



*Ich will's  
Wissen!*

Sibylle, 54 Jahre,  
hält sich fit mit  
unseren Yogakursen.

**PROGRAMM  
HERBST | WINTER 2022**

[www.vhs-saarbruecken.de](http://www.vhs-saarbruecken.de)

**vhs**  
Volkshochschule  
Regionalverband Saarbrücken  
Riegelsberg

  
**REGIONALVERBAND  
SAARBRÜCKEN**

# Das vhs Programm Herbst | Winter 2022 Riegelsberg ist da



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Sie halten unser neues vhs-Programm in Ihren Händen. Es ist mit vielen bunten Angeboten für den kommenden Herbst und Winter wieder ein sehr ansprechender Katalog geworden. Wie gewohnt finden Sie darin Kurse und Veranstaltungen für Ihre persönliche und berufliche Weiterbildung, aber auch zu vielen weiteren Themen des aktuellen Zeitgeschehens.

Unser ganz persönlicher Dank gilt dabei im Besonderen unseren Dozentinnen und Dozenten, die sich in diesen herausfordernden Zeiten weiterhin der Bildung verschreiben und getreu dem vhs-Motto ihr „Wissen teilen“.

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

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](http://www.vhs-saarbruecken.de)

Falls ein Kurs schon ausgebucht ist, eine Veranstaltung ausfällt oder sich irgend etwas ändert, melden wir uns bei Ihnen. Wir informieren Sie per SMS über 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](http://www.vhs-saarbruecken.de) nachlesen.

## Örtliche Leiterin



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



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

## Unterrichtsorte

- 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
- Köllertalhalle Riegelsberg-Walpershofen Herchenbacher Str. 20, 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.

- per Barzahlung / EC-Zahlung** im Zentralen Service der vhs möglich innerhalb einer Woche nach Anmeldung
- per Überweisung** innerhalb einer Woche nach der 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)
- Arbeitslosengeld II
- Ehrenamtskarte
- Arbeitslosengeld I  
(nur bei Sprachkursen, Kursen der beruflichen Weiterbildung, Kreativkursen)
- Grundsicherung
- SozialCard
- Bundesfreiwilligendienst

*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 \_\_\_\_\_





Foto: Sophie Löhlein



## VORTRAG

„Bildung vs. Wissen – ist das klassische Bildungsideal in Zeiten des Internets noch angemessen?“

Referent: René Sydow,  
Kabarettist | Autor

# SEMESTERERÖFFNUNG

der vhs Regionalverband Saarbrücken

»» Mo. 26.09.2022 | 17 Uhr

## PROGRAMM

- Begrüßung durch
  - Peter Gillo, Regionalverbandsdirektor
  - Dr. Carolin Lehberger, vhs-Direktorin
  - Dr. Erik Harms-Immand, Leiter der Landeszentrale für politische Bildung des Saarlandes
- Vortrag René Sydow
- Musikalische Umrahmung und Unterhaltung

## VERANSTALTUNGSORT

Kulturhalle Heusweiler  
Am Markt 4 | 66265 Heusweiler

Eine Anmeldung zur Veranstaltung ist erforderlich unter: [www.vhs-saarbruecken.de](http://www.vhs-saarbruecken.de) oder [vhsinfo@rvsbr.de](mailto:vhsinfo@rvsbr.de)

Eintritt frei

Landeszentrale für  
politische Bildung  
**SAARLAND**



**vhs**  
Volkshochschule  
Regionalverband Saarbrücken

  
**REGIONALVERBAND  
SAARBRÜCKEN**

## KULTUR UND GESELLSCHAFT

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Riegelsberg

### Autorenlesung mit Musik

#### Musiklesung: „Süßes Leben? Tödliches Leben!“ Der Saar-Italo-Krimi von Angelika Lauriel

Angelika Lauriel „mordet“ wieder, aber dieses mal nicht an der Saar, obwohl alles dort seinen Anfang nahm.

Der neue Krimi der Heusweiler Autorin Angelika Lauriel führt aus dem beschaulichen Saarlouis an einen wahren Sehnsuchtsort: nach Kampanien, wo die Zitronen blühen und gedeihen. Dort will Lucy Schober ihrer guten Freundin Leonie Rat und Rückhalt geben. Die lebt hier nämlich in einem Zeugenschutzprogramm. Leider ist ein tragischer Mord passiert und Leonies Freunde haben »irgendwie« damit zu tun. Lucy und Leonie beginnen zu ermitteln, obwohl Lucys Lebensgefährtin, der Saarlouiser Kriminalhauptkommissar Frank Kraus, es ihnen verboten hat. Die Freundinnen ahnen bald, dass der Mordfall mit dem organisierten Verbrechen zusammenhängt. Aber stimmt das auch? Angelika Lauriel stellt den Gästen ihren Saar-Italo-Krimi gewohnt gut gelaunt und lebendig vor, musikalisch kongenial unterstützt durch den bekannten saarländischen Sänger Luigi Botta, der in seiner Muttersprache die passenden Songs zu den Szenen, den Charakteren und den Stimmungen beisteuern wird. Außerdem wird es einen Einblick in Lauriels neuen Toskana-Roman geben.

Weitere Infos zur Lesung auch unter [www.riegelsberg.eu](http://www.riegelsberg.eu)

● Kurs 9701

Angelika Lauriel/Luigi Botta

Di. 24.01.2023, 19:00 – 21:00 Uhr  
Rathaus Riegelsberg, Rathausgalerie  
EUR 10,00

### Buchschacher Erntedank

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

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

● Kurs 9702

Mo. 03.10.2022, 11:30 – 19:00 Uhr  
Rund um die Kelteranlage und die Heimatstube an der ehemaligen Hauswirtschaftsschule in der Hauerstraße 32A, Riegelsberg

### Vorträge in Kooperation mit der vhs Püttlingen

#### Vortrag

#### Venedig, ein Rundgang zu den schönsten Sehenswürdigkeiten

Kennen Sie Venedig? Wenn Sie einen Besuch planen oder auch in Erinnerungen schwelgen möchten, laden wir Sie herzlich zu diesem Vortrag ein, der eine Auswahl der wichtigsten, aber auch manche kaum bekannten Kunstschatze der Lagunenstadt kurzweilig vorstellt. Dazu gehören Architektur, Skulptur und Malerei aus Mittelalter und Früher Neuzeit. Genießen Sie das besondere Wohlgefühl, das, wie Kenner meinen, von Kunstwerken dieser Stadt ausgeht, an einem Abend im Kulturbahnhof.

● Kurs 9517

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker

Do. 06.10.2022, 19:00 – 20:30 Uhr  
Kulturbahnhof Püttlingen  
EUR 6,00

## Dozentinnen und Dozenten



### GISELA BELL UND DIETER STOLL

» Aufgrund der positiven Resonanz unserer Reihe „Poesie in Wort und Bild“ gastieren Gisela Bell und ihr Mann Dieter Stoll in diesem Jahr gleich mehrere Male bei der vhs Regionalverband Saarbrücken, z.B. am 06. Mai im Kultur- und Lesetreff Brebach. Ein heiter-besinnliches Wechselbad der Gefühle bescheren Ihnen die beiden: Während die Autorin Gisela Bell, mehrfache Mundart-Preisträgerin, aus ihren Werken liest, malt der weit über die Grenzen des Saarlandes bekannte Maler Dieter Stoll ein Bild, das unter den Zuhörerinnen und Zuhörern am Ende der Lesung zugunsten des Fördervereins der vhs Regionalverband Saarbrücken verlost wird. <<



**Vortrag****Troja: ein doppeltes Jubiläum**

Im Oktober 1871 erhielt Heinrich Schliemann, dessen Geburtstag sich 2022 zum 200. Mal jährt, die offizielle Grabungslizenz des Osmanischen Reiches für den Hügel Hissarlik. Dort vermutete er das Troja der Ilias. Auch wenn heute sowohl seine Methoden als auch seine Identifizierung Hissarliks mit dem Ort von Homers Epen stark umstritten sind, hat Schliemann dort bedeutende Funde gemacht – und den Grundstein der Archäologie gelegt. Aus Anlass des doppelten Jubiläums wird der Vortrag über Schliemanns Troja uns heutige Erkenntnisse geben.

● **Kurs 9518**

**Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin**

Di. 18.10.2022, 19:00 – 20:30 Uhr  
Kulturbahnhof Püttlingen  
EUR 6,00

**MUSIK UND LITERATUR**

**Zur Einstimmung auf die Weihnachtszeit  
Poesie in Wort und Bild –  
Adventsfrühstück**

Ein heiter-besinnliches Wechselbad der Gefühle bescheren Ihnen Gisela Bell und ihr Mann Dieter Stoll. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Vormittag.

