

Volkshochschule Völklingen

Hauptprogramm

Frühling / Sommer 2026

Semesterstart
9. März 2026





Wenn das Leben dir Zitronen gibt ...

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

Mit Sicherheit, Erfolg und
Kontinuität.



Sparkasse
Saarbrücken

Impressum

TRÄGER DER VOLKSHOCHSCHULE VÖLKLINGEN:

Stadt Völklingen, Der Oberbürgermeister

VERANTWORTLICHER FACHDIENST:

Fachdienst VHS, Kultur, Sport, Archiv und Stadtbibliothek

POSTANSCHRIFT:

Postfach 10 20 40, 66310 Völklingen

LEITUNG DER VOLKSHOCHSCHULE:

Lars Hüsselein, VHS-Direktor

BARRIEREARME UNTERRICHTSRÄUME:

Das Rollstuhlsymbol weist darauf hin, dass das Schulungsgebäude bzw. der Unterrichtsraum für mobilitätseingeschränkte Menschen zugänglich ist – beispielsweise durch einen Personenaufzug, eine Rampe oder andere unterstützende bauliche Maßnahmen. Sollten Sie im Einzelfall Fragen zur Erreichbarkeit oder zur Teilnahmemöglichkeit am Kurs bzw. der Veranstaltung haben, informieren Sie sich bitte telefonisch oder per E-Mail bei uns. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

FOTONACHWEISE:

Covermotiv: Michael Oberland / vhs VK; Grußworte i. R. d. E.: Honk Photo, Thomas Wieck, Michael Samsel; Fotos der Gebäude und des Teams: vhs VK; Fotos der Fachbereiche: Frank Schemmann (DVV). Fotos von Kursen und Dozierenden: Rechte bei den jeweiligen Dozierenden und Kooperationspartnern, außer: Kurse 200010, ONL7702, 100123, 760101, 100133, 730001, 780010: pixabay.com; Kurs 200030: Linotype von Robert Richter; Kurs 200050: Thomas Seeber (SZ); Kurse 201140, 201142, 755032: Lars Hüsselein / vhs VK; Kurs 201210: vecteezy.com / MURSHIDUR RAHMAN; Kurs 201251: pixabay.com / Bodo Bertuleit; Kurs 203010: vecteezy.com / Ковалев Сепрій; Kurs 303011: vecteezy.com / Stephan Suehling; Kurs 301011: oekogarten-voelklingen.de; Kurs 332011: Wiki Commons/ Krzysztof Golik; Kurse 332020, 801200: Pixabay.com; Kurs 100600: vecteezy.com / Siraphol Siricharattakul; Kurs 301024: vecteezy.com / Perawit Boonchu; Kurs 321011: pixabay.com / Yvonne; Kurs 321012: Andrea Grün / vhs VK; Kurs 321013: pixabay.com / Reiner; Kurs 881010: pixabay.com / Heike Gruber; Kurse 811032, 100440, 801220, 805500L, 805021L, 871010, 871011: freepik.com; Kurs 811033: mxmphoto; Kurse 911020, 805526: Jürgen Bennoit; Kurs 100400: wallpaperchain.com; Kurs 100450: vecteezy.com / Benis Arapovic; Kurs 510020: vecteezy.com / Khunkorn Laowisit; Kurs 520010: Fateh Muhammad Raja / Pixabay; Kurs 530010: pixabay.com / Christian Dorn; Kurs 770310: pixabay.com / Paul Brennan; Kurs 770101: pixabay.com / Peggy und Marco Lachmann-Anke; Kurs 801121: Laura Ockenfels, BeckerBredel.

 Online Termine buchen



Melden Sie sich für Ihre
Kurse ganz bequem online
über unsere Website an.

→ vhs.voelklingen.de

Folgen Sie uns auf Social Media für
spannende Rückblicke und Infos zu
bevorstehenden Veranstaltungen!



@vhsvoelklingen



@vk.vhs



Weitere Programmhefte

Zusätzlich zu diesem Hauptprogramm bieten wir für das Frühling- und Sommersemester 2026 zwei ergänzende Ausgaben an:

„Seniorenakademie“ – Vielfältige Kurse für ältere Menschen: Ob Geschichte, Gesundheit, Sprachen oder digitale Themen – hier treffen Bildung, Bewegung und Gemeinschaft aufeinander. Kurse aus diesem Programm sind mit dem Seniorenakademieausweis buchbar.

