



Tausend und DEIN Angebot Geh auf Kurs

ALAA
hat viel
zu sagen dank
unserer
Deutschkurse



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

vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken
Riegelsberg


REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN

Das vhs Programm Frühjahr | Sommer 2024 Riegelsberg ist da



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

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

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

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unserem neuen Programm!

Peter Gillo
Regionalverbandsdirektor

Dr. Carolin Lehberger
vhs-Direktorin

Anmeldung und Service

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

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

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

Anmeldung per E-Mail
unter Angabe Ihrer vollständigen Postadresse.

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

Internet-Anmeldung
www.vhs-saarbruecken.de

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

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

Örtliche Leiterin



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



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

Anmeldung und Service



Anja Webel
Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 2
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4317
 Fax 0681 506-4399



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

Unterrichtsorte

- Leonardo-Da-Vinci-Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Lindenstr. 9, 66292 Riegelsberg
 Parkmöglichkeit über die Zufahrt Hauerstr. 32A Richtung Schulkomplex
- 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 Stumpfen, 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 (Heimatstube/Lehrküche), Hauerstr. 32A, 66292 Riegelsberg

Verbindliche Anmeldung mit Zahlungsverpflichtung

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

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

Name Vorname

Straße/Nr. PLZ/Ort

Telefon (bis 16:00 Uhr)

Mobiltelefon

E-Mail

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

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

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

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

Bildungsurlaub

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

Gebührenermäßigung

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

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

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

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

Datum und Unterschrift





SEMESTERERÖFFNUNG

der vhs Regionalverband Saarbrücken



Foto: Rüdiger Koop

VORTRAG

„Kinderschutz
geht uns alle an!“

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

»»» Mo. 26.02.2024 | 17 Uhr

PROGRAMM

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

Veranstaltungsort

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

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

Eintritt frei

Mit freundlicher Unterstützung durch:

Ministerium für Arbeit,
Soziales, Frauen
und Gesundheit

SAARLAND



Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken



KULTUR UND GESELLSCHAFT

RatHausmusik in der Rathausgalerie

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Riegelsberg

„The New Screamers“

**Wieder live auf der Bühne – fast schon Tradition in Riegelsberg
Die Erfolgsstory geht weiter ...**

Ein noch breiteres Repertoire als zuvor wartet auf Alle. Mit absoluten „Granaten“ an den Instrumenten wird die Geschichte von „The Screamers“ neu geschrieben. Der Gesang bleibt natürlich der Gleiche. Roman Grzyb und Rudi „Gulli“ Spiller werden weiterhin für den Groove sorgen. Mit ALEX BEYRODT ist ein Gitarrist zu der Formation gestoßen, der schon alles auf dieser Welt gesehen und gespielt hat. Zu hören sind Songs, die jeder kennt, aber kaum jemand spielt, gepaart mit individueller Klasse, nicht nachgespielt, sondern neu arrangiert und mit eigenem Feeling und Personalität – das ist das Konzept der Band und ergibt den bewährten und bekannten „SCREAMERS SOUND“.

● Kurs 9700

„The New Screamers“

Fr. 01.03.2024, 20:00 – 21:30 Uhr
Rathaus Riegelsberg, Rathausgalerie
Karten/Infos/Abendkasse: Kulturbüro der Gemeinde Riegelsberg, Fon 06806 930181, kultur@riegelsberg.de oder www.riegelsberg.eu

Karten EUR 10 + VVK, Abendkasse EUR 15 (Vorverkauf startet am 01.02.2024)

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Riegelsberg

**Lesestunde
Kunst und Natur**

Poesie bewegt und verbindet! In diesem Sinne lädt Kulturreferent Peter Michael Lupp in der Rathausgalerie Riegelsberg zu einer „Lesestunde“ zum Innehalten und Weiterdenken über das Verhältnis Mensch und Natur ein. Zur Sprache kommen Texte von Rainer Maria Rilke die mit der Annäherung an die Natur aus Sicht des Künstlers und der Künstlerin widmen. Künstlerin zu sein bedeutet bei Rilke vor allem Suchender und Empfangender zu sein und wenn immer möglich ... „die Natur zu erfassen um sich selbst irgendwo in ihren Zusammenhang einzufügen“. In der Frage wie wir unseren einzigartigen Lebensraum Erde zukunftsfähig bewahren können bekomme die Gedanken des Dichters eine aktuelle Relevanz.

● Kurs 9701

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Di. 16.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Rathaus Riegelsberg, Rathausgalerie
gebührenfrei

**Workshop – Osterferien
Junge vhs**
Die Zauberwerkstatt – für Kinder
👤 6 bis 14 Jahre

Jetzt wird's magisch und kreativ zugleich! Marco Lauer lädt ein, in seine brandneue Zauberwerkstatt, wo gemeinsam für einen ganzen Tag an vielen Tricks und Illusionen getüftelt wird. Die Kinder lernen eine Vielzahl an einfach auszuführenden Zaubertricks und bekommen jede Menge Tipps und Tricks vom Profi für die eigene Vorführung zu Hause. Am Ende des Tages präsentieren die Kinder sogar ihre eigene

**Dozentinnen und
Dozenten**


PETER MICHAEL LUPP
Kulturreferent Regionalverband
Saarbrücken

**Auf der Suche nach dem guten
Leben ...**

» Mein Unterwegssein in unserer facettenreichen Kulturlandschaft ist von einer beständigen Leidenschaft für das Entdecken und „Sehenlernen“ der kulturellen, naturräumlichen und poetischen Ressourcen dieses Lebensraumes geprägt. An einer der Nahtstellen Europas, an denen sich die deutsche und französische Kultur begegnen, sind sie ein Spiegel unserer kulturellen Identität und können vieles von dem vermitteln, was wesentlich ist, um ein gutes Leben zu führen und Neues zu schaffen. Darüber möchte ich mich bei meinen Erkundungen zur Nachhaltigkeit mit Ihnen austauschen ... <<

Zaubershow mit ganz großen Geheimnissen! Zudem darf natürlich ein kleiner Einblick in Marcos aktuelles Zauberprogramm nicht fehlen. Der prall gefüllte Zauberbeutel darf im Anschluss an den Kurs selbstverständlich mit nach Hause genommen werden.

Wir bitten Sie außerdem, Ihren Kindern für die Mittagspause etwas zu Essen sowie ausreichend zu Trinken mitzugeben.

● **Kurs 9702**

**Marco Lauer Magic,
Zauberkünstler & Illusionist**

Fr. 05.04.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB

EUR 24,00

zzgl. vor Ort eine Materialkostenpauschale in Höhe von EUR 10,00 zu zahlen

Workshop – Sommerferien

Junge vhs

Larum Larum Löffelstiel! – Zauberkurs

♣ **6 bis 12 Jahre**

Was ist denn das für ein seltsamer Name?

Dieser Kurs hat es in sich! Gemeinsam tauchen wir ein, in die faszinierende Welt der Magie. Wir beschäftigen uns nicht nur im Detail mit einigen Zaubertricks und Zaubersprüchen, sondern mixen sogar unseren eigenen magischen Zauberspruch. Zudem gibt's einen Einblick in die magisch-verhexte Zaubershow von Marco Lauer. Mehr Magie an einem Tag kann man nicht mit nach Hause nehmen!

Wir bitten Sie darum, Ihren Kindern für die Mittagspause etwas zu Essen sowie ausreichend zu Trinken mitzugeben.

● **Kurs 9703**

**Marco Lauer Magic,
Zauberkünstler & Illusionist**

Fr. 02.08.2024, 10:00 – 15:00 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,

Heimatstube, UG

EUR 20,00 (zzgl. vor Ort eine Materialkostenpauschale in Höhe von EUR 10,00 zu zahlen)

GESCHICHTE UND HEIMATKUNDE

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

Führung zum Jubiläumsjahr 50 Jahre Kommunalreform und Regionalverband Saarbrücken

Riegelsberg – das Tor zum Köllertal

Während die Siedlungsgeschichte des Ortsteils Riegelsberg eng mit dem Bergbau verbunden war, war sie im Ortsteil Walpershofen eher durch die Landwirtschaft geprägt. Die Entwicklung des Ortes seit der Gebiets- und Verwaltungsreform steht im Mittelpunkt des Rundganges. Durch Anekdoten, alte Karten, alte Bilder und neue Ansichten soll der Rundgang für Sie zu einem interessanten und erkenntnisreichen Erlebnis werden.

● **Kurs 9708**

Stephan Lehberger

So. 28.04.2024, 14:30 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Saarbahnhaltstelle

Riegelsberg-Süd
gebührenfrei

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

● **Kurs 9709**

Stephan Lehberger

So. 25.08.2024, 14:30 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Saarbahnhaltstelle

Riegelsberg-Süd
gebührenfrei

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

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. «

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
28.02., 17.04., 15.05. und 26.06.2024
Kulturbahnhof Püttlingen
gebührenfrei

GESCHICHTE UND HEIMATKUNDE**Vorstellung Köllertaler Jahrbuch 2023/24**

Seit rund 12 Jahren recherchiert die Arbeitsgemeinschaft Jahrbuch im Verein für Industriekultur und Geschichte im Köllertal e.V. nach all jenen Geschehnissen, die die Menschen in den Gemeinden Heusweiler, Riegelsberg und der Stadt Püttlingen bewegten und bewegen. Im Mittelpunkt des aktuellen Köllertaler Jahrbuch 2023/24 stehen die Gebiets- und Verwaltungsreform 1974, Landwirtschaft

gestern und heute, Gedenken an die Krankenmorde in der NS-Zeit in Püttlingen und die Hexenverfolgung im Köllertal. Dazu finden sich viele weitere markante Geschichten aus der Regionalgeschichte, aus Kultur und Umwelt und über Persönlichkeiten unserer Region. Redaktionsleiterin Monika Jungfleisch wird in die unterschiedlichen Themen des Buchs mit einem Beamervortrag einführen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, mit den Autorinnen und Autoren ins Gespräch zu kommen.

