



Tausend und DEIN Angebot Geh auf Kurs

JUTTA
sucht neue
Herausforderungen
in der Akademie
für Ältere



PROGRAMM
HERBST | WINTER 2023-24
www.vhs-saarbruecken.de

vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken
Riegelsberg


REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN

Das vhs Programm Herbst | Winter 2023 | 24 Riegelsberg ist da



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Sie halten unser neues vhs-Programm in Ihren Händen. Es ist mit vielen bunten Angeboten für die Herbst- und Wintermonate wieder sehr ansprechend geworden. 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 altbewährte, aber auch neue Kurse, Veranstaltungen, Vorträge, Exkursionen, Workshops und vieles mehr zu stoßen. Die ein oder andere Idee und Anregung mitzunehmen und mit vielen Gleichgesinnten und „bildungshungrigen“ Menschen auf Weiterbildungsreise zu gehen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unserem neuen Programm. Sie werden sicher das eine oder andere interessante Angebot für sich finden. Empfehlen Sie uns weiter!

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 vhs-Service-Büro Riegelsberg.

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

Anmeldung und Service



Anja Webel
Sachbearbeiterin im vhs-Service-Büro
 Riegelsberg
 Marienstr. 1-3
 66292 Riegelsberg
 Fon 06806 3060669
 Servicezeiten: Mi. 08:00 – 14:00 Uhr
 anja.webel@rvsbr.de



Semra Scheliga
Sachbearbeiterin im vhs-Service-Büro
 Riegelsberg
 Marienstr. 1-3
 66292 Riegelsberg
 Fon 06806 3060669
 Servicezeiten: Mi. 08:00 – 14:00 Uhr
 semra.scheliga@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 Freiwilligenbüro
 Saarbrücker Str. 27, 66292 Riegelsberg
- AWO Seniorenresidenz
 Am Stumpfen, 66292 Riegelsberg
- AWO Seniorenresidenz
 Rathausstr. 1, 66292 Riegelsberg
- Riegelsberghalle, Vereinsraum
 Am Stadion, 66292 Riegelsberg
- Service-Büro vhs Riegelsberg
 Marienstr. 1-3, 66292 Riegelsberg
- Mehrgenerationentreff der Gemeinde Riegelsberg, Herchenbacherstr., 66292 Riegelsberg-Walpershofen (ehemalige Sparkasse)
- Haus der Vereine
 Kurze Str. 5, 66292 Riegelsberg
- Kleinschwimmhalle Riegelsberg
 Wolfskaulstr. 88, 66292 Riegelsberg
- Kulturbahnhof Püttlingen
 Bahnhofstr. 74, 66346 Püttlingen
- Kunst- und Kreativstudio Kopali
 Ronnertsweg 7, 66292 Riegelsberg
- Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg, Heimatstube, 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



THEATERSTÜCK
„Szenen eines Betrugs“

»» Mo. 25.09.2023 | 17.30 Uhr

PROGRAMM

- Begrüßung durch Peter Gillo, Regionalverbandsdirektor, Dr. Carolin Lehberger, vhs-Direktorin, und Reinhold Jost, Minister für Inneres, Bauen und Sport
- Theaterstück der DJK Bildstock
- Musikalische Umrahmung und Unterhaltung durch Harald Stein, Gitarren- und Ukulelendozent mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus seinen vhs-Kursen

VERANSTALTUNGSORT

Festsaal im Rathaus der
Stadt Friedrichsthal
Schmidtbornstr. 12a | 66299 Friedrichsthal

Eine Anmeldung zur Veranstaltung ist erforderlich unter:
www.vhs-saarbruecken.de oder vhsinfo@rvsbr.de

Eintritt frei

Mit freundlicher Unterstützung durch:



KULTUR UND GESELLSCHAFT

Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Riegelsberg

Einzelveranstaltung Riegelsberg entdecken – mit Bürgermeister Klaus Häusle

Riegelsberg, heute eine attraktive Wohn-gemeinde, ist seit 1939 eine eigenständige Großgemeinde. 1974 kam der Ortsteil Walpershofen dazu. Die Geschichte von Riegelsberg ist geprägt vom Bergbau und der Landwirtschaft. In einem zweistündigen Spaziergang lernen Sie Sehenswürdigkeiten kennen, die dies dokumentieren, und im Anschluss lädt der Bürgermeister in die Rathausgalerie zum Umtrunk ein.

● Kurs 9700

Klaus Häusle

Fr. 13.10.2023, 17:30 – 19:00 Uhr
Treff: Hiery-Denkmal von Riegelsberg, vor dem Rathaus Riegelsberg gebührenfrei

Vortrag

Archäologisches Erbe der Ukraine

Kriege bedrohen immer auch die Kultur – das ist auch im aktuellen Konflikt in der Ukraine der Fall. Neben Kirchenbauten und Museen mit Werken vom Mittelalter bis zur Moderne ist auch ein bedeutendes archäologisches Erbe betroffen. Die Ukraine war ein wichtiger Raum für nomadische Völker, die in antiken Quellen als Skythen oder Sarmaten erscheinen. Im Land haben sie insbesondere reich ausgestattete Gräber hinterlassen, die Aufschluss über ihre Kultur und kunsthandwerklichen Fähigkeiten geben. Der Vortrag wird eine Auswahl dieser Funde vorstellen.

● Kurs 9701

Dr. Ulrike Bock, Archäologin und

Kunsthistorikerin

Di. 26.09.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Rathaus Riegelsberg, Rathausgalerie
EUR 8,00

In Kooperation mit dem Obst- und Gartenbauverein Riegelsberg-Buchschachen und dem Verein für Industriekultur und Geschichte Köllertal (VIG).

Buchschacher Erntedank

Zu einem bunten Programm mit Live-Musik, Rundgängen durch die Heimatstube, Buttern, Apfelsaftherstellung und kulinarischen Herbstköstlichkeiten wird eingeladen.

● Kurs 9702

Di. 03.10.2023, 11:30 – 19:00 Uhr
Rund um die Kelteranlage u. die Heimatstube u. ehem. Hauswirtschaftsschule
Hauerstr. 32A, Riegelsberg
gebührenfrei

Bürgerschaftliches Engagement & Vereine

Unser Angebot für Vereine findet in Kooperation mit der **Ehrenamtsbörse** statt. Informationen, Tipps und Kontakte rund um das Thema Engagement und Verein finden Sie außerdem jederzeit auf der digitalen Ehrenamtsbörse unter www.ehrenamt-regionalverband.de

In Kooperation mit der Ehrenamtsbörse

Abendkurs

Pressefotografie

Dieser betont praktisch orientierte Fotografiemodus richtet sich an fotografische Anfänger sowie leicht Erfahrene. Er richtet sich an die Belange von Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, speziell für Vereine

Wir malen Riegelsberg



EIN MALPROJEKT DER GEMEINDE RIEGELSBERG MIT DER VHS RIEGELSBERG

» Die Gemeinde Riegelsberg mit ihrer Erlebniswelt wird in diesem Kurs Gegenstand der künstlerischen Darstellung. Es soll ein schöner, bunter und interessanter Bilder-Reigen entstehen, aus kreativen Bildern beispielweise dem Gemeinleben, der Natur und Landschaft, etc.

Der Kurs richtet sich an Kinder und Erwachsene.

Alle Details zur Kursteilnahme entnehmen Sie bitte der örtlichen Presse bzw. sind auf der Homepage der Gemeindeverwaltung Riegelsberg zu finden: www.riegelsberg.eu <<

und deren Pressesprecher bzw. Verantwortliche für Öffentlichkeitsarbeit. Auf was muss man achten, damit das Foto eine größere Wahrscheinlichkeit hat in die Zeitung zu gelangen? Technisch sind gerade bewegende Augenblicke eine große Herausforderung: Es geht darum, diese blitzschnell festzuhalten: Schon eine halbe Sekunde kann mitunter entscheidend sein für ein gutes oder schlechtes Bild. Der Kursabend beleuchtet auch juristische Belange der Pressefotografie.

