



Tausend und DEIN Angebot  
**Geh auf Kurs**

ANKE  
lernt und lebt  
mit uns die  
koreanische  
Sprache



**PROGRAMM**  
**HERBST | WINTER 2025-26**  
[www.vhs-saarbruecken.de](http://www.vhs-saarbruecken.de)

**vhs**  
Volkshochschule  
Regionalverband Saarbrücken  
Riegelsberg

  
**REGIONALVERBAND  
SAARBRÜCKEN**

# Das vhs Programm Herbst | Winter 2025-2026 Riegelsberg ist da



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,  
fühlen Sie sich in einer anderen Kultur  
als ihrer eigenen ein bisschen zuhause?

Dann gehören Sie zu den glücklichen  
Menschen, deren Welt durch Bildung  
größer geworden ist.

Denn ob Sie nun Korea oder das benach-  
barte Frankreich ein Stück weit als Wahl-  
heimat betrachten, ganz leicht war der  
Weg dorthin sicher nicht. Es gehört Neugier  
dazu, Weltoffenheit und auch Mut. Andere  
Kulturen fordern uns heraus. Um sie zu  
verstehen, müssen Sie die Sprache lernen,  
aber das ist nur der erste Schritt.

Alles was uns heute leicht fällt, war irgend-  
wann einmal schwer, musste zunächst  
erlernt, erschlossen, erarbeitet, erobert  
werden. Unsere Leidenschaft ist es, Sie  
auf diesem Weg zu begleiten.

Die örtlichen Leiterinnen und Leiter, die  
Mitarbeitenden und Dozierenden unserer  
vhs laden Sie herzlich ein, sich von  
unserem neuen Kursangebot inspirieren  
zu lassen und mit uns zusammen Ihre  
persönliche Bildungsreise anzutreten.

Lernen Sie eine neue Fremdsprache,  
erfahren Sie mehr über die Geschichte  
Europas oder die Lehren der Philosophie,  
versuchen Sie sich an einem unserer  
Kochkurse oder vergrößern Sie ihr Wissen  
über Zukunftstechnologien. Mit jedem  
unserer Kurse erweitern Sie Ihren Horizont  
und machen Ihre persönliche Welt ein Stück  
weit größer, vielschichtiger und offener.

Wir freuen uns auf Sie!

*C. Lehberger Nicole Boissier*

Dr. Carolin Lehberger    Nicole Boissier  
Regionalverbandsdirektorin    vhs-Direktorin

## Anmeldung und Service

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

**Persönliche Anmeldung**  
beim Zentralen Service im Alten Rathaus.

**Anmeldung per Post | Fax**  
siehe Vordrucke

**Anmeldung per E-Mail**  
unter Angabe Ihrer vollständigen Adresse.  
**Die entsprechende E-Mail-Adresse mit An-  
sprechpartnerInnen finden Sie auf Seite 3.**

**Internet-Anmeldung**  
[www.vhs-saarbruecken.de](http://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 kurz-  
fristige Änderungen des Kursortes oder  
Kursausfall, sofern Sie hierzu eine Ein-  
willigung erteilen.

Unsere Datenschutzbestimmungen und  
Allgemeinen Geschäftsbedingungen  
entnehmen Sie bitte unserem Haupt-  
programm. Sie können diese auch auf  
unserer Homepage unter  
[www.vhs-saarbruecken.de](http://www.vhs-saarbruecken.de) nachlesen.



Örtliche Leiterin



**Ines Niedermeyer**  
*Örtliche Leiterin*  
 Birkenweg 64  
 66292 Riegelsberg  
 Fon 06806 309618  
 ines.niedermeyer@freenet.de



**Jennifer Rück**  
*Koordination Örtl. vhs*  
 Altes Rathaus, Zi. 18  
 Schlossplatz 1  
 66119 Saarbrücken  
 Fon 0681 506-4380  
 Fax 0681 506-4393  
 jennifer.rueck@rvsbr.de

Anmeldung und Service



**Julia Decker**  
*Sachbearbeiterin*  
 Altes Rathaus, Zi. 2  
 Schlossplatz 1  
 66119 Saarbrücken  
 Fon 0681 506-4317  
 Fax 0681 506-4399  
 julia.decker@rvsbr.de



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

Unterrichtsorte

- Leonardo-Da-Vinci-Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Lindenstr. 9, 66292 Riegelsberg
- Rathaus Riegelsberg sowie Rathaussaal und Rathausgalerie Saarbrücker Straße 31, 66292 Riegelsberg
- Kinder- und Familienzentrum Ronnertswies Jahnstraße 39a, 66292 Riegelsberg
- Malschule/Kreativwerkstatt Atelier Mo Ellerstraße 44, 66292 Riegelsberg
- AWO Seniorenresidenz Am Stumpen, 66292 Riegelsberg
- AWO Seniorenresidenz Rathausstr. 1, 66292 Riegelsberg
- Riegelsberghalle, Vereinsraum Am Stadion, 66292 Riegelsberg
- Mehrgenerationentreff der Gemeinde Riegelsberg, Herchenbacherstr. 66292 Riegelsberg-Walpershofen (ehemalige Sparkasse)
- Haus der Vereine Kurze Str. 5, 66292 Riegelsberg
- Kulturbahnhof Püttlingen Bahnhofstr. 74, 66346 Püttlingen
- Kunst- und Kreativstudio Kopali Ronnertsweg 7, 66292 Riegelsberg
- Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg (Heimstube/Lehrküche) Hauerstr. 32A, 66292 Riegelsberg

## Verbindliche Anmeldung mit Zahlungsverpflichtung

bei der vhs Regionalverband Saarbrücken  
Altes Rathaus | Schlossplatz 1  
66119 Saarbrücken  
Fon 0681 506-4343  
Fax 0681 506-4390, 506-4393, 506-4399, 506-4398 (nur Bildungsurlaub)

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**  
möglich innerhalb einer Woche nach Anmeldung  
im Zentralen Service der vhs
- per Überweisung**  
innerhalb einer Woche nach Anmeldung
- per Lastschrift**  
Bitte das Lastschriftmandat auf der Rückseite unterschreiben  
und per Post/per Fax/per Mail 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. Schüler-  
ausweis, bitte bei der Anmeldung in der Geschäftsstelle der vhs  
vorlegen oder Kopie mitfaxen).

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

- SchülerIn/Auszubildende(r), Schule u. Klasse:  
\_\_\_\_\_
- StudentIn 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  
Datenschutzklärung der vhs Regionalverband Saarbrücken an und bin mit der  
elektronischen Erfassung und Speicherung meiner personenbezogenen Daten für  
Anmeldung und Gebührenerhebung einverstanden.

Datum und Unterschrift







# SEMESTERERÖFFNUNG

## der vhs Regionalverband Saarbrücken

Foto: Thomas Haumann



### VORTRAG

#### „Sprachen überwinden Grenzen“

Prof. Dr. Claudia Polzin-Haumann,  
Inhaberin des Lehrstuhls für Romanische  
Sprachwissenschaft an der  
Universität des Saarlandes

Unter der  
Schirmherrschaft von  
Jakob von Weizsäcker  
Minister der Finanzen und für Wissenschaft



➤ Mo. 15.09.2025 | 17:30 Uhr

### PROGRAMM

- Begrüßung: Dr. Carolin Lehberger, Regionalverbandsdirektorin und Nicole Boissier, vhs-Direktorin
- Grußwort: Jakob von Weizsäcker, Minister der Finanzen und für Wissenschaft
- Vortrag: Prof. Dr. Claudia Polzin-Haumann „Sprachen und Kulturen verbinden: Mehrsprachigkeit als Chance für das Saarland“
- Ehrung langjähriger Dozentinnen und Dozenten
- Musikalische Umrahmung

### VERANSTALTUNGSORT

Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf | Mensa  
Wintringer Straße 78 | 66271 Kleinblittersdorf

Eine Anmeldung zur Veranstaltung ist erforderlich unter:  
[www.vhs-saarbruecken.de](http://www.vhs-saarbruecken.de)  
Kursnummer 3400

**Eintritt frei**

Mit freundlicher Unterstützung durch:

Ministerium der  
Finanzen und  
für Wissenschaft  
**SAARLAND**



**vhs**  
Volkshochschule  
Regionalverband Saarbrücken



## KULTUR UND GESELLSCHAFT

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Riegelsberg

### Kurzfilmtrilogie: Mein Leben – mein Film: Gestern. Heute. Morgen Kurzfilme über ukrainische Flüchtlinge im Saarland

Ukrainischen Flüchtlingen begegnet man täglich in den öffentlichen Verkehrsmitteln, in den Lebensmittelgeschäften, in den Kitas und Schulen, allmählich auch am Arbeitsplatz. Aber wie geht es diesen Menschen? Was bewegt sie? Was macht der Flüchtlingsstatus mit ihnen und wie sehen sie ihre und evtl. auch unsere gemeinsame Zukunft? Neun Protagonistinnen und Protagonisten, die im Saarland leben, erzählen ihre Lebensgeschichte und zeigen ganz persönliche Bilder und Videos, die sie mit ihren Smartphones in der Ukraine und in Deutschland aufgenommen haben.

FSK 18

#### ● Kurs 9700

##### Ukrainefreunde Saar e. V.

Fr. 06.02.2026, 18:00-19:30 Uhr

Mehrgenerationentreff in Walpershofen gebührenfrei (Hutsammlung für den Verein)

#### Autorenlesung

##### (Unternehmens- und Familienchronik)

### Von Holstein nach Russland und zurück zur Zeit des letzten Zaren – mit vielen Familienfotos von 1880-1930

Russland erlebte in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts eine industrielle Blütezeit, die ideenreiche Jungunternehmer aus ganz Europa anlockte. So auch 1880 die Brüder Gottlieb und Alexander Moll aus Büdelsdorf bei Rendsburg/

Holstein, die mit väterlichen Emaille-Rezepturen im Gepäck, viel Energie und Geschick im Bezirk Brjansk (westliches Russland) eigene Betriebe errichteten. Mit großem wirtschaftlichem Erfolg stellten sie hochwertige Emaille-Produkte wie Badewannen und Küchengeschirr von zu damaliger Zeit ungekannter Qualität her. Alexander kehrte um 1900 nach Holstein zurück und errichtete in Neumünster das florierende Emaillierwerk Moll & Rohwer. Gottlieb blieb in Russland und baute sein Unternehmen weiter aus, erwarb Landgüter und gründete die erste russische Schallplattenfabrik. Durch Weltkrieg, Revolution und Enteignung ging aller Besitz verloren, und die Molls kehrten bis 1928 unter teils dramatischen Bedingungen nach Holstein zurück. Das Emaillierwerk in Neumünster bestand bis 1940. Die Schallplattenfabrik bei Moskau produzierte mit vielen Unterbrechungen bis in die 1990er Jahre, dann wurde sie stillgelegt. Die Familiengrabstätten beider Brüder befinden sich in Neumünster.

#### ● Kurs 9701

##### Prof. Dr. Peter Moll,

##### Urenkel von Gottlieb Moll

Di. 25.11.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

Rathaus Riegelsberg, Rathausgalerie gebührenfrei

#### Workshop

### Rechtsextremismus – Ideologie, Strategien und Erscheinungsformen

Der Rechtsextremismus scheint in den letzten Jahren zu erstarken. Die rechtsextreme Szene ist sicht- und hörbar und tritt sehr heterogen in Erscheinung. Unterschiedliche Strömungen und Strategien kennzeichnen ein Milieu, das unter anderem von einem völkischen Nationalismus, Rassismus und der Ablehnung der liberalen Demokratie geprägt ist.

## Dozentinnen und Dozenten



### MARCO LAUER

#### Zauberkünstler & Illusionist

» Komm, lass uns zaubern!  
Seit meinem sechsten Lebensjahr fasziniert und fesselt mich die Zauberkunst im wahrsten Sinne des Wortes. Angefangen hat alles ganz klassisch mit dem ersten Zauberkasten. Zauberkunst ist mehr als Täuschung und Illusion. Zauberkunst ist eine internationale Sprache, die jeder versteht: die Sprache des Staunens. Ob Groß oder Klein, Jung oder Alt und egal welcher Herkunft – Zauberkunst verbindet! Genau dieses Gefühl möchte ich durch meine Kurse transportieren und hinaus in die Welt tragen. Und wer weiß, vielleicht hat Dich ja auch schon bald das Zauberfieber gepackt! «

Auch die Erscheinungsformen sind sehr unterschiedlich und zeigen sich nicht zuletzt in Musik, Codes und Symbolen sowie in sozialen Medien, auf Tattoos und über Kleidungsmarken. Woran können wir Rechtsextremismus erkennen und welche Strategien werden verfolgt? Anhand von Beispielen widmet sich der Workshop diesen Fragen.