● **Kurs 9713**

Monika Jungfleisch, Politik-, Geschichtswissenschaftlerin, Journalistin/ Geschichtswerkstatt Köllertal
Fr. 15.03.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Rathaus Riegelsberg, Rathausgalerie
gebührenfrei

LÄNDERKUNDE**PowerPoint-Präsentation****Schriftsteller auf Reisen – Teil 1
Von Tacitus bis Twain – Die
Entwicklung des „Travel Writing“**

Der Referent zeigt, unterlegt mit vielen Bildern und Buchvorschlägen, wie sich die Reiseberichterstattung als Literaturgattung entwickelt hat, beginnend in der Antike über die Seefahrer, Entdecker und Forscher hin zu bekannten Schriftstellern, die das Reisen unter neuen Gesichtspunkten für sich entdeckten. Viele Frauen nutzten ihre Freiheiten zu weiten Reisen und berichteten darüber. Der Referent nennt auch lesenswerte Beispiele im deutschen Sprachraum, zum Beispiel Goethe und Fontane, und geht auch auf einige Sonderlinge ein, die zu lesen ein Vergnügen ist.

● **Kurs 9714**

Werner Michaltzik

Dozentinnen und Dozenten**WERNER MICHALTZIK**

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



Di. 23.04.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
EUR 5,00

PowerPoint-Präsentation

Schriftsteller auf Reisen – Teil 2 Vom „Modern Travel Writing“ zur „Travel Literature“

Im 20. Jahrhundert entwickelte sich das „travel writing“ der angelsächsischen Tradition über weniger bekannte Vorreiter wie Thesiger, Fermor und Byron, aber auch bekannte Literatur-Nobelpreisträger wie Steinbeck und Naipaul zur modernen „travel literature“. Für diese neue Literaturgattung steht ihr Begründer Chatwin, aber auch Theroux und Bryson. Deren Leben und Gesamtwerk wird ausführlich, unterlegt mit Bildern und Leseempfehlungen, besprochen.

● Kurs 9714A

Werner Michaltzik

Di. 30.04.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
EUR 5,00

PowerPoint-Präsentation

Sylt und Helgoland

Deutschlands nördlichste Insel, 40 km Sandstrand, 280 km Radwege, 33% Naturschutzgebiete, wenige Einheimische und bis zu 1 Million Gäste – warum ist Sylt als Urlaubsziel so beliebt? Was Sylt seinen Besuchern/-innen bietet, zeigt dieser Bildvortrag: ein lebendig-urbanes Westerland, typisch friesische Dörfer, viel Landschaft und ein weiter Himmel – all das und noch viel mehr Bekanntes und Unbekanntes, verbunden mit vielen Informationen zu Land und Leuten und ergänzt mit einem Ausflug nach Helgoland, Deutschlands einziger Hochseeinsel, die man auch

einmal gesehen haben sollte.

● Kurs 9715

Werner Michaltzik

Di. 04.06.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
EUR 5,00

Bildvortrag

Am Ufer des Eisvogels – Lebensraum Bach- und Auenlandschaft

Der Eisvogel ist einer der schönsten Vögel Europas. Er ist in unserer Heimat auf sauberes Wasser und Steilwände an den Bächen angewiesen. In diesem Bildervortrag sehen Sie das Leben der Eisvögel, von der Balz bis zum Ausfliegen der Jungen. Ebenfalls werden seltene Tierarten wie z.B. Wasserramsel, Biber, Schwarzstorch und viele mehr, die hier am Lebensraum Bach und Auenlandschaft leben, in fantastischen Fotos präsentiert. Es sind unvergessliche Augenblicke unserer heimischen Natur.

● Kurs 9716

Bernd Konrad, Mitglied der Gesellschaft Deutscher Tierfotografen (GDT)

Do. 21.03.2024, 15:00 – 16:30 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße
gebührenfrei

Videovortrag

Toskana

Die Toskana gehört seit jeher zu den beliebtesten Urlaubszielen Italiens. Der Autor hat in seinem Videofilm in Großformat die Sehenswürdigkeiten der Region wie Pisa, Florenz, Siena und San Gimignano festgehalten – gewürzt durch persönliche Eindrücke und Erlebnisse. Ein Film, der Urlaubsträume weckt.

● Kurs 9717

Holger Lohmann

Do. 16.05.2024, 15:00 – 16:30 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße
gebührenfrei

MUNDARTKULTUR

Einzelveranstaltung

Bunter Nachmittag

Vortrag und Gedichte

● Kurs 9718

Christel Liesler-Kneip

Do. 20.06.2024, 15:00 – 16:30 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße
gebührenfrei

● Kurs 9719

Christel Liesler-Kneip

Do. 06.06.2024, 15:00 – 16:30 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen
gebührenfrei

PÄDAGOGIK UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Elternschule

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

Vortrag

Wege aus der Brüllfalle

Zimmer aufräumen, Hausaufgaben anfangen, nicht zu lange am Computer spielen...Was soll man tun, wenn Kinder nach fünfmaligen Bitten immer noch nicht reagieren? Der Film „Wege aus der Brüllfalle“ von Wilfried Brüning handelt von dem ganz normalen Erziehungsalltag, in dem Eltern immer wieder die Geduld verlieren und dann doch losbrüllen, obwohl sie sich eigentlich vorgenommen hatten ruhig zu bleiben. Das Ergebnis solcher Eskalationen sind weinende oder trotzig

Kinder und hilflose, frustrierte Eltern, die sich wieder einmal als Versager fühlen. In dem Film mit anschließendem Austausch wird gezeigt

- wie die Brüllfalle funktioniert,
- wieso Kinder auf uns Erwachsene manchmal nicht hören
- und mit welchen Methoden man solchen Situationen, so lösen kann, das Eltern sich mit ihren Entscheidungen wohlfühlen.

● Kurs 9720

Susanne Wilhelm, Erziehungswissenschaftlerin, M.A., Systemische Therapeutin (SGST/SG)

Do. 14.03.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Kinder- und Familienzentrum
Ronnertswies
gebührenfrei

Vortrag

Herausforderndes Verhalten bei Kleinkindern

Immer wieder fallen schon sehr junge Kinder durch Verhalten auf, das für betreuenden Erwachsenen eine Herausforderung darstellt. Die üblichen Erziehungshilfen reichen diesen Kindern mit besonderen Bedürfnissen nicht aus, um ihnen das Einfügen in die Gruppe und den Alltag zu ermöglichen. Das Verhalten der Kinder stellt eine besondere Belastung da und oft bleibt ein Gefühl des Ausgeliefertseins oder der Hilflosigkeit. In dem Workshop schauen wir uns Erklärungsmodelle für das herausfordernde Verhalten an und entwickeln Handlungsstrategien für einen angemessenen Umgang mit den Verhaltensweisen der Kinder, um sich als Erziehender wirkungsvoll zu erleben.

● Kurs 9721

Nicole Burkert-Arbogast, Erziehungswissenschaftlerin (M.A.), Systemische Therapeutin & Supervisorin (SGST/SG)

Do. 18.04.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Kinder- und Familienzentrum
Ronnertswies
gebührenfrei

Workshop

Wirksam Grenzen setzen

In dem Workshop gehen wir zunächst der Frage nach dem Sinn und der Berechtigung von Grenzen nach. Auf dieser Basis aufbauend, überlegen wir dann, was dazu gehört in der Erziehung von Kindern Grenzen wirksam zu setzen. Grenzen machen nur dann Sinn, wenn ihrer Übertretung (logische) Konsequenzen folgen. Wie sehen wertschätzende Konsequenzen aus? Wie kann ein Gespräch mit den Kindern aussehen, das auf Grenzübertretung aufmerksam macht? Ziel des Workshops ist es, mehr Gelassenheit im Umgang mit Regelverletzungen zu erlangen.

● Kurs 9722

Susanne Wilhelm, Erziehungswissenschaftlerin, M.A., Systemische Therapeutin (SGST/SG)

Do. 13.06.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Kinder- und Familienzentrum
Ronnertswies
gebührenfrei

Vortrag

Medienkonsum und Medienerziehung

Medien sind im Familienalltag allgegenwärtig und Kinder sind heutzutage so nebenbei damit konfrontiert, wenn ihre Eltern und Geschwister das Smartphone, das Tablet, den Computer/Laptop nutzen, TV schauen oder Radio hören. Diese elektronischen Medien üben eine Faszination auf Babys, Kleinkinder sowie Kindergartenkinder aus, sie liefern Geräusche und Bilder und das Wischen und Tippen der Smartphones und Tablets begeistert die

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 Unterschiedlichkeit, so wie sie sind, bedingungslos anzunehmen. Mit Vorträgen, Kursen und Workshops zum Thema Hochsensibilität helfe ich Betroffenen, die positiven Seiten mehr zu leben und mit den „negativen“ Seiten besser umgehen zu lernen. Außerdem ist es mir wichtig, Eltern, Partner, Lehrer, Erzieher, Freunde usw. zu informieren, was Hochsensibilität ist, und so mehr Verständnis zu erreichen. Des Weiteren biete ich verschiedene 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 gelassen zu bleiben. Ich freue mich, Sie begleiten zu dürfen, auf dem Weg zur inneren Ruhe. «

Kinder. Mittlerweile gibt es auch spezielle Medien-Angebote für Babys, Kleinkinder und Kindergartenkinder. Doch wie sinnvoll sind diese Medien im Alter von 0 bis 6 Jahren? Der Elternabend informiert über die Medienwahrnehmung und Medienwirkung von Kindern zwischen 0 und 6 Jahren, bietet Hilfestellung bei der Medienerziehung und befasst sich unter anderem mit folgenden Fragen: Wie nutzen Eltern die Medien? Wie können Eltern sinnvolle Regeln für die Mediennutzung mit den Kindern festlegen?