● **Kurs 9705**

Monika Jungfleisch, Politik-, Geschichtswissenschaftlerin, Journalistin

Fr. 06.10.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
gebührenfrei

MUSIK UND LITERATUR

In Kooperation mit dem Blasorchester Riegelsberg e. V.

Junge vhs

Nachmittagskurs

Instrumenten-Parade – für Kinder ab Grundschulalter

Welche Instrumente gibt es in einem Blasorchester? Wie hören sie sich an? Und ist das eigentlich schwierig, so ein Instrument zu spielen? Die Kinder lernen Woche für Woche ein neues Instrument/eine neue Instrumentengruppe des Blasorchesters kennen. Sie erfahren, um welche Instrumente es sich handelt, welche Varianten es gibt, wie sie sich anhören und wie man sie spielt. An jedem Termin dürfen die Kinder auch selbst ausprobieren! Am letzten Termin gibt es einen schönen Abschluss mit allen Instrumenten zusammen! Einladung zum Schülervorspiel des Blasorchesters am 17.12.2023.

● **Kurs 9706**

Musiker des Blasorchester Riegelsberg

Mo. 17:00 – 17:45 Uhr
ab 13.11.2023, 5 Termine
Haus der Vereine, Kurze Str. 5,
66292 Riegelsberg
EUR 25,00

GESCHICHTE UND HEIMATKUNDE

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: 27.09., 18.10., 22.11.2023, 10.01.2024
Kulturbahnhof Püttlingen,
Bahnhofsstraße 74, 66346 Püttlingen
gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten



MONIKA JUNGFLEISCH

Politik-, Geschichtswissenschaftlerin, Journalistin

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

LÄNDERKUNDE

Bildvortrag**Santiago de Compostela –
Der Weg ist das Ziel**

Bilder und Geschichten von einer Busreise nach Santiago de Compostela. Im Oktober 2022 führte Martin Roos eine 13-tägige Pilgerreise mit dem Reisebus von Schweich bis nach Santiago de Compostela. Im Vortrag werden die Sehenswürdigkeiten der Stationen der Reise (u. a. Arles, Lourdes, Pamplona, Burgos, Cangas de Onis, Tours) vorgestellt. Dazu gehören nicht nur Fotos, sondern auch die Geschichten, die dahinterstehen. Teile des spanischen Jakobsweges wurden auch erwandert.

● **Kurs 9713****Martin Roos**

Do. 16.11.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
EUR 5,00

PowerPoint-Präsentation**Jersey – Frankreich im Auge und
England im Herzen**

Die überschaubare Insel vor der Küste Frankreichs ist nicht nur ein Steuerparadies, sondern auch ein sicheres Terrain für Radfahrer und Wanderer. Felsige Küstenabschnitte, kleine Buchten, sehenswerte Gärten, dazu Relikte steinzeitlicher Besiedlung, ein Zoo für vom Aussterben bedrohte Tiere und vieles mehr. Jersey bietet eine Mischung aus typisch englischer Tradition und französischem Flair. Den bunt bebilderten Vortrag ergänzen Hinweise zur wechselvollen Geschichte, zur sehr speziellen Staatsform und anderen Besonderheiten.

● **Kurs 9714****Werner Michaltzik**

Di. 10.10.2023, 18:30 – 20:00 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
EUR 5,00

PowerPoint-Präsentation**Mit dem Fahrrad unterwegs –
in Baden-Württemberg**

Der Referent stellt in seinem PowerPoint-Vortrag aus eigener Erfahrung empfehlenswerte Radtouren in Baden-Württemberg 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. Vorgestellt werden Mehrtagestouren vom Neckar über Kinzigtal, Südschwarzwald und Dreiländereck zum Bodensee.

● **Kurs 9715****Werner Michaltzik**

Di. 16.01.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
EUR 5,00

PowerPoint-Präsentation**Mit dem Fahrrad unterwegs –
zwischen Saar, Mosel und Rhein**

Der Referent stellt in seinem PowerPoint-Vortrag aus eigener Erfahrung empfehlenswerte Radtouren vor, die sich für Tagesausflüge oder für ein (verlängertes) Wochenende in der näheren Umgebung eignen. Er geht auf mögliche Organisationsformen ein, bewertet den Schwierigkeitsgrad sowie Qualität, Beschilderung und Beschreibung der Radwege und zeigt mit vielen Bildern die

Dozentinnen und
Dozenten**WERNER MICHALTZIK****Lehrer und Künstler**

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

Sehenswürdigkeiten entlang des Weges.

● Kurs 9716

Werner Michaltzik

Mi. 21.02.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg

EUR 5,00

Video in Großprojektion

Teneriffa & Matterhorn-Erinnerungen

Teneriffa: die größte der kanarischen Inseln, hat unendlich viel zu bieten: Eine farbenprächtige und üppige Vegetation, fruchtbare Täler, wüstenhafte karge Landschaften, schroffe Gebirge und malerische Küsten. Das Wahrzeichen ist der mächtige Vulkankegel des Pico de Teide, des höchsten Berg Spaniens. Gegenüber dem trockenen Süden ist die Nordseite der Insel ein ganzjährig blühender Garten. Der Frühling ist hier keine Jahreszeit sondern ein Dauerzustand – man spricht von der „Insel des ewigen Frühlings“. Matterhorn-Erinnerungen: der Autor beschreibt seine persönlichen Erlebnisse bei der Besteigung des berühmten Matterhorns von Zermatt aus.

● Kurs 9717

Holger Lohmann

Do. 26.10.2023, 15:00 – 16:30 Uhr

AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1, 66292 Riegelsberg

gebührenfrei

MUNDARTKULTUR

Einzelveranstaltung

Vorweihnachtlicher bunter Nachmittag

Vortrag und Gedichte

● Kurs 9718

Christel Liesler-Kneip

Do. 30.11.2023, 15:00 – 16:30 Uhr

AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen, 66292 Riegelsberg

gebührenfrei

Einzelveranstaltung

Vorweihnachtlicher bunter Nachmittag

Vortrag und Gedichte

● Kurs 9719

Christel Liesler-Kneip

Do. 07.12.2023, 15:00 – 16:30 Uhr

AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1, 66292 Riegelsberg
gebührenfrei

PÄDAGOGIK UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Elternschule

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

Vortrag

Kinder in Trennungs- und Scheidungssituationen

Meine Eltern trennen sich! Was bedeutet diese Situation für Kinder? Der Blick des Themenabends richtet sich auf die Kinder, wie sie sich auf diese grundlegende Veränderung ihrer Lebenssituation einstellen und die Trennung der Menschen, die ihnen am allerwichtigsten sind, miterleben, einordnen und eine Balance finden und halten.

In der Veranstaltung beschäftigen wir uns mit folgenden Fragen:

Wie erleben Kinder die Trennung?

Welche Fragen und Ängste bewegen die Kinder?

Was wünschen sich Kinder in dieser Situation von ihren Eltern

● Kurs 9721

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

Do. 12.10.2023, 18:00 – 20:00 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. «

Kinder- und Familienzentrum
Ronnertswies
gebührenfrei

Vortrag

Verwöhnen – aber richtig

An dem Elternabend sammeln wir Beispiele für „Verwöhnen“, sortieren und finden Kriterien, was davon entwicklungs-förderlich ist und was die Entwicklung von Kindern eher behindert. Vorgestellt wird das Konzept der Selbstwirksamkeit, das Kindern hilft, die Herausforderungen des Lebens zu bestehen. Gemeinsam finden wir Strategien, wie Eltern helfen können, die Selbstwirksamkeit ihrer Kinder zu stärken und zu entwickeln.