● **Kurs 9702**

**Referent der Fachstelle gegen Rechtsextremismus, Adolf-Bender-Zentrum e. V.**

Mi. 12.11.2025, 17:00 – 18:30 Uhr  
Rathaus Riegelsberg  
gebührenfrei

Anmeldung erforderlich bis

Mi. 05.11.2025.

**Bildvortrag**

**Sternenweg/Chemin des etoiles – Bilder und Gedanken zum Unterwegssein entlang der Sterne Europas**

Im Mittelalter, als die Nächte noch dunkler waren, orientierten sich die Jakobspilger in Richtung Santiago de Compostela mitunter an der feinen Sternenspur der Milchstraße am nächtlichen Firmament. Diese „Sternenspur“ war Auslöser eines europäischen Modellprojektes entlang der europäischen Wege der Jakobspilger in Teilen des Saarlandes, der Pfalz und Lothringens. Wie ein roter Faden schlängeln sich die Routen durch die Region Saarbrücken und auch das Köllertal. Viele mittelalterliche Baudenkmäler und ortsspezifische Wegzeichen laden hier zum Entdecken und zum Innehalten ein, um zu entdecken, was zwischen den Zeiten verbindet und Orientierung für nachhaltige Lebensformen inspiriert.

● **Kurs 9702A**

**Peter Michael Lupp, ehem. Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken**

Di. 03.02.2026, 18:00 – 19:30 Uhr  
Rathaus Riegelsberg  
EUR 5,00

**Workshop**

**Bewerbungscoaching für Ausbildungsplatzsuchende/Bewerber für duales Studium**

Du hast deinen Schulabschluss bereits in der Tasche oder in naher Zukunft? Ein theoretisches Studium ist eher dein Plan B? Du willst mit einer fundierten Ausbildung oder einem dualen Studium den Grundstein für deine erfolgreiche Zukunft legen? Dann wird es höchste Zeit für deine aussagekräftige Bewerbung! Das Internet ist voller Bewerbungstipps auf gefühlt 1000 verschiedenen Websites. Doch wie erstellst du eine Bewerbung, die deine Qualifikationen und deine Persönlichkeit auf den Punkt bringt? Wie gewinnst du im Vorstellungsgespräch den Personalchef für dich? Welche Antworten werden von dir erwartet? Diese Themen werden im Kurs behandelt. Danach kannst du eine aussagekräftige Bewerbung erstellen und souverän an Vorstellungsgesprächen teilnehmen.

● **Kurs 9703**

**Christine Fox, Personal-Recruiterin**

Mo. 20.10.2025, 11:00 – 15:00 Uhr  
Mi. 22.10.2025, 15:00 – 18:30 Uhr  
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 103, 1. Stock  
EUR 60,00

**Junge vhs – Workshop in den Herbstferien**  
**AbraKadabra! Neuer Zauberkurs für Kinder**

✳ 6 – 14 Jahre

Wer zaubert, fördert die Kreativität, schult die Feinmotorik, stärkt die Konzentration, das logische Denken und lernt, mehrere Abläufe gleichzeitig zu koordinieren.

Lerne die Grundlagen der Zauberei und stelle Deine Requisiten selbst her! Im Mittelpunkt steht das Ausprobieren von Tricks und Kunststücken, die bis zur Vorführrufe eingeübt werden. Die Kunststücke werden für jeden Kurs individuell festgelegt, daher sind auch Magier willkommen, die bereits Vorkenntnisse aus anderen Kursen besitzen. Jedes Kind erhält seinen eigenen Zauberrequisiten samt Aufbewahrungsbeutel.  
*Wir bitten Sie außerdem, Ihren Kindern für die Mittagspause etwas zu Essen sowie ausreichend zu Trinken mitzugeben.*

● **Kurs 9704**

**Marco Lauer Magic, Zauberkünstler & Illusionist**

Do. 16.10.2025, 10:00 – 15:00 Uhr  
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock  
EUR 30,00 (inkl. EUR 10,00 Materialkosten)

**Junge vhs – Workshop in den Faschingsferien**  
**Magische Geheimnisse – Zauberkurs für Kinder**

✳ 6 – 14 Jahre

Zaubern können? – Das wäre ja der Hammer, wenn das wirklich funktionieren würde! In diesem Kurs lernen wir zwar nicht wie man sich reich zaubert, dafür aber jede Menge verblüffende Zaubertricks, die für staunende Gesichter bei Familie und Freunden sorgen werden. Nach dem Kurs wirst Du also eine ganz besondere Fähigkeit besitzen – versprochen! Übrigens: Durch Zaubern wird das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl Ihrer Kinder enorm gesteigert. Jedes Kind erhält seinen eigenen kleinen Zauberbeutel, der viele Geheimnisse birgt und im Anschluss auch mit nach Hause genommen werden darf.

*Wir bitten Sie außerdem, Ihren Kindern für die Mittagspause etwas zu Essen sowie*

ausreichend zu Trinken mitzugeben.

● **Kurs 9704A**

**Marco Lauer Magic,  
Zauberkünstler & Illusionist**

Do. 19.02.2026, 10:00 – 15:00 Uhr  
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Raum 103, 1. Stock  
EUR 30,00 (inkl. EUR 10,00 Materialkosten)

**Workshop**

**Musik zum Ausprobieren –  
Entdecke dein Instrument**

Instrumentenvorstellabend beim  
Blasorchester Riegelsberg  
Du hast früher schon einmal ein Instrument  
gespielt oder träumst schon eine Weile  
davon, das zu tun? Oder bist du neugierig,  
welche Instrumente es im Blasorchester  
gibt und wie man sie spielt? Dann komm  
zu unserem Instrumentenvorstellabend!  
In lockerer Atmosphäre stellen wir die  
Instrumente von Piccolo bis Tuba vor und  
geben dir die Gelegenheit, diese selbst  
einmal auszuprobieren. Unsere Musiker  
stehen dir dabei mit Rat und Tat zur  
Seite. Vielleicht entdeckst du ja dein  
musikalisches Talent!  
Wir freuen uns auf dich!  
Für Getränke und kleine Snacks ist  
ebenfalls gesorgt.

● **Kurs 9705**

**Musiker des Blasorchester Riegelsberg**

Mo. 10.11.2025, ab 18:30 Uhr  
(Proberaum des Blasorchesters)  
Haus der Vereine  
EUR 5,00

**Vortrag**

**Inspiration Südsee**

Die pazifischen Inseln übten schon immer  
einen Reiz auf Schriftsteller und Künstler  
aus. Die Aufenthalte, Eindrücke und  
Erfahrungen dort beeinflussten ihre  
Werke, seien es Romane oder Gemälde.

Unterlegt von vielen Bildern wird dies  
an den Beispielen von Melville, Gauguin,  
Stevenson, London und Nolde belegt. Die  
Südseeaufenthalte dieser bekannten Ma-  
ler und Schriftsteller bilden den Schwer-  
punkt der vorgestellten Lebensläufe und  
der Einblicke in ihr Werk, historische und  
politische Bezüge runden das Thema ab.

● **Kurs 9706**

**Werner Michaltzik**

Di. 28.10.2025, 18:30 – 20:00 Uhr  
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Raum 103, 1. Stock  
EUR 5,00

**Fotografie**

**Abendkurs und Exkursion**

**Fototour mit Kamera, Rucksack  
und Stativ – Fotomotive erkennen,  
arrangieren und geschickt in einem  
Foto festhalten (mit Praxistipps zur  
Bildnachbearbeitung**

Ideal für Fotobegeisterte, die sich bei  
einer Tour durch die Stadt nicht von  
„Touristenmotiven“ ablenken lassen,  
sondern in scheinbar gewöhnlichen Spots  
die außergewöhnlichen Motive finden  
und beeindruckende Fotos davon schießen.  
Der Kurs gliedert sich insgesamt in drei  
Unterrichtstermine. Davon widmen wir  
uns am 1. Kurstag der Theorie und  
besprechen den groben Ablauf des zweiten  
Kurstages sowie unsere Kameraausrüstung.  
Am 2. Kurstag geht es in die Stadt, um  
dort in der Praxis interessante Motive ein-  
zufangen. Am 3. Kurstag werden wir die  
eingefangenen Motive nachbesprechen  
und erhalten nützliche Tipps zur Nach-  
bearbeitung der entstandenen Bilder.  
*Voraussetzungen: Digitalkamera oder  
Analogkamera mit manueller Bedienung.  
Ein Stativ ist ebenso notwendig.*

**Dozentinnen und  
Dozenten**



**WERNER MICHALTZIK**

» Jahrgang 1952, pensionierter  
Polizeibeamter, reist gerne und  
liest viel, mehrsprachig, sammelt  
unnützes, aber dennoch interes-  
santes Wissen, das er gerne in  
Vorträgen weitergibt. «



● **Kurs 9707**

**Thomas Quinten, Fotograf a. D.**

Do. 25.09.2025, 18:00 – 20:30 Uhr  
Gemeinschaftsschule, Raum 103,  
Do. 02.10.2025, 17:00 – 21:00 Uhr  
Fotowalk in der City,  
Do. 09.10.2025, 18:00 – 20:30 Uhr  
Gemeinschaftsschule, Raum 103  
12 UST, EUR 50,00

## GESCHICHTE UND HEIMATKUNDE

**Vortrag**

### Handel, Gewerbe und das Vereinsleben in Riegelsberg

Handel und Gewerbe waren nach dem 2. Weltkrieg einem großen Wandel unterworfen. Bis in die 60er Jahre gab es in Riegelsberg hauptsächlich kleine, eigen-tümergeführte Geschäfte und Betriebe, die der Nahversorgung der Bevölkerung dienten. Auch der Wochenmarkt erfreute sich großer Beliebtheit. Die Vereine hatten keine Nachwuchssorgen. Jeder Verein hatte sein Gasthaus, indem nicht nur geübt und trainiert, sondern auch gefeiert wurde. Wie auch andere Orte erlebte Riegelsberg in den 70er Jahren einen Bauboom. „Gastarbeiter“, die damals meist aus Italien und der Türkei kamen, sind hier längst heimisch geworden. Aus dieser Zeit gibt es viele Dokumente, Bilder und Anekdoten. Lassen Sie sich überraschen!

● **Kurs 9708**

**Stephan Lehberger**

Mo. 03.11.2025, 18:00 – 19:30 Uhr  
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Raum 103, 1. Stock  
EUR 5,00

**Vortrag**

### Das Saarland zwischen 1945 bis 1957 – der Weg vom Kriegsende zur Zweiten Saarabstimmung am 23. Oktober 1955 und der Vereinigung mit der Bundesrepublik Deutschland am 1. Januar 1957

Vortrag mit ergänzendem Bildmaterial und Originaldokumenten aus der Zeit vor der Volksabstimmung: Am 23. Oktober 1955 fand in unserem Land die Zweite Volksabstimmung statt. Nun durften die Menschen an der Saar zum zweiten Mal innerhalb von lediglich zwanzig Jahren über ihr politisches Schicksal abstimmen und den weiteren politischen und völkerrechtlichen Weg ihres Landes wählen. Der Vortrag betrachtet die Zeit nach Kriegsende unter besonderer Berücksichtigung der Regierungszeit von Johannes Hoffmann und dem Weg des Saarlandes hin zur zweiten Volksabstimmung an der Saar.

● **Kurs 9709**

**Manfred Bender, Antiquariat Bender**

Do. 06.11.2025, 18:30 – 20:00 Uhr  
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Raum 103, 1. Stock  
EUR 5,00

**Vortrag**

### Das Saargebiet – ein Land für 15 Jahre: Vorgeschichte und Folgen der ERSTEN SAARABSTIMMUNG am 13. Januar 1935

Vortrag – ergänzt mit s/w Bildmaterial aus der Zeit: Als eine der Folgen des 1. Weltkriegs wurde nach den Bedingungen des Versailler Vertrages das neugeschaffene und als „Saargebiet“ bezeichnete Land für die Dauer von 15 Jahren vom Reichsgebiet abgetrennt und unter die Verwaltung des Völkerbundes gestellt. Danach sollte im Rahmen einer Volksabstimmung über das

weitere Schicksal des Saargebiets und seiner Bewohner entschieden werden. Das Ergebnis dieser Abstimmung ist bekannt ... 2025 jährte sich dieses Ereignis zum neunzigsten Mal und das gibt Anlass diesen bewegten Zeitabschnitt unserer Landesgeschichte, der weit mehr als eine Fußnote in der deutschen Geschichte im 20. Jahrhundert ist, thematisch aufzugreifen und sich damit auseinander zu setzen.

