffe ein. Sodann werden viele Rezepte für Hautpflegeprodukte wie Gesichtscreme, Bodylotion, Duschgel, Bademilch und Badesalze mit ätherischen Ölen vorgestellt. Jeder der drei Kursabende wird mit dem Anrühren einer Kosmetik abgeschlossen.

Die hergestellten Produkte können zum Eigenbedarf mit nach Hause genommen werden - besonders eignen sie sich auch als Geschenke mit sehr persönlicher Note. **Vorherige Anmeldung bis Do. 13.04.2017 erforderlich!**



Ausdauer auf Dauer

■ Kurs 9361

Annette Georg, Heilpraktikerin

Do. 18:30 - 21:00 Uhr

ab 27.04.2017, 3 Termine

Friedrich-Schiller-Schule

(Raum: s. Aushang Foyer)

10 UST, EUR 30,00 (zzgl. Kosten f. Material (inkl. Skript) i. H. v. EUR 25,00 - vor Ort beim ersten Termin zu bezahlen)

Ausdauer auf Dauer

Das abwechslungsreiche Programm besteht aus einem einführenden und abschließenden Vortrag, aus Fitnesstest (Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer), reichhaltigen Fitnessprogrammen - indoor und outdoor (Ausdauersportarten wie Walking, Nordic Walking, Jogging, Radfahren, Workout ohne Geräte - dabei Kräftigung, Beweglichkeit, Gewandtheit, Geschicklichkeit und Entspannung) und einer Exkursion zum Olympiastützpunkt Saarbrücken unter Leitung des Referenten. Ziel ist es, unter Anleitung das subjektive Belastungsempfinden als wesentliche Steuerung der Belastung zu erfahren und bewerten zu können. Der eigene Körper ist und bleibt der beste Trainer dafür. Da die Termine und Durchführungsorte unterschiedlich sind wird am ersten Termin der vielseitige Kursplan vorgestellt.

Vortrag

➤ Ausdauer auf Dauer

■ Kurs 9362

Walter Hettinger, ehem. Leiter der Sportfördergruppe der Bundeswehr in Berlin und Sport- und Jugendwart der Leichtathletikabteilung von Saar 05 Saarbrücken

Do. 16.02.2017, 19:00 Uhr

Friedrich-Schiller-Schule, Medienraum

2 UST, gebührenfrei

Vormittagskurs

➤ Ausdauer auf Dauer

Treffpunkt: Die 9 Kurstermine gliedern sich in Outdoor- sowie Indoor-Termine (Grundschule Heusweiler-Dilsburg, Dilsburger Straße 2, 66265 Heusweiler).

■ Kurs 9363

Walter Hettinger, ehem. Leiter der Sportfördergruppe der Bundeswehr in Berlin und Sport- und Jugendwart der Leichtathletikabteilung von Saar 05 Saarbrücken

Sa. 08:30 - 09:45 Uhr

ab 18.02.2017, 9 Termine

Treffpunkt: s. Text

15 UST, EUR 47,00

Exkursion

➤ Ausdauer auf Dauer - Besuch beim Olympiastützpunkt Saarbrücken

■ Kurs 9364

Walter Hettinger, ehem. Leiter der Sportfördergruppe der Bundeswehr in Berlin

und Sport- und Jugendwart der Leichtathletikabteilung von Saar 05 Saarbrücken

Sa. 29.04.2017, 10:00 - 12:00 Uhr

Treffpunkt: s. Presse

2,7 UST, gebührenfrei

Abschluss-Vortrag

➤ Ausdauer auf Dauer

■ Kurs 9364A

Walter Hettinger, ehem. Leiter der Sportfördergruppe der Bundeswehr in Berlin und Sport- und Jugendwart der Leichtathletikabteilung von Saar 05 Saarbrücken

Do. 01.06.2017, 19:00 Uhr

Friedrich-Schiller-Schule, Medienraum

2 UST, gebührenfrei

Abendkurs

➤ Autogenes Training (AT)

Das AT ist eine Entspannungsmethode, die das vegetative (unbewusste) Nervensystem anspricht und beeinflusst. Durch formelhafte Autosuggestion und fortlaufendes Üben ist eine tiefe Entspannung möglich. Das AT kann im Sitzen und im Liegen durchgeführt werden. In Zeiten hoher Anforderungen in Beruf, Familie und Alltag kann das Erlernen einer Entspannungsmethode wie das Autogene Training helfen, Stress abzubauen bzw. stressbedingten ernsthaften Erkrankungen vorzubeugen.