● **Kurs 9723**

Nicole Burkert-Arbogast, Erziehungswissenschaftlerin (M.A.), Systemische Therapeutin & Supervisorin (SGST/SG)

Do. 11.07.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Kinder- und Familienzentrum
Ronnertswies
gebührenfrei

Vortrag

Erste Hilfe am Kind – der Praxisworkshop

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

● **Kurs 9724**

Andreas Gruzca, Rettungsassistent

Do. 29.02.2024, 18:00 – 19:30 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

Nun beginnt eine faszinierende, ganz schön spannende Zeit als junge Familie. Unsicherheiten und Ängste gehören dazu. Der Vortrag gibt Tipps und Anregungen für einen gelassenen und entspannten Start als junge Familie und ist vollkommen „aus der Praxis“ und „aus dem Leben“. Auch werdende und frischgebackene Großeltern sind an diesem Abend herzlich eingeladen.

● **Kurs 9725**

Annette Marmit, Hebamme und Beckenbodentrainerin

Do. 11.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Kinder- und Familienzentrum
Ronnertswies
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. 16.05.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Kinder- und Familienzentrum
Ronnertswies
EUR 5,00

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

In dieser Reihe werden grundlegende Aspekte des Lebensalltags reflektiert, hinterfragt und positive Lösungsmöglichkeiten erarbeitet. Dies entwickelt und trainiert soziale Kompetenzen. Frustrationstoleranz, Konfliktfähigkeit und Autonomie werden gestärkt. Sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich wird damit die soziale Integration gefördert und unterstützt und damit auch die individuelle Lebensqualität erhöht.

Exkursion

Auf dem Weg zu mir in der Natur

Durch achtsames Gehen, Meditation, gezielter Fragen und kleinen Übungen in der Natur, machen wir uns an diesem Tag auf die spannende Suche zu uns selbst. Da wir die Natur als Lehrer miteinbeziehen, können wir die Ruhe, die Gelassenheit und das tiefe Vertrauen, dass alles einen Sinn hat erleben. Die spannendste Reise ist immer noch die Reise zu sich selbst. Ich freue mich auf Euch.

Bitte kleines Picknick für kurze Pause mitbringen. Es wird der „Weg der Liebenden“ gelaufen, mit 1-2 Pausen am Wildniscamp

● **Kurs 9728**

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Sa. 08.06.2024, 10:00 – 15:30 Uhr
Treffpunkt: 1. Parkplatz an Scheune/
Restaurant Neuhaus
EUR 30,00

RECHT- UND VERBRAUCHERSCHUTZ

Vortrag

Energetische Gebäudesanierung, Altbausanierung

Jede:r BesitzerIn eines älteren Hauses weiß, dass in gewissen Zeitabständen Erneuerungsmaßnahmen am Haus vorgenommen werden müssen. Hinzu kommen manchmal auch größere Umbaumaßnahmen oder Anbauten, um das Haus veränderten Wohnbedürfnissen anzupassen. All diese Maßnahmen bieten gleichzeitig eine gute Gelegenheit, den Heizenergiebedarf des Hauses deutlich zu senken. Dabei sollte man sich nicht mit Mindestanforderungen zufrieden geben, sondern alle Potenziale zum Energiesparen nutzen, sagen die Energieberater der Verbraucherzentrale. So ist es möglich, den Heizenergie-Verbrauch um bis zu 80 Prozent zu reduzieren. Reinhard Schneeweiß, Energieberater der Verbraucherzentrale, erläutert, welche Maßnahmen im Einzelnen durchgeführt werden können, angefangen mit der Wärmedämmung, neuen Fenstern, effizienter Heizungstechnik bis zur Nutzung der Sonnenenergie. Darüber hinaus werden auch kritische Bereiche dargestellt, welchen man bei der Sanierung besondere Aufmerksamkeit widmen sollte. Neben energetischen Gesichtspunkten werden auch Förderprogramme vorgestellt.

● Kurs 9730

Reinhard Schneeweiß, Dipl.-Ingenieur, Architekt, Energieberater bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Di. 12.03.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
gebührenfrei

Anmeldung erbeten bei der Verbraucherzentrale, Fon 0681 5008915 oder per Mail an vz-saar@vz-saar.de

Vortrag

Steckersolar – Balkonkraftwerke

Steckersolargeräte, auch oft „Balkonkraftwerke“ genannt, sind die moderne Antwort auf die steigenden Anforderungen an saubere Energie. Sie nutzen die Kraft der Sonne, um Strom zu erzeugen, der im besten Fall direkt vor Ort genutzt werden kann. Die kompakten Anlagen sind nicht nur umweltfreundlich, sondern können auch langfristig zu erheblichen Ersparnissen bei den Energiekosten führen. Diese Veranstaltung richtet sich an alle Interessierten, die darüber nachdenken, ihre Energieversorgung nachhaltiger zu gestalten. Reinhard Schneeweiß, Architekt und Energieberater der Verbraucherzentrale Saarland e.V. informiert für wen solche Anlagen geeignet sind, mit welchen Kosten man rechnen muss, was es bringt und worauf man bei Anschaffung, Installation und Betrieb achten sollte.

● Kurs 9731

Reinhard Schneeweiß, Dipl.-Ingenieur, Architekt, Energieberater bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Di. 07.05.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
gebührenfrei

Anmeldung erbeten bei der Verbraucherzentrale, Fon 0681 5008915 oder per Mail an vz-saar@vz-saar.de

Dozentinnen und Dozenten



ROLF WEBER

Dipl.-Ing. Arbeitsschutz- und Arbeitssicherheitsexperte

» Rolf Weber, gelernter und studierter Nachrichtentechniker, ehem. Führungskraft der Feuerwehr, Sicherheitsbeauftragter, Berater der Feuerwehr Riegelsberg. Ich freue mich auf lebendige Wissensvermittlung. «



Online-Kurs

Fördermittel für energetische Gebäudesanierung und Heizungserneuerung – Wege durch den Förderdschungel

Steigende Energiekosten veranlassen viele Hausbesitzer:innen über energetische Gebäudesanierungen und Heizungserneuerungen 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 erneuerbaren Energien, zur Dämmung, zum Austausch der Fenster, zur Optimierung von Heizungsanlagen und zur Baubegleitung. Die 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 EigenheimbesitzerInnen der Weg durch den Förderdschungel erleichtert werden.

● Kurs 9732

**Cathrin Becker, Dipl.-Ing. (FH),
Energieberaterin bei der
Verbraucherzentrale des Saarlandes**

Do. 11.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
online

gebührenfrei

Anmeldung unter

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

Vortrag

Ergonomie am PC-Arbeitsplatz zu Haus und am Arbeitsplatz im Unternehmen

Haben Sie auch schlechte Laune nach der PC-Arbeit, haben Verspannungen und Schmerzen beim Laufen? Sind Ihre Finger am Abend unbeweglich, der Nacken steif? Sitzen Sie etwa bei PC-Heimarbeit am Küchentisch oder auf dem Wohnzimmer-Sofa? Das kann sich alles schnell zum Besseren wenden, wenn Sie unseren Ergonomie-Vortrag besuchen und alteingefahrene Verhaltensmuster ändern.

● Kurs 9735

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

Di. 09.04.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
gebührenfrei

Vortrag

Sicherheit und Gefahren bei der Gartenarbeit

Eigentlich eine ganz profane einfache Arbeit, oder? Haben Sie beim Graben feste durchtrittsichere Schuhe an? Verwenden Sie elektrische Heckenscheren mit FI-Schalter? Hat Ihre Heckenschere einen Astabweiser? Verwenden Sie beim Hoch-Entasten eine standfeste Leiter mit breiten Füßen? Allesamt bergen diese und andere Arbeiten Gefahren, denen man begegnen kann. Das „gewusst wie“ (und noch viel mehr) erfahren Sie bei diesem Vortrag.

● Kurs 9736

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

Di. 18.06.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
gebührenfrei

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! «

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. Zu diesem Thema informiert die Betreuungsbehörde des Regionverbandes Saarbrücken, in Kooperation mit der vhs Riegelsberg.

● **Kurs 9737**

Di. 05.03.2024, 17:00 – 18:30 Uhr
gebührenfrei

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock

Vortrag**Sicher Wohnen – Schutz vor
Einbruchsdiebstahl**

Die kriminalpolizeiliche Beratungsstelle informiert Sie im Rahmen eines Vortrags, wie Sie mit technischen Maßnahmen Ihr Haus oder Ihre Wohnung einbruchhemmend nachrüsten können und gibt wichtige Verhaltenshinweise um Einbrüche zu verhindern.