● **Kurs 9710**

**Manfred Bender, Antiquariat Bender**

Di. 27.01.2026, 18:30 – 20:00 Uhr  
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock  
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 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  
24.09., 12.11., 10.12.2025, 04.02.2026  
Kulturbahnhof Püttlingen  
gebührenfrei

## LÄNDERKUNDE

### PowerPoint-Präsentation

#### Unbekannter Bodensee – Geheimtipps für den Urlaub

Mainau, Reichenau, Birnau, Lindau – Pfahlbauten, Konzil und Zeppelin kennt jeder. Aber was sagen Ihnen Frickingen, Liggeringen, Büsingen, Schienen oder Baitenhausen? Unser Bildvortrag zeigt Ihnen pittoreske Dörfchen, versteckte Ecken und ungewöhnliche Attraktionen rund um den Bodensee als sehens- und erlebenswerte Ziele für kleine Ausflüge, wenn man dort Urlaub macht.

#### ● Kurs 9713

##### Werner Michaltzik

Di. 20.01.2026, 18:30 – 20:00 Uhr  
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Raum 103, 1. Stock  
EUR 5,00

### PowerPoint-Präsentation

#### Mit dem Fahrrad unterwegs – an Deutschlands Küsten

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

mit Norderney, Sylt, Lübecker Bucht mit Fehmarn, entlang der Ostseeküste und Usedom.

#### ● Kurs 9714

##### Werner Michaltzik

Di. 24.02.2026, 18:30 – 20:00 Uhr  
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock  
EUR 5,00

### PowerPoint-Präsentation

#### Usedom – Sonneninsel im äußersten Nordosten

Die Insel Usedom soll deutschlandweit die meisten Sonnenstunden haben. In jedem Fall hat sie 42km durchgehenden Sandstrand entlang der Ostsee. Und sie weist den größten sehenswerten und gut erhaltenen Bestand an der historischen Bäderarchitektur aus der Kaiserzeit auf. Aber auch die abwechslungsreiche Landschaft mit einigen Blickfängen und Attraktionen gilt es zu entdecken. Ein Ausflug in den heute polnischen Teil der Insel nach Swinoujście, früher Swinemünde, rundet die Vorstellung der Insel Usedom ab. Schöne Bilder machen Lust auf einen Urlaub im deutschen Nordosten.

#### ● Kurs 9714A

##### Werner Michaltzik

Mo. 17.11.2025, 18:30 – 20:00 Uhr  
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Raum 103, 1. Stock  
EUR 5,00

### Bildvortrag

#### Heimische Tierarten an der Prims

An unserem Fließgewässer Prims leben viele seltene Tierarten. In diesem Lichtbildvortrag sind viele dieser seltenen Tierarten zu sehen: Biber, Eisvogel, Wasseramsel und vieles mehr.

#### ● Kurs 9715

##### Bernd Konrad, Mitglied der Gesellschaft

## Dozentinnen und Dozenten



### MONIKA JUNGFLAISCH

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. «

**Deutscher Tierfotografen (GDT)**

Do. 20.11.2025, 15:00 – 16:30 Uhr  
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße  
gebührenfrei

**Vortrag****Faszination Jakobsweg –  
der Weg liegt vor der eigenen Tür**

In dem Vortrag werden der Camino Frances und Camino Portugues vorgestellt, sowie Beispiele von Jakobswegen bei uns in der Heimat.

In Wort und Bild werden Geschichte, Bedeutung dieser beiden Routen in Spanien und Portugal vermittelt. Erhalte Tipps, wie Du dich körperlich und mental auf die Herausforderungen des Jakobswegs einstellen kannst und Deine Ausrüstung optimierst.

Außerdem bekommst Du eine Übersicht der Pilgerwege in unserer Nähe (Saarland und angrenzende Mosel/Pfalz), u. a. der Sternweg grenzüberschreitend nach Frankreich

**● Kurs 9716****Stefan Neis-Docktor**

Mi. 29.10.2025, 19:00 – 20:30 Uhr  
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock  
EUR 5,00

**Video und Vortrag****Lanzarote**

Die Insel Lanzarote ist mit rund 850 qkm und 143.000 Einwohnern die zweitgrößte des kanarischen Archipels. Gewaltige Vulkanausbrüche in den Jahren 1730-36 prägten geologisch das heutige Bild Lanzarotes. Im 1974 gegründeten Timanfaya-Nationalpark reicht die unterirdische Hitze heute noch aus, um knapp über dem Erdboden Reisigbündel zu entzünden. Kulturell wurde Lanzarote geprägt durch den Künstler Cesar Manrique, der bis

zu seinem Tod im Jahr 1992 die Insel zu einem Gesamtkunstwerk gestaltete. All dies und noch mehr hat der Autor in seinem Videofilm im Großformat eindrucksvoll festgehalten.

**● Kurs 9717****Holger Lohmann**

Do. 13.11.2025, 15:00 – 16:30 Uhr  
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße  
gebührenfrei

**Literatur****Lesung****Das Leben ist schön – meistens**

Beide Autorinnen haben sich vorgenommen, ihren Zuhörerinnen und Zuhörern mit Ihren Vorträgen zu vermitteln, dass das Leben schön ist, selbst wenn nicht jeder Tag ein Glückstag sein kann. Sie möchten sie mit heiteren und nachdenklichen Worten in eine liebevolle Gedankenwelt und das Land der Fantasie entführen.

**● Kurs 9718****Gisela Bell, Autorin/Irene Siegart  
Bierbrauer**

Do. 06.11.2025, 15:00 – 16:30 Uhr  
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen  
gebührenfrei

**Lesung****● Kurs 9719****Gisela Bell, Autorin/Irene Siegart  
Bierbrauer**

Do. 22.01.2026, 15:00 – 16:30 Uhr  
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße  
gebührenfrei

**Dozentinnen und  
Dozenten****ANNETTE MARMIT****Hebamme und Beckenbodentrainerin**

» Schon seit über 30 Jahren übe ich meinen Traum-Beruf Hebamme aus. Mittlerweile habe ich schon viele junge Familien mit ihren Babys begleitet. Mit abwechslungsreichen Übungen, anschaulichen Erklärungen und Anleitungen möchte ich bei euch den Spaß am Beckenbodentraining wecken, um euch selbst und eurer Gesundheit – und das ohne großen Aufwand – etwas Gutes zu tun. «

## PÄDAGOGIK UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

### Elternschule

Vorträge im Rahmen der Elternschule  
in Kooperation mit der AWO-Kita in  
Riegelsberg

#### Vortrag

##### Erste Hilfe – Refresher

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Ihr  
Wissen über Erste Hilfe endlich einmal  
wieder auffrischen wollen.

##### ● Kurs 9722

**Andreas Grucza, Rettungsassistent**

Do. 30.10.2025, 17:30 – 19:00 Uhr  
Kinder- und Familienzentrum  
Ronnertswies  
gebührenfrei

#### Vortrag

##### Erste Hilfe am Kind – Praxisworkshop

Sie erhalten neben theoretischem  
Grundwissen vor allem viele praktische  
Anregungen mit konkreten Übungen an  
der Kinderpuppe vor Ort.

##### ● Kurs 9722A

**Andreas Grucza, Rettungsassistent**

Do. 13.11.2025, 17:30 – 19:00 Uhr  
Kinder- und Familienzentrum  
Ronnertswies  
gebührenfrei

#### Vortrag

##### Wir bekommen ein Baby Lifehacks direkt von der Hebamme, für eine entspannte erste Zeit mit dem neuen Familienzuwachs

Mit der Geburt eines Babys beginnt eine  
faszinierende, ganz schön spannende und  
auf jeden Fall auch herausfordernde Zeit  
als junge Familie. Viele Fragen und  
Unsicherheiten machen den Start oft gar

nicht so einfach. Dieser Vortrag beschäftigt  
sich daher vor allem mit Themen wie  
Bonding, Baby-Verstehen und -Handling  
und auch die wertvolle, bereits vorhandene,  
natürliche Intuition der Eltern. Dabei gibt  
er gleichzeitig auch wertvolle Tipps und  
Antworten auf Fragen wie z. B. „Warum  
weint mein Baby?“ oder „Kann ich mein  
Kind verwöhnen?“ und viele mehr.  
Für werdende Eltern und Großeltern UND  
für einen gelassenen und entspannten  
Start als junge Familie.

##### ● Kurs 9725

**Annette Marmit, Hebamme  
und Beckenbodentrainerin**

Mi. 04.02.2026, 18:00 – 19:30 Uhr  
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Raum 103, 1. Stock  
EUR 5,00

#### Vortrag

##### Wie bleibe ich in stressigen Situationen gelassen und ruhig im Umgang mit dem/n Kind/ern?

Wie agiere ich als Mutter oder Vater in  
der Erziehung, dass es den Kindern UND  
mir gut geht? Geht es mir als Mutter oder  
Vater nicht gut, geht es auch meinen  
Kindern nicht gut. Deshalb ist es so  
wichtig, als Eltern, auf unser inneres  
Gleichgewicht zu achten und so ein  
ruhiges und starkes Elternteil für unsere  
Kinder sein zu können.

##### ● Kurs 9726

**Claudia Verhoeven,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie**

Do. 15.01.2026, 17:30 – 19:30 Uhr  
Kinder- und Familienzentrum  
Ronnertswies  
EUR 5,00

## Dozentinnen und Dozenten



**CLAUDIA A. VERHOEVEN**  
Dozentin für Psychotherapie

» Bei meiner Tätigkeit an der vhs ist  
es für mich von großer Bedeutung,  
die Menschen in ihrer Unterschied-  
lichkeit, so wie sie sind, bedin-  
gungslos anzunehmen.

Mit Vorträgen, Kursen und Work-  
shops zum Thema Hochsensibilität  
helfe ich Betroffenen, die positiven  
Seiten mehr zu leben und mit den  
„negativen“ Seiten besser umge-  
hen zu lernen. Außerdem ist es  
mir wichtig, Eltern, Partner, Lehrer,  
Erzieher, Freunde usw. zu informie-  
ren, was Hochsensibilität ist, und  
so mehr Verständnis zu erreichen.  
Des Weiteren biete ich verschie-  
dene Entspannungskurse und  
Workshops für mehr Gelassenheit  
an. Gerade in unserer heutigen  
schnelllebigen Zeit sowie in der  
momentanen Krisensituation ist es  
wichtiger denn je, ruhig und gelas-  
sen zu bleiben. Ich freue mich, Sie  
begleiten zu dürfen, auf dem Weg  
zur inneren Ruhe. «

## RECHT- UND VERBRAUCHERSCHUTZ

In Kooperation mit der  
Betreuungsbehörde Regionalverband  
Saarbrücken

### Vortrag

#### Selbstbestimmt vorsorgen – Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Es kann jeden treffen! Ein Unfall oder eine schwere Krankheit kann einen Menschen in die Situation bringen, dass er für sich keine rechtlich wirksamen Entscheidungen mehr treffen kann. Nicht automatisch dürfen Angehörige die gesetzliche Vertretung übernehmen. Rechtzeitige Vorsorge durch die Erstellung einer Vollmacht/Betreuungsverfügung ist daher sinnvoll, damit auch in einer solchen Situation Ihre Wünsche und Vorstellungen beachtet werden.

#### ● Kurs 9728

*Natascha Bauer, Mitarbeiterin der  
Betreuungsbehörde des Regionalverbandes  
Saarbrücken*

Do. 22.01.2026, 18:00 – 19:30 Uhr  
Rathaus Riegelsberg, Rathausgalerie  
gebührenfrei

### Vortrag

#### Welche Heizung für mein Haus?

Ein Heizungstausch sollte frühzeitig geplant werden, möglichst bevor die Heizung kaputt geht. Nach gut 20 Jahren ist das Ende der Lebensdauer eines Heizkessels erreicht. Bei Heizungen, die älter als 15 Jahre sind, sollte man auf einen Ausfall vorbereitet sein. Mit einem ausreichenden zeitlichen Vorlauf ist ein durchdachter Wechsel der Heiztechnik möglich, zum Beispiel von fossiler zu erneuerbarer Energie. Viele Fragen sind

offen: Was ist vom Gesetzgeber geplant? Welche Möglichkeiten des Einsatzes moderner Technologien, erneuerbarer Energien und effizienter Heiztechnik gibt es? Wie finde ich das geeignete Heizsystem für mein Haus? Welche finanzielle Unterstützung durch Förderprogramme bietet der Staat?

Diese und mehr Fragen beantwortet Christine Mörge, Energieberaterin der Verbraucherzentrale Saarland.