● Kurs 9722

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

Do. 23.11.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Kinder- und Familienzentrum
Ronnertswies
gebührenfrei

Workshop

Mit Kindern zur Ruhe kommen – Ideen für Auszeiten

Ein anstrengender Alltag führt bei Erwachsenen und Kindern oft zu Ruhelosigkeit, Unkonzentriertheit und Erschöpfung. Eltern und Kinder fühlen sich gestresst. Die Fähigkeit auf eigene Körperempfindungen zu achten und sie eigenständig zu regulieren ist reduziert. Für Eltern ist es wichtig, genau hinzuschauen und rechtzeitig einzugreifen, um völlige Erschöpfung oder sogar aggressives Verhalten zu verhindern. Ganz praktisch entwickeln wir Ideen für kleine und große Auszeiten und sammeln Spiele, Geschichten und Übungen, die Kindern helfen zur Ruhe zu kommen.

● Kurs 9723

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

Do. 01.02.2024, 18:00 – 20:00 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

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 9724

Annette Marmit, Hebamme und Beckenbodentrainerin

Do. 18.01.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Kinder- und Familienzentrum
Ronnertswies
EUR 5,00

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 9725

Andreas Gruzca, Rettungsassistent

Do. 16.11.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Kinder- und Familienzentrum
Ronnertswies
gebührenfrei

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. «



Baustelle Nachhaltigkeit
Eine Vortrags- und Dialogreihe über
Wege zu einer klimagerechten Gesellschaft

TERMINE:

- 26.09.2023, 18:00 Uhr, Schlosskeller: **Globale Klimagerechtigkeit** (Kurs 1340A)
- 12.10.2023, 18:00 Uhr, Schlosskeller: **Digitalisierung, Klima und Nachhaltigkeit** (Kurs 1340B)
- 22.11.2023, 18:00 Uhr, Schlosskeller: **Wasserstoff – Chance oder Illusion?** (Kurs 1340C)
- 06.12.2023, 18:00 Uhr, vhs-Zentrum: **Transformation und Demokratie** (Kurs 1340D)

Eintritt frei.
Um Anmeldung wird gebeten:
vortragsreihe@nes-web.de


Netzwerk Entwicklungspolitik
im Saarland e.V.


Landeszentrale für
politische Bildung
SAARLAND


Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken

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.

in Kooperation mit dem Quartiersprojekt Riegelsberg

Workshop

Übergang vom Beruf in die Rente

Gemeinsam mit dem Quartiersprojekt Riegelsberg bietet die vhs Riegelsberg einen zweistündigen Workshop zum Thema „Übergang vom Beruf in die Rente“ an. Was man sich lange Zeit vorstellt, ist plötzlich da, steht vor einem und ist doch verblüffend anders als gedacht. Viele sind überrascht von ihren Gefühlen zur Zukunft – Ruhestand. Dabei wird eine Lebensphase verabschiedet und das fällt oftmals nicht so leicht. Daher ist Vorbereitung eine gute Idee. Wer voll im Arbeitsleben steht, stellt sich gerne ein leichteres von Zwängen „befreites“ Leben ab Rente vor. Je näher das Rentenalter rückt, desto größer, aber auch oft ambivalenter werden die Erwartungen. Freude und Unsicherheit kommen zusammen. Es wird sich viel verändern. Neue Fragen stellen sich: Wann kann ich in Rente gehen? Wo werde ich wohnen? Was kann ich beibehalten an bisherigen Gewohnheiten? Wie wird meine neue Tages- und Wochenstruktur aussehen? Die Veranstaltung

will einen kleinen Beitrag dazu leisten auf den neuen Lebensabschnitt vorzubereiten. Nicht durch Tipps oder Rezepte wie das Leben „After Work“ gelingen kann. Vielmehr erhalten die Teilnehmenden ein strukturiertes Angebot in Kleingruppen zu reflektieren, was sich durch das Ende des Erwerbsleben verändert und wie sie die neuen Herausforderungen mit ihren persönlichen Ressourcen bewältigen können. Weil persönliche Ressourcen oft alleine nicht ausreichen (können), wird Raum und Gelegenheit sein, über hilfreiche Angebote und Strukturen im Gemeinwesen nachzudenken, die den Übergang in die Rente erleichtern und die Lebensqualität im Alter unterstützen.

• Kurs 9727

Angelika Kraus

Di. 17.10.2023, 18:00 – 20:00 Uhr

AWO Freiwilligenbüro

Saarbrücker Str. 27, 66292 Riegelsberg
gebührenfrei

Vortrag

Was Sterbende am Meisten bereuen

Von ihnen sollten wir lernen und endlich anfangen zu leben. In diesem Vortrag geht es darum, was fast alle Menschen am Ende des Lebens anders machen würden, könnten sie die Zeit zurückdrehen. Was können wir aus den Erkenntnissen der Sterbenden für uns ändern, damit wir ein glückliches und erfülltes Leben leben? Basis dieses Vortrags ist das Buch von Brownie Ware und die Erfahrungen der Dozentin, die diese in der Altenpflege mit Sterbenden machen durfte. Anschließend wird noch zu einer Gesprächs- und Frageunde eingeladen.

• Kurs 9728

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Di. 07.11.2023, 18:30 – 20:00 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg
EUR 5,00

Workshop

Ein entspanntes Weihnachtsfest

Viele Menschen haben an Weihnachten sehr hohe Erwartungen, an sich selbst, sowie an alle anderen Familienmitglieder. Durch die extrem hohen Erwartungen, setzen wir uns selbst und die anderen unter Druck. Zum einen wird Claudia Verhoeven Ihnen einige Entspannungstechniken mit an die Hand geben, um gelassen und ruhig in jeder Situation zu bleiben und zum anderen wird sie mit Ihnen herausfinden, wie Sie sich ein schönes Weihnachtsfest wünschen und wie das im Einklang mit den Wünschen der Familie möglich ist.

● Kurs 9729

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Sa. 02.12.2023, 10:00 – 14:00 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
EUR 8,00

RECHT- UND VERBRAUCHERSCHUTZ

Vortrag

Fenster-Erneuerung im Rahmen der energetischen Gebäudesanierung

Eines der am häufigsten nachgefragten Themen in der Energieberatung der Verbraucherzentrale ist die Fenster-Erneuerung. Damit keine Fehler bei dieser besonders teuren Sanierungsmaßnahme gemacht werden, bietet die Verbraucherzentrale in Kooperation mit der vhs Riegelsberg einen speziellen Vortrag über die Auswahl und den sachgerechten Einbau von Fenstern an. Was muss bei der energetischen Sanierung eines Gebäudes

und speziell auch der Fenster beachtet werden? Was bedeutet der Uw-Wert im Unterschied zum Ug-Wert? Welches Dämm-Niveau gilt es zu erfüllen, um eine staatliche Förderung zu erhalten?

● Kurs 9730

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

Di. 21.11.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
gebührenfrei

Anmeldung per Mail unter
Energieberatung@vz-saar.de oder
Fon 0681 5008915

Vortrag

Dachdämmung im Rahmen der energetischen Gebäudesanierung

Vor der Sanierung von Ziegeldächern steht die Planung. Aufgrund eines anspruchsvollen Aufbaus stellt die Dachdämmung eine Vielzahl von konstruktiven Herausforderungen an die/den Planer/in und den ausführenden Betrieb. Im Vortrag geht der Energieberater der Verbraucherzentrale auf die Schwierigkeiten bei der Festlegung der notwendigen Dämmstärke, Auswirkungen fehlerhaft angebrachter Luftdichtigkeits- und Dampfsperrefolien, sowie auf den Zusammenhang von sommerlichem Wärmeschutz und Dämmmaterialien ein. Darüber hinaus werden weitere Tipps und Hinweise zur energetischen Gebäudesanierung gegeben, einschließlich der Erläuterung der Förderprogramme.

● Kurs 9731

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

Di. 06.02.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten



ROLF WEBER

Dipl.-Ing. Arbeitsschutz- und Arbeitssicherheitsexperte

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

Anmeldung per Mail unter
Energieberatung@vz-saar.de oder
Fon 0681 5008915



Online-Kurs

Ist mein Haus für Solarenergie geeignet?