Bitte Isomatte, Decke, kleines Kopfkissen, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

■ Kurs 9365

Tina Lindsey, Entspannungspädagogin

Do. 18:30 - 19:30 Uhr

ab 16.02.2017, 8 Termine

Friedrich-Schiller-Schule

(Raum: s. Aushang Foyer)

10,7 UST, EUR 65,00

Abendkurs

➤ Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR)

Die PMR ist eine körperbetonte Methode, deren entspannende Wirkung auf dem Wechsel zwischen Anspannung und Loslassen der verschiedenen Muskelgruppen des Körpers beruht. Regelmäßiges Üben ist wichtig für den langfristigen Erfolg. Das Hauptziel liegt in der Verbesserung der Körperwahrnehmung und der gezielten Entspannung einzelner Muskeln. Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ist eine leicht erlernbare Methode, bei der Sie Ihre Muskulatur aktiv an- und entspannen und dadurch Tiefenentspannung herbeiführen können. Ein Kurs für



Ausdauer auf Dauer

alle, die gerne selbst aktiv an Gesundheit und Wohlbefinden arbeiten.

Bitte Isomatte, Decke, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

■ Kurs 9366

Tina Lindsey, Entspannungspädagogin

Do. 18:30 - 19:30 Uhr

ab 04.05.2017, 7 Termine

(2 ZStd. beim letzten Termin)

Friedrich-Schiller-Schule

(Raum: s. Aushang Foyer)

10,7 UST, EUR 65,00

Vormittagskurse

> Yoga 1

Behutsame Einführung in die Welt der Asanas, langsames Aufbauen des Sonnengrußes, sanfte Flows, Standhaltungen, Vor- und Rückbeugen sowie Balancen. *Hier sind keinerlei Grundkenntnisse erforderlich.*

Treffpunkt: Grundschule Heusweiler-Dilsburg (Turnhalle), Dilsburger Straße 2, 66265 Heusweiler.

■ Kurs 9367

Kristina Stuhlsatz, Vinyasa Power-Yoga-Lehrerin, IFAA (Akademie für Fitness, Wellness und Gesundheit)

Sa. 10:00 - 11:00 Uhr

ab 18.02.2017, 10 Termine

Treffpunkt: s. Text

13,3 UST, EUR 45,00

> Yoga 2

Bei Geübten fließen die Asanas dynamischer ineinander, die Atmung wird in verschiedenen Übungstechniken des Yogas - wie z. B. Pranayama und die Bandhas (Verschlüsse des Körpers) - mit Bewegung synchronisiert.

Treffpunkt: Grundschule Heusweiler-Dilsburg (Turnhalle), Dilsburger Straße 2, 66265 Heusweiler.

■ Kurs 9368

Kristina Stuhlsatz, Vinyasa Power-Yoga-Lehrerin, IFAA (Akademie für Fitness, Wellness und Gesundheit)

Sa. 11:00 - 12:00 Uhr

ab 18.02.2017, 10 Termine

Treffpunkt: s. Text

13,3 UST, EUR 45,00

Abendkurs

> Wirbelsäulengymnastik und Ausdauertraining für Frauen

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.

Bitte Gymnastikmatte, Handtuch und Durstlöscher mitbringen.

■ Kurs 9369

Alexandra Albert, Liz. Gesundheitssporttrainerin, Liz. Rückentrainerin

Mo. 17:30 - 19:00 Uhr

ab 13.02.2017, 15 Termine

Turnhalle Richard-Wagner-Straße

30 UST, EUR 68,00

Nachmittagskurs

> Wirbelsäulengymnastik und Ausdauertraining für Männer und Frauen

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.