Anmeldung unter

[www.verbraucherzentrale-saarland.de/  
veranstaltungen](http://www.verbraucherzentrale-saarland.de/veranstaltungen)

#### ● Kurs 9730

*Christine Mörge, Energieberaterin  
bei der Verbraucherzentrale Saarland*

Mo. 24.11.2025, 18:00 – 19:30 Uhr  
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Raum 103, 1. Stock  
gebührenfrei

### Online-Vortrag

#### Aktuelle Fördermittel für Bestandsgebäude

Steigende Energiekosten veranlassen viele Hausbesitzerinnen und Hausbesitzer über Dämmmaßnahmen und Heizungserneuerung nachzudenken. Doch wie schaffen sie es, die dafür notwendigen Investitionen zu stemmen? Hierbei hilft die Bundesregierung mit Förderprogrammen. Es gibt Kredit- und Zuschussprogramme, Förderprogramme zur energieeffizienten Sanierung oder zur Nutzung erneuerbarer Energien, zur Dämmung, zum Austausch der Fenster, zur Optimierung von Heizungsanlagen und zur Baubegleitung. Cathrin Becker, Energieberaterin der Verbraucherzentrale, behandelt Fragestellungen wie: Wer kann eine Förderung beantragen? Was bedeuten die technischen Mindestvoraussetzungen? Können mehrere Förderprogramme gleichzeitig

genutzt werden? Wann, wo und wie können Anträge gestellt werden? Mit diesem Vortrag soll den Hausbesitzerinnen und Hausbesitzern der Weg durch den Förderdschungel erleichtert werden. Die Teilnahme am Online-Vortrag ist bequem von zu Hause aus möglich und kostenlos. Man benötigt lediglich eine stabile Internetverbindung über Computer, Tablet oder Smartphone. Anmeldung unter [www.verbraucherzentrale-saarland.de/  
veranstaltungen](http://www.verbraucherzentrale-saarland.de/veranstaltungen)

#### ● Kurs 9731

*Cathrin Becker, Dipl.Ing. (FH),  
Energieberaterin bei der  
Verbraucherzentrale Saarland*

Do. 04.12.2025, 18:00 – 19:30 Uhr  
online  
gebührenfrei

### Vortrag

#### Crashkurs Rentensteuer

Sie haben bei den hochkomplizierten Steuerregeln den Überblick verloren? Viele neue Steuervorteile, für Ruheständler und aktive Arbeitnehmer bergen eine Menge Steuersparpotential. Immer häufiger wird im Ruhestand die Steuererklärung Pflicht. Doch Freibeträge und Pauschalen helfen die Steuerlast zu begrenzen oder zu vermeiden. Bei dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie durch nachvollziehbare Praxisbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten und deren unterschiedliche Besteuerung (Reduzierung des Besteuerungsanteils der gesetzlichen Rente ab 2024: nur 83%). Sie erfahren mehr über alle Steuererleichterungen wie Werbungskosten, Sonderausgaben, Altersentlastungsbetrag, Vorsorgeaufwendungen, Handwerkerleistungen, außergewöhnliche Belastungen, ... etc. Auch die wichtigen Fristen werden genau erläutert.

Sie bekommen fachliche Unterstützung zum Ausfüllen der komplexen Formulare. Aktuelle gesetzliche Neuerungen (z. B.: energetische Gebäudesanierung, Wachstumschancengesetz, Energiepreispauschale, Doppelbesteuerung ...) sind lohnendes Wissen. Der Kurs endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen für Ruheständler und Arbeitnehmer.

● **Kurs 9734**

**Klaus-Peter Schäfer,**  
**Beratungsstellenleiter Lohnsteuerhilfe**  
**HILO e. V.**

Di. 11.11.2025, 18:00 – 20:15 Uhr  
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Raum 103, 1. Stock  
EUR 8,00

**Vortrag**

**Sicherheit im Haus**

Betrachtet werden solche Aspekte wie: eigener E-Check, offenes Feuer in der Wohnung, Fenster, Türen, Fußböden (Stolperfallen), Treppen und Handläufe, Brandgefahren zur Advents- und Weihnachtszeit, Beleuchtung (auch nachts), Piezo-Schalter für Beleuchtung, Schlösser für 2. Schlüssel u.v.m. Dieser Vortrag ist ein „Muss“ für alle Eigenheimbesitzer und enthält Anregungen für ein noch sicheres Haus. Die TeilnehmerInnen erhalten ein Handout (Skript).

● **Kurs 9735**

**Rolf Weber, Dipl.-Ing. Arbeitsschutz- und Arbeitssicherheitsexperte**

Di. 18.11.2025, 19:00 – 20:30 Uhr  
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Raum 103, 1. Stock  
gebührenfrei

**FREMDSPRACHEN**

**Deutsch**

**Nachmittagskurs**

**Mama lernt Deutsch**

Bei diesem Kurs handelt es sich um ein niederschwelliges 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 allen Interessentinnen und Interessenten mit keinen oder wenigen Deutschkenntnissen.

● **Kurs 9738**

**Stefan Kees**

Mo. + Mi. 15:30 – 18:00 Uhr  
ab 15.09.2025, 18 Termine  
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock  
60 UST, gebührenfrei

**Englisch**

**Vormittagskurs**

**Englisch – Niveau B1**

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die über gute Grundkenntnisse der englischen Sprache verfügen und in der Lage sind, kleine Gespräche zu führen und gesprochenes Material zu verstehen. In einer entspannten und freundlichen Atmosphäre können die TeilnehmerInnen ihre Konversationsfähigkeit weiter verbessern, ihren Wortschatz erweitern und einige der grundlegenden Grammatikkenntnisse wiederholen.

Lehrbuch: Empower Second Edition B1 (Students Book mit Ebook) – ab Unit 8

**Dozentinnen und Dozenten**



**FRANCESCA BERTELLI**

**Dozentin für Englisch**

» Nachdem ich mein Studium in Florenz beendet hatte, zog ich nach New York City, das dann für fünf- und zwanzig Jahre meine Heimatstadt wurde. Ich habe eine echte Leidenschaft für das Unterrichten und liebe es, mein Wissen über die englische Sprache sowie die Kultur und Geschichte der englischsprachigen Länder weiterzugeben. In meinem Unterricht verwende ich eine Vielzahl von Medien, von Kursbüchern über Zeitungsartikel bis hin zu Videos und Audios, wobei ich immer den besten Weg finde, jede Unterrichtsstunde engagiert und angemessen auf jeden Teilnehmer abzustimmen. Ihre Verbesserungen sind mein Erfolg, und ich bin sehr stolz darauf, Ihre Sprachkenntnisse auf das nächste Niveau zu bringen. «

● **Kurs 9739**

**Francesca Bertelli**

Mi. 09:00 – 10:30 Uhr  
ab 17.09.2025, 15 Termine  
Riegelsberghalle, Vereinsraum  
30 UST, EUR 85,00 (64,00)

**Vormittagskurs**

**Englisch – Niveau B2**

Ohne Englisch kommt man heute kaum noch aus – sowohl im Privatleben als auch im Beruf. Deshalb sind sichere und fortgeschrittene Englischkenntnisse sehr wichtig. Mit diesem Kurs frisken Sie Ihr Englisch auf und heben es auf die nächste Stufe. Wir werden multimediales Material, Audio- und schriftliche Texte verwenden und das Sprechen fördern, um die Kommunikationsfähigkeit zu verbessern. Gleichzeitig werden wir auch fortgeschrittene Grammatikthemen wie Konditionalverben, Modalverben, Satzbau und vieles mehr behandeln. Das Lehrmaterial wird zu Beginn bekannt gegeben.

● **Kurs 9741**

**Francesca Bertelli**

Mi. 10:30 – 12:00 Uhr  
ab 17.09.2025, 15 Termine  
Riegelsberghalle, Vereinsraum  
30 UST, EUR 85,00 (64,00)

**Französisch**

**Abendkurs**

**Französisch Konversation B1/B2**

● **Kurs 9743**

**Patricia Neises**

Di. 18:00 – 19:30 Uhr  
ab 16.09.2025, 15 Termine  
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock  
30 UST, EUR 85,00 (64,00)

**Vormittagskurs**

**Französisch Konversation B2/C1**

● **Kurs 9744**

**Patricia Neises**

Do. 10:00 – 11:30 Uhr  
ab 18.09.2025, 15 Termine  
Riegelsberghalle, Vereinsraum  
30 UST, EUR 85,00 (64,00)

**Italienisch**

**Abendkurs**

**Italienisch A1 Stufe 1 (Anfängerkurs)**

Lehrbuch: Con piacere nuovo, Verlag  
Klett-Langenscheidt

● **Kurs 9745**

**Ilaria Pusceddu**

Mi. 19:30 – 21:00 Uhr  
ab 17.09.2025, 15 Termine  
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock  
30 UST, EUR 85,00 (64,00)

**Abendkurs**

**Italienisch A2 Stufe 2**

Lehrbuch: Con piacere A2 neu, Verlag  
Klett-Langenscheidt

● **Kurs 9746**

**Ilaria Pusceddu**

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr  
ab 17.09.2025, 15 Termine  
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock  
30 UST, EUR 85,00 (64,00)

**Spanisch**

**Nachmittagskurs**

**Spanisch mit Muße (Anfänger A1)**

In einer kleinen Gruppe lernen Sie Spanisch ohne Leistungsdruck. Die Kursleiterin Roggero Manrique ist eine spanische Muttersprachlerin. Sie orientiert sich am Lernfortschritt der Gruppe und übt alle neuen Wörter und Grammatik mit ihnen ein. Bald können Sie erste Sätze verstehen und selbst sprechen: sich begrüßen und vorstellen, nach dem Weg fragen oder sich verabschieden. Gleichzeitig erfahren Sie Interessantes über die Sehenswürdigkeiten. Alles auf lehrreiche, attraktive und unterhaltsame Weise.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1

● **Kurs 9747**

**Sandra Edith Roggero Manrique**

Do. 16:30 – 18:00 Uhr  
ab 18.09.2025, 15 Termine  
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock  
30 UST, EUR 85,00 (64,00)

**TEXTILES GESTALTEN**

**Nähen**

**Wochenendkurs**

**Flexibel und bunt, für jeden etwas dabei – Nähkurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene**

Gemeinsam nähen wir Ihre Lieblingsstücke. Für NähanfängerInnen geht es um die Vermittlung von Grundkenntnissen im Nähen und Zuschneiden sowie um die Einführung in den Umgang mit der Nähmaschine. Für Fortgeschrittene gibt es Hilfe und Tipps bei Projekten. Es kann genäht werden was gefällt, Kinder- und/oder Erwachsenenbekleidung, Taschen oder Deko.

*Mitzubringen sind Nähmaschine und ein Projekt mit dazu gehörigem Material.*

● **Kurs 9751A**

**Barbara Schmiedel,  
Goldschmiedemeisterin**

Sa. 20.09.2025, 15:00 – 20:00 Uhr

So. 21.09.2025, 10:00 – 16:00 Uhr

Mehrgenerationentreff Walpershofen  
Herchenbacher Str. 1 66292 Rgb  
15 UST, EUR 49,00

**Wochenendkurs**

**Flexibel und bunt, für jeden etwas dabei – Nähkurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene**

● **Kurs 9751B**

**Barbara Schmiedel,  
Goldschmiedemeisterin**

Sa. 08.11.2025, 15:00 – 20:00 Uhr

So. 09.11.2025, 10:00 – 16:00 Uhr

Mehrgenerationentreff Walpershofen  
Herchenbacher Str. 1 66292 Rgb  
15 UST, EUR 49,00

**Wochenendkurs**

**Flexibel und bunt, für jeden etwas dabei – Nähkurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene**

● **Kurs 9751C**

**Barbara Schmiedel,  
Goldschmiedemeisterin**

Sa. 10.01.2026, 15:00 – 20:00 Uhr

So. 11.01.2026, 10:00 – 16:00 Uhr

Mehrgenerationentreff Walpershofen  
Herchenbacher Str. 1 66292 Rgb  
15 UST, EUR 49,00

**Wochenendkurs**

**Flexibel und bunt, für jeden etwas dabei – Nähkurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene**

● **Kurs 9751D**

**Barbara Schmiedel,  
Goldschmiedemeisterin**

Sa. 07.02.2026, 15:00 – 20:00 Uhr

So. 08.02.2026, 10:00 – 16:00 Uhr

Mehrgenerationentreff der Gemeinde  
Riegelsberg  
15 UST, EUR 49,00

**Wochenendkurs**

**Flexibel und bunt, für jeden etwas dabei – Nähkurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene**

● **Kurs 9751E**

**Barbara Schmiedel,  
Goldschmiedemeisterin**

Sa. 07.03.2026, 15:00 – 20:00 Uhr

So. 08.03.2026, 10:00 – 16:00 Uhr

Mehrgenerationentreff der Gemeinde  
Riegelsberg  
15 UST, EUR 49,00

**Dozentinnen und Dozenten**



**BRIGITTE WEIAND**  
*Dozentin für Malen und Zeichnen*

» Ich bin Diplom-Designerin und freie Künstlerin und arbeite seit 1998 als Dozentin bei der vhs Regionalverband Saarbrücken. Neben meiner eigenen künstlerischen Arbeit liebe ich es, mit meinen Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern in der Gruppe zu arbeiten. Zu sehen, wie sich die eigene „malerische Handschrift“ bei ihnen entwickelt, erfreut und fasziniert mich immer wieder. Wer malt und zeichnet, sieht auch seine Umwelt mit neuen, anderen Augen. Plötzlich werden Farben und Formen aktiv wahrgenommen. Das zu vermitteln und dabei zu unterstützen, ist mein Anliegen und meine Passion in meinen Kursen. «

## Stricken & Häkeln

### Abendkurs

#### Stricken und Häkeln kreativ und meditativ

Rund, eckig, dreidimensional – alles was sich häkeln oder stricken lässt, vom Erlernen der Grundlagen bis zum Erstellen aufwändiger Teile – all das ist in diesem Kurs möglich. Kleidung, Tiere/Figuren, Decken und vieles mehr: Verrücktes und Praktisches, Traditionelles und Modernes warten auf Verwirklichung. Material, falls vorhanden, bitte mitbringen – alles Weitere wird am ersten Abend besprochen.