● **Kurs 9705**

**Gisela Bell/Dieter Stoll**

Fr. 09.12.2022, 09:30 – 11:00 Uhr  
Mehrgenerationentreff der Gemeinde Riegelsberg, Herchenbacher Str. 1, 66292 Riegelsberg-Walpershofen (ehemalige Sparkasse)  
EUR 8,00 (Barkasse)

**Vortrag****Mit Degen und Tamtam, oder: Wie die Blasmusik im Saarland entstand**

Wenn heute Blasmusikvereine auf zahlreichen kirchlichen und weltlichen Festen aufspielen, denkt niemand mehr an die traditionsreiche Geschichte, die vielen Kapellen in der Region zu eigen ist. Neben der Darstellung der Musikgeschichte ab dem 12. Jahrhundert erfährt man in diesem Vortrag zahlreiche Informationen zur Entstehung und Entwicklung der saarländischen Militärmusikkapellen, die sich insbesondere dem städtischen Musikleben verbunden fühlten und vielfältige Aufgaben im Bereich des Kulturlebens und bei populären Veranstaltungen zu verrichten hatten. Sie traten an staatlichen, kirchlichen und militärischen Festtagen in Aktion, musizierten in den Gaststätten, auf den Festplätzen und in den Biergärten. Darüber hinaus waren Militär-, Werks- und Feuerwehrmusiker auch maßgeblich für die Entstehung der zivilen Blasmusik verantwortlich.

In diesem etwa einstündigen Vortrag erfahren Sie ein faszinierendes und reiches Panorama der saarländischen Amateurkultur, dessen jahrhundertelange Traditionen sich bis heute auswirken. Kommen Sie mit dem Autor ins Gespräch und diskutieren Sie mit über kommende Tendenzen, wie es denn zukünftig mit unseren saarländischen Traditionen weitergehen kann.

● **Kurs 9706**

**Björn Jakobs**

Di. 31.01.2023, 19:00 – 20:30 Uhr  
Service-Büro vhs Riegelsberg  
EUR 5,00

**Dozentinnen und Dozenten****BERNHARD SCHWARZWALD**

*Gewinner eines Liedermacherwettbewerbs (1992)*

» *Angefangen habe ich als Autodidakt am Lagerfeuer vor nunmehr 45 Jahren. Später kam die Liebe zu den Folksongs und die Entdeckung der Liedermacherszene hinzu. Da ich seit 30 Jahren im Saarland lebe, habe ich das Repertoire durch die Nähe zu Frankreich um einige Chansons erweitert. Meine KonzertbesucherInnen nehme ich mit auf eine kleine Zeitreise, auf der es neben Bekanntem auch Unbekanntes zu entdecken gibt, mal verträumt gefühlsbetont, mal zeitkritisch engagiert, mal mit einem Augenzwinkern. Wer für leise Töne empfänglich ist – am 3. November 2022 haben Sie um 19 Uhr im vhs-Zentrum die Gelegenheit dazu. <<*

**Vortrag****Ein Kurs über Musik**

Hier lernen Sie, was Sie immer schon über Musik wissen wollten, aber sich nicht zu fragen trauten. An diesem Abend erfahren Sie beispielsweise, was ein Quintenzirkel oder das absolute Gehör ist. Darüber hinaus werden u. a. die Bausteine von Musik (Rhythmus, Melodie, Harmonie usw.) behandelt. Die theoretischen Inhalte werden anhand vieler Praxisbeispiele aus dem Bereich der Symphonik vermittelt, die sich an den Spielplänen des Saarländischen Rundfunks und des Saarländischen Staatstheaters orientieren. Hier ist Platz für musikbezogene Fragen!

● **Kurs 9707**

**Eckart Schloifer, Bratschist, Solist, Dirigent, Kammermusiker i.R.**

Di. 18.10.2022, 17:30 – 19:30 Uhr  
Service-Büro vhs Riegelsberg  
EUR 5,00

**Konzert****Lieder, Songs und Chansons – eine kleine Zeitreise**

Bernhard Schwarzwald, Gewinner eines Liedermacherwettbewerbs (1992), nimmt Sie mit auf eine kleine Zeitreise von 1960 bis in die heutige Zeit, auf der es neben Bekanntem auch Unbekanntes zu entdecken gibt. Diese Lieder, Songs und Chansons haben die Zeit überdauert, ihre Themen und Inhalte bleiben zeitlos – Lieder von Klaus Hoffmann, Marlene Dietrich, Edith Piaf, Bette Midler, Eric Clapton und den Beatles.

Freuen Sie sich auf einen musikalisch unterhaltsamen Abend

● **Kurs 9709**

**Bernhard Schwarzwald**

Do. 03.11.2022, 19:00 – 20:30 Uhr  
Rathaus Riegelsberg, Rathausgalerie  
EUR 10,00

**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 und Teilnehmer an der Geschichtswerkstatt sind gerne gesehen – eine wissenschaftliche Vorbildung ist nicht erforderlich. Erwartet werden Interesse an heimatkundlichen Fragen und die Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit an der Erstellung des Köllertaler Jahrbuchs. Informationen bei Monika Jungfleisch unter Fon 06806 2355.

● **Kurs 9712**

**Monika Jungfleisch, Politik-, Geschichtswissenschaftlerin, Journalistin**

Mi. 11:00-12:30 Uhr,  
4 Termine: 05.10., 16.11., 14.12.2022,  
18.01.2023  
Kulturnahnhof Püttlingen, Bahnhofstraße  
74, 66346 Püttlingen  
gebührenfrei

**LÄNDERKUNDE****PowerPoint-Präsentation****Mit dem Fahrrad unterwegs – in Bayern****Empfehlenswerte Mehrtagestouren zwischen Main und Alpen**

Der Referent stellt in seinem Power-Point-Vortrag aus eigener Erfahrung empfehlenswerte Radtouren in Bayern vor, die

**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. «

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 rund um Würzburg, in Franken, rund um Regensburg, Starnberger-/Ammer- und Chiemsee, rund um Füssen und im Berchtesgadener Land.

● **Kurs 9713**

**Werner Michaltzik**

Mo. 16.01.2023, 18:30 – 20:00 Uhr  
Service-Büro vhs Riegelsberg  
EUR 5,00

**PowerPoint-Präsentation**

**Mit dem Fahrrad unterwegs – im Westen Deutschlands – links des Rheins**

Der Dozent stellt in seinem Power-Point-Vortrag aus eigener Erfahrung empfehlenswerte Radtouren im Westen Deutschlands 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 in der Rheinpfalz, an Lahn, Rhein und Mosel, in der Nordeifel mit Abstechern nach Belgien und am Niederrhein.

● **Kurs 9714**

**Werner Michaltzik**

Mo. 06.02.2023, 18:30 – 20:00 Uhr  
Service-Büro vhs Riegelsberg  
EUR 5,00

**Video in Großprojektion**

**Faszination Toskana**

Die Toskana gehört seit jeher zu den beliebtesten Urlaubszielen Italiens. Der Autor hat in seinem Videofilm in Großformat die Sehenswürdigkeiten der Region wie die Städte Pisa, Florenz, Siena und San Gimignano festgehalten – gewürzt mit persönlichen Eindrücken und Erlebnissen. Ein Film, der Urlaubsträume weckt!

● **Kurs 9715**

**Norbert Lohmann**

Do. 26.01.2023, 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. 17.11.2022, 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. 24.11.2022, 15:00 – 16:30 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. «

AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1,  
66292 Riegelsberg  
gebührenfrei

## PÄDAGOGIK

### Vortrag

#### **Burnout; Modeerscheinung oder Warnsignal unserer Zeit?**

Sind vor allem Hochsensible von einem Burnout betroffen? Oder betrifft es auch Nicht-Hochsensible?

Was kann ich tun, um ein Burnout zu vermeiden bzw. nie wieder in ein Burnout zu rutschen?

Wie kann ich meine Gedanken verändern, um auch in stressigen Situationen gelassen zu bleiben? Oder ist es an der Zeit, mein Leben komplett zu überdenken und endlich das zu tun, was mich erfüllt? Diese Fragen werden in dem Vortrag angesprochen und näher betrachtet. Dieser Vortrag ist sowohl für Hochsensible wie auch für Nicht-Hochsensible Personen, die aus dem Hamsterrad heraus möchten und sich nicht mehr unter Druck setzen lassen möchten.

#### ● Kurs 9720

**Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie**

Do. 12.01.2023, 17:00 – 19:00 Uhr

Kinder- und Familienzentrum Ronnertswies  
EUR 5,00

## ELTERNSCHULE

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

### Vortragsreihe

#### **Starke Eltern – starke Kinder**

Für alle Mütter und Väter, die mehr Freude, Leichtigkeit und zugleich mehr

Sicherheit in der Erziehung erreichen möchten. Der Kurs ist ein Angebot der frühen Prävention. Das Bildungsangebot hat die Stärkung der Erziehungskompetenz zum Ziel:

z. B. „Grenzen setzen“, „Selbstwert stärken“, „Wie lösen wir Probleme?“ und „Vereinbarungen gemeinsam treffen“, z. B. „Das Familienhaus – Grenzen zwischen den Generationen ziehen“, „Wie stärke ich die psychische Gesundheit meines Kindes (Selbstwert)?“, „Macht und Ohnmacht in der Erziehung“ und „Erziehung zur Eigenverantwortung“.