● **Kurs 9738****Referent d. Landespolizeipräsidiums**

Mo. 11.03.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 118, 1. Stock
gebührenfrei

FREMDSPRACHEN**Englisch****Vormittagskurs****Englisch – Niveau B1**

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die über Grundkenntnisse der englischen Sprache verfügen und ihre Sprech- und Hörfähigkeiten verbessern möchten. Der Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung des Wortschatzes und des flüssigen Sprechens in Alltagssituationen, auch unter Verwendung von Audio- und Videomaterial. Grammatikthemen wie Present Simple und Continuous, Past Tenses und Future Tenses werden ebenfalls behandelt. Lehrbuch: Empower Second Edition B1 (Student`s Book mit Ebook)

● **Kurs 9739****Francesca Bertelli**

Mi. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 06.03.2024, 15 Termine
Riegelsberghalle, Vereinsraum
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

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 frischen Sie Ihr Englisch auf und heben es auf die nächste Stufe. Wir werden multimediales Material, Audio-, Video- 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. Lehrbuch: Headway: Intermediate. Student`s Book Part B with Online

**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. «

Practice, ISBN-13: 9780194529228

● **Kurs 9741**

Francesca Bertelli

Mi. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 06.03.2024, 15 Termine

Riegelsberghalle, Vereinsraum

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Französisch

Abendkurs

Französisch Konversation B1/B2

● **Kurs 9743**

Patricia Neises

Di. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 27.02.2024, 15 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule

Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Vormittagskurs

**Französisch Konversation
Niveau B2/C1**

● **Kurs 9744**

Patricia Neises

Do. 10:00 – 11:30 Uhr

ab 29.02.2024, 15 Termine

Riegelsberghalle, Vereinsraum

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Italienisch

Abendkurs

Italienisch A1 Stufe 3

Lehrbuch: Con piacere A1 neu,

Verlag Klett-Langenscheidt,

ISBN: 978-3-12-525201-1

● **Kurs 9745**

Ilaria Pusceddu

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 28.02.2024, 15 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule

Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Spanisch

Abendkurs

Spanisch für den Urlaub – Anfänger

Dieser Kurs ist für Anfänger konzipiert, es wird mit dem Spanisch-Lehrbuch „Vivan las Vacaciones!“ gearbeitet. Dabei werden wir uns mit dem Basisvokabular, den Redewendungen und den alltäglichen Situationen auseinandersetzen und diese im Unterricht auch simulieren. Großer Wert wird bei diesem Kurs darauf gelegt, dass alle Teilnehmenden zu Wort kommen und dass der kulturelle Aspekt vermittelt wird.

● **Kurs 9747**

Nicolas Schütt

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 04.03.2024, 15 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule

Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs

**Spanisch für den Urlaub – leicht
Fortgeschrittene**

Dieser Kurs wendet sich an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Auch hier wird mit dem Lehrbuch „Vivan las Vacaciones“ gearbeitet, allerdings ab der Mitte des Buches.

● **Kurs 9748**

Nicolas Schütt

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr

ab 04.03.2024, 15 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule

Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

TEXTILES GESTALTEN

Nähen

Abendkurs

Flexibel und bunt, für jeden etwas dabei – Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Gemeinsam nähen wir Ihre Lieblingsstücke. Für Nähanfänger 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 9750B**

Barbara Schmiedel,

Goldschmiedemeisterin

Do. 18:00 – 20:15 Uhr

ab 29.02.2024, 8 Termine

Mehrgenerationentreff der Gemeinde

Riegelsberg

24 UST, EUR 79,00

Wochenendkurs

Flexibel und bunt, für jeden etwas dabei – Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Gemeinsam nähen wir Ihre Lieblingsstücke. Für Nähanfänger 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 9750C

**Barbara Schmiedel,
Goldschmiedemeisterin**

Sa. 02.03.2024, 15:00 – 20:00 Uhr

So. 03.03.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

Mehrgenerationentreff der Gemeinde
Riegelsberg

24 UST, EUR 49,00

● Kurs 9750D

**Barbara Schmiedel,
Goldschmiedemeisterin**

Sa. 06.04.2024, 15:00 – 20:00 Uhr

So. 07.04.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

Mehrgenerationentreff der Gemeinde
Riegelsberg

24 UST, EUR 49,00

● Kurs 9750E

**Barbara Schmiedel,
Goldschmiedemeisterin**

Sa. 04.05.2024, 15:00 – 20:00 Uhr

So. 05.05.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

Mehrgenerationentreff der Gemeinde
Riegelsberg

24 UST, EUR 49,00

● Kurs 9750F

**Barbara Schmiedel,
Goldschmiedemeisterin**

Sa. 25.05.2024, 15:00 – 20:00 Uhr

So. 26.05.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

Mehrgenerationentreff der Gemeinde
Riegelsberg

24 UST, EUR 49,00

Stricken und Häckeln

Abendkurs

Stricken und Häkeln – kreativ und meditativ

Rund, eckig, dreidimensional – alles was sich häkeln oder stricken lässt, vom

Erlernen der Grundlagen bis zum Erstellen aufwendiger Teile – all das ist in diesem Kurs möglich. Kleidung, Tiere/Figuren, Decken und vieles mehr: Verrücktes und Praktisches, Traditionelles und Modernes warten auf Verwirklichung. Fragen zum Kurs gerne vorab an die Kursleiterin unter Fon 06806 45681 oder le-bec@gmx.de.

● Kurs 9752A

Barbara Schnabel

Do. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 29.02.2024, 4 Termine

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

8 UST, EUR 35,00

● Kurs 9752B

Barbara Schnabel

Do. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 11.04.2024, 5 Termine

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

10 UST, EUR 44,00

● Kurs 9752C

Barbara Schnabel

Do. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 13.06.2024, 5 Termine

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

10 UST, EUR 44,00

KREATIVES GESTALTEN

Junge vhs

Mucklwerkstatt Holzkurs

♿ ab 8 Jahren

„Späne fallen, Nägel knallen, die Muckl freut’s, niemand bereut’s.“

Hier in der Holzwerkstatt lernen Kinder den kreativen und handwerklichen Umgang mit dem wunderschönen Werkstoff Holz. Sie werden an die gängigen Handwerkzeuge wie Hammer, Bohrer und

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. «

Laubsäge, sowie Arbeitstechniken wie Nageln, Schrauben und Kleben herangeführt und mit Begeisterung lernen wie toll es ist, eigene Spielsachen, Objekte, Dekorationen etc. zu erstellen und Projekte erfolgreich zu Ende zu führen. Ziel ist es, durch das Arbeiten mit den Händen die Belohnungszentren des Gehirns durch kognitive Anstrengung, Konzentration und die Freude, die die Kinder an Ihrer Werk-aufgabe haben, zum Leuchten zu bringen. Dies wirkt sich stressreduzierend und allgemein positiv auf die Entwicklung des Kindes aus in einer Zeit der Entfremdung und allgemeinen Reizüberflutung.

● **Kurs 9753**

Marion Bär, Mari's Mucklwerkstatt

Mi. 17:00 – 18:30 Uhr

ab 05.06.2024, 5 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Werkraum 1

10 UST, EUR 50,00 (zzgl. Kosten f. Material, EUR 20,00 - 25,00, vor Ort zu bezahlen)

Junge vhs

Kinder basteln Nagelbilder aus Holz

♣ **ab 6 Jahre**

Für die Nagelbilder aus Holz nutzen wir Trägerplatten, die die Kinder mit Nägeln und bunten Fäden dekorieren können. Dabei können sich die Kinder verschiedene Motive über Mal- und Nagelvorlagen aussuchen und sich dann nach Herzenslust im Hämmern üben und Ihre Bilder nach Lust und Laune bunt gestalten.

● **Kurs 9754**

Marion Bär, Mari's Mucklwerkstatt

Mi. 17.07.2024, 17:00 – 18:30 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Werkraum 1

EUR 10,00 (zzgl. Kosten f. Material, vor Ort zu bezahlen)

Junge vhs

Mari's Mucklwerkstatt

Für die Nagelbilder aus Holz nutzen wir Trägerplatten, die die Kinder mit Nägeln und bunten Fäden dekorieren können. Dabei können sich die Kinder verschiedene Motive über Mal- und Nagelvorlagen aussuchen und sich dann nach Herzenslust im Hämmern üben und Ihre Bilder nach Lust und Laune bunt gestalten.

● **Kurs 9754A**

Marion Bär, Mari's Mucklwerkstatt

Mi. 31.07.2024, 17:00 – 18:30 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Werkraum 1

EUR 10,00 (zzgl. Kosten f. Material, vor Ort zu bezahlen)

Junge vhs

Mucklwerkstatt Holz – Kinder basteln Blumenstecker aus Holz

♣ **ab 8 Jahre**

Kinder lernen den Umgang mit der Laubsäge. Dabei können sie sich verschiedene Motive über Vorlagen aussuchen, sei es Blumen, Tiere oder Autos etc. und diese aus weichem Holz aussägen. Im Anschluss können die Motive je nach Lust und Laune farblich gestaltet werden bevor sie mit einem Rundstab versehen werden, um sie zu Hause in die Blumen zu stecken.

● **Kurs 9754B**

Marion Bär, Mari's Mucklwerkstatt

Mi. 24.07.2024, 17:00 – 18:30 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Werkraum 1

EUR 10,00 (zzgl. Kosten f. Material, vor Ort zu bezahlen)

● **Kurs 9754C**

Marion Bär, Mari's Mucklwerkstatt

Mi. 07.08.2024, 17:00 – 18:30 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule

Riegelsberg, Werkraum 1

EUR 10,00 (zzgl. Kosten f. Material, vor Ort zu bezahlen)

BILDENDE KUNST

Abendkurs

Faszination Aquarell für Anfänger 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 27.02.2024, 8 Termine

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

Vormittagskurs

Pastell am Vormittag

Pastellmalerei, ein Medium zwischen Zeichnen und Malen. Mit meiner Unterstützung und durch die einfache Handhabung ist es relativ leicht für Sie von Anfang an schöne Ergebnisse zu erzielen. Wir malen mit hochwertigen Pastellkreiden auf speziell dafür geeignetem Papier. Informationen vorab unter

Fon 06806 3321.