Bitte Gymnastikmatte, Handtuch und Durstlöscher mitbringen.

Treffpunkt: Grundschule Heusweiler-Dilsburg (Turnhalle), Dilsburger Straße 2, 66265 Heusweiler.

■ Kurs 9370

Alexandra Albert, Liz. Gesundheitssporttrainerin, Liz. Rückentrainerin

Sa. 14:00 - 15:30 Uhr

ab 18.02.2017, 15 Termine

Treffpunkt: s. Text

30 UST, EUR 68,00

Abendkurs

> Qi Gong - Hui Chun Gong

Die Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser - Hui Chun Gong - gehören zur Atem- und Bewegungstherapie, die in China „Qi Gong“ genannt werden. Wörtlich übersetzt bedeutet „Hui Chun Gong“ „Übung zur Rückkehr des Frühlings“ und ist ein uraltes chinesisches Geheimnis zur Verjüngung von Körper und Geist. Die Übungen steigern die Vitalität und das Wohlbefinden und regen das Immunsystem an.

Ein Kurs für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene.

■ Kurs 9371

Waltrud Hütten,

Tai Ji- und Gi Gong-Lehrerin

Do. 18:30 - 19:30 Uhr

ab 16.02.2017, 15 Termine

Friedrich-Schiller-Schule, Musiksaal
20 UST, EUR 59,00

Abendkurs

> Tai Ji Quan

Auffrischen der Tai Ji-Formen „Peking- und Lange-Form“, „Schwert“- , „Säbel“- und „Doppelfächer“- sowie „42er-Form“.

Neuerlernen der „16er-Tai Ji-Form“.

Tai Ji-Erfahrung ist für diesen Kurs erforderlich.

■ Kurs 9372

Waltrud Hütten,

Tai Ji- und Gi Gong-Lehrerin

Do. 19:30 - 21:00 Uhr

ab 16.02.2017, 14 Termine

Friedrich-Schiller-Schule,

1. Etage, Zwischenplateau

28 UST, EUR 85,00

Abendkurs

> Tai Ji Quan

Die „42er-Wettkampf-Form“ wird zu Ende geführt. Die „Peking“- und „Schwert-Formen“ werden wiederholt.

Tai Ji-Erfahrung ist für diesen Kurs erforderlich.

■ Kurs 9373

Waltrud Hütten,

Tai Ji- und Gi Gong-Lehrerin

Mo. 18:30 - 19:30 Uhr

ab 13.02.2017, 14 Termine

Friedrich-Schiller-Schule,

1. Etage, Zwischenplateau

18,7 UST, EUR 55,00

Abendkurs

> Aerobic - Gesundheitssport und Freizeitvergnügen für Frauen und Männer

Aerobic killt nicht nur Kalorien und verbessert die Ausdauer, sondern macht zugleich flexibel und beweglich. Dieser Ausdauersport verbessert die Herz-Kreislauf-Funktionen, optimiert das Gleichgewichtsgefühl und reduziert das Körperfett. Ein bunter Mix aus Box-Aerobic, Turn-Dance-Kombis auf die neuesten Hits und flotten Latin-Moves mit High- und Low-Impact, Intervall-/Zirkeltraining und spezieller Bauch-Beine-Po-Gymnastik - mit und ohne Gewichte. Gesund werden und bleiben durch Fitness-Gymnastik. Alle Trainings nach den neuesten, sportmedizinischen Erkenntnissen.