#### ● Kurs 9721

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

Do. 17:00-18:30 Uhr,

4 Termine: 22.09., 29.09., 06.10., 13.10.2022  
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 9722

**Andreas Grucza, Rettungsassistent**

Do. 02.02.2023, 17:00 – 18:30 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.

## 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. «

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“.

● **Kurs 9723**

**Annette Marmit, Hebamme und Beckenbodentrainerin**

Do. 10.11.2022, 17:00 – 18:30 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.

### 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 werde ich Ihnen einige Entspannungstechniken mit an die Hand geben, um gelassen und ruhig in jeder Situation zu bleiben und zum anderen werde ich mit Ihnen herausfinden, wie Sie sich ein schönes Weihnachtsfest wünschen und wie das im Einklang mit den Wünschen der Familie möglich ist.

● **Kurs 9724**

**Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie**

Sa. 03.12.2022, 10:00 – 15:00 Uhr  
Service-Büro vhs Riegelsberg  
EUR 30,00



### Online-Kurs

#### Der Umgang mit schwierigen Menschen

Jeder von uns kennt sie, den cholerischen Chef oder Nachbarn, die streitsüchtige Kollegin, die eifersüchtige Cousine, der narzisstische Vater, ... Wir sollten uns bewusst machen, dass sich unsere Mitmenschen nun mal nicht über Nacht ändern, nur weil wir es gerne möchten. Die Neurosen unserer Familienmitglieder und Mitmenschen bleiben bestehen. Wir können sie nicht ändern, aber wir können uns und unsere Sichtweise ändern. Nur indem wir uns ändern, können wir eine Änderung im Außen erreichen.

● **Kurs 9725**

**Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie**

Sa. 07.01.2023, 10:00 – 15:00 Uhr  
Zoom  
EUR 27,00

## RECHT- UND VERBRAUCHERSCHUTZ

### Vortrag

#### Solarenergie nutzen: Photovoltaik und Solarthermie für Wohngebäude – Technik, Wissenswertes, aktuelle Trends und Entwicklungen

Der Vortrag informiert zunächst über den aktuellen Stand der Kosten und der Wirtschaftlichkeit für Neuanlagen und ggfs. vorhandene Fördermöglichkeiten. Daneben wird auf die Technik, die Möglichkeit der eigenen Nutzung des selbst erzeugten Solarstroms, die Kombination von Photovoltaik-Anlagen und Batterie-

speicher sowie sinnvolle Anwendungsfälle für Solarthermie-Anlagen eingegangen. Weitere Themen sind innovative Entwicklungen im Bereich der Photovoltaik und solaren Wärmeerzeugung

● **Kurs 9732**

**Ralph Schmidt, Diplomingenieur und Architekt, Geschäftsführer der ARGE SOLAR e.V.**

Do. 13.10.2022, 18:30 – 20:00 Uhr  
Service-Büro vhs Riegelsberg  
EUR 5,00

### Vortrag

#### Steuerlotse: Rentenbesteuerung

Renten sind steuerfrei – ein verbreiteter Irrglaube, aber leider nicht wahr. Dies gilt sowohl für BestandsrentnerInnen als auch künftige RentenbezieherInnen. Bei dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie durch nachvollziehbare Praxisbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten und deren unterschiedliche Besteuerung (Besteuerungsanteil der gesetzlichen Rente ab 2023: 83 %). Sie erfahren mehr über alle Steuererleichterungen wie Werbungskosten, Sonderausgaben, 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, Vergünstigungen Corona ...) sind lohnendes Wissen. Sie erhalten einen Überblick über den aktuellen Stand der Doppelbesteuerung, der Kurs endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

● **Kurs 9734**

**Klaus-Peter Schäfer, Beratungsstellenleiter Lohnsteuerhilfe HILO Wemmetsweiler**

Mi. 15.02.2023, 18:00 – 20:15 Uhr  
Service-Büro vhs Riegelsberg  
EUR 5,00

### Vortrag Führerschein-Auffrischung

Wenn Sie Ihren Führerschein schon ein paar Jahre in der Tasche haben und Sie sich auch manchmal Fragen stellen wie: Was bedeutet dieses oder jenes Verkehrszeichen noch gleich? Wie verhalte ich mich richtig in bestimmten Situationen im Straßenverkehr? Wann muss ich im Kreisverkehr blinken? Wie kann ich die hohe Anzahl von Assistenzsystemen im Fahrzeug zu meinem Vorteil nutzen? Wann läuft mein Führerschein ab? Dann ist dieser interaktive Vortrag genau richtig für Sie! Individuelle Fragen sind ausdrücklich erwünscht!

#### ● Kurs 9735

**Steven Heinen, Fahrlehrer**

Mi. 01.02.2023, 19:00 – 20:30 Uhr  
Service-Büro vhs Riegelsberg  
gebührenfrei

### Vortrag Online Banking für „Digitale Starter“

Es ist nie zu spät – unabhängig zu sein. Auch wenn Sie bislang den Schritt in die digitale Welt noch nicht gewagt haben – wir helfen Ihnen beim Einstieg und begleiten Sie dabei. In unserer Informationsveranstaltung machen wir Sie vertraut mit den vielfältigen Möglichkeiten des Online Banking und erklären Ihnen verständlich das 1x1 der digitalen Finanzen.

#### ● Kurs 9735A

**Carina Persch**

Mi. 19.10.2022, 15:00 – 16:30 Uhr  
Service-Büro vhs Riegelsberg  
gebührenfrei

### Vortrag Als Fußgänger gesehen werden in der Dunkelheit

Gehen Sie auch gern spazieren? Nehmen einen Fußmarsch zum Einkaufen auf sich, ebenso zum Arztbesuch oder zur Apotheke? Was im Sommer bei Helligkeit ohne Probleme möglich ist, hat bei Dunkelheit im Winter seine Tücken. Wenn man da im Verkehr nicht rechtzeitig gesehen wird, kann das fatale Folgen haben. In unserem Vortrag zeigen wir auf, mit welchen Hilfsmitteln und Tricks man sicher zu Fuß unterwegs ist.

Auf individuelle Fragen wird natürlich gerne eingegangen

#### ● Kurs 9736

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

Di. 08.11.2022, 19:00 – 20:30 Uhr  
Service-Büro vhs Riegelsberg  
gebührenfrei

### Vortrag Riegelsberg – Funchal – Malaga – Riegelsberg

Eine virtuelle Rundreise durch Europa mit besonderem Augenmerk auf „Notausgänge auf Reisen“

Dipl.Ing. Rolf Weber zeigt in einer virtuellen Rundreise durch Europa mit verschiedenen Reisemitteln kurzweilig auf, was unsere Reise sicher macht und was uns an Technik erwartet. Diese eineinhalbstündige Veranstaltung ist ein „Muss“ für alle Globetrotter.

#### ● Kurs 9737

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

Di. 24.01.2023, 19:00 – 20:30 Uhr  
Service-Büro vhs Riegelsberg  
gebührenfrei

### 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. «

**Vortrag****Was muss, was sollte, was darf nicht in einen PKW?**

Wissen Sie, was Sie in Ihrem Kfz alles mitnehmen müssen, was Sie mitnehmen sollten und was besser nicht in einen PKW gehört? Nach diesem Vortrag sind Sie wieder auf dem neuesten Stand.

● **Kurs 9737A**

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

Di. 11.10.2022, 19:00 – 20:30 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“. Einzeltrick, 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**

Do. 17.11.2022, 10:00 – 11:30 Uhr  
Mehrgenerationentreff der Gemeinde Riegelsberg, Herchenbacher Str. 1, 66292 Riegelsberg-Walpershofen (ehemalige Sparkasse)  
gebührenfrei

**FREMSPRACHEN UND DEUTSCH****Englisch****Vormittagskurs****Englisch – Niveau A2/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 28.09.2022, 15 Termine  
Riegelsberghalle, Vereinsraum  
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

**Vormittagskurs****Englisch – Niveau B2/C1**

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 28.09.2022, 15 Termine  
Riegelsberghalle, Vereinsraum  
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

**Französisch****Nachmittagskurs****Französisch-Auffrischung**

Hier können sie einmal erworbene Kenntnisse für den privaten Gebrauch vertiefen, sei es für eine anstehende Reise oder persönliche Begegnungen mit unseren französischen Nachbarn.