● **Kurs 9756**

Brigitte Weiland,

Dipl.-Designerin & freie Künstlerin (BBK)

Mi. 09:30 – 11:00 Uhr

ab 06.03.2024, 4 Termine

Malschule und Kreativwerkstatt Atelier Mo 8 UST, EUR 26,00 (zzgl. EUR 8,00 Materialkosten die bar vor Ort zu entrichten sind)

Workshop

Die Collage:

Zufall, Spiel und Experiment

Ab jetzt wird nichts mehr weggeworfen! Wir sammeln Papierreste, Prospekte und alte Bücher und erfinden damit spielerisch neue Bildwelten. Schneiden, reißen, kombinieren, schichten und trennen – unserer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. So begegnen sich verrückte Wesen, surreale Räume und poetische Augenblicke. Kleine Übungen zur Komposition und Bildgestaltung wecken unsere Experimentierfreude und Kreativität. Informationen vorab unter Fon 06806 3321

Bitte vorher sammeln und mitbringen: Fotos, Zeitschriften, Prospekte, alte Bücher (z. B. Tier-, Pflanzenlexikon), Plakate, Illustrationen, unterschiedliche Papiere, auch gebrauchte (z. B. Packpapier, Transparent-, Geschenkpapier); Zeichenpapier DIN A3, Bleistift, Cutter, Schere, Nagelschere, Lineal, Klebestift, Buntstifte, Wasser- oder Acrylfarben falls vorhanden, Pinsel.

● **Kurs 9757**

Brigitte Weiland,

Dipl.-Designerin & freie Künstlerin (BBK)

Mi. 18:00 – 20:00 Uhr

ab 06.03.2024, 4 Termine

Malschule und Kreativwerkstatt Atelier Mo 11 UST, EUR 34,00

Abendkurs

Experimentelles Gestalten

In diesem Kurs werden traditionelle Techniken mit außergewöhnlichen Materialien und Werkzeugen kombiniert. Vom experimentellen Schablonendruck über Roll- und Tupftechniken bis hin zu Tricks der fotorealistischen Malerei lernen Sie viele Techniken kennen und erschaffen neben klassischen Kunstwerken auch jahreszeitliche Dekorationen. 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.

Malkittel oder Kleidung, die bunt werden darf, wird empfohlen.

● **Kurs 9758**

Tatjana Freiler, Freie Künstlerin,
www.keshyana.de

Mi. 18:00 – 20:15 Uhr

ab 28.02.2024, 6 Termine

Kunst- und Kreativstudio Kopali
18 UST, EUR 48,00 (36,00)

Schmuck

Workshop in den Sommerferien
Junge vhs

Schmuck selbst entwerfen und herstellen

👤 **ab 8 Jahre**

Ein Schmuckstück nach eigenen Ideen und Vorstellungen entwerfen. Es stehen verschiedene Materialien zur Verfügung. *Bitte eine kleine Stoffunterlage mitbringen! Werkzeug wird gestellt.*

● **Kurs 9759**

Eva Hentges

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. «

Di. 23.07.2024, 16:00 – 17:30 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
EUR 10,00 (zzgl. Materialkosten, die bar
vor Ort zu entrichten und abhängig vom
jeweiligen Schmuckstück sind)

● **Kurs 9759A**

Eva Hentges

Di. 20.08.2024, 16:00 – 17:30 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 105, 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

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.
*Bitte eine kleine Stoffunterlage
mitbringen! Werkzeug wird gestellt.*

● **Kurs 9759C**

Eva Hentges

Di. 23.07.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
EUR 10,00 (zzgl. Materialkosten, die bar
vor Ort zu entrichten und abhängig vom
jeweiligen Schmuckstück sind)

● **Kurs 9759D**

Eva Hentges

Di. 20.08.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
EUR 10,00 (zzgl. Materialkosten, die bar
vor Ort zu entrichten und abhängig vom
jeweiligen Schmuckstück sind)

Floristik

Workshop

Flowerhoop im Frühling mit bunten Trockenblumen

Gemeinsam binden wir einen Flowerhoop.
Als Grundlage dient ein Jutering in 30cm
Durchmesser. Dieser kann dann geschützt
im Außenbereich (Haustür) oder als
Wanddeko genutzt werden.
*Wenn möglich Heißklebepistole und
Schere mitbringen.*

● **Kurs 9760**

Judith Niedzballa

Do. 07.03.2024, 17:00 – 18:30 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Werkraum 1
EUR 10,00 (zzgl. EUR 15,00 Material)

● **Kurs 9761**

Judith Niedzballa

Do. 14.03.2024, 17:00 – 18:30 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Werkraum 1
EUR 10,00 (zzgl. EUR 15,00 Material)

● **Kurs 9762**

Judith Niedzballa

Do. 11.04.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Werkraum 1
EUR 10,00 (zzgl. EUR 15,00 Material)

Workshop

Metallkerzenständer mit Trockenblumen

Gemeinsam gestalten wir einen Kerzen-
ständer mit Trockenblumen.
*Wenn möglich Heißklebepistole und
Schere mitbringen*

● **Kurs 9763**

Judith Niedzballa

Do. 07.03.2024, 19:00 – 20:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule

Riegelsberg, Werkraum 1
EUR 12,00 (zzgl. EUR 15,00 Material inkl.
Kerze, Ständer und Blumen)

● **Kurs 9764**

Judith Niedzballa

Do. 14.03.2024, 19:00 – 20:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Werkraum 1
EUR 12,00 (zzgl. EUR 15,00 Material)

Junge vhs

Salzteighänger mit gepressten Blumen

Gemeinsam stellen wir einen Salzteig her
und formen daraus Anhänger, die mit
gepressten Blumen verziert werden. Die
Anhänger werden dann zu Hause fertig
gebacken.

*Wenn möglich ein paar gepresste Pflan-
zen/Blumen, ein Nudelholz und ein Glas
als Ausstechform mitbringen.*

● **Kurs 9765**

Judith Niedzballa

Do. 11.04.2024, 16:30 – 18:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Werkraum 1
EUR 6,00

GESUNDHEITSBILDUNG

Ernährung

Vortrag

Gesunder Darm durch gesunde Ernährung

Auf Basis der Traditionellen Chinesischen
Medizin (TCM) erläutert die Ernährungs-
beraterin, wie Verdauungsprobleme und
dadurch hervorgerufene Beschwerden
und Krankheiten mit Hilfe von Nahrungs-
mitteln beseitigt werden können und
wie man nachhaltig Krankheiten vorbeu-
gen kann. Nahrungsmittel haben in der

chinesischen Medizin eine besondere Bedeutung und werden wie eine Medizin betrachtet und daher gezielt zur Krankheitsvorbeugung oder zur Linderung von Beschwerden eingesetzt. Im Zentrum der Ernährungslehre nach TCM befindet sich der Darm als das wesentliche Organ für Wohlbefinden und Gesundheit.

● **Kurs 9768**

Jutta Bohlmann, Ernährungsberaterin

Mi. 20.03.2024, 19:00 – 21:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
EUR 5,00

Entspannung, Bewegung und Stressbewältigung

Abendkurs

Dem Stress die Stirn bieten – Workshop zur Stressprävention und Stressbewältigung

Der Workshop richtet sich an erwachsene Personen, die unter Stress und hohen Anforderungen im Alltag bereits leiden oder Personen, die einer stressbedingten Überforderung vorbeugen möchten. Er zielt darauf ab, das Wissen der Teilnehmenden zu erweitern und praktische Möglichkeiten aufzuzeigen, die persönliche Stressbewältigung zielführender zu gestalten. Die Teilnehmenden bekommen einen Einblick wie man handlungskompetenter mit sich umgehen und eigenen Belastungen, die nicht ausgeschaltet werden können, mit geeigneten Methoden und Techniken begegnen kann. Durch Selbstreflexion und dem Auseinandersetzen mit persönlichen Themen werden Voraussetzungen geschaffen, das Gelernte auch langfristig umsetzen zu können und damit seinen eigenen Stresskreislauf durchbrechen zu können.

Bitte Matte, Decke, ggf. Kopfkissen

und Schreibmaterial mitbringen sowie bequeme Kleidung mit warmen Socken anziehen!

● **Kurs 9769**

Manuela Rommel-Jost, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Entspannungstrainerin

Mo. 18:00 – 20:30 Uhr
ab 08.04.2024, 6 Termine
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Meditationsraum
20 UST, EUR 61,00

Abendkurs

Auf dem Weg zu mir mit Meditation

Was sind meine Werte, was sind Konditionierungen und wie kann ich das eine vom anderen unterscheiden? Das werden wir in diesem Kurs gemeinsam erarbeiten, um mehr zu uns selbst zu finden. Durch verschiedene Fragen und anschließender Meditation werden wir gemeinsam das Annehmen und Loslassen praktizieren. *Bequeme Kleidung und eine Unterlage zum Schreiben sind zu empfehlen.*

● **Kurs 9770**

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mi. 18:30 – 20:30 Uhr
ab 17.04.2024, 6 Termine
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Meditationsraum
16 UST, EUR 67,00

Workshop

Morgenroutine – Der perfekte Start in einen stressfreien Tag

Meist hat der Tag erst begonnen und der Stress hat uns schon fest im Griff. Wir quälen uns aus dem Bett, den Kopf schon voller Sorgen und ToDo's, in aller Hektik frühstücken und gefühlt sind 100 Dinge gleichzeitig zu erledigen, um nicht zu spät zur Arbeit zu kommen. Eine

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. <<

Morgenroutine sorgt für ein hohes Maß an Wohlbefinden und ist die perfekte Basis für einen gelungenen Tag mit mehr Leichtigkeit. In diesem Workshop werden verschiedene Übungen vorgestellt, die dabei helfen produktiver, motivierter und gelassener in den Tag zu starten, so dass sich jeder seine individuelle Morgenroutine selbst zusammenstellen kann.

Bitte bequeme Kleidung tragen sowie Yogamatte und dicke Socken mitbringen.