■ Kurs 9374

Martina Blass,

Trainerin im Gesundheitssport

Mo. 19:00 - 20:00 Uhr

ab 13.02.2017, 15 Termine

Friedrich-Schiller-Schule, Turnhalle

20 UST, EUR 55,00



Ausdauer auf Dauer | Kreativität und Entfaltung | Kochen und Genießen

Abendkurs

➤ KANTAERA®

KANTAERA® ist ein Cardio-Workout, das auf harmonische und sanfte Weise traditionelle asiatische Kampfkunst-Techniken und einfachste Aerobic-Elemente miteinander verbindet. Es ist ein Wohlfühl-Training und entwickelt schonend die Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit, die Muskelkraft-Ausdauer und die Koordination. Dabei spricht es besonders die Menschen an, die Spaß an leicht umsetzbaren Bewegungen aus Karate, Taekwondo und Kickboxen haben. KANTAERA®-Training liegt unter der Geschwindigkeit eines normalen Aerobic-Trainings. Hierdurch werden Bewegungspräzision und -kontrolle - also gelenkschonende Übungsausführungen - besonders betont - auch bei den ansatzweise schnellkräftigen Bewegungen der Kampfsport-Elemente (Sekou Kanta). (Quelle: Kantaera® Sports-Akademie, Berlin, 2013)

Geeignet für alle Altersgruppen sowie AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

■ Kurs 9375

Martina Blass,

Trainerin im Gesundheitssport

Mi. 19:00 - 20:00 Uhr

ab 15.02.2017, 15 Termine

Friedrich-Schiller-Schule, Turnhalle

20 UST, EUR 55,00

Abendkurse

➤ AROHA® - Body - Mind - Soul

ist ein effektives und unkompliziertes Ganzkörpertraining im Dreiviertel-Takt. AROHA® beinhaltet kraftvolle Bewegungen vom Haka-Kriegstanz der Maori (Neuseeland's Ureinwohner), kontrollierte An- und Entspannungselemente vom Kung Fu und runde, fließend-konzentrierte Bewegungen des Tai Chis.

Ein Kurs, an dem jede/r ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter teilnehmen kann. Sticks (Holzstäbe) werden gratis ausgeliehen.

■ Kurs 9376

Martina Blass,

Trainerin im Gesundheitssport

Mo. 17:45 - 18:45 Uhr

ab 13.02.2017, 15 Termine

Friedrich-Schiller-Schule, Musiksaal

20 UST, EUR 60,00

➤ AROHA® - Body - Mind - Soul

■ Kurs 9377

Martina Blass,

Trainerin im Gesundheitssport

Do. 18:15 - 19:15 Uhr

ab 16.02.2017, 15 Termine

Friedrich-Schiller-Schule, Mittelfoyer

20 UST, EUR 60,00

Abendkurs

➤ Mit Walking / Nordic-Walking und Fitnessstraining in den Frühling

Gelenkschonendes outdoor-Training durch die schöne Natur unserer Heimat - bei schlechtem Wetter inhouse-Training. Das abwechslungsreiche Programm mit vielen gymnastischen Fitness-Highlights (z. B. Intervalltraining, Brain-Walking) für Gesundheit, Gewichtsreduktion, Leistungssteigerung und Stressbewältigung lässt uns vom Alltag abschalten.

■ Kurs 9378

Martina Blass,

Trainerin im Gesundheitssport

Di. 19:00 - 20:00 Uhr

ab 14.02.2017, 15 Termine

1. Treffpunkt: Friedrich-Schiller-Schule,

Foyer Erdgeschoss

20 UST, EUR 55,00

Abendkurs

➤ Fitness-Gymnastik für aktive, jung gebliebene Frauen und Männer

Dieses sanfte Ausdauertraining mit gelenkschonenden Bewegungen für Männer und Frauen bringt auf flotten Rhythmen den Kreislauf in Schwung. Sitz-, Wirbelsäulen-, Dehn-, Kräftigungs- und Spannungsgymnastik - mit und ohne Handgeräte - sowie Beckenbodentraining, Schulung der Atmung, Sturzprophylaxe, Gehirnjogging und Sitz-Aroha® sind weitere Inhalte des Kurses.