Im Gegensatz zu allen anderen Energieträgern steht uns die Sonnenenergie kostenlos zur Verfügung. Durch die Installation einer solarthermischen Anlage können wir die Kraft der Sonne für die Warmwasserbereitung, aber auch zur Heizungsunterstützung nutzen. Die Energieberaterin der Verbraucherzentrale erläutert die Funktionsweise einer Solarkollektor-Anlage und erklärt, für welche Häuser und Nutzergruppen eine solche Anlage geeignet ist. Auch die Kostenfrage und die staatliche Förderung werden im Rahmen des Vortrags angesprochen. Ein weiteres Thema ist die Stromerzeugung mit einer Photovoltaikanlage. Die Expertin erläutert, welche Faktoren bei der Vorhersage des Ertrags zu beachten sind. Die Teilnahme ist bequem von zu Hause möglich und kostenlos. Man benötigt lediglich eine stabile Internetverbindung über Computer, Tablet oder Smartphone.

● Kurs 9732

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

Do. 12.10.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
online
gebührenfrei

Anmeldung per Mail unter
Energieberatung@vz-saar.de oder
Fon 0681 5008915

Vortrag mit Präsentation

Verhaltenstipps nach Verkehrsunfall

Fast jeder war schon in einen Verkehrsunfall verwickelt. Nach dem ersten Schock

und hoffentlich ohne größere Verletzungen sind viele jedoch unsicher und zurückhaltend hinsichtlich juristischer Fragen und des weiteren Vorgehens. Interessante und hilfreiche Tipps nach einem Verkehrsunfall mit dem Kraftfahrzeug: Wie verhalte ich mich gegenüber dem Unfallgegner? Aus Sicht des Schädigers. Aus Sicht des Geschädigten Wie verhalte ich mich gegenüber der Versicherung? Ist ein Gutachter immer sinnvoll? Welche Rechte und Pflichten habe ich? Was gilt beim Thema Anwalt? ...und natürlich gerne Fragen aus dem Publikum.

● Kurs 9733

Dipl.-Ing. Torsten Bellmann

Mi. 08.11.2023, 18:30 – 20:00 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
EUR 5,00

Vortrag

Aktuelles zur Rentenbesteuerung

Renten sind steuerfrei – ein verbreiteter Irrglaube, aber leider nicht wahr. Dies gilt sowohl für BestandsrentnerInnen als auch künftige RentenbezieherInnen. Bei dieser Infoveranstaltung erhalten Sie durch nachvollziehbare Praxisbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten und deren unterschiedliche Besteuerung (Besteuerungsanteil der gesetzlichen Rente ab 2024: 84 %). 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, Verspätungszuschlag, Doppelbesteuerung, ...) sind lohnendes Wissen. So lösen Sie

Schritt für Schritt erfolgreich Ihre steuerrechtlichen Fragen, der Kurs endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

● Kurs 9734

Klaus-Peter Schäfer, Beratungsstellenleiter Lohnsteuerhilfe HILO Wemmetsweiler

Di. 21.11.2023, 18:00 – 20:15 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 118, 1. Stock
EUR 6,00

Vortrag

Die unerkannten Gefahren in Badezimmer und Hobbywerkstatt

Auf den ersten Blick haben beide Räume nichts miteinander zu tun – deswegen werden Gefahren auch in der Regel nicht erkannt. Erst z. B. ein Blick auf Spraydosens lässt erahnen, welche schwerwiegenden Unfälle passieren können, wenn man diese falsch lagert und/oder handhabt. Sicherheitsexperte Rolf Weber zeigt in seinem interessanten Vortrag, wie man sich gegen unliebsame Überraschungen schützen kann.

● Kurs 9735

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

Di. 23.01.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
gebührenfrei

Vortrag

Fettbrände – eine Gefahr nicht nur für Pommes-Buden

Selbst wenn Sie z. B. nur einmal im Monat frittieren und denken da wird schon nichts passieren – Rolf Weber zeigt Ihnen bei diesem kurzweiligen Vortrag wo Gefahren sind und auftreten können, wie man effektiv „seine Wohnung zerlegen kann“, und wie man sich davor am Besten schützt.

● Kurs 9736

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

Di. 20.02.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
gebührenfrei

Vortrag**Wie kann ich mich im Alltag schützen?**

Diese Frage beantwortet der Vortrag der kriminalpolizeilichen Beratungsstelle zum Thema „Straftaten zum Nachteil älterer Menschen“. Enkeltrick, falsche Polizeibeamte, Gewinnversprechen, Trickdiebstahl an der Haustür, Geldwechseltrick ... die Phantasie der Straftäter scheint nahezu unerschöpflich zu sein. Bei dem Vortrag werden diese und auch andere Methoden veranschaulicht. Ebenso geht es um die Minimierung des Risikos, selbst zum Opfer zu werden.

● Kurs 9738

Referent d. Landespolizeipräsidiums

Fr. 10.11.2023, 10:00 – 11:30 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
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: Headway B1, part one,
ISBN 978-0-19-471652-9

● Kurs 9739

Francesca Bertelli

Mi. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 27.09.2023, 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: New Headway English Course Intermediate, Oxford University Press
ISBN 978-0-19-477048-4

● Kurs 9741

Francesca Bertelli

Mi. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 27.09.2023, 15 Termine
Riegelsberghalle, Vereinsraum
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Französisch**Abendkurs****Französisch Konversation
Niveau B1/B2**

● Kurs 9743

Patricia Neises

Di. 18:00 – 19:30 Uhr

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. <<

ab 26.09.2023, 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 28.09.2023, 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 27.09.2023, 15 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs

Italienisch A2 Stufe 3

Lehrbuch: Con Piacere Nuovo A2, Klett
Sprachen gmbh, ISBN: 978-3-12-525206-6

● Kurs 9746

Ilaria Pusceddu

Mi. 19:30 – 21:00 Uhr

ab 27.09.2023, 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 02.10.2023, 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 02.10.2023, 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 9750

Barbara Schmiedel,

Goldschmiedemeisterin

Mo. 19:00 – 21:15 Uhr

ab 25.09.2023, 8 Termine

Mehrgenerationentreff der Gemeinde
Riegelsberg, Herchenbacher Str. 1,
66292 Riegelsberg-Walpershofen
(ehemalige Sparkasse)
24 UST, EUR 79,00

● Kurs 9750A

Barbara Schmiedel,

Goldschmiedemeisterin

Di. 18:00 – 20:15 Uhr

ab 26.09.2023, 8 Termine

Mehrgenerationentreff der Gemeinde
Riegelsberg, Herchenbacher Str. 1,
66292 Riegelsberg-Walpershofen
(ehemalige Sparkasse)
24 UST, EUR 79,00

● Kurs 9750B

Barbara Schmiedel,

Goldschmiedemeisterin

Do. 18:00 – 20:15 Uhr
 ab 28.09.2023, 8 Termine
 Mehrgenerationentreff der Gemeinde
 Riegelsberg, Herchenbacher Str. 1,
 66292 Riegelsberg-Walpershofen
 (ehemalige Sparkasse)
 24 UST, EUR 79,00

Wochenendkurs

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

● Kurs 9750C

**Barbara Schmiedel,
 Goldschmiedemeisterin**

Sa. 07.10.2023, 15:00 – 20:00 Uhr
 So. 08.10.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
 Mehrgenerationentreff der Gemeinde
 Riegelsberg, Herchenbacher Str. 1,
 66292 Riegelsberg-Walpershofen
 (ehemalige Sparkasse)
 15 UST, EUR 49,00

● Kurs 9750D

**Barbara Schmiedel,
 Goldschmiedemeisterin**

Sa. 18.11.2023, 15:00 – 20:00 Uhr
 So. 19.11.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
 Mehrgenerationentreff der Gemeinde
 Riegelsberg, Herchenbacher Str. 1,
 66292 Riegelsberg-Walpershofen
 (ehemalige Sparkasse)
 15 UST, EUR 49,00