● **Kurs 9742**

**Rainer Müller, Studienrat a. D.**

Fr. 10:00 – 11:30 Uhr  
ab 30.9.2022, 15 Termine  
Riegelsberghalle, Vereinsraum  
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

**Abendkurs****Französisch Konversation Niveau B2/C1**● **Kurs 9743**

**Patricia Neises**

Di. 18:00 – 19:30 Uhr  
ab 27.09.2022, 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 29.09.2022, 15 Termine  
Riegelsberghalle, Vereinsraum  
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

## Italienisch

### Abendkurs

#### Italienisch A1 Stufe 2

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 28.09.2022, 15 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule

Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock

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

### Abendkurs

#### Italienisch A2 Stufe 1

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 28.09.2022, 15 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule

Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock

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

## Spanisch

### Vormittagskurs

#### Spanisch für Anfänger

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden Spanisch abwechslungsreich und effektiv mit motivierenden Lektionen. Zudem werden den Kursteilnehmenden interessante Zusatzinformationen zu Land, Leuten und interkulturellen Unterschieden mit alltagsnahen und lebendigen Dialogen vermittelt. Der Kurs öffnet also den Lernenden den Weg in die spanischsprachige Welt und vermittelt ihnen auch das Rüstzeug für die Verständigung im Alltag oder im Urlaub.

Fachliteratur: Caminos hoy A1,

ISBN 978-3-12-515770-5

● Kurs 9748

#### Isabelle Schneider

Do. 11:00 – 12:30 Uhr

ab 29.09.2022, 15 Termine

Service-Büro vhs Riegelsberg

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

### Nachmittagskurs

#### Spanisch Auffrischung A1

Sie haben bereits einen Anfängerkurs besucht und das Niveau A1 des gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen erreicht, möchten ihre Kenntnisse aber zunächst festigen und aktivieren? Oder sie haben früher schon einmal Spanisch gelernt und möchten jetzt wieder in diese schöne Sprache einsteigen und ihre Grundkenntnisse auffrischen? Dann ist dieser Auffrischkurs Spanisch A1 die perfekte Lösung für Sie! Denn damit können Sie das Gelernte wiederholen, Ihre vorhandenen Kenntnisse aktivieren und die notwendige Sicherheit gewinnen, um mit Muttersprachlern zu kommunizieren. Innerhalb eines Semesters können Sie so die wichtigsten Lerninhalte des Niveau A1 kennenlernen bzw. einen entspannten Wiedereinstieg in die spanische Sprache finden. Durch motivierende Hör- und Lesetexte sowie abwechslungsreiche Übungen trainieren Sie die vier Kompetenzen (Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben), wobei der Fokus auf der mündlichen Kommunikation und der Interaktion liegt. Zahlreiche Sprechanlässe bieten reichlich Gelegenheit, den relevanten Wortschatz und die wichtigsten Grammatikstrukturen aktiv anzuwenden.

Fachliteratur: Intermezzo Spanisch,

ISBN 978-3-19-309600-5

● Kurs 9749

#### Isabelle Schneider

Do. 13:15 – 14:45 Uhr

## Dozentinnen und Dozenten



### RAINER MÜLLER

Studienrat a.D.

» Mein Name ist Rainer Müller und ich wohne in Heusweiler.

*Ich bin seit dem 1. August diesen Jahres im Ruhestand und war bis dahin Oberstudienrat am Marie-Luise-Kaschnitz-Gymnasium in Völklingen, wo ich die Fächer Englisch und Französisch unterrichtete.*

*Ich freue mich darauf, nun bei der VHS einen Kurs in Französisch anbieten zu können, zumal ich früher bereits lange Jahre in der Erwachsenenbildung tätig war, und hoffe auf eine schöne Zusammenarbeit mit Ihnen.*

À bientôt. <<

ab 29.09.2022, 15 Termine  
Service-Büro vhs Riegelsberg  
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 dazugehörigem Material.

#### ● Kurs 9750A

**Barbara Schmiedel,  
Goldschmiedemeisterin**

Mo. 19:00 – 21:15 Uhr  
ab 26.09.2022, 8 Termine

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

#### Abendkurs

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

#### ● Kurs 9750B

**Barbara Schmiedel,  
Goldschmiedemeisterin**

Di. 18:00 – 20:15 Uhr  
ab 27.09.2022, 8 Termine

Mehrgenerationentreff der Gemeinde

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

#### Abendkurs

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

#### ● Kurs 9750C

**Barbara Schmiedel,  
Goldschmiedemeisterin**

Do. 18:00 – 20:15 Uhr

ab 29.09.2022, 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

Mitzubringen sind Nähmaschine und ein Projekt mit dazugehörigem Material.

#### ● Kurs 9750D

**Barbara Schmiedel,  
Goldschmiedemeisterin**

Sa. 12.11.2022, 15:00 – 20:00 Uhr

So. 13.11.2022, 10:00 – 16:00 Uhr

Mehrgenerationentreff der Gemeinde Riegelsberg, Herchenbacher Str. 1, 66292 Riegelsberg-Walpershofen (ehemalige Sparkasse)  
15 UST, EUR 49,00

#### Wochenendkurs

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

Mitzubringen sind Nähmaschine und ein Projekt mit dazugehörigem Material.

## 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. «

## ● Kurs 9750E

**Barbara Schmiedel,  
Goldschmiedemeisterin**

Sa. 07.01.2023, 15:00 – 20:00 Uhr

So. 08.01.2023, 10:00 – 16:00 Uhr

Mehrgenerationentreff der Gemeinde  
Riegelsberg, Herchenbacher Str. 1,  
66292 Riegelsberg-Walpershofen  
(ehemalige Sparkasse)  
15 UST, EUR 49,00

**Wochenendkurs**

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

Mitzubringen sind Nähmaschine und ein  
Projekt mit dazugehörigem Material.

## ● Kurs 9750F

**Barbara Schmiedel,  
Goldschmiedemeisterin**

Sa. 11.02.2023, 15:00 – 20:00 Uhr

So. 12.02.2023, 10:00 – 16:00 Uhr

Mehrgenerationentreff der Gemeinde  
Riegelsberg, Herchenbacher Str. 1,  
66292 Riegelsberg-Walpershofen  
(ehemalige Sparkasse)  
15 UST, EUR 49,00

**Handarbeit****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 Tel. 06806 45681 oder  
le-bec@gmx.de.

## ● Kurs 9752A

**Barbara Schnabel**

Do. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 29.09.2022, 5 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock  
10 UST, EUR 42,50

**Abendkurs**

**Stricken und Häkeln – kreativ und  
meditativ**

## ● Kurs 9752B

**Barbara Schnabel**

Do. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 17.11.2022, 5 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock  
10 UST, EUR 42,50

**Abendkurs**

**Stricken und Häkeln – kreativ und  
meditativ**

## ● Kurs 9752C

**Barbara Schnabel**

Do. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 05.01.2023, 5 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock  
10 UST, EUR 42,50

**KREATIVES GESTALTEN****Bildende Kunst****Abendkurs**

**Von der Zeichnung zum gemalten  
Bild**

Mit leichten Übungen locker zeichnen  
lernen. Ohne Druck und Zielvorgaben  
durch lockeres spielerisches Zeichnen die  
eigene Handschrift wachsen lassen.  
Durch die Verwendung verschiedener  
Materialien wie Grafit, Tusche und Pastell-  
kreiden, Aquarellfarben lernen Sie unter

**Dozentinnen und  
Dozenten**

**TATJANA FREILER**  
*Freie Künstlerin*

» In meinen Kursen verbinde ich  
traditionelle Techniken mit außer-  
gewöhnlichen Materialien und  
Werkzeugen. Vom experimentellen  
Schablonendruck über Roll- und  
Tupftechniken bis hin zu Tricks der  
fotorealistischen Malerei lernen die  
TeilnehmerInnen viele neue Tech-  
niken kennen. Dabei stehen Spaß  
und Freude am künstlerischen  
Gestalten im Vordergrund. Gleich-  
zeitig möchte ich mit kunsthisto-  
rischen Geschichten zu den einzelnen  
Techniken, Kunstepochen und  
Künstlern in meinen Kursen wich-  
tiges Hintergrund- und Fachwissen  
vermitteln. «

der fachkundigen Leitung von Brigitte Weiland verschiedene Darstellungen kennen.

Ganz nebenbei werden die Grundbegriffe wie Plastizität, Perspektive sowie Licht und Schatten erlernt.

Alle Materialien sind vor Ort. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Vorabinformationen unter Telefon 06806 3321

● **Kurs 9755**

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

Do. 18:00 – 20:15 Uhr

ab 13.10.2022, 5 Termine

Malschule und Kreativwerkstatt Atelier Mo 15 UST, EUR 55,00 (zzgl. 8,00 Euro Materialbeitrag vor Ort zu zahlen.)