■ Kurs 9379

Martina Blass,

Trainerin im Gesundheitssport

Do. 19:30 - 20:30 Uhr

ab 16.02.2017, 15 Termine

Friedrich-Schiller-Schule, Musiksaal

20 UST, EUR 55,00

Kreativität und Entfaltung

Abendkurs

➤ Zeichenkurs für Erwachsene

“Kunst wäscht den Staub des Alltags von der Seele“ - (Pablo Picasso). Ganz nach diesem Motto bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit das Zeichnen zu erlernen oder Ihre Fähigkeiten zu verbessern und gleichzeitig dem Alltag zu entfliehen sowie in gemütlicher Atmosphäre mit Gleichgesinnten kreativ zu sein. Egal, ob AnfängerInnen oder Fortgeschrittene: Sie erlernen bzw. vertiefen Zeichenübungen im Umgang mit Bleistift und Kohle und das zeichnerische Umsetzen verschiedener Motive und Themen.

Vorherige Anmeldung bis Mi. 08.02.2017 erforderlich!

■ Kurs 9380

Larissa Knoblauch, Kunsthistorikerin, Informationswissenschaftlerin, Philosophin

Di. 18:00 - 20:00 Uhr

ab 14.02.2017, 5 Termine

Friedrich-Schiller-Schule

13,3 UST, EUR 34,00

Kochen und Genießen

Abendkurs

➤ Lafer's Spargelküche - „König der Köche“ trifft auf „König der Gemüse“

Unsere Dozentin zeigt Ihnen, wie Johann Lafer das Thema „Spargel“ umsetzt, indem sie mit Ihnen z. B. Spargelassagne mit Kerbsauce, Kalbsfilet mit Bärlauchkruste in Morschelrahmsoße und gebratenem Spargel sowie getränkten Zitronenkuchen zubereitet. In gemütlicher Runde können die zubereiteten Speisen anschließend verspeist werden.

Bitte Geschirrhandtücher und Behälter für Reste mitbringen.

■ Kurs 9382

Christine Kaltz

Di. 16.05.2017, 18:00 - 21:30 Uhr

Friedrich-Schiller-Schule, Küche,

Südflügel, Erdgeschoss

4,7 UST, EUR 10,00 (zzgl. Kosten f. Zutaten

i. H. v. EUR 25,00 (inkl. Mineralwasser und

Wein) - vor Ort zu bezahlen)

max. 10 TeilnehmerInnen

Abendkurse

➤ Kochtreff für Singles

...und Leute, die einfach keine Lust haben, an diesem Abend ihr eigenes Süppchen zu kochen und den Abend alleine zu verbringen. Gemeinsam kochen wir flotte Suppen, Nudel-, Fisch- und Fleischgerichte und



Kochen und Genießen | Schneidern

lassen den Feierabend bei einem netten Gespräch in geselliger Runde ausklingen. Bitte Geschirrhandtücher und Behälter für Reste mitbringen.

■ Kurs 9383

Christine Kaltz

Di. 28.03.2017, 18:00 - 21:30 Uhr
Friedrich-Schiller-Schule, Küche, Südflügel, Erdgeschoss
4,7 UST, EUR 10,00 (zzgl. Kosten f. Zutaten i. H. v. EUR 20,00 (inkl. Getränke) - vor Ort zu bezahlen)
max. 10 TeilnehmerInnen

> Kochtreff für Singles

■ Kurs 9384

Christine Kaltz

Di. 04.04.2017, 18:00 - 21:30 Uhr
Friedrich-Schiller-Schule, Küche, Südflügel, Erdgeschoss
4,7 UST, EUR 10,00 (zzgl. Kosten f. Zutaten i. H. v. EUR 20,00 (inkl. Getränke) - vor Ort zu bezahlen)
max. 10 TeilnehmerInnen

> Kochtreff für Singles

■ Kurs 9385

Christine Kaltz

Di. 02.05.2017, 18:00 - 21:30 Uhr
Friedrich-Schiller-Schule, Küche, Südflügel, Erdgeschoss
4,7 UST, EUR 10,00 (zzgl. Kosten f. Zutaten i. H. v. EUR 20,00 (inkl. Getränke) - vor Ort zu bezahlen)
max. 10 TeilnehmerInnen

Abendkurs

> Partyrezepte für Buffets und Grillparty

Damit Ihre nächste Party auch kulinarisch in Erinnerung bleibt hat unsere Dozentin raffinierte Partyrezepte zusammengestellt, die auch als Vorspeisenbuffet richtig gut zur Geltung kommen.