● Kurs 9750E

**Barbara Schmiedel,
 Goldschmiedemeisterin**

Sa. 06.01.2024, 15:00 – 20:00 Uhr
 So. 07.01.2024, 10:00 – 16:00 Uhr
 Mehrgenerationentreff der Gemeinde
 Riegelsberg, Herchenbacher Str. 1,
 66292 Riegelsberg-Walpershofen
 (ehemalige Sparkasse)
 15 UST, EUR 49,00

● Kurs 9750F

**Barbara Schmiedel,
 Goldschmiedemeisterin**

Sa. 10.02.2024, 15:00 – 20:00 Uhr
 So. 11.02.2024, 10:00 – 16:00 Uhr
 Mehrgenerationentreff der Gemeinde
 Riegelsberg, Herchenbacher Str. 1,
 66292 Riegelsberg-Walpershofen
 (ehemalige Sparkasse)
 15 UST, EUR 49,00

Handarbeit

Wochenendkurs

Patchwork kann jede(r) – erste Schritte für Einsteigerinnen

Topflappen, Platzsets, Untersetzer und mehr – auch ganz ohne Vorkenntnisse kann man schnell tolle Patchwork-Projekte realisieren. Zum Selbst-Behalten oder auch als Geschenk für liebe Menschen. Wir nutzen schöne Stoffe – gerne auch gebrauchte Stoffe und alte Kleidungsstücke – nähen kleine Patchwork-Projekte und lernen dabei grundlegende Techniken kennen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; Anfängerinnen erhalten auch Unterstützung beim Umgang mit der Nähmaschine. Fortgeschrittene Näherinnen, die im geselligen Rahmen und mit Unterstützung an Projekten arbeiten wollen, sind ebenfalls willkommen. *Eine eigene Nähmaschine sollte mitgebracht werden. Eine Leihmaschine steht nach Absprache mit der Kursleiterin zur Verfügung; E-Mail: couseuse@gmx.de/ mehr Infos:*

<https://couseuse.wordpress.com>

Vorbesprechung: Fr. 29.09.2023,

18:00 – 19:00 Uhr

● Kurs 9751

Almut Wilhelm

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. «



YOGA
VORTRÄGE
LESUNG
FÜHRUNG
KINO

Frauenprogramm
Herbst | Winter 2023

regionalverband.de/frauenbuero



REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN

Sa. 07.10.2023, 10:00 – 15:00 Uhr
So. 08.10.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB, Heimatstube, Hauerstr. 32A, UG
15 UST, EUR 55,00

Abendkurs

Patchwork – für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Patchwork heißt: aus Stoffstücken etwas Neues zusammenfügen, kunterbunt oder dezent, ganz nach Geschmack. Im Kurs entstehen zum Beispiel Topflappen, Taschen, Kissenbezüge, Untersetzer, Wandbehänge, Tischsets oder kuschelige Decken – ganz nach Lust und Laune und abhängig von den Vorkenntnissen. Anfängerinnen werden beim Umgang mit der Nähmaschine begleitet und realisieren erste Projekte. Fortgeschrittene Näherinnen lernen traditionelle und moderne Techniken und Designs kennen. Auch Recycling von gebrauchten Stoffen und Kleidungsstücken ist möglich. Der Kurs begleitet bei Materialauswahl, handwerklichen Fragen, Gestaltung bis hin zur Fertigstellung der Nähstücke.

Eine eigene Nähmaschine sollte mitgebracht werden. Eine Leihmaschine steht nach Absprache mit der Kursleiterin zur Verfügung; (E-Mail: couseuse@gmx.de/mehr Infos: <https://couseuse.wordpress.com/>).

● Kurs 9751A

Almut Wilhelm

Mo. 19:00 – 21:00 Uhr
ab 06.11.2023, 9 Termine
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB, Heimatstube, Hauerstr. 32A, UG
24 UST, EUR 80,00

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 28.09.2023, 6 Termine
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock
12 UST, EUR 52,50

● Kurs 9752B

Barbara Schnabel

Do. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 23.11.2023, 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 11.01.2024, 6 Termine
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock
12 UST, EUR 52,50

KREATIVES GESTALTEN**Bildende Kunst****Vormittagskurs****Pastell am Vormittag**

Pastellmalerei ist ein Medium zwischen Zeichnen und Malen. Mit der Unterstützung von Frau Brigitte Weiland und durch die einfache Handhabung ist es relativ leicht von Anfang an schöne Ergebnisse zu erzielen. Wir malen mit hochwertigen Pastellkreiden auf speziell dafür geeignetem Papier.

● **Kurs 9755**

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

Mi. 09:30 – 11:00 Uhr

ab 04.10.2023, 4 Termine

Malschule und Kreativwerkstatt Atelier Mo 8 UST, EUR 53,00 (zzgl. EUR 8,00 Materialkosten die bar vor Ort zu entrichten sind)

Abendkurs**Aquarell am Abend****Für Anfänger und Fortgeschrittene**

Das Erfassen eines Motives mit dem Pinsel in der jeweiligen Aquarelltechnik nach einer gemeinsamen Vorlage, lässt alle in eigener Handschrift arbeiten. Dabei sind die klassischen Aquarelltechniken, Bildkompositionen, Tonwerte und Farbenlehre Inhalt des Kurses. Das Spiel mit Wasser und Farbe auf dem Papier, sie verlaufen lassen, aber trotzdem zu lenken ist die Herausforderung der wir uns gemeinsam stellen. Die erarbeiteten Werke besprechen wir immer wieder um weitere Erfahrungen zu sammeln.

● **Kurs 9756**

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

Di. 18:30 – 20:45 Uhr

ab 26.09.2023, 8 Termine

Malschule und Kreativwerkstatt Atelier Mo 24 UST, EUR 78,00

Junge vhs**Workshop****Weihnachtskarten basteln
Für Kinder und Jugendliche
ab 7 Jahren**

Mit verschiedenen Materialien basteln, kleben und malen wir Weihnachtskarten, die man zur Weihnachtszeit an seine Lieben verschenken kann.

● **Kurs 9757**

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

Fr. 03.11.2023, 16:00 – 17:00 Uhr

Malschule und Kreativwerkstatt Atelier Mo EUR 6,00

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 5 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 anste-

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. «

cken 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,
Ausbildung in Kunst und Kreativtherapie
www.keshyana.de**

Mi. 18:00 – 20:15 Uhr

ab 11.10.2023, 5 Termine

Kunst- und Kreativstudio Kopali,
Ronnertweg 7, 66292 Riegelsberg
15 UST, EUR 48,00 (36,00)

Schmuck

Workshop

Schmuck selbst entwerfen und herstellen

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.

Bitte eine kleine Stoffunterlage mitbringen!

● **Kurs 9759**

Eva Hentges

Mi. 15.11.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg

EUR 10,00 (zzgl. Materialkosten, die bar vor Ort zu entrichten und abhängig vom jeweiligen Schmuckstück sind)

● **Kurs 9759A**

Eva Hentges

Mi. 29.11.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg

EUR 10,00 (zzgl. Materialkosten, die bar vor Ort zu entrichten und abhängig vom jeweiligen Schmuckstück sind)

Floristik

Junge vhs

Workshop

Kreatives aus Herbstblättern – Laubbäumchen Für Kinder ab 6 Jahren

Ihr habt viele bunte Blätter im Garten – dann sammelt diese doch mal und ich zeige Euch, wie man ein schönes Laubbäumchen daraus machen kann.

Jeder sollte Messer, Garten- und Drahtschere, evtl. eine Klebepistole und eine Tüte Laub mitbringen.

● **Kurs 9760**

Susanne Hübschen, Floristin

Mo. 16.10.2023, 17:00 – 18:30 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Werkraum 1

EUR 8,00 (zzgl. Materialkosten, die bar vor Ort zu entrichten sind)

Workshop

Kreatives aus Herbstblättern Für Erwachsene

Sie haben viele bunte Blätter im Garten, dann sammeln Sie doch mal eine Tüte voll und ich zeige Ihnen was man Schönes damit gestalten kann – ein stimmungsvolles Windlicht, einen Türkranz oder ein Laubbäumchen.