„Junge VHS“ – Spannende Angebote für Kinder und Jugendliche: Kreativ, abwechslungsreich und altersgerecht – von Kunst bis KI, vom Ferienkurs bis zum Nachmittagsprogramm.

Grußwort

Christine Streichert-Clivot

MINISTERIN FÜR BILDUNG UND KULTUR
DES SAARLANDES

Liebe Leserin, lieber Leser,

die allgemeine Weiterbildung hat eine Aufwertung innerhalb den reformierten Strukturen der Kultusministerkonferenz erfahren. Sie ist nun – gemeinsam mit der beruflichen Bildung – in der Kommission Berufliche Bildung und Weiterbildung verankert. Besonders freut mich, dass das Saarland in dieser Kommission den Co-Vorsitz innehat.

Diese Entscheidung ist ein starkes Zeichen: Sie würdigt die enorme Bedeutung, die Weiterbildung für unsere Gesellschaft hat. Denn Weiterbildung bedeutet weit mehr als die Vermittlung von Wissen. Sie schafft Begegnung, fördert Austausch und verbindet Menschen über Generationen und Lebenswelten hinweg. In Zeiten in denen gesellschaftliche Debatten häufig von Unsicherheit und Spaltung geprägt sind ist dieses verbindende Element von besonderer Bedeutung.

Weiterbildung stärkt das Verständnis für Demokratie, für kulturelle Vielfalt und für den respektvollen Umgang miteinander. Sie ist Ort gelebter Demokratie, weil sie Menschen befähigt, sich einzubringen, kritisch zu denken, sich eine Meinung zu bilden und diese fundiert zu vertreten.



Nutzen Sie das vielfältige Angebot und suchen Sie für sich die passende Veranstaltung heraus. Nutzen Sie die Chance, Neues zu lernen, sich auszutauschen und gemeinsam mit anderen die eigene Perspektive zu erweitern. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine schöne Zeit und viel Freude beim Lernen.

Ihre

G. Se

Christine Streichert-Clivot
Ministerin für Bildung und Kultur

Grußwort

Stephan Tautz

OBERBÜRGERMEISTER STADT VÖLKLINGEN

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
unsere Volkshochschule ist seit vielen Jahrzehnten ein fester Bestandteil des Bildungs- und Kulturlebens in Völklingen. Sie schafft Räume, in denen Menschen zusammenkommen, voneinander lernen und neue Perspektiven entdecken. Dieses Miteinander ist ein wichtiger Beitrag zu einer lebendigen Stadtgesellschaft, die von Offenheit, Austausch und gemeinsamer Neugier lebt.

Im kommenden Frühjahr/Sommer-Semester 2026 setzt die VHS Völklingen diesen Anspruch erneut um. Das Programm zeigt eindrucksvoll, wie vielfältig Bildung heute sein kann: praxisnah, alltagsrelevant, inspirierend und getragen von Menschen, die sich mit Leidenschaft für Wissen und Lernen einsetzen. Die Volkshochschule bleibt damit ein Ort, an dem jeder willkommen ist – unabhängig von Alter, Herkunft oder Vorkenntnissen.

Als Stadt Völklingen unterstützen wir die Weiterentwicklung unserer VHS mit großer Überzeugung. Die Modernisierung der Strukturen und Angebote ist ein wichtiger Schritt, um auch künftig eine leistungsstarke und zeitgemäße Bildungsinstitution vor Ort zu gewährleisten. Darüber hinaus ist es unser Ziel,



Bildung für alle zugänglich zu halten und gleichzeitig die Qualität zu sichern, die die Bürgerinnen und Bürger von ihrer VHS erwarten dürfen.

Ich lade Sie herzlich ein, die Gelegenheiten dieses neuen Semesters zu nutzen: für neue Kompetenzen, für persönliche Begegnungen oder einfach, um Freude am Lernen zu erleben.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg – und vor allem viel Freude beim Lernen.