*Fragen zum Kursinhalt gerne vorab an die Kursleiterin unter Fon 06806 45681 oder Mail le-bec@gmx.de*

#### ● Kurs 9752A

**Barbara Schnabel**

Do. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 18.09.2025, 6 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock

12 UST, EUR 52,50

### Abendkurs

#### Stricken und Häkeln kreativ und meditativ

#### ● Kurs 9752B

**Barbara Schnabel**

Do. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 13.11.2025, 6 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock

12 UST, EUR 52,50

### Abendkurs

#### Stricken und Häkeln kreativ und meditativ

#### ● Kurs 9752C

**Barbara Schnabel**

Do. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 08.01.2026, 8 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock  
16 UST, EUR 70,00

## KREATIVES GESTALTEN

### Bildende Kunst

#### Abendkurs

#### Aquarell am Abend für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Die Aquarelltechnik ermöglicht uns sowohl schnell und spontan als auch vielschichtig und genau zu arbeiten. Mittels Vorlagen oder frei, fangen wir Farben und Stimmungen ein und lassen uns vom Prozess leiten. Sie lernen, die Formen zu erfassen und Licht und Schatten zu setzen. Sie erfahren alles über den Einsatz der Farben und werden unterschiedliche Gestaltungsmöglichkeiten kennenlernen. Fotovorlagen können mitgebracht werden. Alltagsgegenstände und Fundstücke aus der Natur dienen uns als Anschauungsmaterial und sind gleichzeitig auch Ausgangspunkt für unsere künstlerischen Experimente.

*Informationen vorab unter Fon 06806 3321.*

#### ● Kurs 9755

**Brigitte Weiland, Dipl.-Designerin & freie Künstlerin (BBK)**

Di. 18:30 – 20:30 Uhr

ab 16.09.2025, 8 Termine

Malschule und Kreativwerkstatt Atelier Mo 21 UST, EUR 68,00

#### Abendkurs

#### Malen am Abend

Entdecke die künstlerische Seite in Dir. Ob Buntstift, Kugelschreiber, Faserstift, Kreide, Tusche, Aquarell oder Pastell: Bringen Sie Farbe ins Bild! Lernen Sie die besonderen Eigenschaften der Materialien kennen. Unter Anleitung abstrakt oder gegenständlich zeichnen und malen ist

## Dozentinnen und Dozenten



**TATJANA FREILER**  
*Freie Künstlerin*

» In meinen Kursen verbinde ich traditionelle Techniken mit außergewöhnlichen Materialien und Werkzeugen. Vom experimentellen Schablonendruck über Roll- und Tupftechniken bis hin zu Tricks der fotorealistischen Malerei lernen die TeilnehmerInnen viele neue Techniken kennen. Dabei stehen Spaß und Freude am künstlerischen Gestalten im Vordergrund. Gleichzeitig möchte ich mit kunsthistorischen Geschichten zu den einzelnen Techniken, Kunstepochen und Künstlern in meinen Kursen wichtiges Hintergrund- und Fachwissen vermitteln. «

unser Thema. Auch für AnfängerInnen sehr gut geeignet.

Vorbesprechung unter Fon 06806 3321.

● **Kurs 9756**

**Brigitte Weiland, Dipl.-Designerin & freie Künstlerin (BBK)**

Mi. 18:30 – 20:00 Uhr

ab 17.09.2025, 4 Termine

Malschule und Kreativwerkstatt Atelier Mo 8 UST, EUR 34,00 (inkl. EUR 8,00 für Material)

**Abendkurs**

**Experimentelles Gestalten**

In diesen Kursen werden traditionelle Techniken mit außergewöhnlichen Materialien und Werkzeugen kombiniert. Die Dozentin Tatjana Freiler ist mit frischen Ideen Impulsgeber und lädt herzlich zu 7 spannenden und entspannenden Kreativabenden ein. Vom experimentellen Schablonendruck über Roll- und Tupftechniken bis hin zu Tricks der fotorealistischen Malerei lernen Sie viele neue Techniken kennen. Mit den erlernten Techniken finden Sie zu individueller Kreativität und erschaffen neben klassischen Kunstwerken auch jahreszeitliche Dekorationen. Der passende Raum und alle Materialien sind vorhanden, und dazu eine Dozentin, die Sie mit Charme, Witz und einer gehörigen Portion künstlerischer Leidenschaft anstecken und begleiten wird. Kunsthistorische Geschichten zu den einzelnen Techniken, Kunstepochen und Künstlern werden diesen Kurs beleben und erfrischen.

*Malkittel oder Kleidung, die bunt und lustig werden darf, wird empfohlen.*

● **Kurs 9758**

**Tatjana Freiler, freie Künstlerin**

Mi. 18:00 – 20:15 Uhr

ab 24.09.2025, 7 Termine

Kunst- und Kreativstudio Kopali 21 UST, EUR 49,00 (37,00)

**Schmuck**

**Junge vhs – Workshop in den Herbstferien Schmuck selbst entwerfen und herstellen für Kinder**

♾ ab 8 Jahre

Ein Schmuckstück nach eigenen Ideen und Vorstellungen entwerfen. Es stehen verschiedene Materialien zur Verfügung, das Werkzeug wird gestellt.

● **Kurs 9759**

**Eva Hentges**

Di. 14.10.2025, 16:00 – 17:30 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock  
EUR 19,00 (inkl. EUR 9,00 Materialkosten)

**Workshop**

**Schmuck selbst entwerfen und herstellen für Erwachsene**

Entwerfen Sie ein Schmuckstück nach Ihren eigenen Ideen und Vorstellungen. Es stehen verschiedene Materialien zur Verfügung wie Glas- und Metallperlen, Polaris, versilberte Elemente u. v. m. Werkzeug wird gestellt

● **Kurs 9759A**

**Eva Hentges**

Di. 14.10.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock  
EUR 10,00 (zzgl. Materialkosten, die bar vor Ort zu entrichten und abhängig vom jeweiligen Schmuckstück sind)

**Junge vhs – Workshop in den Herbstferien Schmuck selbst entwerfen und herstellen für Kinder**

♾ ab 8 Jahre

Ein Schmuckstück nach eigenen Ideen und Vorstellungen entwerfen. Es stehen verschiedene Materialien zur Verfügung, das Werkzeug wird gestellt.

● **Kurs 9759B**

**Eva Hentges**

Di. 21.10.2025, 16:00 – 17:30 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 103, 1. Stock  
EUR 19,00 (inkl. EUR 9,00 Materialkosten)

**Workshop**

**Schmuck selbst entwerfen und herstellen für Erwachsene**

Entwerfen Sie ein Schmuckstück nach Ihren eigenen Ideen und Vorstellungen. Es stehen verschiedene Materialien zur Verfügung wie Glas- und Metallperlen, Polaris, versilberte Elemente u. v. m. Werkzeug wird gestellt.

● **Kurs 9759C**

**Eva Hentges**

Di. 21.10.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 103, 1. Stock  
EUR 10,00 (zzgl. Materialkosten, die bar vor Ort zu entrichten und abhängig vom jeweiligen Schmuckstück sind)

**Workshop**

**Schmuck selbst entwerfen und herstellen für Erwachsene**

● **Kurs 9759D**

**Eva Hentges**

Di. 11.11.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Werkraum 1  
EUR 10,00 (zzgl. Materialkosten, die bar vor Ort zu entrichten und abhängig vom jeweiligen Schmuckstück sind)

**Workshop**

**Schmuck selbst entwerfen und herstellen für Erwachsene**

● **Kurs 9759E**

**Eva Hentges**

Di. 02.12.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Raum 103, 1. Stock  
EUR 10,00 (zzgl. Materialkosten, die bar  
vor Ort zu entrichten und abhängig vom  
jeweiligen Schmuckstück sind)

### **Junge vhs – Workshop in den Faschingsferien Schmuck selbst entwerfen und herstellen für Kinder**

✳ ab 8 Jahre

Ein Schmuckstück nach eigenen Ideen  
und Vorstellungen entwerfen. Es stehen  
verschiedene Materialien zur Verfügung,  
das Werkzeug wird gestellt.

● **Kurs 9759F**

**Eva Hentges**

Di. 17.02.2026, 16:00 – 17:30 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Raum 103, 1. Stock  
EUR 19,00 (inkl. EUR 9,00 Materialkosten)

### **Workshop**

#### **Schmuck selbst entwerfen und herstellen für Erwachsene**

Entwerfen Sie ein Schmuckstück nach  
Ihren eigenen Ideen und Vorstellungen.  
Es stehen verschiedene Materialien zur  
Verfügung wie Glas- und Metallperlen,  
Polaris, versilberte Elemente u. v. m.  
Werkzeug wird gestellt.

● **Kurs 9759G**

**Eva Hentges**

Di. 17.02.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock  
EUR 10,00 (zzgl. Materialkosten, die bar  
vor Ort zu entrichten und abhängig vom  
jeweiligen Schmuckstück sind)

### **Floristik**

#### **Workshop**

#### **Herbstlicher Türkranz**

Wir wickeln einen Türkranz mit Zweigen,  
Beeren, Früchten und Erika.  
*Gartenschere, Schere und Drahtschere  
bitte mitbringen.*

● **Kurs 9764**

**Susanne Hübschen, Floristin**

Do. 09.10.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Werkraum 1  
EUR 12,00 (zzgl. Materialkosten bar vor Ort)

#### **Workshop**

#### **Adventskranz**

#### **Kreativer Start in die Adventszeit**

Die Adventszeit steht vor der Tür und mit  
ihr die Vorfreude auf besinnliche Stunden  
im Kerzenschein. In unserem Workshop  
hast Du die Gelegenheit, Deinen ganz  
persönlichen Adventskranz zu gestalten –  
ein echter Hingucker und ein Unikat für  
Dein Zuhause.

*Kerzen, Gartenschere, Schere und  
Drahtschere bitte mitbringen.*

● **Kurs 9765**

**Susanne Hübschen, Floristin**

Do. 20.11.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Werkraum 1  
EUR 12,00 (zzgl. Materialkosten bar vor Ort)

#### **Workshop**

#### **Loop**

Entdecke in diesem kreativen Workshop  
die faszinierende japanische Kunst des  
Kokedamas und erschaffe Deinen ein-  
zigartigen Loop, bei dem Dein Metallreif  
kunstvoll mit selbst gestalteten Moosku-  
geln bestückt und mit Bändern ausge-  
schmückt wird.

*Gartenschere, Schere und Drahtschere*

### **Dozentinnen und Dozenten**



**SUSANNE HÜBSCHEN**  
*Floristin mit Herz*

» Seit fast vierzig Jahren bin ich als  
Floristin tätig und habe an vielen  
Weiterbildungen und Workshops  
teilgenommen. Meine Kreativität  
und mein handwerkliches Können  
wollte ich für mich nutzen und er-  
öffnete im Jahr 2005 meine eigene  
florale Werkstatt in Kleinblitters-  
dorf.  
Für alle Blumenliebhaber und krea-  
tiven Menschen, die sich gerne als  
Floristin bzw. als Florist versuchen  
möchten, biete ich unter fachkundi-  
ger Anleitung das Gestalten floraler  
Kunstwerke an. Es macht mir große  
Freude, wenn am Ende meiner  
vhs-Kurse die Teilnehmerinnen und  
Teilnehmer mit wunderschönen  
Unikaten zufrieden nach Hause  
gehen. «

bitte mitbringen.