Jeder sollte Messer, Garten- und Drahtschere, eine Klebepistole und eine Tüte Laub mitbringen.

● **Kurs 9761**

Susanne Hübschen, Floristin

Mo. 16.10.2023, 18:45 – 21:00 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Werkraum 1

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

Junge vhs

Workshop

Weihnachtsgesteck Für Kinder ab 6 Jahren

Wir fertigen ein schönes Tischgesteck für ein Teelicht, mit Tannenzweigen, Zapfen und weihnachtlichen Accessoires.

Jeder sollte Messer, Garten- und Drahtschere, evtl. eine Klebepistole und ein Teelichtglas mit Teelicht mitbringen.

● **Kurs 9762**

Susanne Hübschen, Floristin

Mo. 20.11.2023, 17:00 – 18:30 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Werkraum 1

EUR 8,00 (zzgl. evtl. Materialkosten, die bar vor Ort zu entrichten sind)

Workshop

Adventskranz Für Erwachsene

Pünktlich zur Adventszeit fertigen wir einen Adventskranz aus Tannen, Zweigen, Eukalyptus, Schleierkraut, Zapfen und weihnachtlichen Accessoires.

Jeder sollte Messer, Garten- und Drahtschere, eine Klebepistole und Kerzen mitbringen.

● **Kurs 9763**

Susanne Hübschen, Floristin

Mo. 20.11.2023, 18:45 – 21:00 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Werkraum 1

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

Workshop

Bohokranz Für Erwachsene

Ein großer Metallring wird mit unterschiedlichen Beiwerkssorten und evtl. einer Lichterkette gebunden – gerade in der dunklen Jahreszeit können Sie diesen als schöne Wanddekoration oder Türkranz

nutzen.

Jeder sollte Messer, Garten- und Drahtschere und eine Klebepistole mitbringen.

● **Kurs 9764**

Susanne Hübschen, Floristin

Mo. 22.01.2024, 18:30 – 20:45 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Werkraum 1

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

GESUNDHEITSBILDUNG

Vortrag

Essen mit Abwehrkraft

Richtig essen für das Immunsystem! Eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Baustein für unsere Gesundheit. Welche Wirkstoffe benötigen unsere Abwehrkräfte und welche Lebensmittel stecken voll davon? Frau Brigitte Fandel gibt Ihnen in diesem Vortrag Tipps und Ratschläge, sowie Rezeptbeispiele, wie Sie Ihr Immunsystem stärken können und so besser durch die kalte Jahreszeit kommen.

● **Kurs 9766**

Brigitte Fandel, Dipl. Ökotrophologin

Di. 17.10.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg

EUR 5,00

Vortrag

Vegetarische – Vegane Küche

Die vegetarische Küche ist zur Zeit eine Trendküche. Frau Brigitte Fandel gibt Ihnen einen Überblick zu den verschiedenen Formen des Vegetarismus. Auch werden einzelne Nährstoffe unter die Lupe genommen, vor allem auf welche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente man besonders in der vegetarischen-veganen Ernährung achten muss. Der Genussfaktor kommt ebenfalls nicht zu kurz, es werden Rezeptideen zur vege-

tarischen und veganen Küche in diesem Vortrag vorgestellt.

● **Kurs 9767**

Brigitte Fandel, Dipl. Ökotrophologin

Di. 09.01.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg

EUR 5,00

Vortrag

Gesunder Darm durch gesunde Ernährung

Auf Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) erläutert die Ernährungsberaterin, wie Verdauungsprobleme und dadurch hervorgerufene Beschwerden und Krankheiten mit Hilfe von Nahrungsmitteln beseitigt werden können und wie man nachhaltig Krankheiten vorbeugen 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. 22.11.2023, 19:00 – 21:00 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg

EUR 5,00

Entspannung

Abendkurs

Ruheinsel

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, welche dem Alltag für eine kurze Zeit entfliehen wollen, die unter ihren hohen beruflichen oder privaten Anforderungen leiden, einer Dauerstressbelastung ausgesetzt sind und sich bewusst eine kleine regelmäßige wöchentliche Auszeit

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 eröffnete im Jahr 2005 meine eigene florale Werkstatt in Kleinblittersdorf.

Für alle Blumenliebhaber und kreativen Menschen, die sich gerne als Floristin bzw. als Florist versuchen möchten, biete ich unter fachkundiger 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. <<

gönnen wollen. In diesem Kurs werden verschiedene Entspannungstechniken vorgestellt, kleine Alltagsübungen aufgezeigt, und es gibt die Möglichkeit einer kleinen wöchentlichen Reflexionsrunde zum Austausch unter den Teilnehmern. Der Kurs ist darauf ausgerichtet, einmal für eine kurze Zeit nichts „zu müssen“, dafür aber „einfach sein“ zu können.

Bitte Matte, Decke, und 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 09.10.2023, 10 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Meditationsraum

20 UST, EUR 59,00

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. Die Dozentin wird mit Ihnen verschiedene Meditationstechniken durchführen und Sie so in diese wunderbar entspannende, belebende und entschleunigende Welt der Meditation einführen.

● **Kurs 9770**

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Do. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 09.11.2023, 6 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Meditationsraum

12 UST, EUR 60,00

Abendkurs

Meditation

● **Kurs 9771**

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mi. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 10.01.2024, 6 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Meditationsraum

12 UST, EUR 60,00

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 26.09.2023, 10 Termine

Kinder- und Familienzentrum Ronnertswies

13 UST, EUR 59,00

BEWEGUNG UND FITNESS

Fitness

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 Anfänger können problemlos mitmachen.

Bitte eigenen Aqua-Gürtel mitbringen.

● **Kurs 9777**

Susanne Jolas

Mi. 19:45 – 20:30 Uhr

ab 08.11.2023, 10 Termine

Kleinschwimmhalle Riegelsberg
Wolfskaulstr. 88, 66292 Riegelsberg

EUR 35,00 (zzgl. Schwimmbad-Eintritt)

Abendkurs

Auf ins Nass – Aquafitness im Tiefwasser

Bitte eigenen Aqua-Gürtel mitbringen.

● **Kurs 9778**

Susanne Jolas

Mi. 19:45 – 20:30 Uhr

ab 24.01.2024, 10 Termine

Kleinschwimmhalle Riegelsberg
 Wolfskaulstr. 88, 66292 Riegelsberg
 EUR 35,00 (zzgl. Schwimmbad-Eintritt)

Fitness

Junge vhs – Herbstferien Vormittagskurs

Selbstbehauptung u. Selbstverteidigung für Kinder von 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

24. und 31.10.2023, 2 Termine
 Gymnastikraum Haus der Vereine
 Kurze Str. 5, 66292 Riegelsberg
 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**

Mo. 19:00 – 20:30 Uhr
 ab 09.10.2023, 9 Termine
 Gymnastikraum Haus der Vereine
 Kurze Str. 5, 66292 Riegelsberg
 18 UST, EUR 70,00

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. <<

Abendkurs**Fit for Life****Rückengerechtes Ganzkörpertraining**

● Kurs 9782

**Marco Besch, Polizeibeamter,
Sportübungsleiter**

Mo. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 08.01.2024, 5 Termine

Gymnastikraum Haus der Vereine

Kurze Str. 5, 66292 Riegelsberg

10 UST, EUR 39,00

Junge vhs – Herbstferien**Nachmittagskurs****Schnupperkurs für Kinder – bei den Ringern in Riegelsberg**

Ringer-Probetraining für Kinder, die noch nie gerungen haben. Hierbei wird nicht nur gerungen, sondern auch koordinative Fähigkeiten auf unterschiedlichste Art und Weise gefördert. Interessierte Kinder sind herzlich dazu eingeladen, auch gerne mit Ihren Eltern.

Bitte in Sportkleidung mit Hallenschuhen und einem Handtuch kommen.