Mit freundlichen Grüßen

A handwritten signature in blue ink.

Stephan Tautz
Oberbürgermeister der Stadt Völklingen

Grußwort

Lars Hüsselein

DIREKTOR DER VOLKSHOCHSCHULE

Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule Völklingen, mit großer Freude präsentieren wir Ihnen das Programm für das Frühjahr/Sommer-Semester 2026. Die Umstellung unserer Programmheftgestaltung sowie die neu gestaltete Internetseite haben ein sehr positives Echo ausgelöst. Diese Rückmeldungen bestärken uns darin, die VHS Völklingen weiterhin modern, zugänglich und serviceorientiert weiterzuentwickeln.

Als Volkshochschule verstehen wir uns als zentraler Ort für lebenslanges Lernen in unserer Stadt. Auch im kommenden Semester möchten wir Sie mit einer Mischung aus bewährten Angeboten und neuen Impulsen unterstützen – ganz gleich, ob Sie sich beruflich fortbilden, persönliche Interessen vertiefen oder einfach Neues entdecken möchten.

Nach mehr als 25 Jahren stabiler Teilnahmeentgelte ist es notwendig geworden, diese moderat anzupassen. Dieser Schritt ermöglicht es uns, weiterhin qualifizierte, engagierte und motivierte Dozentinnen und Dozenten für unsere Kurse, Vorträge und Veranstaltungen zu gewinnen. Denn die hohe Qualität unserer Bildungseinrichtung lebt vor allem von den Menschen, die ihr Wissen und ihre Begeisterung mit Ihnen teilen.



Damit Bildung für alle erreichbar bleibt, gewähren wir Seniorinnen und Senioren mit unserem Semesterausweis sowie verschiedenen Personengruppen attraktive Ermäßigungen auf unsere Teilnahmeentgelte.

Ich lade Sie herzlich ein, das neue Programm zu entdecken und sich inspirieren zu lassen. Nutzen Sie die vielfältigen Chancen, die die VHS Ihnen bietet – für Ihre persönliche Entwicklung, Ihre Neugier und Ihre Zukunft.

Ich wünsche Ihnen ein bereicherndes und erfolgreiches Frühjahr/Sommer-Semester 2026!

Herzliche Grüße

A handwritten signature in blue ink.

Lars Hüsselein
Direktor der Volkshochschule Völklingen

Kultur & Gestalten

- 20** Ausstellungen
- 23** Musik
- 28** Kunst
- 34** Literatur und Theater
- 37** Medienpraxis
- 42** Plastisches Gestalten
- 44** Textiles Gestalten

Gesellschaft & Leben

- 48** Heimatkunde und Industriekultur
- 52** Natur, Umwelt und Nachhaltigkeit
- 54** Studienfahrten und -reisen
- 57** Persönlichkeitsentwicklung
- 58** Politik, Recht, Beratung und Verbraucherschutz
- 61** Getränke- und Kochkultur

Arbeit, Beruf, Digitale Kompetenz, Qualifikationen

- 70** Digitale Kompetenz
- 75** Sportbootführerschein

Sprachen

- 78** Französisch
- 83** Luxemburgisch
- 84** Englisch
- 91** Italienisch
- 95** Spanisch
- 98** Hindi
- 99** Griechisch
- 99** Arabisch
- 101** Koreanisch
- 102** Gebärdensprache
- 102** Deutsch als Fremdsprache

Gesundheit & Ernährung

- 104** Heilkunde, Kräuter
- 106** Stressbewältigung
- 107** Entspannung, Körpererfahrung, Achtsamkeit
- 114** Bewegung und Fitness
- 123** Selbstverteidigung, Kampfkunst
- 124** Ernährung



Grundbildung & Schulabschluss

- 128** Schulabschluss
- 129** Grundbildung

DIE VHS IN VÖLKLINGEN

Volkshochschule Völklingen – Bildung für alle. Ein Leben lang.

Als eine der größten Volkshochschulen im Saarland bieten wir - und das seit 1958 - jedes Jahr Tausenden von Teilnehmenden ein attraktives Weiterbildungsangebot – von der Jungen VHS bis zur Seniorenakademie. Entdecken Sie unser vielfältiges Programm!