● **Kurs 9766**

**Susanne Hübschen, Floristin**

Do. 26.02.2026, 18:30 – 21:00 Uhr  
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Werkraum 1  
EUR 14,00 (zzgl. Materialkosten bar vor Ort)

## GESUNDHEITSBILDUNG

### Entspannung, Bewegung und Stressbewältigung

#### Abendkurs

#### Progressive Muskelentspannung PLUS

In diesem Kurs erlernen Sie die Entspannungstechnik Progressive Muskelentspannung und wie man diese in den Alltag integrieren kann. Der Kurs beinhaltet außerdem noch viele praktische Übungen mit anschließender Reflexion sowie fachliche Informationen zu den Wirkzusammenhängen von Stress und Entspannung. Er richtet sich an Menschen mit Stressbelastung, die ein Verfahren zur gezielten Dämpfung der Stressreaktion erlernen wollen und über dessen regelmäßige Anwendung zu vegetativ wirksamer Erholung und Regeneration finden möchten sowie an solche, die negativen Stressreaktionen vorbeugen wollen.  
*Bitte Matte, Decke, ggf. Kopfkissen mitbringen sowie bequeme Kleidung mit warmen Socken anziehen.*

● **Kurs 9769**

**Manuela Rommel-Jost, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Entspannungstrainerin**

Mo. 18:30 – 20:00 Uhr  
ab 27.10.2025, 10 Termine  
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Meditationsraum  
20 UST, EUR 67,00

#### Abendkurs

#### Anleitung für die Ruhnächte

Die Ruhnächte sind die ideale Zeit zur inneren Ruhe zu finden. Diese magischen Nächte finden vom 25.12.-6.1. statt und spiegeln uns das kommende Jahr, durch unsere Träume wieder. Wer sich auf die magische Reise, der 13. Wünsche, der inneren Einkehr und der Bedeutung alter germanischer Bräuche für das neue Jahr einlassen möchte, ist in diesem Workshop genau richtig.

● **Kurs 9770**

**Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie**

Mo. 15.12.2025, 18:00 – 21:00 Uhr  
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Raum 103, 1. Stock  
EUR 17,00

#### Abendkurs

#### Meditation

In der Meditation geht es darum, Gedanken zur Ruhe zu bringen und ins innere Gleichgewicht zu gelangen. Meditation ist der Schlüssel für positives Denken, inneren Frieden, Kreativität und Lebensfreude. Sie hilft mit schwierigen Situationen gelassener umzugehen. Zugleich lernt der Meditierende, jeden Moment anzunehmen wie er ist - ohne ihn zu bewerten oder dagegen anzukämpfen. Dies hilft mit unangenehmen Dingen wie Krankheiten, Problemen und schwierigen Situationen gelassener umzugehen. Ich werde mit Ihnen verschiedene Meditationstechniken durchführen und Sie so in diese wunderbar entspannende, belebende und entschleunigende Welt der Meditation einführen.

● **Kurs 9771A**

**Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie**

Di. 19:30 – 21:00 Uhr  
ab 16.09.2025, 6 Termine

## Dozentinnen und Dozenten



### MANUELA ROMMEL-JOST

**Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Entspannungstrainerin**

» Als Heilpraktikerin für Psychotherapie und Entspannungstrainerin arbeite ich in eigener Praxis und begleite Menschen psychotherapeutisch in schwierigen Lebenssituationen. Viele psychische und körperliche Erkrankungen verstärken sich durch Stress, Überforderung, andauernde Belastungen und fehlende ausgleichende Aktivitäten oder werden dadurch unter Umständen sogar ausgelöst. Mir ist es wichtig, diese Zusammenhänge nicht nur in meiner Praxis, sondern auch in allen meinen Kursen vermitteln zu können sowie unterschiedliche Methoden und Entspannungsverfahren aufzuzeigen, solch einen Stresskreislauf durchbrechen zu können. <<

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Meditationsraum  
12 UST, EUR 50,00

### Abendkurs

#### Meditation

##### ● Kurs 9771B

**Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin  
für Psychotherapie**

Di. 19:30 – 21:00 Uhr

ab 20.01.2026, 6 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Meditationsraum  
12 UST, EUR 50,00

### Abendkurs

#### Pilates

Pilates ist ein rehabilitierendes, präventives und figurformendes Ganzkörpertraining. Mit kontrollierten, präzisen Übungen stärken wir die Körpermitte und sorgen somit für eine gesunde Körperhaltung, straffen die Silhouette, erhöhen die Beweglichkeit und steigern das allgemeine Wohlbefinden. Das Training eignet sich für alle, die Spaß an Bewegung haben, unabhängig von Alter, Fitnessniveau oder Körperform.

##### ● Kurs 9772

**Jessica Ernst, zertifizierte Pilatetrainerin**

Do. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 18.09.2025, 8 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Meditationsraum  
16 UST, EUR 67,00 (50,00)

### Abendkurs

#### Pilates

##### ● Kurs 9773

**Jessica Ernst, zertifizierte Pilatetrainerin**

Do. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 08.01.2026, 8 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Meditationsraum  
16 UST, EUR 67,00 (50,00)

### Outdoor-Workshop

#### Beweg, entspannt und lebensfroh

Dabei handelt es sich um eine Kombination aus leichter Gymnastik, Atem-, Entspannungs- und Lachyogaübungen in der Natur. Die Muskulatur und die Koordination werden trainiert, Stress wird abgebaut, die Abwehr gestärkt, die Lunge durchlüftet und es kommt neben der Ausschüttung von Glückshormonen zu einer positiven Grundhaltung, die uns den Alltag besser bewältigen lässt.

*Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, eine Sitzunterlage und etwas zu trinken, alles verstaut in einem Rucksack, damit Hände und Arme frei sind.*

##### ● Kurs 9774

**Petra Hammer, Kursleiterin Lachyoga,  
Gedächtnistrainerin**

Di. 14.10.2025, 15:00 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Innenhof der Scheune  
Neuhaus (zw. Riegelsberg & SB)  
EUR 14,00

### Workshop

#### Achtsamkeit trifft Lebensfreude

Wir kombinieren Achtsamkeitstraining mit den Vorteilen des Lachyoga und lassen somit in einer lebendigen Gruppe eine zunehmende Heiterkeit entstehen; wir wollen Stress abbauen, das Immunsystem stärken, die Gesundheit fördern, zu mehr Gelassenheit finden und eine positive Grundhaltung entwickeln. Der Kurs endet mit einer entspannenden Meditation und basiert auf den Lachyogaübungen und der Philosophie des Begründers des Lachyoga, dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria. *Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Antirutschsocken oder Hallenschuhwerk, bei Bedarf Kissen und Decke für die Meditation und etwas zu trinken.*

##### ● Kurs 9774A

**Petra Hammer, Kursleiterin Lachyoga,**

### Dozentinnen und Dozenten



#### JESSICA ERNST

*Dozentin für Pilates und Ballett*

» Meine Kurse sind für alle da, unabhängig von Alter, Geschlecht, Körperform oder sonstigem. Mein Ziel ist es, alle TeilnehmerInnen genau dort abzuholen, wo sie gerade stehen und sie auf ihrer Reise zu ihrem persönlichen sportlichen oder tänzerischen Ziel bestmöglich zu begleiten. Mit viel Spaß an der Bewegung und ohne Leistungsdruck. Hierfür bilde ich mich auch stetig weiter, denn auch meine Reise ist noch nicht zu Ende! :) «

**Gedächtnistrainerin**

Di. 13.01.2026, 19:00 – 21:00 Uhr  
Gymnastikraum Haus der Vereine  
EUR 14,00

**Bewegung und Fitness**

**Nachmittagskurs**

**Wecke und entdecke deinen Beckenboden!**

Effektives Beckenbodentraining – alles andere als langweilig! Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die ein tieferes Bewusstsein für die Kraft und Energie in ihrem Beckenboden entwickeln wollen, um ihn einerseits zu stärken, andererseits vor Überbelastung zu bewahren. Mit abwechslungsreichen, motivierenden Übungen und wertvollen Tipps sowohl für das eigenständige Üben als auch für das beckenbodengerechte Verhalten im Alltag soll genau dieses Bewusstsein geweckt werden. So lernen Sie, Ihren Beckenboden als ihre starke Mitte wahrzunehmen, zu unterstützen und zu pflegen. Und der Spaß bei den Übungen kommt dabei garantiert auch nicht zu kurz!  
*Bitte Matte, Handtuch und ein kleines Kissen mitbringen, sowie bequeme Kleidung und warme Socken anziehen.*

● **Kurs 9775**

**Annette Marmit, Hebamme und Beckenbodentrainerin**

Di. 17:30 – 18:30 Uhr  
ab 16.09.2025, 10 Termine  
Kinder- und Familienzentrum Ronnertswies  
13 UST, EUR 59,00

**Abendkurs**

**Auf ins Nass – Aquafitness im Tiefwasser**

Aquafitness fördert die körperliche Gesundheit und das psychische Wohlbefinden. Das Training im Wasser stärkt das Herz-Kreislaufsystem, ohne die Gelenke und Bänder zu überlasten. Dennoch ist Aquafitness ein Ganzkörpertraining, bei dem keine Muskelgruppe zu kurz kommt. Nicht zu vergessen: Aquafitness ist ein Fettkiller. Trainiert wird bei motivierender Musik mit einem Aqua-Gürtel. Jeder ist willkommen, auch AnfängerInnen können problemlos mitmachen.

*Bitte eigenen Aqua-Gürtel mitbringen.*

● **Kurs 9777**

**Susanne Jolas**

Mi. 19:45 – 20:30 Uhr  
ab 15.10.2025, 10 Termine  
Kleinschwimmhalle Riegelsberg  
Wolfskaulstr. 88, 66292 Riegelsberg  
10 UST, EUR 35,00 (zzgl. Schwimmbad-Eintritt)

**Abendkurs**

**Auf ins Nass – Aquafitness im Tiefwasser**

Aquafitness fördert die körperliche Gesundheit und das psychische Wohlbefinden. Das Training im Wasser stärkt das Herz-Kreislaufsystem, ohne die Gelenke und Bänder zu überlasten. Dennoch ist Aquafitness ein Ganzkörpertraining, bei dem keine Muskelgruppe zu kurz kommt. Nicht zu vergessen: Aquafitness ist ein Fettkiller. Trainiert wird bei motivierender Musik mit einem Aqua-Gürtel. Jeder ist willkommen, auch AnfängerInnen können problemlos mitmachen.

*Bitte eigenen Aqua-Gürtel mitbringen.*

● **Kurs 9778**

**Susanne Jolas**

Mi. 19:45 – 20:30 Uhr

**Dozentinnen und Dozenten**



**MARCO BESCH**

*Dozent für Fitnesskurse*

» Als Polizeibeamter, Trainer und Sportübungsleiter des DOSB für Individual- und Gruppentraining und Sport in der Prävention/ Faszientraining BGM macht mir die Arbeit als vhs-Dozent sehr viel Spaß. In diesem Semester bin ich u. a. mit meinem Kurs „Fit for Life – ein rückengerechtes Ganzkörpertraining“ sowie mit einem Schnupperkurs für die junge vhs Selbstbehauptung und „Selbstverteidigung für Kinder von 5 - 8 Jahren“ mit von der Partie. «

ab 14.01.2026, 10 Termine  
 Kleinschwimmhalle Riegelsberg  
 Wolfskaulstr. 88, 66292 Riegelsberg  
 10 UST, EUR 35,00 (zzgl. Schwimmbad-Ein-  
 tritt)

### Junge vhs – in den Herbstferien Selbstbehauptung für Kinder

★ Grundschulalter

Unsere Kinder sollen sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Mit einfachen Techniken und wirksamen Taktiken können entsprechende Belästigungen und auch aggressivere Angriffe wirkungsvoll abgewehrt werden. Die Kinder lernen gefährliche Situationen einzuschätzen und sind damit in der Lage, geistig-mental und aktiv zur Deeskalation beizutragen. Bestimmte Taktiken, Körper- und Abwehrhaltungen sowie erste grobmotorische Basistechniken der Selbstverteidigung helfen, sich stark und selbstbewusst nach außen darzustellen. Das Kursprogramm wird mit zahlreichen Übungen und Spielen, welche psychologische Aspekte wie Selbstbehauptung, Stärkung des eigenen Selbstbewusstseins und das eigene Verhalten auf Aggression und Angriff aufgreifen, ganzheitlich abgerundet.

● **Kurs 9780**

**Marco Besch, Polizeibeamter, Sport-  
 Übungsleiter/Lisa Besch, Fitnesstrainerin**

Di. 21.10.2025, 09:00 – 11:00 Uhr  
 Gymnastikraum Haus der Vereine  
 EUR 13,00

### Abendkurs

#### Fit for Life – ein rückengerechtes Ganzkörpertraining

Das vielseitige und abwechslungsreiche Programm, das im Wesentlichen ganz ohne Geräte und Hilfsmittel auskommt, garantiert Power und Spaß. Mit einem spritzigen Cardio-Teil machen Sie den Fettpölsterchen Beine und verbessern ihre Kondition. Ergänzend formt und kräftigt das gezielte und wirkungsvolle Muskeltraining alle großen Muskelgruppen, speziell Bauch, Beine, Rücken und Gesäß in rückengerechter Art und Weise besonders intensiv. Mit speziellen Bewegungsschulungen und ganzheitlichen Dehnübungen können Sie zudem degenerativen Funktionsverlusten vorbeugen. Einfache und effektive Techniken, um die Faszien zu kräftigen, zu dehnen und zu lösen, bewirken eine Wohltat für den Körper und runden die Stunden ab.