● Kurs 9783

**Edgar Paulus, sportlicher Leiter KVo3
Riegelsberg**

Do. 26.10.2023, 17:30 – 19:00 Uhr

Treffpunkt: 17:15 Uhr,

Parkplatz Lindenschule

Lindenstraße 9, 66292 Riegelsberg

gebührenfrei

● Kurs 9784

**Edgar Paulus, sportlicher Leiter KVo3
Riegelsberg**

Do. 02.11.2023, 17:30 – 19:00 Uhr

Treffpunkt: 17:15 Uhr,

Parkplatz Lindenschule

Lindenstraße 9, 66292 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. 05.10.2023, 15:00 – 15:45 Uhr

AWO Seniorenresidenz, Am Stumpen,

66292 Riegelsberg

gebührenfrei

● Kurs 9785B

Anita Leyes, Tanzleiterin

Do. 09.11.2023, 15:00 – 15:45 Uhr

AWO Seniorenresidenz, Am Stumpen,

66292 Riegelsberg

gebührenfrei

● Kurs 9785C

Anita Leyes, Tanzleiterin

Do. 07.12.2023, 15:00 – 15:45 Uhr

AWO Seniorenresidenz, Am Stumpen,

66292 Riegelsberg

gebührenfrei

● Kurs 9785D

Anita Leyes, Tanzleiterin

Do. 11.01.2024, 15:00 – 15:45 Uhr

AWO Seniorenresidenz, Am Stumpen,

66292 Riegelsberg

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

● Kurs 9785E

Anita Leyes, Tanzleiterin

Do. 08.02.2024, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

● Kurs 9786A

Anita Leyes, Tanzleiterin

Do. 12.10.2023, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

● Kurs 9786B

Anita Leyes, Tanzleiterin

Do. 16.11.2023, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

● Kurs 9786C

Anita Leyes, Tanzleiterin

Do. 14.12.2023, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

● Kurs 9786D

Anita Leyes, Tanzleiterin

Do. 18.01.2024, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

● Kurs 9786E

Anita Leyes, Tanzleiterin

Do. 15.02.2024, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

NATUR UND UMWELT

In Kooperation mit dem Obst- und Gartenbauverein Riegelsberg-Buchsachsen

Workshop

Baumrückschnittkurs

Zuerst hält unser Dozent einen kurzen Vortrag im Kelterhaus. Auf fotografischen Aufnahmen wird dabei gezeigt, wie und welche Äste zur besseren Form und zum besseren Fruchtertrag ausgeschnitten oder gekürzt werden sollten. Dann fahren wir mit PKWs zu geeigneten Bäumen in der Gemeinde Riegelsberg, um das Gelernte in die Tat umzusetzen. Wer möchte ist abschließend noch zu einem kleinen Imbiss im Kelterhaus eingeladen. Nutzen Sie die Gelegenheit zu Fragen, die ausführlich, fachmännisch und gerne beantwortet werden.

● Kurs 9787

Robert Weber, Dipl.-Ingenieur

Sa. 18.11.2023, ab 09:00 Uhr
Kelterhaus in der Hauerstraße, Riegelsberg
gebührenfrei (eine Spende für den Obst- und Gartenbauverein wird gerne gesehen)

In Kooperation mit der vhs Püttlingen

Workshop

Emotionen bei Hunden sehen lernen – denn Hunde sprechen mit dem Körper

Hunde kommunizieren, wenn sie sich glücklich, traurig, angstvoll, nervös oder ärgerlich fühlen. Dazu benutzen sie ihre Gesichter und ihre Körper. In diesem Workshop lernen Sie Ihren Hund besser zu beobachten und seine Körpersprache zu deuten. Dies hilft Situationen mit dem Hund besser einschätzen und regeln zu können.

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. «

● Kurs 9788

**Gabi Maue, Tellington TTouch Practitioner
3 für Hunde, Fotografin, Buchautorin**

Sa. 13.01.2024, 14:00 – 18:00 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg

EUR 17,00

Exkursion

Seniorenexkursion im „Urwald“

Das Urwaldprojekt wurde vor 25 Jahren als Gemeinschaftsprojekt von SaarForst, NABU und dem Umweltministerium ins Leben gerufen. Seither ist das Gebiet, inmitten des Saarkohlewaldes vor der Landeshauptstadt Saarbrücken, aus der Wirtschaft genommen. Bei einer ca. 90-minütigen Wanderung durch den „Urwald vor den Toren der Stadt Saarbrücken“ und entlang der Grenze des naturnah bewirtschafteten Reviers „Rastpfuhl-Püttlingen“, erhalten Sie spannende Einblicke über die Entwicklung eines sich seit 25 Jahren selbst überlassenen Waldökosystems im Vergleich zu naturnah bewirtschafteten Wäldern.

● Kurs 9789

**Manuel Mauermann,
Revierleiter Forstrevier Urwald**

Di. 10.10.2023, 10:30 – 12:00 Uhr

Treff: Parkplatz am Naturfreundehaus

Kirschheck

gebührenfrei



KOCHEVENTS AUF BESTELLUNG

Individuelle Kochkurse für Teamevents, Geburtstags- oder Firmenfeiern

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

IHRE ANSPRECHPARTNERIN:

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

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

ERNÄHRUNG UND KOCHEN

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

Vormittagskurs

Sauerkraut selber machen

Mit Kohlhobel und Strungmesser bearbeiten wir kiloweise Weißkohl, den wir aus regionalem Anbau in Bio-Qualität erwerben. Das Stampfen des geschnittenen Kohls und das Einstreuen von Salz geschieht in Gemeinschaftsarbeit. Der Kohl kommt dazu in große Steintöpfe, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bitte zum Kurs mitbringen. Einige Steintöpfe aus dem Fundus der Heimatstube können gegen ein Pfand von EUR 20,00 auch ausgeliehen werden.

Bitte, wenn vorhanden, große Steintöpfe, Salztöpfe bzw. Gärtöpfe und Schürze mitbringen.

● Kurs 9790

Rainer Feld/Stephan Lehberger

Sa. 14.10.2023, 10:00 – 13:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
Hauerstr. 32A, Lehrküche

EUR 10,00 (zzgl. EUR 10,00 Materialkosten
bar vor Ort zahlbar)

Für Mitglieder des Vereins für Industriekultur und Geschichte entfällt die Kursgebühr.

Abendkurs

Erlebnis Whisky – ein Einstieg für Anfänger und Fortgeschrittene

Whisky gilt als die vielseitigste Spirituose der Welt und ist gefragter denn je. Probieren, nein Tasten Sie mit dem „Buena Whisky Social Club e.V.“ die unterschiedlichen Facetten von fünf Whiskys aus verschiedenen Regionen Schottlands. Lernen Sie diese Whiskys dabei kennen, ihre Farbe und Konsistenz, ihren Geruch und den Geschmack. Lernen Sie dabei auch wie der Whisky von den Profis verkostet wird, was alles in ihm steckt und wie die Destillieren das edle Getränk schon seit Jahrhunderten herstellen und lagern. Zu den fünf Whiskys a 2cl wird Wasser und Brot zur Geschmacksneutralisierung zwischen den Proben gereicht. Kein Ausschank von Whisky an Minderjährige. *Bitte benutzen Sie öffentliche Verkehrsmittel oder einen privaten Shuttle. Don't drink and drive.*

● Kurs 9791

Mitglieder des Buena Whisky Social Club e.V.

Do. 23.11.2023, 19:00 – 22:00 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg

EUR 7,00 (zzgl. EUR 20,00 für die verkosteten Getränke/Lebensmittel, die bar vor Ort zu entrichten sind)

Anmeldung erforderlich bis 10.11.2023

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 keinen Morgen! Wer hat noch nie einen „Tris di Pasta“ im Ristorante bestellt, um möglichst viele leckere Nudelgerichte verkosten zu können? Wir zaubern drei verschiedene davon, begleitet mit passendem Wein und abgerundet mit einer süßen Nachspeise.