● Kurs 9771

Anja Altmeyer,

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Do. 14.03.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Meditationsraum
EUR 14,00

Workshop

Abschalten, zur Ruhe kommen und erholsam schlafen – mit einem individuellen Abend

Eine bewusste Abendroutine sorgt für innere Ruhe und einen besseren Schlaf, um die Hektik des Tages nicht mit in die Nacht zu nehmen. Gleichzeitig ist sie die perfekte Vorbereitung auf einen gelingenden nächsten Tag. In diesem 2 Std. Workshop werden Routinen ausprobiert, die helfen, den Abend entspannt ausklingen zu lassen und die Gedanken zu entschleunigen.

Bitte bequeme Kleidung tragen sowie Yogamatte und dicke Socken mitbringen.

● Kurs 9772

Anja Altmeyer,

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Do. 11.04.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Meditationsraum
EUR 14,00

Workshop

Einführung in die XP-Entspannung – eine schnell wirksame Methode bei negativen Emotionen und Gedanken

Stress begegnet uns heute überall in verschiedenen Formen z. B. am Arbeitsplatz, innerhalb der Familie und sogar im Urlaub. Meist zeigt er sich dann als körperliche Anspannung, innere Unruhe, Schlaflosigkeit oder sogar als Angst oder Panik. Die XP-Methode ist eine wirksame und bewährte Entspannungsmethode, die ihre Wirkkraft aus der modernen Psychologie, der aktuellen Hirnforschung und alten Weisheitslehren zu einer kraftvollen Übung zusammensetzt. Sie eignet sich zum schrittweisen Abbau belastender Gedanken und Gefühle als Methode zur Selbsthilfe, um insgesamt gelassener mit Stress umzugehen. Dieser 2 stündige Workshop richtet sich an gesunde, psychisch stabile Menschen.

● Kurs 9773

Anja Altmeyer,

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mi. 15.05.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 103, 1. Stock
EUR 14,00

BEWEGUNG UND FITNESS

Abendkurs

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 05.03.2024, 10 Termine
Kinder- und Familienzentrum
Ronnertswies
14 UST, EUR 59,00

Junge vhs – Sommerferien

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

✚ 6-10 Jahren

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,
Sportübungsleiter**

Di. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 16.07.2024, 2 Termine

Gymnastikraum Haus der Vereine

4 UST, EUR 16,00

Abendkurs

Fit for Life

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 Fitnessstypen jeden Alters und eignet sich sowohl für ungeübte, aktive Menschen als auch für erfahrene Workout-Fans.

● Kurs 9781

**Marco Besch, Polizeibeamter,
Sportübungsleiter**

Mi. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 08.05.2024, 8 Termine

Gymnastikraum Haus der Vereine

16 UST, EUR 63,00

Workshop

Selbstbehauptung für Erwachsene – Stark und selbstbewusst im Alltag

Viele Menschen haben Schwierigkeiten, ihre Bedürfnisse, Ansichten und Interessen gegenüber anderen durchzusetzen. In Konfliktsituationen, Gewalt besetzten Ereignissen oder Kritikgesprächen wissen Sie nicht, wie man zielführend kommuniziert, deeskaliert, couragiert handelt und sich selbst behauptet. Sie senden verbale oder nonverbale Signale, die die Situation noch weiter verschärfen. Dabei ist es Ihnen oft gar nicht bewusst, warum alltägliche Situationen oder Gespräche beispielsweise im Beruf oder im Privatleben häufig irrelaufen. In dem Kurs lernen die Teilnehmenden eigene Angst in Konfliktsituationen als ein konstruktives und produktives Gefühl kennen. Neben dem Abstellen von sogenannten Opfersignalen sind auch das Erlernen von deeskalierenden Kommunikationstechniken zur Konfliktlösung Bestandteile dieses Kurses. Einfache und wirkungsvolle Selbstbehauptungs- und Wahrnehmungsübungen führen auch im Familienalltag zu zielführender und verbesserter Konfliktlösung. Das Erfahren verschiedener Stressreaktionsebenen und deren Bewältigung, der Einsatz nonverbaler Signale und Gefühle (Gestik, Mimik, Körperhaltung), das Erfahren eigener Stärken, das Erarbeiten von Fähigkeiten, Grenzen zu setzen und zu akzeptieren sowie das Erlernen von einfachen, grobmotorischen Bewegungsformen der Selbstverteidigung sind weitere Inhalte dieses Kurses.

● Kurs 9782

**Marco Besch, Polizeibeamter,
Sportübungsleiter**

Mo. 19:00 – 20:30 Uhr

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. Mein Beckenbodenkurs ist unter der Bezeichnung „Herztöne-Präventionskurs zum Erhalt der Beckenbodenkraft und Kontinenz“ für Frauen zwischen 40 und 69 Jahren. «

ab 26.02.2024, 4 Termine
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Meditationsraum
8 UST, EUR 40,00

In Kooperation mit der
Karnevalsgesellschaft mir „bleiwe so“

Junge vhs

Schnuppertanzen für Kinder

🌟 3 bis 12 Jahre

Die Karnevalsgesellschaft mir „bleiwe so“ Riegelsberg bietet in diesem Jahr zum ersten Mal ein Schnuppertanzen für interessierte Kinder an. Bei diesem Schnuppertanzen werden durch das gemeinsame Erarbeiten von Tanzschritten und das Kennenlernen verschiedener Aufwärmübungen der Spaß an Bewegung geweckt. Interessierte Kinder sind herzlich dazu eingeladen, auch gerne in Begleitung Ihrer Eltern, sich tänzerisch auszuprobieren. *Bitte in Sportkleidung, Turnschuhen/ Gymnastikschläppchen/Stoppersocken vorbeikommen.*

● Kurs 9783

**Verena Schmidt, Trainerin
der Mini- und Jugendgarde**

Sa. 17.08.2024, 09:30 – 10:30 Uhr
Haus der Vereine Riegelsberg
gebührenfrei

🌟 7 bis 12 Jahre

● Kurs 9784

**Verena Schmidt, Trainerin
der Mini- und Jugendgarde**

Sa. 17.08.2024, 10:30 – 12:00 Uhr
Haus der Vereine Riegelsberg
gebührenfrei

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. 21.03.2024, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen
gebührenfrei

● Kurs 9785B

Anita Leyes, Tanzleiterin

Do. 18.04.2024, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen
gebührenfrei

● Kurs 9785C

Anita Leyes, Tanzleiterin

Do. 16.05.2024, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen
gebührenfrei

● Kurs 9785D

Anita Leyes, Tanzleiterin

Do. 20.06.2024, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen
gebührenfrei

● Kurs 9785E

Anita Leyes, Tanzleiterin

Do. 18.07.2024, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen
gebührenfrei

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 Schnuppertanzenkurs für die junge vhs Selbstbehauptung und „Selbstverteidigung für Kinder von 5 - 8 Jahren“ mit von der Partie. «

● Kurs 9785F

Anita Leyes, Tanzleiterin

Do. 22.08.2024, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen
gebührenfrei

● Kurs 9786A

Anita Leyes, Tanzleiterin

Do. 07.03.2024, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße
gebührenfrei

● Kurs 9786B

Anita Leyes, Tanzleiterin

Do. 04.04.2024, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße
gebührenfrei

● Kurs 9786C

Anita Leyes, Tanzleiterin

Do. 02.05.2024, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße
gebührenfrei

● Kurs 9786D

Anita Leyes, Tanzleiterin

Do. 06.06.2024, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße
gebührenfrei

● Kurs 9786E

Anita Leyes, Tanzleiterin

Do. 04.07.2024, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße
gebührenfrei

● Kurs 9786F

Anita Leyes, Tanzleiterin

Do. 01.08.2024, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße
gebührenfrei

NATUR UND UMWELT

Vortrag

Verhaltenstherapie Hund – Hilfe zur Selbsthilfe

Verhaltenstherapie für Haustiere? Was ist das? Braucht man das? Mein Tier ist doch nicht verhaltensgestört! Wir sind doch schon in der Hundeschule. Diese und viele weitere Aussagen werden häufig getätigt. In meinem Vortrag stelle ich Ihnen die Aufgabenbereiche eines Verhaltenstierarztes vor und erörtere sein verhaltensmedizinisches Vorgehen. Gängige Verhaltensprobleme beim Hund und erste Soforthilfemaßnahmen werden vorgestellt. Diese Hilfe zur Selbsthilfe stärkt das Vertrauen von Hund und Halter in sich, stärkt die Beziehung zueinander und eröffnet dadurch immer neue Möglichkeiten.

● Kurs 9787

Esther Würtz, Tierärztin mit Zusatz Tierverhaltenstherapie

Do. 21.03.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
EUR 6,00

Vortrag

Verhaltenstherapie Katze – Hilfe zur Selbsthilfe

Verhaltenstherapie für Haustiere? Was ist das? Braucht man das? Mein Tier ist doch nicht verhaltensgestört! Katzen kann man doch nicht trainieren! Diese und viele weitere Aussagen werden häufig getätigt. In meinem Vortrag stelle ich Ihnen die Aufgabenbereiche eines Verhaltenstierarztes vor und erörtere sein verhaltensmedizinisches Vorgehen. Gängige Verhaltensprobleme bei Katzen und erste Soforthilfemaßnahmen werden vorgestellt. Diese Hilfe zur Selbsthilfe

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. «

stärkt das Vertrauen beider in sich, stärkt die Beziehung zueinander und eröffnet dadurch immer neue Möglichkeiten.

● **Kurs 9787A**

Esther Würtz, Tierärztin mit Zusatz Tierverhaltenstherapie

Do. 18.04.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
EUR 6,00

Exkursion

Erlebnis-Kräuterexkursion

Wir treffen uns morgens um 10:00 Uhr am Parkplatz beim Bietschieder Schlösschen. Von dort aus machen wir uns ans Finden einheimischer Kräuter, und bereiten unterwegs, jeder für sich, seinen eigenen individuellen Wegeessig zu. Freuen Sie sich auf einen spannenden Ausflug in die Welt der einheimischen Kräuter und „Un“-Kräuter, deren Erkennung und deren Verwendung, und vor allem, wie lecker und vielseitig sie sein können.