VHS-Zentrum Altes Rathaus

SCHULUNGS- UND EDV-RÄUME,
SITZ DER VERWALTUNG

Hausanschrift: Bismarckstraße 1,
66333 Völklingen
Telefon: 0 68 98 / 13 25 97
Telefon: 0 68 98 / 13 20 80
Telefax: 0 68 98 / 13 25 88
E-Mail: vhs@voelklingen.de
Internet: vhs.voelklingen.de

**Parken in der City-Tiefgarage: Einfahrt
über Rathaus- oder Bismarckstraße**
Rabattierung von 1 Euro auf das Park-
entgelt für VHS-Besuchende über elek-
tronische Entwertung des Tickets beim
Verlassen des Gebäudes möglich.



VHS-Lernzentrum Luisenthal

SCHULUNGS- UND EDV-RÄUME
UND KREATIVWERKSTATT

Hausanschrift: Neue Straße 14,
66333 Völklingen

Parken:
Parkplätze vorhanden



VHS-Lernzentrum Warndt

VHS-KÜCHE UND SCHULUNGS-
RÄUME

Hausanschrift: Haus der Vereine,
Am Bürgermeisteramt 1,
66333 Völklingen

Parken:
Parkplätze vorhanden



VHS-Keramikwerkstatt

WERKSTATTRÄUME

Hausanschrift: Grundschule Röchling-
höhe, Darmstädter Straße 18,
66333 Völklingen

Parken:
Parkplätze vorhanden

Weitere Veranstaltungsorte: Es finden auch Kursangebote in weiteren Räumlich-
keiten statt (z. B. Sporthallen, Dorfgemeinschaftshaus Geislautern, etc.)

📞 06898 - 132433
✉️ buecherei@voelklingen.de
🌐 bibliothek.voelklingen.de
👤 Stadtbibliothek Völklingen
📷 bibliothek_voelklingen

Öffnungszeiten

Mi. 10:00 – 18:00 Uhr
Do. 10:00 – 17:00 Uhr
Fr. 10:00 – 14:00 Uhr

📍 Altes Rathaus
Bismarckstraße 1
66333 Völklingen

Qualitätsmanagement, Entgelte

Die VHS Völklingen unterwirft sich der objektiven Kontrolle eines Qualitätsmanagementsystems (QM).

Zertifizierungspartner ist die Gesellschaft zur Zertifizierung von Qualitäts- und Umweltmanagement-Systemen mbH (GZQ). Die Zertifizierung erfolgt nach der Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung (AZV). Im Rahmen des QM erfolgt jährlich ein Überwachungsaudit, alle 4 Jahre ein Rezertifizierungsprozess.



Entgelte

Die Arbeit der Volkshochschule basiert auf ihrer Satzung, die im Internet unter www.voelklingen.de oder im VHS- und Kulturbüro einsehbar ist. Die kalkulierten Entgelte für Kurse, Workshops und Veranstaltungen basieren auf der Entgeltordnung der VHS Völklingen.

KALKULATION DER ENTGELTE

Die Volkshochschule bietet verschiedene Kursmodelle an. Je nach Modell und Anzahl der festgesetzten Kurstermine ergeben sich unterschiedliche Kursentgelte. Die dargestellten Kursentgelte sind in der Regel für 10 Mindestteilnehmende kalkuliert. Abweichungen sind möglich, besonders bei Kursen mit stark begrenzter Teilnehmendenzahl.

SCHULFERIEN

Während der Schulferien finden in der Regel keine Kurse bei der VHS Völklingen statt.

KURSDURCHFÜHRUNG BEI NICHTERREICHEN DER MINDESTTEILNEHMENDENZAHL

Sollte die Mindestteilnehmendenzahl nicht erreicht werden, wird der Kurs entweder abgesetzt oder die angemeldeten Teilnehmenden vereinbaren, ein höheres Teilnahmeentgelt zu entrichten, um den Kurs stattfinden zu lassen.