● Kurs 9792

Giovanni Romano, Gastronom

Sa. 07.10.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
Hauerstr. 32A, Lehrküche
EUR 18,00 (zzgl. EUR 19,00 Lebensmittelkosten, die bar vor Ort zu entrichten sind)

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 9793

Giovanni Romano, Gastronom

Sa. 04.11.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
Hauerstr. 32A, Lehrküche
EUR 18,00 (zzgl. EUR 18,00 Lebensmittelkosten, die bar vor Ort zu entrichten sind)

Abendkurs**Natale a casa Romano
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 ... gibt es wieder von Genussmittler Dr Pasta aka Giovanni Romano. Es wird ihm wieder ein „grandissimo piacere“ sein, mit Ihnen ein leckeres Weihnachtsmenü kochen zu dürfen. Buon appetito!

● Kurs 9794

Giovanni Romano, Gastronom

Sa. 02.12.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
Hauerstr. 32A, Lehrküche
EUR 18,00 (zzgl. EUR 18,00 Lebensmittelkosten, die bar vor Ort zu entrichten sind)

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 9795

Giovanni Romano, Gastronom

Sa. 27.01.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
Hauerstr. 32A, Lehrküche
EUR 18,00 (zzgl. EUR 16,00 Lebensmittelkosten, die bar vor Ort zu entrichten sind)

Abendkurs**Kochen für Jedermann/frau**

Kochen muss weder zeitraubend noch kompliziert sein. Wir zaubern leichte Frühlings- und Sommergerichte für den Alltag, die aber auch für Feste geeignet sind. Mit den Rezepten lassen sich schöne Menüs zusammenstellen. Lasst uns gemeinsam die Kochlöffel schwingen. Bitte Geschirrhandtücher und Behälter für Reste mitbringen.

● Kurs 9796

Anette Ehre

Di. 17:45 – 22:00 Uhr
ab 26.09.2023, 3 Termine
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
Hauerstr. 32A, Lehrküche
EUR 27,00 (zzgl. Kosten für Lebensmittel die bar vor Ort zu entrichten sind)

Abendkurs**Yufka-Teig Börek**

Börek ist ein traditionelles Teiggericht in der Türkei. Besonders wird dieses Gericht im anatolischen Gebiet von den Bäuerinnen per Hand hergestellt, was im modernen Leben sehr zeitaufwendig ist. Deshalb wird Yufka-Teig inzwischen auch in Lebensmittelgeschäften angeboten. In diesem Kurs werden verschiedene Füllungen, mit und ohne Fleisch, angeboten.

● Kurs 9797A

Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin

Mi. 15.11.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
Hauerstr. 32A, Lehrküche
EUR 15,00 (zzgl. EUR 10,00 Lebensmittelkosten, die bar vor Ort zu entrichten sind)

Abendkurs**Türkisch Kochen mit Gemüse und Hülsenfrüchten**

Hülsenfrüchte waren früher ein Gericht für arme Leute, die sich kein Fleisch leisten konnten. Gemüsegerichte sind im ägäischen- und im Mittelmeergebiet sehr beliebt. Diese werden mit Olivenöl zubereitet, je nach Art gedünstet oder frittiert und mit Tomaten und Joghurtsoße angeboten.

● Kurs 9797B

Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin

Mi. 29.11.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
Hauerstr. 32A, Lehrküche
EUR 15,00 (zzgl. EUR 10,00 Lebensmittelkosten, die bar vor Ort zu entrichten sind)

Abendkurs**Türkische Vorspeisen – Meze**

Als Meze werden türkische, kleine Vorspeisen bezeichnet, die i.d.R. mit einem alkoholischen Getränk (Raki/Anisschnaps) gegessen werden. Diese Gerichte bestehen aus Gemüse, Hülsenfrüchten, diversen (Joghurt-) Soßen oder Tomatenfüllungen.

● Kurs 9797C

Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin

Mi. 17.01.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
Hauerstr. 32A, Lehrküche
EUR 15,00 (zzgl. EUR 12,00 Lebensmittelkosten, die bar vor Ort zu entrichten sind)

Abendkurs**Türkische Dolma**

Dolma ist eine Spezialität der türkischen Küche und bedeutet „Füllung“. Die Paprikaschoten, Zucchini oder Weinblätter werden ausgehöhlt und entweder mit Fleisch oder Reis gefüllt. Schmackhafte Kräuter dürfen hierbei natürlich auch nicht fehlen. An diesem Abend werden Füllungen mit und ohne Fleisch angeboten.

● Kurs 9797D

Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin

Mi. 21.02.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
Hauerstr. 32A, Lehrküche
EUR 15,00 (zzgl. EUR 12,00 Lebensmittelkosten, die vor bar Ort zu entrichten sind)

**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 Programmereich 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. «

PC, TABLET & SMARTPHONE

Abendkurs

EDV Workshop: Der Lerntreff rund um PC, Laptop, Smartphone, Apps und Web

In diesem Kurs bekommen Sie Unterstützung bei allen Fragen rund um die Anwendungen Ihrer Geräte. Bei einer Vielzahl an Programmen kann man schnell den Überblick verlieren. Auch Sicherheitseinstellungen sollten regelmäßig überprüft und erneuert werden. Unser Dozent, erfahrener IT-Spezialist und Berufspädagoge, nimmt dabei auf Ihr individuelles Lerntempo Rücksicht.

Bitte entsprechende Geräte mitbringen.

● Kurs 9798

Torsten Meyer

Mo. 18:00 – 20:15 Uhr

ab 25.09.2023, 4 Termine

Service-Büro vhs Riegelsberg

12 UST, EUR 60,00

Abendkurs

Einführung in Windows

Im Kurs werden die Grundlagen der Benutzeroberfläche wie Desktop, Taskleiste, Startmenü und Fenstertechnik besprochen und eine Einführung in die Verwaltung von Dateien, Ordnern sowie des Benutzerkontos gegeben. Thematisiert werden zudem die Systemsteuerung, Internet-Dienste und Programme. Auch das Thema Virenschutz und Internetsicherheit ist ein Teil des Kurses, der sich an Einsteiger richtet.

Bitte eigenen Laptop mitbringen.

● Kurs 9799

Torsten Meyer

Do. 18:00 – 20:15 Uhr

ab 28.09.2023, 3 Termine

Service-Büro vhs Riegelsberg

9 UST, EUR 45,00

Dozentinnen und Dozenten



TORSTEN MEYER

**Techn. Ingenieur, Ausbilder,
Berufspädagoge**

» Seit über 20 Jahren bin ich in der Erwachsenenbildung tätig. Von meiner Erfahrung profitieren meine 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. «



Di. 03.10.2023 | 11.30 bis 19.00 Uhr

Buchschacher Erntedank

GANZTÄGIGE PROGRAMMVIELFALT

- Workshop in der Lehrküche:
Buttern wie anno dazumal
- Wie wird Apfelsaft gemacht?
Ein Blick in die Kelter
- Rundgänge durch die Heimatstube:
Staunen und Erinnern
- Antiquitäten-Trödel
- Selbstgemachte Speisen und Getränke

WEITERES PROGRAMM

- 12.00 bis 13.30 Uhr
Blasorchester Riegelsberg
- 14.00 bis 16.00 Uhr
Reise durch die Jahrzehnte
mit Platten und Musik
aus dem Fundus der
Heimatstube
- 16.30 bis 19.00 Uhr
Live-Musik

• Ehemalige Haus-
wirtschaftsschule
• Hauerstraße 32 A
• 66292 Riegelsberg

• SCHIRMHERR
• Bürgermeister
• Klaus Häusle

Eine gemeinsame Veranstaltung von:

vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken
Riegelsberg

Verein für Industriekultur
und Geschichte Köllertal e.V.

 Obst- und Gartenbauverein e.V.
Riegelsberg-Buchschacher


REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN



**Verwirrende
Zeiten brauchen
klare Finanzen.**

**Behalten Sie Ihre
finanziellen Ziele
im Blick.
Wir unterstützen
Sie dabei.**



sk-sb.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Saarbrücken