**Abendkurs**

**Aquarell am Abend**

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. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

● **Kurs 9756**

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

Di. 18:30 – 20:45 Uhr

ab 27.09.2022, 8 Termine

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

**Workshop**

**Freie Malerei -- Geschenke für Weihnachten**

Im kleinen Format lassen sich individuelle Bildideen schnell und spielerisch umsetzen. Auf das Wesentliche konzentrieren, verdichten, Freiräume schaffen. Fragmente von Monotypie oder Collagen können zum Anlass genommen werden diese mit Acrylmalerei weiter zu bearbeiten. Daraus entstehen serielle Arbeiten oder auch Solisten. Zu verwendende Leinwandgrößen: 10x10 20x20 30x30 cm alternativ Rechteckformat – jedoch nicht größer als 20x30 cm. Materialliste und Info unter: 06806 3321

● **Kurs 9757**

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

Sa. 15.10.2022, 14:00 – 17:00 Uhr

Malschule und Kreativwerkstatt Atelier Mo EUR 14,00

**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 9 spannenden und entspannenden Kreativabenden ein. Vom experimentellen Schablonendruck über Roll- und Tupftechniken bis hin zu Tricks der fotorealistischen Malerei lernen Sie viele neue Techniken kennen. Mit den erlernten Techniken finden Sie zu individueller Kreativität und erschaffen neben klassischen Kunstwerken auch jahreszeitliche Dekorationen.

Der passende Raum und alle Materialien sind vorhanden, und dazu eine Dozentin, die Sie mit Charme, Witz und einer gehörigen Portion künstlerischer Leidenschaft

anstecken und begleiten wird. Kunsthistorische Geschichten zu den einzelnen Techniken, Kunstepochen und Künstlern werden diesen Kurs beleben und erfrischen.

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

● **Kurs 9758**

**Tatjana Freiler, Freie Künstlerin, Ausbildung in Kunst und Kreativtherapie [www.keshyana.de](http://www.keshyana.de)**

Mi. 18:00 – 20:15 Uhr

ab 09.11.2022, 5 Termine

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

**KUNSTHANDWERK**

**Junge vhs**

**Workshop**

**Schmuck selbst entwerfen und herstellen**

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

*Bitte eine kleine Stoffunterlage mitbringen!*

Für Kinder ab 8 Jahren

● **Kurs 9759**

**Eva Hentges**

Mo. 24.10.2022, 16:00 – 17:30 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg

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

**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 9759A**

**Eva Hentges**

Mo. 24.10.2022, 18:00 – 19:30 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg

EUR 10,00 (zzgl. Materialkosten, die vor

Ort zu entrichten und abhängig vom

jeweiligen Schmuckstück sind)

## FLORISTIK

### Junge vhs

#### Workshop

#### Advent, Advent, ein Lichtlein brennt...

Positive Erfahrungen und Symbole sind gerade in dieser Zeit für Kinder ermutigend. Dieses Nachmittagsserlebnis will für Kinder ab 8 Jahren dazu beitragen. Wer Lust hat, einen eigenen Adventskranz aus Kiefernzapfen mit vier Kerzenhaltern zu basteln, ihn dazu mit verschiedenen Natur- und Dekomaterialien ausschmücken, um mit ihm sodann zuhause die Adventszeit einzuläuten, ist herzlich willkommen! Es besteht auch die Möglichkeit, sich eine kleine Krippe aus Holz nach eigenen Vorstellungen zu basteln.

*Wer eine Heißklebepistole besitzt, bitte gerne mitbringen!*

● **Kurs 9760**

**Marlene Boussonville**

Fr. 16:00 – 17:30 Uhr

18. und 25.11.2022

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule

Riegelsberg, Werkraum 2

EUR 14,00 (zzgl. 5,00 EUR Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

### Workshop

#### Moosherz mit Erika

Aus Moos und Draht fertigen wir eine Herzunterlage. Erika, Beeren und Früchte aus der Natur geben dem außergewöhnlichen Herz den letzten Schliff.

*Bitte Draht-, Gartenschere und Klebepistole mitbringen.*

● **Kurs 9761**

**Susanne Hübschen, Floristin**

Di. 04.10.2022, 18:30 – 20:15 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Werkraum 1

EUR 12,00 (zzgl. Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

### Workshop

#### Herbstgesteck mit Kerze

Eine Styroporhalbkugel dient als Gefäß. Ummantelt mit Herbstlaub kann sie immer wieder neu bestückt werden. Gefüllt wird die Schale mit einer Kerze, Moos, Zapfen und Zweigen.

*Bitte Draht-, Gartenschere und Klebepistole mitbringen.*

● **Kurs 9762**

**Susanne Hübschen, Floristin**

Di. 18.10.2022, 18:30 – 20:15 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Werkraum 1

EUR 12,00 (zzgl. Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

### Junge vhs

#### Workshop

#### Adventlicher Boho Kranz mit Eukalyptus und Pampasgras

Ein großer Metallring wird mit unterschiedlichen Beiwerkstoffen und einer Lichterkette gebunden. Gerade in der Vorweihnachtszeit kann man diesen Kranz als Wanddekoration oder als Türkranz nutzen.

*Bitte Messer, Garten- und Drahtschere*

## Dozentinnen und Dozenten



**SUSANNE HÜBSCHEN**  
Floristin mit Herz

» Seit fast vierzig Jahren bin ich als Floristin tätig und habe an vielen Weiterbildungen und Workshops teilgenommen. Meine Kreativität und mein handwerkliches Können wollte ich für mich nutzen und 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. «

und evtl. Klebepistole mitbringen.

Für Kinder ab 6 Jahren

● **Kurs 9763**

**Susanne Hübschen, Floristin**

Di. 08.11.2022, 16:00 – 17:30 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Werkraum 1

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

● **Kurs 9764**

**Susanne Hübschen, Floristin**

Di. 08.11.2022, 18:00 – 19:30 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Werkraum 1

EUR 9,00 (zzgl. Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

**Workshop**

**Adventskranz**

Pünktlich zur Adventszeit fertigen wir einen Adventskranz aus Tannen, Zweigen, Eukalyptus, Schleierkraut, Zapfen und weihnachtlichen Accessoires. Bitte Draht-, Gartenschere und Klebepistole mitbringen

● **Kurs 9765**

**Susanne Hübschen, Floristin**

Di. 22.11.2022, 18:30 – 20:15 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Werkraum 1

EUR 12,00 (zzgl. Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

**Keramik, Mosaik**

**Abendkurs**

**Keramikkurs**

Haben Sie Lust auf handgefertigte Keramik? Dieser Kurs ermöglicht AnfängerInnen und Fortgeschrittenen kreatives Arbeiten. Dekoratives für Haus und Garten können in diesem Kurs geschaffen werden.

Eigene Werkzeuge können gerne mitge-

bracht werden. Materialkosten sind vor Ort an die Dozentin zu zahlen.

● **Kurs 2616**

**Jessica Brill**

Do. 18:00 – 20:15 Uhr

ab 29.09.2022, 7 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Werkraum 1

EUR 63,00 (47,00, zzgl. Materialkosten)

**Abendkurs**

**Mosaikkurs**

Willkommen in der bunten Welt des Mosaiks: Gestalten Sie sich mit farbenfrohen Mosaiksteinchen aus Glas, Keramik oder Spiegel ein Unikat für Haus und Garten. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf und gestalten Sie z. B. einen Tisch, ein Tablet, einen Blumentopf und vieles mehr. Alles, was wir dazu benötigen, ist eine Schutzbrille zum Schneiden des Glases und eine Mosaikzange. Werkzeuge können vor Ort ausgeliehen werden. Material sowie Objektträger können vor Ort bei der Dozentin erworben oder selbst mitgebracht werden.

● **Kurs 2618**

**Stefani Weigerding**

Do. 18:00 – 20:15 Uhr

ab 29.09.2022, 7 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Werkraum 2

EUR 63,00 (47,00, zzgl. Materialkosten)

**Workshop**

**Mosaik – Windlicht**

Herbstzeit ist Windlichtzeit. Damit die Nachmittage und Abende so richtig gemütlich werden, können Sie sich in diesem Mosaikkurs Ihr eigenes Mosaikwindlicht gestalten und ein tolles Unikat mit nach Hause nehmen. Gearbeitet wird mit buntem Tiffanyglas, Eisglas und Glasnuggets. Das Windlicht sowie die Materialien

können vor Ort bei der Dozentin erworben oder selbst mitgebracht werden. Als Werkzeug benötigen wir eine Glasschneidezange und eine Schutzbrille, die ausgeliehen oder erworben werden kann.