■ Kurs 9386

Christine Kaltz

Di. 25.04.2017, 18:00 - 21:30 Uhr
Friedrich-Schiller-Schule, Küche, Südflügel, Erdgeschoss
4,7 UST, EUR 10,00 (zzgl. Kosten f. Zutaten i. H. v. EUR 20,00 (inkl. Getränke) - vor Ort zu bezahlen)
max. 10 TeilnehmerInnen

Abendkurs

> Männerwirtschaft?! - Oder frei nach Tim Mälzer: „Manchmal muss es einfach Fleisch sein“

Unter Anleitung wird das gekocht, was Männer einfach gerne essen: Hamburger, Steak & Co. Mit einem kühlen Blonden werden die kulinarischen Ergebnisse des Kochabends in gemütlicher Runde verspeist.

■ Kurs 9387

Christine Kaltz

Do. 23.03.2017, 18:00 - 21:30 Uhr
Friedrich-Schiller-Schule, Küche, Südflügel, Erdgeschoss
4,7 UST, EUR 10,00 (zzgl. Kosten f. Zutaten i. H. v. EUR 15,00 (inkl. Getränke) - vor Ort zu bezahlen)
max. 10 TeilnehmerInnen

Schneidern

Nachmittagskurs

> Mode und Accessoires selbst schneidern (Berufsvorbereitung oder Hobby)

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. Nähideen austauschen, Neues ausprobieren, umändern, verschönern, Schnittmuster, Technik und Stoffe kennenlernen oder Bewährtes einüben und ergänzen, Tipps und Tricks und Neues aus der Modewelt erfahren und - nicht zuletzt - von Semester zu Semester: gemütliches Beisammensein aller, die Originalität und Kreativität lieben.

■ Kurs 9390

Elke Schäfer, Schneiderin

Di. 16:15 - 19:15 Uhr
ab 14.02.2017, 12 Termine
Friedrich-Schiller-Schule,
Erdgeschoss, Nähraum
48 UST, EUR 75,00

Nachmittagskurs

> Nähen / Modestyling (Berufsvorbereitung oder Hobby)

Schneidern lernen oder das Gelernte mit neuen Ideen unter professioneller Anleitung und in gemütlicher Runde von Fortgeschrittenen und AnfängerInnen umsetzen - zur Freizeitbeschäftigung oder als Vorbereitung für berufliche Anforderungen.

Mit der Bitte um telefonische Vorbesprechung (Material) bei Sigrun Kleiber unter Fon 06806 83456.

■ Kurs 9391

Sigrun Kleiber, Schneiderin

Do. 15:45 - 18:45 Uhr
ab 16.02.2017, 12 Termine
Friedrich-Schiller-Schule,
Erdgeschoss, Nähraum
48 UST, EUR 75,00