● **Kurs 9788**

Tanja Both

So. 21.04.2024, 10:00 – 11:30 Uhr
Treffpunkt: 10:00 Uhr am Parkplatz beim Bietschieder Schlösschen
EUR 14,00 (zzgl. EUR 5,00 Materialkosten)

Exkursion

Exkursion zu den Gelbbauchunken in Kooperation mit dem NABU Köllertal

Die Gelbbauchunke zählt zu den kleinsten Froschlurchen in Europa. Bei dieser Exkursion erhalten die Teilnehmer Informationen über die Unken, die sich stark in ihren Eigenschaften und ihrem Leben von Fröschen unterscheiden. Besichtigt werden dabei die künstlich angelegten Biotope, die dem Schutz und der Reproduktion dieser Art dienen.

● **Kurs 9788A**

Hans-Adolf Klein, NABU Köllertal

So. 16.06.2024, 16:00 – 17:30 Uhr
Treffpunkt: Am Ende der Theodolinde-Katzenmaier-Str. in Püttlingen, Ortsteil Ritterstraße gebührenfrei

Exkursion

Erlebniswanderung „Baumblättersalat“

Bei einem gemütlichen Abendspaziergang werden unsere heimischen Bäume näher betrachtet und wir können viel über ihre kulinarischen Einsatzmöglichkeiten lernen. Nach gemeinsamen Sammeln von verschiedenen Blättern werden daraus im Anschluss ein leckerer Baumblättersalat und andere Spezialitäten zubereitet und natürlich verkostet – guten Appetit!

● **Kurs 2942**

Guido Geisen,

Umwelt- und Kräuterpädagoge

Do. 23.05.2024, 18:30 – 20:30 Uhr
Scheune Neuhaus (bei Riegelsberg),
Treffpunkt Innenhof
EUR 17,00 (zzgl. EUR 5,00 Lebensmittelkosten inkl. umfangreiches Skript)

Junge vhs

Walddetektive

♣ **ab 6 Jahre**

Im Wald leben viele Tiere und Pflanzen. Wir begeben uns auf eine spannende Entdeckungsreise durch den Wald. Dabei kommen Spiel, Spaß und Spannung garantiert nicht zu kurz. Bewegung, Sinesindrücke und Naturerleben machen den Waldspaziergang zu einem unvergesslichen Abenteuer für Jung und Alt. *Bitte individuell Picknick und Getränke für Groß und Klein mitbringen und festes Schuhwerk anziehen!*

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.“

● Kurs 9788B

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Sa. 11.05.2024, 15:00 – 18:00 Uhr
Treffpunkt: Lampennesterhütte,
Ende Waldstraße, Riegelsberg
EUR 5,00

Junge vhs

Ameisen-Safari

★ ab 6 Jahre

Ameisen sind die Superhelden des Waldes: Sie lockern den Boden auf, zerkleinern totes Holz, fressen tote- und kranke Tiere. Ameisen sorgen dafür, dass sich andere Insekten nicht massenhaft vermehren und verbreiten Pflanzensamen, die viel größer und schwerer als sie selbst sind. Bei dem Abenteuer in der Natur erfahren wir, warum Ameisen manchmal umziehen müssen, wie es in einem Ameisenbau aussieht und, warum man sich lieber nicht mit einer Ameise anlegen sollte.

Bitte individuell Picknick und Getränke für Groß und Klein mitbringen und festes Schuhwerk anziehen! Treffpunkt: Lampennester Hütte in Riegelsberg, am Ende der Waldstraße#10

● Kurs 9788C

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Sa. 29.06.2024, 15:00 – 18:00 Uhr
Treffpunkt: Lampennester Hütte in Riegelsberg, am Ende der Waldstr
EUR 5,00

ERNÄHRUNG UND KOCHEN

Vortrag

Kräuterküche von Hildegard von Bingen (1098-1179)

Ihr Lehrbuch „Physica „ beschreibt mehr als 257 Pflanzen und bietet auch heute noch ein erstaunliches Repertoire an Anwendungsmöglichkeiten und Rezeptu-

ren. Kaiser Könige und das einfache Volk suchten Rat und Hilfe. Welche Kräuter sind im Garten der Hildegard zu finden? Was bedeuten sie in der heutigen Zeit? Es erwartet sie ein kleiner Exkurs in die Kräuterwelt der Hildegard und die Möglichkeit der Anwendung in der heutigen Zeit.

● Kurs 9789

Marie-Luise Wollbold, Pflegepädagogin, Schulleiterin a. D.

Di. 14.05.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
EUR 5,00

Workshop

Der Geist in der Flasche

Von Kräuterschnäpsen bis zum leckeren Likör. Kommen Sie mit auf eine Reise durch die Welt der hochprozentigen Ansätze aus einheimischen Kräutern, vom frühen Mittelalter bis heute. Auf Fragen nach der Art des anzusetzenden Alkohols, des zu verwendenden Süßungsmittels aber auch welche Kräuter sich gut zum Ansetzen eignen, bekommen Sie hier Antworten. Natürlich gibt es auch reichlich zu probieren.

● Kurs 9789A

Tanja Both

Di. 30.07.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
EUR 14,00 (zzgl. EUR 6,00 für Material/ Verkostung vor Ort in bar zu zahlen)

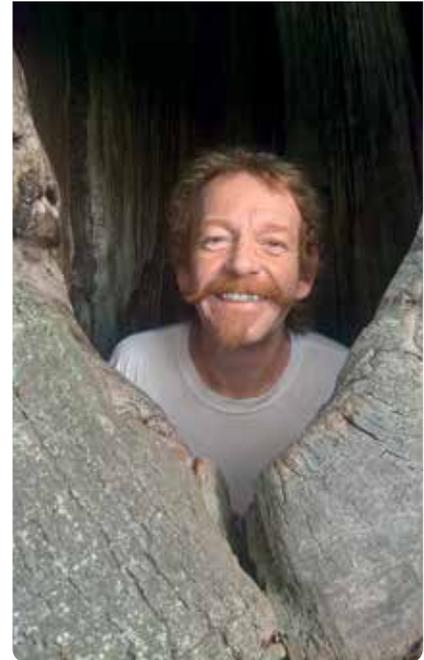
Wochenendkurs

Burkina Faso trifft Saarland – „Geheiradeeinmalanders“

3. Kochevent und Abschluss der Reihe

Das Kennenlernen der westafrikanischen Küche weckt das Interesse an den dor-

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. <<

tigen Menschen und ihren Lebensbedingungen, das haben die beiden vorangegangenen Kurse deutlich gemacht. Westafrikanische, speziell die Burkinische, Küche bleibt auch zum Abschluss dieser Reihe im spannenden Dialog mit der regionalen Küche des Saarlandes. Fonio, Maniok, Hirse, Süßkartoffeln und Cashew treffen auf Linsen und Äpfel aus dem Saarland. Eingerahmt von scharfen Gewürzen (Soumbala lässt grüßen!), Chilis und süßer Mango gelingt es, Burkina Faso kulinarisch sichtbar zu machen und kochend neue Welten zu erschließen.

Infos zu Mango und Cashew

Verkostigung getrockneter Mangosorten (Amélie, Brooks und Lippens), die aus direkter Zusammenarbeit mit Bauernfamilien in Burkina Faso kommen. Durch die Verarbeitung der Cashews vor Ort bleibt die Wertschöpfung im Ursprungsland. Der Bau einer neuen Fabrik in Bobo Dioulasso, mit 700 neuen Arbeitsplätzen rund um die Cashew ist eine Erfolgsgeschichte.

● Kurs 9790

Doris E. Müller, Hobbyköchin und Buchautorin/Aïda Kaboré, Übersetzerin und Integrationskursleiterin

Sa. 03.08.2024, 12:00 – 16:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
Lehrküche
EUR 15,00 (zzgl. ca. EUR 10,00
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 werden der Speiseplan besprochen und unter fachmännischer Anleitung, bespickt mit Tricks und Tipps aus einer langen leidenschaft-

lichen Gastronomieerfahrung vier Gänge zubereitet. Mit passendem, wohlschmeckendem Wein wird gemeinsam diniert. Natürlich darf das „dulcis in fundo“, die Nachspeise, nicht fehlen.

● Kurs 9791

Giovanni Romano, Gastronom

Fr. 01.03.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
Lehrküche
EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für
Lebensmittel, Weine und Wasser werden
am Kursabend erhoben und betragen EUR
18,00 pro Person)

● Kurs 9791A

Giovanni Romano, Gastronom

Sa. 22.06.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
Lehrküche
EUR 18,00 (zzgl. EUR 18,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Cocktails & Snacks

Den berühmten Martini von James Bond zelebrieren oder den Mai Tai und seine Geschichte kennenlernen? In diesem Cocktail-Snack-Kurs stehen kulturhistorische Anekdoten bekannter Getränke im Mittelpunkt. Es werden drei leckere Cocktails mit dazugehörigem Barfood zubereitet.

● Kurs 9792

Giovanni Romano, Gastronom

Sa. 02.03.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
Lehrküche
EUR 18,00 (zzgl. ca. EUR 22,00
Lebensmittelkosten)



KOCHEN MIT DER VHS REGIONALVERBAND

» Von Einblicken in das nachhaltige Einkaufen über Ernährungsvorträge bis hin zu Koch- und Backkursen für Jung und Alt bietet die vhs Regionalverband Saarbrücken ein breit gefächertes Angebot, um die Vielfalt der saisonalen Lebensmittel kennenzulernen und Einblicke in aktuelle Ernährungstrends erhalten zu können.