Das Training bringt Ergebnisse für Fitnesstypen jeden Alters und eignet sich sowohl für ungeübte, aktive Menschen als auch für erfahrene Workout-Fans.

● **Kurs 9781**

**Marco Besch, Polizeibeamter, Sport-  
 Übungsleiter/Lisa Besch, Fitnesstrainerin**

Mo. 19:00 – 20:30 Uhr  
 ab 10.11.2025, 12 Termine  
 Gymnastikraum Haus der Vereine  
 24 UST, EUR 92,00

### Dozentinnen und Dozenten



**ANITA LEYES**  
 Tanzleiterin

» *Tanzen im Sitzen (TiS) ist für alle Tanzbegeisterten, speziell für ältere Menschen und solche mit eingeschränkter Mobilität, geeignet. Das Bewegungsangebot und die Musikauswahl sind vielfältig. TiS fördert die Erhaltung und Verbesserung körperlicher Leistungsfähigkeit, trainiert die Koordination und das Gedächtnis und ist kommunikativ. Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung nach Musik in geselliger Runde. «*

**Einzelveranstaltungen****Wenn die Füße nicht mehr flitzen,  
tanzen wir vergnügt im Sitzen**

Unter diesem Motto richtet sich die Veranstaltung an alle Tanzbegeisterten, insbesondere an ältere Menschen und solche mit eingeschränkter Mobilität. Tanzen im Sitzen fördert die Erhaltung und Verbesserung körperlicher Leistungsfähigkeit, trainiert die Koordination der Bewegungen und das Gedächtnis. Die Musikauswahl und das Bewegungsangebot sind vielfältig. Im Vordergrund steht immer die Freude am Tanzen in geselliger Runde.

● **Kurs 9785A****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 16.10.2025, 15:00 – 15:45 Uhr  
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen  
gebührenfrei

● **Kurs 9785B****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 20.11.2025, 15:00 – 15:45 Uhr  
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen  
gebührenfrei

● **Kurs 9785C****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 18.12.2025, 15:00 – 15:45 Uhr  
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen  
gebührenfrei

● **Kurs 9785D****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 22.01.2026, 15:00 – 15:45 Uhr  
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen  
gebührenfrei

● **Kurs 9785E****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 19.02.2026, 15:00 – 15:45 Uhr  
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen  
gebührenfrei

● **Kurs 9786A****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 02.10.2025, 15:15 – 16:00 Uhr  
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße  
gebührenfrei

● **Kurs 9786B****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Fr. 07.11.2025, 15:15 – 16:00 Uhr  
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße  
gebührenfrei

● **Kurs 9786C****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 04.12.2025, 15:15 – 16:00 Uhr  
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße  
gebührenfrei

● **Kurs 9786D****Anita Leyes, Tanzleiterin**

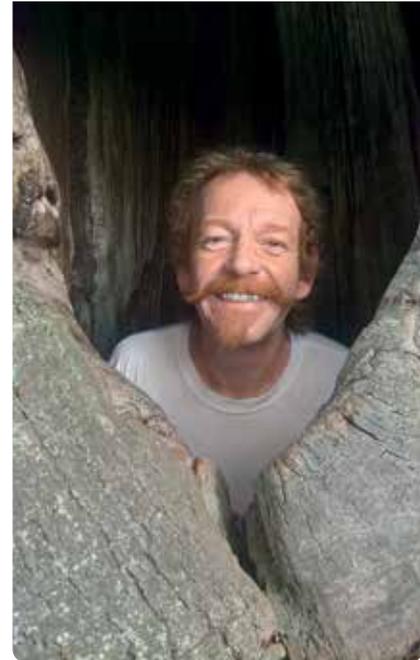
Do. 08.01.2026, 15:15 – 16:00 Uhr  
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße  
gebührenfrei

● **Kurs 9786E****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 05.02.2026, 15:15 – 16:00 Uhr  
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße  
gebührenfrei

● **Kurs 9786F****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 05.03.2026, 15:15 – 16:00 Uhr  
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße  
gebührenfrei

**Dozentinnen und  
Dozenten****GUIDO GEISEN****Umwelt- und Kräuterpädagoge**

» Seit über 20 Jahren führt er interessierte Menschen nicht nur durch die Natur und erläutert ihre Besonderheiten. Vielmehr entdeckt der Landschaftsökologe auch immer wieder wohlschmeckende Wildkräuter, die er gerne vorstellt oder „fischt“ aus dem Totholz der Wälder seltene Käfer und anderes Getier. Und immer werden seine Wanderungen literarisch begleitet und erhalten so einen „Mehrwert“ an Unterhaltung. «

## NATUR UND UMWELT

### Junge vhs –

#### Exkursion in den Weihnachtsferien

#### Winter-Weihnachts-Märchenwanderung

✶ ab 6 Jahre

Dieser interaktive Spaziergang mit vielem schönen Winter-Weihnachts-Märchen ist generationsübergreifend für Kinder ab 6 Jahren, gerne in Begleitung Ihrer Eltern/ Großeltern. Während der Wanderung bauen wir an geeigneter Stelle eine Futterkrippe für die Tiere des Waldes und schenken ihnen Futter aus eigenem Garten.

Bitte Äpfel, Nüsse, Kerne usw. selbst mitbringen.

● Kurs 9787

Guido Geisen, Umwelt- und Kräuterpädagoge

So. 21.12.2025, 14:00 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an der Lampenesterhütte in Riegelsberg  
EUR 7,00

### Exkursion

#### Kräuterwanderung – Die Kräuterwelt der Hildegard von Bingen

Hildegard von Bingen lebte im 12. Jahrhundert. Noch heute ist ihr Wissen rund um die einheimischen Pflanzen aktuell. Lernen Sie bei dieser Kräuterwanderung die Pflanzenwelt der Hildegard von Bingen kennen.

● Kurs 9788

Tanja Both, Natur-, Kräuter- und Umweltpädagogin

So. 19.10.2025, 15:00 – 16:30 Uhr

Treffpunkt: 15:00 Uhr am Parkplatz beim Bietschieder Schlösschen  
EUR 19,00 (inkl. EUR 5,00 Materialkosten)

### Vortrag

#### Wie hängen Klima- und Naturkrise zusammen?

Der Vortrag thematisiert, wie Klimakrise und Naturkrise zusammenhängen. Es wird dargestellt, was genau die Klimakrise ist, wie sie entstanden ist und welche direkten und indirekten Auswirkungen sie auf die Natur, die einzelnen Lebensräume, Tiere und Pflanzen hat. Viele konkrete Beispiele helfen, den Zusammenhang zu verstehen.

● Kurs 9788A

Stefan Kees

Do. 09.10.2025, 19:00 – 20:30 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock  
EUR 5,00

### Vortrag

#### Was ist Permakultur?

Dieser Vortrag bietet einen ersten kurzen Einblick in das komplexe Themengebiet der Permakultur. Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter im Gemeindebezirk Quierschied erklärt, was Permakultur ist und stellt die wichtigsten Planungswerkzeuge sowie einige zentrale Gestaltungselemente für den Permakulturgarten vor. Mit dem Wissen aus diesem Vortrag wird es Ihnen möglich sein, die ersten Experimente auf der eigenen auch noch so kleinen Anbaufläche (Gärtnern auf 5 qm) zu wagen, um diese in ein artenreiches Gartenbiotop umzugestalten.

● Kurs 9788B

Stefan Kees

Di. 10.02.2026, 19:00 – 20:30 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock  
EUR 5,00

## Dozentinnen und Dozenten



**STEFAN KEES**  
Dozent und örtlicher Leiter

» Die Natur und ihre Schönheit stets neu entdecken!  
„Bevor ich Leiter der vhs-Außenstelle Quierschied wurde, war ich bereits mehrere Jahre als Dozent im Bereich Ökologie, Umwelt- und Naturschutz tätig. Meine Kurse sind geeignet für Menschen jeden Alters, angefangen bei Kindern und Jugendlichen bis hin zu Erwachsenen. Ich liebe es, Menschen für die Natur und ihre Schönheit zu begeistern und entdecke dabei stets selbst Neues. «

**Vortrag****Schritt für Schritt zu mehr Artenvielfalt – Tipps für einen artenreichen Garten**

Wer etwas für den Erhalt der Artenvielfalt tun möchte, kann diese im eigenen Garten mit wenig Aufwand wirksam fördern. Jeder artenreiche Garten zählt – denn schon eine kleine Fläche ist ein wichtiger Lebensraum für Vögel, Wildbienen, Schmetterlinge und andere kleine Tiere und leistet einen Beitrag gegen das Artensterben. Der Vortrag zeigt Schritt für Schritt, wie mehr Artenvielfalt gelingen kann und eignet sich daher auch für Einsteiger.

● **Kurs 9788C****Stefan Kees**

Do. 05.03.2026, 19:00 – 20:30 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 103, 1. Stock

EUR 5,00

**ERNÄHRUNG, KOCHEN UND GETRÄNKE****Wochenendkurs****Sauerkraut selber machen**

In Kooperation mit dem Verein für Industriekultur und Geschichte e.V.

Mit Kohlhobel und Strunkmesser bearbeiten wir kiloweise Weißkohl, den wir aus regionalem Anbau in Bio-Qualität erwerben. Das Stampfen des geschnittenen Kohls und das Einstreuen von Salz geschehen in Gemeinschaftsarbeit. Der Kohl kommt dazu in große Steintöpfe, Salztöpfe oder Gärtöpfe, die die TeilnehmerInnen bitte zum Kurs mitbringen.

Einige Steintöpfe können auch gegen ein Pfand von EUR 20,00 ausgeliehen werden.

Anmeldung erforderlich bis 19.9.2025

● **Kurs 9790****Rainer Feld/Stephan Lehberger**

Sa. 27.09.2025, 10:00 – 13:00 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB, Hauerstr. 32A, Lehrküche

EUR 20,00 (inkl. EUR 10,00 Materialkosten)

**Workshop****Essig – die besondere Würze**

Früher war Essig ein beliebtes Konservierungsmittel. Doch Essig kann mehr: von heilsam bis lecker. Gemeinsam werden wir einen Kräuternessig und einen Trinkessig ansetzen und dabei viel Wissenswertes zum Thema Essig erfahren.

● **Kurs 9791****Tanja Both, Natur-, Kräuter- und Umweltpädagogin**

Di. 18.11.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB, Hauerstr. 32A, Lehrküche

EUR 19,00 (inkl. EUR 5,00 Lebensmittel)

**Dozentinnen und Dozenten****GIOVANNI ROMANO****Gastronom und Genussvermittler**

» „Kochen ist die Kunst, mit Nahrung Glück zu erschaffen.“

Schon früh brachte mich meine tiefe Leidenschaft für das „Dolce Vita“ zum Kochen und in die Gastronomie. Die Schwerpunkte meiner Kochkurse liegen auf mediterranen Speisen, leckeren Pastagerichten und Risottos, aber auch auf schmackhaften Low-Carb-Menüs. Meine Mission diesbezüglich ist: „Gesund kann auch lecker!“

Die richtige Weinbegleitung vervollständigt den Gaumenschmaus ebenso wie der Espresso zum Schluss. Ein Kochkurs kann ein kurzer Urlaubstrip sein, bei dem das kulinarische Glück mit anderen geteilt werden kann.

Werde ein Teil Deiner eigenen Kochshow! <<

**Abendkurs****Viva la Pasta**

Spaghetti, Tagliatelle, Gnocchi, Tortellini, Ravioli ... Heute begehen wir alle kulinarischen Sünden als gäbe es kein Morgen! Wer hat noch nie einen „Tris di Pasta“ im Ristorante bestellt, um möglichst viele leckere Nudelgerichte kosten zu können? Wir zaubern drei verschiedene davon, begleitet mit passendem Wein, abgerundet mit einer süßen Nachspeise ... Viva la Pasta! Das Leben ist schön!

● **Kurs 9794A**

**Giovanni Romano, Gastronom**

Sa. 27.09.2025, 18:00 – 22:00 Uhr  
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,  
Hauerstr. 32A, Lehrküche  
EUR 37,00 (inkl. EUR 19,00 Lebensmittelkosten)

**Abendkurs****X' Mas – weihnachtliches italienisches Menü**

Was zauberte denn die Nonna in der Weihnachtszeit? Geschichten, Rezepte und Leckereien wie Linguine alle Sarde, Tortelli in Brodo, Arrosto di Natale (X-Mas-Braten), fluffiger Panettone, Torrone usw. gibt es wieder von Genussvermittler Dr. Pasta alias Giovanni Romano. Es wird ihm wieder ein „grandissimo piacere“ sein, mit Ihnen ein leckeres Weihnachtsmenü kochen zu dürfen. Buon appetito!