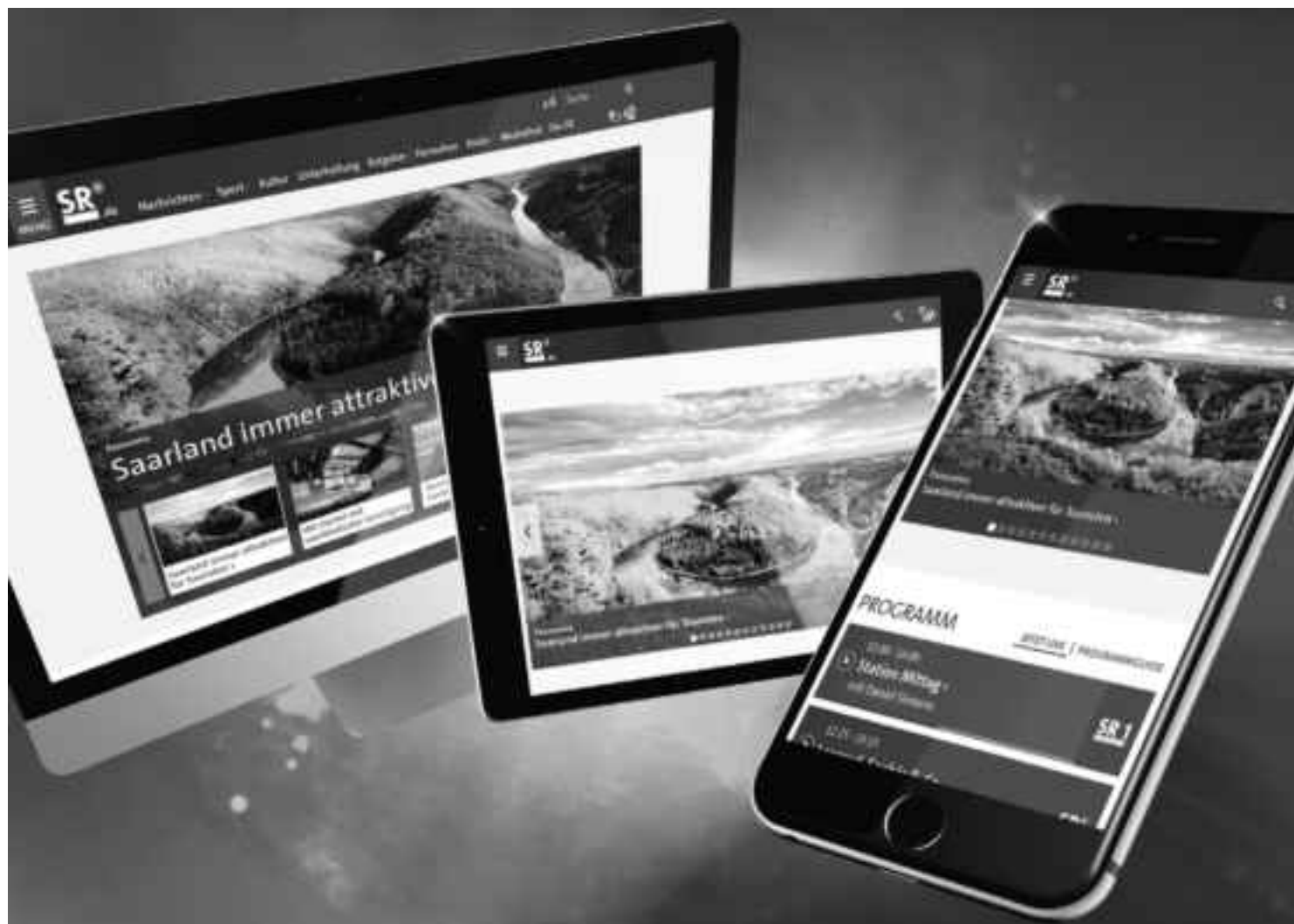
Abendkurs

> Nähen / Modestyling (Berufsvorbereitung oder Hobby)

■ Kurs 9392

Sigrun Kleiber, Schneiderin

Do. 18:45 - 21:45 Uhr
ab 16.02.2017, 12 Termine
Friedrich-Schiller-Schule,
Erdgeschoss, Nähraum
48 UST, EUR 75,00



Überall. Aktuell. Jederzeit.

Das ganze Saarland auf einen Blick:

Nachrichten, Sport, Wetter, Verkehr, Unterhaltung, Kultur und mehr.

Der Saarländische Rundfunk im Web:

SR¹
_____ .de



Saarland

Ministerium
für Bildung und Kultur

DIE ELTERNSCHULE

Sie wollen an Ihrer Schule bzw. Ihrer KiTa Veranstaltungen zum Thema Erziehen und Lernen?

Wenden Sie sich einfach an uns.

Wir stellen Referentinnen bzw. Referenten und finanzieren die Veranstaltung über Landesmittel.

Sie müssen nur den Raum in der Schule bzw. KiTa bereitstellen und die Eltern informieren.

Die Informationsblätter lassen wir drucken.

www.elternschule.saarland.de



Bei uns gibt's viel für wenig.



vielfürwenig.de

**Viel Leistung für wenig Geld.
Bei Ihrer Sparkasse.**

Wenn's um Geld geht



**Sparkasse
Saarbrücken**