● **Kurs 2619**

**Stefani Weigerding**

Sa. 08.10.2022, 10:00 – 13:00 Uhr

Fr. 14.10.2022, 18:00 – 19:30 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule  
Riegelsberg, Werkraum 2

EUR 22,00 (18,00)

**GESUNDHEITSBILDUNG**

**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 9767

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

Mo. 18:00 – 20:30 Uhr

ab 26.09.2022, 6 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Meditationsraum  
20 UST, EUR 59,00

**Abendkurs**

**Progressive Muskelrelaxation PLUS**

In diesem Kurs lernen Sie die Entspannungstechnik Progressive Muskelrelaxation und wie man diese in den Alltag integrieren kann. Der Kurs beinhaltet viele praktische Übungen mit anschließender Reflexion sowie fachliche Informationen beispielsweise zu den psychophysischen Wirkzusammenhängen von Stress und Entspannung. Er richtet sich an Menschen mit Stressbelastung, die ein Verfahren zur gezielten Dämpfung der Stressreaktion erlernen wollen und über dessen regelmäßige Anwendung zu vegetativ wirksamer Erholung und Regeneration finden möchten sowie an solche, die negativen Stressreaktionen vorbeugen wollen.

● Kurs 9768

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

Mo. 18:30 – 20:00 Uhr

ab 28.11.2022, 10 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Meditationsraum  
20 UST, EUR 61,00

**Vormittagskurs**

**Gedächtnistraining hält fit – mach mit! Ganzheitliches Gedächtnistraining ohne Leistungsdruck**

Konzentrationschwäche, Vergesslichkeit oder Wortfindungsprobleme sind keine zwangsläufigen Alterserscheinungen. Ein regelmäßiges, ausgewogenes Training des Gedächtnisses ist eine gute Grundlage für geistige Fitness bis ins hohe Alter. Das ganzheitliche Gedächtnistraining aktiviert und trainiert mit vielfältigen Anreizen und Übungen die Denkfähigkeit, Wahrnehmung, Konzentration und Merkfähigkeit und steigert mit begleitenden Bewegungs- und Koordinationsspielen auch das körperliche Wohlbefinden.

In diesem Kurs können Sie in entspannter Atmosphäre und geselliger Runde ohne Leistungsdruck ihre grauen Zellen in Schwung bringen und ihre geistige Beweglichkeit trainieren und verbessern. Probieren Sie es aus und machen Sie mit. Alle Interessierten sind herzlich willkommen.

● Kurs 9769

**Gudrun Maas, Gedächtnistrainerin im BVGT e.V.**

Fr. 09:30 – 11:00 Uhr

ab 30.09.2022, 15 Termine

Service-Büro vhs Riegelsberg  
EUR 83,00

**Abendkurs**

**Qi Gong –Für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene  
Das Herz-Qi Gong**

Q i G o n g ist ein wichtiger Bestandteil der chinesischen Medizin mit einer Jahrtausende alten Tradition. Die Silbe Qi kann man mit Lebensenergie übersetzen, die Silbe Gong heißt so viel wie Arbeit. Das Herz Qi Gong ist eine Methode des medizinisch ausgerichteten Qi Gong. Mit

einfachen Übungen wird das Herz beruhigt, der Kreislauf wird reguliert; das Herz Qi Gong beugt auch Herz- und Gefäßkrankheiten vor und trägt zu deren Heilung bei. Es hat sich aber auch bei Entzündungen des Magen-Darm-Traktes sowie bei Hexenschuss, Hals-Schulter- und Beinschmerzen als wirksam bewiesen.

● Kurs 9770

**Waltrud Hütten, Qi Gong- und Tai Ji-Lehrerin**

Mi. 18:00 – 19:00 Uhr

ab 28.09.2022, 15 Termine

Köllertalhalle Riegelsberg-Walpershofen  
20 UST, EUR 59,00

**Abendkurs**

**Tai Ji Quan**

Peking Form, 42er Wettkampfform, Schwert- und Säbelform werden wiederholt, die Doppelfächerform wird weitergeführt. Tai Ji Erfahrung ist für diesen Kurs erforderlich.

● Kurs 9771

**Waltrud Hütten, Qi Gong- und Tai Ji-Lehrerin**

Mi. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 28.09.2022, 14 Termine

Köllertalhalle Riegelsberg-Walpershofen  
28 UST, EUR 85,00

**Workshop**

**Einführung in die Meditationspraxis**

In diesem 4-wöchigen Kurs lernen Sie die Grundlagen der Meditation kennen. Ein Meditationssitz, der zu unserem Körper passt, worum es in der Meditation geht, was sie uns bringt und was wir mit unseren unruhigen Gedanken machen. Es gibt verschiedene Arten Meditation zu praktizieren, von stillem Sitzen bis hin zu achtsamen Bewegungsübungen. Alles, was es braucht, sind Offenheit und Bereitschaft es einmal auszuprobieren.

*Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie warme Socken sowie eine Unterlage zum Liegen mit.*

● **Kurs 9774**

**Anja Altmeyer, Psychologische Beraterin, Mental-, Achtsamkeits- und Yogalehrerin**

Do. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 29.09.2022, 4 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Meditationsraum

8 UST, EUR 49,00

**Wochenend-Workshop**

**Herausfordernde Zeiten mit mehr Selbstmitgefühl und Gelassenheit meistern**

Das Leben stellt uns immer wieder vor Herausforderungen. Ob es, wie gerade im Moment, durch die Umstände im Außen ist oder durch die individuellen persönlichen Hürden, die zu meisten sind. Wir können jedoch lernen, mit Schwierigkeiten gelassener umzugehen, trotz allem Kraft zu schöpfen und unseren Blick auch weiterhin für die schönen Dinge des Lebens zu öffnen. In diesem Workshop erfahren sie, wie Achtsamkeit uns dabei helfen kann, die Herausforderungen des Lebens anzunehmen. Sie erlernen Techniken, die sie darin unterstützen, Emotionen zu regulieren, die Lebensfreude nicht zu verlieren und dem Leben voller Vertrauen zu begegnen. Der Workshop umfasst 2 Termine à 90 Minuten.

*Bitte bequeme Kleider tragen und etwas zu schreiben mitbringen.*

● **Kurs 9775**

**Anja Altmeyer, Psychologische Beraterin, Mental-, Achtsamkeits- und Yogalehrerin**

Sa. 17:30 – 19:00 Uhr

22.10. und 12.11.2022

Haus der Vereine, Kurze Str. 5, 66292 Riegelsberg

4 UST, EUR 12,00

**Workshop**

**Ankommen im Hier und Jetzt – Achtsam Leben**

In unserer schnelllebigen Zeit, in der ständig Zerstreuung und Ablenkungen lauern, die uns fortlaufend mit Herausforderungen konfrontiert und uns erschöpft, kann Achtsamkeit uns lehren, präsenter zu sein und uns zu einer gesünderen Lebensweise anleiten. Sie kann für uns zu einem ständigen Begleiter werden, der uns wie ein Freund zur Seite steht und uns stützt, wenn wir stolpern. Achtsamkeit lehrt uns Stresssituationen frühzeitig zu erkennen und rechtzeitig gegenzusteuern. Sie hilft uns unsere Kraft- und Energiereserven aufzufüllen und verbessert unser Körpergefühl. Wir lernen unsere inneren Antreiber, Überforderungsmuster und Vermeidungsstrategien kennen, sie zu akzeptieren und können Lösungsstrategien entwickeln. Gleichzeitig gehen wir liebevoller und mitfühlender mit uns und anderen um. Wir lernen die Herausforderungen des Lebens anzunehmen und öffnen gleichzeitig unseren Blick für die schönen Dinge des Lebens. Dieser Kurs führt Sie in die Grundlagen der Achtsamkeitsmeditation ein. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

*Bitte bringen Sie eine Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken sowie bei Bedarf eine Decke mit.*

● **Kurs 9776**

**Anja Altmeyer, Psychologische Beraterin, Mental-, Achtsamkeits- und Yogalehrerin**

Do. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 17.11.2022, 8 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Meditationsraum

16 UST, EUR 67,00

**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.*

Dieser Kurs ist unter der Bezeichnung „Herztöne Präventionskurs zum Erhalt der Beckenbodenkraft und Kontinenz“ für Frauen zwischen 40 und 69 Jahren von der Prüfstelle für Prävention zertifiziert und kann von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden.