● **Kurs 9794B**

**Giovanni Romano, Gastronom**

Sa. 06.12.2025, 18:00 – 22:00 Uhr  
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,  
Hauerstr. 32A, Lehrküche  
EUR 37,00 (inkl. EUR 19,00 Lebensmittelkosten)

**Abendkurs****Low Carb – mehr als eine Mode! Kochen mit wenig Kohlenhydraten**

Lecker und mit wenig Kalorien, vielen Vitaminen, Mineralien und Proteinen. Vitalstoffe pur kombiniert mit Fisch, Fleisch, Gemüse und Obst, dazu die richtigen Gewürze zwischen mediterran und „Grand Asia“. Gekocht wird ein schmackhaftes 3-Gänge-Menü, begleitet von leckeren Tee-Sorten und wahlweise auch von einem passenden Tröpfchen Wein.

● **Kurs 9794C**

**Giovanni Romano, Gastronom**

Sa. 17.01.2026, 18:00 – 22:00 Uhr  
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,  
Hauerstr. 32A, Lehrküche  
EUR 37,00 (inkl. EUR 19,00 Lebensmittelkosten)

**Abendkurs****Men's cooking – Dein Einstieg ins kulinarische Abenteuer!**

Du kannst alles – aber kochen gehört (noch) nicht dazu? Dann wird's höchste Zeit den Kochlöffel zu schwingen, bevor Du wieder Pizza bestellst! In unserem Männerkochkurs zeigen wir Dir, dass ein ordentliches Steak mehr braucht als nur Mut – und dass Gemüse nicht gefährlich ist, auch wenn es grün aussieht. Hier wird geschnippelt, gebrutzelt, abgeschmeckt und – keine Sorge – auch ordentlich gelacht. Also Schürze umbinden, Humor einpacken und los geht's!

● **Kurs 9794D**

**Giovanni Romano, Gastronom**

Sa. 24.01.2026, 18:00 – 22:00 Uhr  
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,  
Hauerstr. 32A, Lehrküche  
EUR 37,00 (inkl. EUR 19,00 Lebensmittelkosten)

**Junge vhs****Kochen für Kids in den Faschingsferien**

✳ ab 7 Jahre

Gesunde Ernährung?  
Die Eltern mal bekochen?  
Leckeren Pausenschmaus zaubern?  
Oder gar der Oma einen Kuchen backen?  
Mit Küchenmeister Giovanni Romano als Dr. Pasta werden alle Grundlagen kennengelernt, um den Kochlöffel schwingen zu können. Leicht, schnell und ungezwungen geht es gemeinsam an den Herd und Ofen. Scharfe Messer werden geschwungen und lachendes Gemüse zerteilt.

● **Kurs 9794E**

**Giovanni Romano, Gastronom**

Sa. 14.02.2026, 17:00 – 19:30 Uhr  
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,  
Hauerstr. 32A, Lehrküche  
EUR 25,00 (inkl. EUR 12,00 Lebensmittelkosten)

**Abendkurs****La Dolce Vita auf den Teller – Kochen wie in Italien**

Leckere Sommergerichte aus dem Italienurlaub? In diesem Kurs werden einige schmackhafte Klassiker nachgekocht! Bei einem gemütlichen Aperitif wird der Speiseplan besprochen und unter fachmännischer Anleitung, bespickt mit Tricks und Tipps aus einer langen leidenschaftlichen Gastronomieerfahrung vier Gänge zubereitet. Mit passendem, wohlschmeckendem Wein wird gemeinsam diniert. Natürlich darf das „dulcis in fundo“, die Nachspeise, nicht fehlen.

● **Kurs 9794F**

**Giovanni Romano, Gastronom**

Sa. 21.02.2026, 18:00 – 22:00 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,  
Hauerstr. 32A, Lehrküche  
EUR 37,00 (inkl. EUR 19,00 Lebensmittelkosten)

### Abendkurs

#### Türkische Küche – Gefülltes und Gerolltes

Hier geht es um verschiedene Gemüsesorten wie Paprika, Zucchini und Weinblätter, die mit Hackfleisch gefüllt werden. Dazu gibt es türkischen Reis und zum Nachtisch ein leckeres Dessert.

*Bitte Tücher zum Abtrocknen mitbringen.*

#### ● Kurs 9795A

##### Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin

Mi. 26.11.2025, 18:00 – 22:00 Uhr  
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,  
Hauerstr. 32A, Lehrküche  
EUR 33,00 (inkl. EUR 15,00 Lebensmittelkosten)

### Abendkurs

#### Türkische vegetarische Gerichte

Diese Gerichte werden meist in den Küstenregionen bevorzugt – und sie werden mit viel frischem Gemüse zubereitet. Auch wir verwenden an diesem Abend verschiedenste Gemüsesorten.

*Bitte Tücher zum Abtrocknen mitbringen.*

#### ● Kurs 9795B

##### Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin

Mi. 14.01.2026, 18:00 – 22:00 Uhr  
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,  
Hauerstr. 32A, Lehrküche  
EUR 33,00 (inkl. EUR 15,00 Lebensmittelkosten)

### Abendkurs

#### Türkische Vorspeisen – Meze

Die Vorspeisen dürfen in der türkischen Küche nicht fehlen. Dazu gehören z. B. fritiertes Gemüse, Wachtelbohnen,

Humus, gerollte Yufka-Zigarillos, Rote Beete, Okras, Yoghurtsoßen u.v.m.  
*Bitte Tücher zum Abtrocknen mitbringen.*

#### ● Kurs 9795C

##### Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin

Mi. 11.02.2026, 18:00 – 22:00 Uhr  
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,  
Hauerstr. 32A, Lehrküche  
EUR 36,00 (inkl. EUR 18,00 Lebensmittelkosten)

### Abendkurs

#### Türkische Teiggerichte

Teiggerichte sind besonders im anatolischen Gebiet sehr beliebt. Dort wird auch oft Yufka-Teig noch selbst hergestellt – während in den Städten meist mit fertigem Yufka-Teig gearbeitet wird. Wir finden heraus, was man mit diesem Teig machen kann und bereiten z. B. Börek zu.

*Bitte Tücher zum Abtrocknen mitbringen.*

#### ● Kurs 9795D

##### Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin

Mi. 04.03.2026, 18:00 – 22:00 Uhr  
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,  
Hauerstr. 32A, Lehrküche  
EUR 33,00 (inkl. EUR 15,00 Lebensmittelkosten)

### Abendkurs

#### Alkoholfreie Winter & Weihnachtscocktails

Entdecken Sie die erfrischende Welt alkoholfreier Winter- & Weihnachtscocktails, hausgemachter Limonaden und Schorlen! In diesem besonderen Workshop zeigt ein zertifizierter Wasser-Sommelier und Weinfachberater wie Sie mit heimischen Kräutern, Früchten, Gewürzen sowie natürlichem Mineral- und Heilwasser köstliche, Erfrischungsgetränke herstellen. Erleben Sie die Tradition hausgemachter Genüsse – ideal für

## Dozentinnen und Dozenten



© Jürgen Gonder

### ARMIN SCHÖNENBERGER zertifizierter Wassersommelier, Sensorikexperte

» Als zertifizierter Wassersommelier und Wasserbotschafter verstehe ich mich als kompetenten Berater für die Kulturgetränke Trinkwasser, natürliches Mineralwasser und natürliches Heilwasser. Ich biete in meinem Seminar an der vhs Regionalverband Saarbrücken ein ganzheitliches Konzept, das durch ansprechende, alltagstaugliche Maßnahmen sowie eine anschauliche Verkostung vor Ort begeistert. Alle Sinne bei relevanten Geschmacksausrichtungen und sensorischen Wahrnehmungen rund um das Thema Wasser werden angeregt und inspiriert. «

Schule, Beruf, Sport oder Familienfesten. Erweitern Sie Ihr Wissen und entfalten Sie Ihre Kreativität in der alkoholfreien Getränkekultur!

● **Kurs 9796**

**Armin Schönenberger, zert. Wassersommelier/staatl. geprüfter Gastronom**

Mo. 17.11.2025, 18:30 – 21:00 Uhr  
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,  
Hauerstr. 32A, Lehrküche  
EUR 22,00 (inkl. EUR 10,00 Umlage für  
Lebensmittel und Getränke)

**Vortrag mit Verkostung**

**Mineral- und Heilwasser –  
unser Gesundheitselixier**

Sie trinken gerne Mineralwasser und haben Lust mehr über das beliebte Erfrischungsgetränk zu erfahren? Warum ist das „perfekte Match“ mit Weinen, Kaffeespezialitäten, Tee und Whiskys keine Marketingfloskel? Im Vortrag werden Mineral-, Heil-, Quell- und Tafelwasser sowie die Wasserfiltration ganzheitlich betrachtet. Bei einer Wasserverkostung soll erfahrbar werden, dass sich Wassergattungen im Geschmack aufgrund der darin enthaltenen Mineralstoffe voneinander unterscheiden. Das vermittelte Wissen soll helfen neue Gewohnheiten beim Trinkverhalten in den Alltag zu integrieren.

● **Kurs 9797**

**Armin Schönenberger, zert. Wassersommelier/staatl. geprüfter Gastronom**

Mo. 27.10.2025, 18:30 – 20:30 Uhr  
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,  
Hauerstr. 32A, Lehrküche  
EUR 10,00 (inkl. EUR 5,00 Umlage für  
6 Mineralwasser und 2 Heilwasser)

**PC, TABLET & SMARTPHONE**

**Vortrag**

**Künstliche Intelligenz (KI)**

Künstliche Intelligenz (KI) ist ein spannungsgeladenes Thema. Ist es einfach eine tolle Entwicklung, die im Alltag viele Erleichterungen bringt, oder ist sie eine Gefahr und macht sich all zu leicht selbständig mit dem Risiko des Missbrauchs? Wer mehr über KI erfahren möchte, wie sie unser Leben verändert, welche Potentiale und Chancen sie aber auch mitbringt, für den ist dieser Vortrag genau das richtige.

● **Kurs 9798**

**Torsten Meyer**

Do. 20.11.2025, 18:00 – 19:30 Uhr  
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Raum 103, 1. Stock  
EUR 5,00

**Dozentinnen und  
Dozenten**



**TORSTEN MEYER**

**Techn. Ingenieur, Ausbilder,  
Berufspädagoge**

» Seit über 20 Jahren bin ich in der Erwachsenenbildung tätig. Von meiner Erfahrung profitieren meine TeilnehmerInnen in den verschiedensten IT Kursen an mehreren Standorten. Als Dozent in den Bereichen Elektronik und IT ist es mein Antrieb, den TeilnehmerInnen ein breites Wissen zu vermitteln. Jedes IT Problem ist so vielfältig wie die TeilnehmerInnen selbst. Gerade in der IT stehen wir immer wieder vor neuen Herausforderungen, die ständig eine andere Herangehensweise erfordern. In meinen Kursen steht nicht nur die Problemlösung im Vordergrund, sondern das WARUM? Das ist mein Ansatz einer nachhaltigen Wissensvermittlung. Ich bin immer wieder sehr stolz, wenn ich am Ende meiner Kurse sehe, wie meine TeilnehmerInnen eigene Lösungsstrategien für komplexe Probleme entwickeln. Daher sehe ich meine Aufgabe in der Hilfe zur Selbsthilfe. «



## DOZENT (M/W/D) GESUCHT

- Du bist Technikfreak oder Computernerd?
- Du hast ein besonderes Hobby und das Talent, Menschen mitzureißen?

Wir suchen Verstärkung für unser Team im Bereich EDV und Medien.

Werde jetzt Dozent\*in bei der vhs und gib dein Wissen weiter!

### BEWERBUNGEN BITTE AN:

Melanie Scazzari  
Programmbereichsleitung Arbeit und Beruf  
Fon 0681 506-4340  
[melanie.scazzari@rvsbr.de](mailto:melanie.scazzari@rvsbr.de)



Volkshochschule  
Regionalverband Saarbrücken



A still life photograph featuring several bright yellow lemons on a wooden surface. In the center, a vibrant red plastic citrus squeezer is prominently displayed. The background is softly blurred, showing more lemons and green leaves, creating a warm and fresh atmosphere.

# Wenn das Leben dir Zitronen gibt ...

**Egal, was sich gerade auf der Welt und  
in Ihrem Leben abspielt, wir machen  
für Sie immer das Beste daraus.**

**Mit Sicherheit, Erfolg und Kontinuität.**



**Sparkasse  
Saarbrücken**