Neben einem Grundkochkurs für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen und Einführungen in die vegetarische Küche steht die „Low carb“ Ernährung ebenso im Mittelpunkt. Außerdem werden zahlreiche länderspezifische Kochkurse angeboten.

Wer den Programmbereich Gesundheit und Ernährung aktiv unterstützen möchte, kann sich gerne mit der vhs Regionalverband Saarbrücken in Verbindung setzen. Wir freuen uns über abwechslungsreiche Kursideen, um den Programmbereich stets zu erweitern. «

Abendkurs**VIVA LA PASTA! – High-Carb**

Escalazione gastronomica! 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 9793

Giovanni Romano, Gastronom

Sa. 18.05.2024, 18:00 – 22:00 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB, Lehrküche

EUR 18,00 (zzgl. Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 19,00 pro Person)

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 9794

Giovanni Romano, Gastronom

Mo. 27.05.2024, 18:00 – 22:00 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB, Lehrküche

EUR 18,00 (zzgl. EUR 16,00 Lebensmittelkosten, die bar vor Ort zu entrichten sind)

Junge vhs**Kochen für Kids**

✚ ab 7 Jahren

Gesunde Ernährung? Die Eltern mal bekochen? Leckeren Pausenschmaus zaubern? Oder gar der Oma einen Kuchen backen? Mit Küchenmeister Giovanni Romano aka 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 9795A

Giovanni Romano, Gastronom

Do. 22.08.2024, 17:00 – 19:30 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB, Lehrküche

EUR 13,00 (zzgl. EUR 12,00 Lebensmittelkosten, die bar vor Ort zu entrichten sind)

Abendkurs**Türkische Küche – vegetarisches
Festtagsmenü**

In der Türkei gibt es mindestens 1001 Möglichkeiten mit verschiedenen Gemüsesorten fleischlos leckere Gerichte zuzubereiten. In diesem Kurs wird passend zur Weihnachtszeit ein vegetarisches Festtagsmenü mit Bulgur-Reis gezaubert. Wer gerne vegetarisch isst, sollte die türkische Küche kennenlernen!

● Kurs 9797

Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin

Mi. 17.04.2024, 18:00 – 22:00 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB, Lehrküche

EUR 15,00 (zzgl. EUR 10,00 Lebensmittelkosten)

**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**Türkische Teiggerichte – Pide**

In diesem Kurs werden aus Hefeteig Pide gezaubert. Sie können geschlossen oder offen zubereitet werden. Im Kurs werden zwei Variationen ausprobiert, vegetarisch (Spinat mit Käse) und mit Fleischfüllung (Hackfleisch und Käse).

● **Kurs 9797A****Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin**

Mi. 15.05.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
Lehrküche
EUR 15,00 (zzgl. EUR 10,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs**Türkische Teiggerichte – Lahmacun**

In diesem Kurs wird türkische Pizza zubereitet. Lahmacun ist ein sehr beliebtes Teiggericht. Im Kochkurs werden wir zwei verschiedene Füllungen ausprobieren, diese mit Kräutern servieren und anschließend gerollt verzehren.

● **Kurs 9797B****Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin**

Mi. 05.06.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
Lehrküche
EUR 15,00 (zzgl. EUR 12,00 Lebensmittelkosten)

Vormittagskurs**Kulinarische Vielfalt aus Griechenland**

Gemeinsam werden Vorspeisen, Pites mit Käse oder Spinat, Hauptgerichte und Nachspeisen gekocht und gebacken – mit speziellen Rezepten von Nord bis Süd, von Ost bis West Griechenlands, sowie spezielle Rezepte von Kreta, der Heimat der Dozentin.

● **Kurs 2918****Maria Kasotaki**

Sa. 20.04.2024, 10:00 – 14:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
Lehrküche
EUR 22,00 (zzgl. EUR 15,00 Lebensmittelkosten)

● **Kurs 2918A****Maria Kasotaki**

Sa. 15.06.2024, 10:00 – 14:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
Lehrküche
EUR 22,00 (zzgl. EUR 15,00 Lebensmittelkosten)

PC, TABLET UND SMARTPHONE**Nachmittagskurs****Online Banking mit PC und Smartphone**

Viele Banken stehen unter einem erheblichen Kostendruck und sind daher gezwungen, die Anzahl ihrer Filialen zu reduzieren. Als Alternative steht den Kunden ein Online-Banking Angebot zur Verfügung. Gängige Bankgeschäfte, wie z. B. Daueraufträge einrichten oder Überweisungen durchführen, sind mit Hilfe des Computers oder Smartphones einfach möglich. Wir zeigen Ihnen in diesem Onlinekurs, welche Möglichkeiten das Online Banking bietet, wie einfach diese Dienste genutzt werden können und auf welche Sicherheitsaspekte Bankkunden achten sollen. Wir erklären Ihnen wie sicheres Online Banking funktioniert, welche Vorteile es im Alltag haben kann und natürlich auch, welche einfachen Vorsichtsmaßnahmen für Sie wichtig sind. Die TeilnehmerInnen bringen ihre Endgeräte mit und können das Gelernte direkt umsetzen.

● **Kurs 9798****Torsten Meyer**

Mo. 17:15 – 19:30 Uhr

Dozentinnen und Dozenten**TORSTEN MEYER**

**Techn. Ingenieur, Ausbilder,
Berufspädagoge**

» Seit über 20 Jahren bin ich in der Erwachsenenbildung tätig. Von meiner Erfahrung profitieren meine Teilnehmer in den verschiedensten IT Kursen an mehreren Standorten. Als Dozent in den Bereichen Elektronik und IT ist es mein Antrieb, den Teilnehmern ein breites Wissen zu vermitteln. Jedes IT Problem ist so vielfältig wie der Teilnehmer 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 Teilnehmer eigene Lösungsstrategien für komplexe Probleme entwickeln. Daher sehe ich meine Aufgabe in der Hilfe zur Selbsthilfe. «

ab 04.03.2024, 2 Termine
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
6 UST, EUR 30,00

Nachmittagskurs Smartphone-Beherrschen für Senioren

Nicht selten schenken die Kinder oder Enkelkinder Senioren ihr erstes Handy. Diese wissen damit nicht umzugehen und lassen sich von ihren Lieben alles erklären. Wer aber bereits seit Jahren mit Smartphones umgeht, verliert zuweilen den Blick dafür, worin Unklarheiten für Neulinge bestehen können. Nicht selten entstehen dadurch echte Konfliktsituationen. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer wie man ein Smartphone einrichtet, wie sie Geräte sichern, was die Geräte können und welche zusätzlichen Apps sinnvoll sind. Sie erfahren auch, welche Software installiert ist und welche Updates sie machen müssen. Die Teilnehmer bringen ihr Smartphone mit und können das Gelernte direkt umsetzen.

● **Kurs 9799**
Torsten Meyer

Mo. 17:15 – 19:30 Uhr
ab 18.03.2024, 3 Termine
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
9 UST, EUR 45,00

Ausstellungsführung Besuch zur privaten Kunstsammlung in Hilbringen von Dr. Zimmer

Im Merziger Stadtteil Hilbringen gibt es ein Museum mit hochkarätiger Kunst. Martin Zimmer hat es geschaffen, in einem Anbau an seinem Wohnhaus. Er beherbergt 130 Kunstwerke der sogenannten Neuen Wilden. Das sind Maler, die Ende der 1970er Jahre einen neoexpres-

sionistischen Mal-Stil entwickelt haben. Mit krachenden Farben, wilder Gestik und figurlich. Rainer Fetting, aber auch Bernd Zimmer, Salomé oder Helmut Middendorf zählen heute wie selbstverständlich zur deutschen Kunstgeschichte. Die Position der Neuen Wilden ist längst gefestigt. Und so entstand eine stattliche Sammlung dieser Kunstrichtung, die Martin Zimmer in all ihrer farbigen Pracht dem kunstinteressierten Publikum präsentiert. In seinem Privathaus im saarländischen Hilbringen hat Martin Zimmer dafür im Haus Platz geschaffen. Das Haus ist stetig gewachsen, auf inzwischen 1000 Quadratmeter. Immer wieder wurde der Ausstellungsraum um neue Pavillons ergänzt, damit die Immendorfs, Middendorfs, Salomé – aber vor allem die 45 Arbeiten von Rainer Fetting – angemessen zur Geltung kommen. Fetting war der Maler, der Zimmer am meisten begeistert hat. Die Führung wird für die vhs von Dr. Zimmer persönlich übernommen.

● **Kurs 2431**
So., 23.06.2024, 15:00 Uhr
Treffpunkt für die eigene Anreise wird bei Anmeldung bekannt gegeben
EUR 8,00



Dozentinnen und Dozenten



MARTIN ZIMMER
Kunstsammler und Arzt

» Die Begeisterung für die Malerei kam für Martin Zimmer schon mit etwa 12 Jahren. Sein Vater ist sehr früh gestorben. Diesen Verlust und die daraus resultierende Einsamkeit habe er in einer Beschäftigung mit Malerei zu kompensieren versucht. Damals mit Paul Klee, der so wunderschöne fantastische Welten auch für Kinder direkt erfahrbar erschlossen hat. Und das setzte sich fort. In den deutschen Expressionismus vor allen Dingen dann Kirchner, Beckmann, die ihn sehr begeistert haben. Und schließlich in den 80er-Jahren, Rainer Fetting. Dr. Martin Zimmer hat seine Praxis aus Altersgründen aufgegeben und hat seinen seit längerem gehegten Plan von einem privat geführten Museum umgesetzt. „Die Sammlung ist da, damit sie gesehen wird, damit Leute daran teilhaben können und das ist auch mein Ziel, zu realisieren, dass sie der Öffentlichkeit zugänglich ist.“ (Martin Zimmer) «



**Gemeinsam.
Respektvoll.
Erfolgreich.**

www.sparkasse-saarbruecken.de

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Saarbrücken**