● **Kurs 9778**

**Annette Marmit, Hebamme und Beckenbodentrainerin**

Di. 17:30 – 18:30 Uhr

ab 27.09.2022, 10 Termine

Köllertalhalle Riegelsberg-Walpershofen

13 UST, EUR 59,00

## 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.

#### ● Kurs 9779

**Susanne Jolas**

Mi. 19:45 – 20:30 Uhr

ab 19.10.2022, 10 Termine

Kleinschwimmhalle Riegelsberg  
Wolfskaulstr. 88, 66292 Riegelsberg  
EUR 35,00

### Abendkurs

#### Auf ins Nass – Aquafitness im Tiefwasser

Am 01.02.2023 startet ein weiterer Kurs Aquafitness in der Kleinschwimmhalle Pflugscheid Riegelsberg. 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.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung

#### ● Kurs 9779A

**Susanne Jolas**

Mi. 19:45 – 20:30 Uhr

ab 01.02.2023, 8 Termine

Kleinschwimmhalle Riegelsberg  
Wolfskaulstr. 88, 66292 Riegelsberg  
EUR 30,00

### Herbstferien Junge vhs

#### Selbstbehauptung und 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. 25.10.2022, 09:00 – 10:30 Uhr  
Gymnastikraum Haus der Vereine  
Kurze Str. 5, 66292 Riegelsberg  
EUR 8,00

### 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. «



# 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

- SCHIRMHERR
- Wolfgang Förster  
Staatssekretär  
Finanzministerium  
des Saarlandes

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

**Abendkurs****Fit for Life – ein rückengerechtes Ganzkörpertraining**

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

Das Training bringt Ergebnisse für 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 21.11.2022, 5 Termine  
Gymnastikraum Haus der Vereine  
Kurze Str. 5, 66292 Riegelsberg  
10 UST, EUR 39,00

● **Kurs 9782**

**Marco Besch, Polizeibeamter,  
Sportübungsleiter**

Mo. 19:00 – 20:30 Uhr  
ab 09.01.2023, 6 Termine  
Gymnastikraum Haus der Vereine  
Kurze Str. 5, 66292 Riegelsberg  
12 UST, EUR 47,00

**Einzelveranstaltung****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 9783**

**Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 06.10.2022, 15:00 – 15:45 Uhr  
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen,  
66292 Riegelsberg  
gebührenfrei

**Einzelveranstaltung****Wenn die Füße nicht mehr flitzen, tanzen wir vergnügt im Sitzen**● **Kurs 9784**

**Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 10.11.2022, 15:00 – 15:45 Uhr  
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1,  
66292 Riegelsberg  
gebührenfrei

**Vormittagskurs****Tanzen im Sitzen**

Tanzen im Sitzen macht Spaß, hält jung und belebt Körper, Geist und Seele. In geselliger Runde tanzen wir zu unterschiedlichen Themen mit einer Vielzahl an Bewegungen und Musikstilen. Tanzen im Sitzen erfolgt ohne Leistungsdruck und Anspruch auf Perfektion. Im Vordergrund steht die Freude am gemeinsamen Erleben.

● **Kurs 9785**

**Anita Leyes, Tanzleiterin**

Di. 10:30 – 11:30 Uhr  
ab 27.09.2022, 10 Termine  
Service-Büro vhs Riegelsberg  
EUR 28,00

**NATUR UND UMWELT****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. Wasseramsel, 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 9786**

**Bernd Konrad, Mitglied der Gesellschaft  
Deutscher Tierfotografen (GDT)**

Do. 20.10.2022, 15:00 – 16:30 Uhr  
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1,  
66292 Riegelsberg  
gebührenfrei

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

Hunde kommunizieren, wenn sie sich glücklich, traurig, angstvoll, nervös oder ärgerlich fühlen. Sie benutzen ihre Gesichter und ihre Körper dazu. Sich damit zu beschäftigen, unsere Hunde zu beobachten und diese Sprache deuten zu lernen, führt zu einer Art Bauchgefühl, was das Einschätzen von Situationen betrifft. So können sie besser vorausschauend

agieren und ihr Hund fühlt sich mit Ihnen sicher.

Denn es ist nicht nur notwendig, dass unsere Hunde geliebt werden, sondern auch, dass sie Respekt und Verständnis im täglichen Leben erfahren.

● **Kurs 9786A**

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

Sa. 12.11.2022, 14:00 – 18:00 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg

EUR 17,00

**Junge vhs**

**Wintermärchenwanderung**

Dieser interaktive Spaziergang mit vielen schönen Wintermärchen ist generationsübergreifend für Kinder ab 6 Jahren, gerne in Begleitung ihrer Eltern/Großeltern. Während der Wanderung bauen wir an geeigneter Stelle eine Futterkrippe für die Tiere des Waldes und schenken ihnen Futter aus eigenem Garten (bitte Äpfel, Nüsse, Kerne usw. selbst mitbringen).

● **Kurs 9787**

**Guido Geisen, Umwelt- und Kräuterpädagogin**

Sa. 14.01.2023, 13:00 – 16:00 Uhr

Scheune Neuhaus

EUR 5,00

**Junge vhs**

**Sagenhaftes Saarland – von adligen Damen und Herren und manch anderen sonderbaren Kreaturen. Eine generationsübergreifende Sagenwanderung für Kinder in Begleitung ihrer Eltern/Großeltern.**

Das Saarland – ein sagenumwobenes Land! Lassen Sie sich von Referent Guido Geisen mit spannenden Sagen überraschen.

● **Kurs 9787A**

**Guido Geisen, Umwelt- und Kräuterpädagogin**

So. 12.02.2023, 13:30 – 16:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Netzbachweiher,

66115 Saarbrücken

EUR 5,00

In Kooperation mit dem NABU Köllertal

**Wanderung**

**Wanderung durch die Köllertalau**

Ein Naturerlebnistag entlang der Weidprojekte in Püttlingen.

Wir beginnen unsere Wanderung an der Saarbahn-Haltestelle bei den Steppenrindern in Etzenhofen, wo wir sicher auch Spuren des 1. Köllertalbibers entdecken werden. Über den Bienenlehrpfad wandern wir an der Burgruine Bucherbach vorbei zu den Wasserbüffeln in Köllerbach und weiter zu den Hochlandrindern und Waldschafen in Püttlingen. Zum Abschluss besuchen wir die Wildvogelauffangstation (WiVo) an der Kläranlage Püttlingen. Die Strecke umfasst 7km, Zeitdauer etwa 2-3 Stunden.

● **Kurs 9787B**

**Hans-Joachim Schmidt, NABU Köllertal**

So. 16.10.2022, 10:00 – 13:00 Uhr

Treffpunkt: Saarbahn-Haltestelle Etzenhofen

gebührenfrei

In Kooperation mit dem NABU Köllertal

**Bildvortrag**

**Tiere im Köllertal**

Gärten und Parks bieten vielen Tieren einen Lebensraum. Mit einem abwechslungsreichen, lebendigen Garten können wir alle etwas für den Schutz der Tierwelt von Insekten über Amphibien, Reptilien, Vögel und Säugetiere tun. In dem Vortrag werden auch Tipps zusammengestellt, damit auch Ihr Garten zu einem Tierparadies wird.

● **Kurs 9787C**

**Hans-Joachim Schmidt, NABU Köllertal**

Do. 27.10.2022, 18:00 – 19:30 Uhr

Mehrgenerationentreff der Gemeinde

Riegelsberg, Herchenbacher Str. 1,

66292 Riegelsberg-Walpershofen

(ehemalige Sparkasse)

gebührenfrei

**Exkursion**

**Wildkräuterspaziergang im Herbst**

Diejenigen, die die Wildkräuter der Natur, die uns diese Jahreszeit schenkt, kennen lernen wollen, können sich zum Spaziergang mit Maria Magdalena Meyer einfinden. Die erfahrene Gesundheitspraktikerin informiert die TeilnehmerInnen über die Erkennungsmerkmale und Verarbeitung der essbaren Wildpflanzen, sowie über deren gesunde Inhaltsstoffe.

● **Kurs 9788A**

**Maria Magdalena Meyer, Gesundheitspraktikerin für Kräuter, Klänge und Gesänge**

Sa. 01.10.2022, 14:00 – 16:15 Uhr

Treffpunkt: Forsthaus Neuhaus, 66115

Saarbrücken

EUR 12,00

**Exkursion****Urwald vor den Toren der Stadt**

Das Urwaldprojekt wurde vor 25 Jahren als Gemeinschaftsprojekt von SaarForst, NABU und dem Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz 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“ erhalten Sie spannende Einblicke über die Entwicklung eines sich seit 25 Jahren selbst überlassenen Waldökosystems.

● **Kurs 9789**

**Manuel Mauermann, Revierleiter Forstrevier Urwald**

Fr. 07.10.2022, 14:00 – 16:00 Uhr  
Treffpunkt: 14:00 Uhr, Parkplatz am Naturfreundehaus Kirschheck  
gebührenfrei

**Exkursion****Wie arbeiten wir im Wald und warum**

Streifen Sie mit dem Förster abseits der Wege durch den Wald und versuchen Sie die Zusammenhänge in der Natur zu erforschen. Herr Dincher wird anhand von Beispielen erklären, warum etwas getan werden muss, oder sogar nicht getan werden darf. Festes Schuhwerk ist Pflicht.

● **Kurs 9789A**

**Christoph Dincher, Forstamtsrat, Revierförster**

Fr. 18.11.2022, 14:00 – 16:30 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz Am Busbahnhof Riegelsberg  
(P & R Parkplatz A1, Riegelsberg Süd)  
gebührenfrei

**ERNÄHRUNG UND KOCHEN****Workshop****Plätzchenbacken nach alten Rezepten**

Plätzchenbacken nach alten Rezepten. In Kooperation mit der Heimatstube Riegelsberg (z. B. mit alten Waffeleisen)

● **Kurs 9790**

**Dr. Carolin Lehberger, Dipl.-Pädagogin, vhs-Direktorin**

So. 13.11.2022, 14:00 – 18:00 Uhr  
Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg, Heimatstube  
gebührenfrei

**Abendkurs****Deliziosa Italia – Eine Reise durch die italienische Feinkost**

Ein italienischer Degustationskurs für alle, die italienische Feinkost leidenschaftlich lieben. Hier werden Sie über besondere Lebensmittel informiert und erfahren dazu noch einiges über die kulinarische Kultur Italiens. Der Schwerpunkt liegt auf den Köstlichkeiten aus Sardinien. Zusätzlich werden sie unter der Anleitung der Dozentin, Frau Ilaria Pusceddu, einige Wörter und Floskeln auf Italienisch einüben und lernen, diese auch korrekt auszusprechen.

Dieser schöne Abend eignet sich auch hervorragend als besonderes Weihnachtsgeschenk.

Die TeilnehmerInnen werden gebeten, ein Wein- und Wasserglas mitzubringen.

● **Kurs 9791**

**Ilaria Pusceddu**

Fr. 27.01.2023, 18:00 – 20:00 Uhr  
Service-Büro vhs Riegelsberg  
EUR 12,00 (zzgl. EUR 18,00 Lebensmittelkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

**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. «

# Orte der Kunst und der Kultur

IM REGIONALVERBAND  
SAARBRÜCKEN



In der Region Saarbrücken gibt es eine Reihe besonderer Orte der Kunst und der Kultur zu entdecken, die sich auch als informelles Kollektiv und Netzwerk verstehen.

Allen gemein ist, dass sie entweder eine kulturgeschichtliche Bedeutung aufweisen oder zur Baukultur der Gegenwart zählen und gleichfalls einen öffentlichen, kulturellen und künstlerischen Sammlungs- und Sendungsauftrag verfolgen. Neben etablierten, zum Teil auch überregional bedeutenden Kunst- und Kulturinstitutionen gehören dazu auch weniger bekannte Orte.

Die verbindende Linie ist, dass sie alle – auf unterschiedlichste Art und Weise – Kultur- und Kunstprojekte sowie gesellschaftsrelevante Themen aus dem jeweiligen „Geist des Ortes“ heraus entwickeln und ausgestalten. Damit leisten sie einen wichtigen

Beitrag zur kulturellen Bildung und zur Entwicklung eines ortsbezogenen Kulturprofils in der Region Saarbrücken.

Vor diesem Hintergrund hat der Regionalverband Saarbrücken eine Broschüre mit Kurzporträts der bisher erfassten Orte zusammengestellt. Die Broschüre ist kostenlos bei der Tourist Information im Saarbrücker Schloss erhältlich und steht auch zum Download auf der Internetseite des Regionalverbandes zur Verfügung:

<https://www.regionalverband-saarbruecken.de/kulturorte>

Weitere Informationen und Kontakt:  
Regionalverband Saarbrücken  
Peter Michael Lupp [Kulturreferent]  
Fon 0681 506-6060 | Email [peter.lupp@rvsbr.de](mailto:peter.lupp@rvsbr.de)

n 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 auch ausgeliehen werden. Das Sauerkraut wird dann nach dem Gärungsprozess an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausgegeben.

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

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

#### ● Kurs 9792

**Rainer Feld/Stephan Lehberger**

Sa. 22.10.2022, 10:00 – 13:00 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg, Heimatstube

EUR 10,00 (Materialkosten von EUR 10,00 sind vor Ort zu zahlen)

### Abendkurs

#### „Kochen für Jedermann/frau“

Kochen muss weder zeitraubend noch kompliziert sein. Wir zaubern Gerichte für den Alltag, die aber auch für Feste geeignet sind. Mit den Rezepten lassen sich schöne Menüs zusammenstellen. Lasst uns gemeinsam die Kochlöffel schwingen.

11.10.22 Herbstliche Köstlichkeiten

8.11.22 „gerollt und geknödelt“

29.11.22 Leichte und feine Gerichte – nicht nur zu Weihnachten.

*Bitte Geschirrhandtücher und Behälter für Reste mitbringen.*

#### ● Kurs 9793

**Anette Ehre**

Di. 17:45 – 22:00 Uhr

ab 11.10.2022, 3 Termine

Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg, Heimatstube, Lehrküche

EUR 27,00 (zzgl. Kosten f. Lebensmittel – vor Ort zu bezahlen)

### Abendkurs

#### „Blind Date“ – die etwas andere Art Weine zu verkosten

Es erwarten Sie sechs unterschiedliche Weine, die blind (mit schwarzen Gläsern) verkostet werden. Auf diese Art können Sie den reinen Geschmack des Weins mit all seinen Nuancen auf sich wirken lassen. Freuen Sie sich auf einen Abend der besonderen Art, mit vielen neuen Sinneseindrücken und tollen Gesprächen. Es werden sechs Weine, Mineralwasser und kleine Snacks dazu gereicht.

#### ● Kurs 9794

**Kevin Klein**

Fr. 02.12.2022, 18:30 – 22:00 Uhr

Wein & Ambiente

Riegelsberg-Walpershofen,

Salbacher Str. 1A, 66292 Riegelsberg

EUR 25,00



### 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. «

● **Kurs 9794A**

**Kevin Klein**

Fr. 27.01.2023, 18:30 – 22:00 Uhr

Wein & Ambiente

Riegelsberg-Walpershofen,

Salbacher Str. 1A, 66292 Riegelsberg

EUR 25,00

## PC, TABLET & SMARTPHONE

### Abendkurs

#### **EDV Workshop: Lerntreff rund um PC, Laptop, Smartphone und Tablet**

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.

● **Kurs 9795**

**Torsten Meyer**

Do. 18:15 – 20:30 Uhr

ab 17.11.2022, 5 Termine

Service-Büro vhs Riegelsberg

15 UST, EUR 67,00

### Workshop

#### **Sicherheit im Internet**

Das größte Sicherheitsproblem beim Umgang mit dem Internet ist die Unkenntnis des Benutzers. Doch diese Sicherheitslücke kann in diesem Workshop beseitigt werden. Er gibt Ihnen wichtige Grundlagen und aktuelle Informationen zum sicheren Surfen im Internet. Sie erfahren, wie der eigene Computer abgesichert werden sollte und mit welchen Tricks sich Verbrecher Zugang zu den Daten und dem Computer verschaffen. Die Themenauswahl orientiert sich stark an Fragen und Problemstellungen der Kursteilnehmer und kann daher auch weitere oder andere Punkte umfassen. Dabei richtet er sich an Einsteiger sowie an erfahrene Benutzer.

● **Kurs 9796**

**Torsten Meyer**

Mo. 14.11.2022, 18:00 – 20:15 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg

EUR 15,00

### Workshop

#### **Einkaufen im Internet**

Welche Fallen lauern beim Onlinekauf?

- Einkauf bei Amazon, eBay und eBay-Kleinanzeigen. Was sind sichere Online-Shops?
- Einkauf in Shops aus China.
- Anwenden von Merkliste und Warenkorb
- Sicheres bezahlen über PayPal u. Co/ Schutz vor Betrügereien
- Was machen bei einem Internetbetrug? Wie schütze ich mich?
- Rücksendungen

Diese und Ihre Fragen werden bei diesem Workshop fachkundig beantwortet.

Sie erhalten das erforderliche Wissen, um sich zu schützen und wenden es praktisch an.

● **Kurs 9797**

**Torsten Meyer**

Mo. 28.11.2022, 18:00 – 20:15 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg

EUR 15,00



Vernissage: Mo. 07.11.2022, 18 Uhr

AUSSTELLUNG WERNER RICHNER

# Magische Momente

Emotionale Augenblicke auf die saarländische und europäische Landschaft

AUSSTELLUNGSDAUER: 08.11. – 23.12.2022

vhs-Zentrum, Oberes Foyer  
Schlossplatz | 66119 Saarbrücken  
Eintritt frei

Zur Vernissage wird um Anmeldung gebeten unter [www.vhs-saarbruecken.de](http://www.vhs-saarbruecken.de) oder [vhsinfo@rvsbr.de](mailto:vhsinfo@rvsbr.de)





**Respekt**



**Vielfalt**



**Weitsicht**



**Vorsorge**



**Teilhabe**



**Verantwortung**

**Weil's um  
mehr als  
Geld geht.**

Wir setzen uns ein für das,  
was im Leben wirklich zählt.  
Für Sie, für die Region, für  
uns alle. Mehr auf:  
[sparkasse.de/mehralsgeld](https://sparkasse.de/mehralsgeld)



**Sparkasse  
Saarbrücken**