Hier ein fiktives Rechenbeispiel, wie sich das ursprüngliche Kursentgelt von 41 Euro für 12 Termine verändert kann, wenn der Kurs mit weniger Personen durchgeführt wird:

- ▶ 41 Euro ab 10 Teilnehmenden
- ▶ 46 Euro bei 9 Teilnehmenden
- ▶ 52 Euro bei 8 Teilnehmenden
- ▶ 59 Euro bei 7 Teilnehmenden
- ▶ 68 Euro bei 6 Teilnehmenden
- ▶ 80 Euro bei 5 Teilnehmenden
- ▶ 99 Euro bei 4 Teilnehmenden
- ▶ 132 Euro bei 3 Teilnehmenden

SR info

bessr informiert

Wo immer Du bist.
Wann immer Du willst.
Mit der SR info-App.

Wir informieren das Saarland.

Jetzt kostenlos downloaden:

→ SRinfo.de

JETZT BEI Google Play Laden im App Store

Niemand wird ausgeschlossen, alle sind gemeint

In unseren Texten verwenden wir aus Gründen der besseren Lesbarkeit gelegentlich das generische Maskulinum. Diese sprachliche Form schließt ausdrücklich alle Geschlechter mit ein und dient der sprachlichen Vereinfachung, insbesondere bei längeren oder formellen Texten.

Wir möchten betonen, dass uns die Gleichbehandlung und Wertschätzung aller Menschen **unabhängig von Geschlecht, Identität oder Herkunft** sehr wichtig ist. Wo es sinnvoll und lesefreundlich möglich ist, bemühen wir uns um eine inklusive Sprache. In manchen Fällen entscheiden wir uns jedoch bewusst für das generische Maskulinum, um die Verständlichkeit und den Lesefluss zu erhalten. Selbstverständlich sind alle Personen – unabhängig von ihrem Geschlecht – gleichermaßen angesprochen.

Semester-Eröffnungsveranstaltung mit der Seniorenakademie im Festsaal des Alten Rathauses

Mit einem inspirierenden und unterhaltsamen Auftakt startet die VHS Völklingen in das Frühjahr-/Sommersemester 2026. Themenschwerpunkt der Semester-Eröffnung im Frühjahr bildet die Seniorenakademie. Alle Mitglieder der Akademie sowie interessierte Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen, gemeinsam den Start in ein neues Semester voller Begegnungen, Wissensimpulse und kultureller Vielfalt zu begehen.

Bei der feierlichen Eröffnung erhalten Sie einen informativen Überblick über die aktuellen Angebote. Gleichzeitig erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm mit kurzweiligen Elementen sowie spannenden und bereichernden Einblicken in die Inhalte des neuen Semesters. Im Mittelpunkt steht jedoch auch das persönliche Miteinander: Lernen Sie bei Kaffee und Kuchen andere Teilnehmende kennen, tauschen Sie sich aus, kommen Sie ins Gespräch und lassen Sie sich von der besonderen Atmosphäre unserer Akademiegemeinschaft inspirieren.

Wir freuen uns auf einen anregenden Nachmittag und auf ein neues Semester voller Neugier, Freude und gemeinsamer Lernmomente!

Kurs-Nr. 1000010 | kostenfrei | Voranmeldung ist erforderlich! ⚡

Freitag, 06. März 2026, 15:00 – 18:00 Uhr

Estrich • Parkett • Bodenbeläge •
wernet-heintz
Alles, worauf Sie achten.

Seit 1988 Ihr Meisterbetrieb für gewissenhafte und fachgerechte Verlegung von Estrich, Parkett und Bodenbelägen aller Art.



- Verkauf und Verlegung aller Parkettarten und Laminatböden
- Schleifen, Versiegeln und Sanierung alter Fußböden und Holztreppen
- Verlegung von PVC, Teppichbelägen und Kork



Ludweilerstraße 218b
66333 VK-Geislautern
Tel. 0 68 98 - 7 85 82
Fax 0 68 98 - 7 85 23

info@wernet-heintz.de
www.wernet-heintz.de



MALERBETRIEB **pratt** GMBH

seit über 55 Jahren

- **Malerarbeiten**
- **Trockenbau**
- **Innen- und Außenputze**
- **kreative Wandgestaltungstechniken**
- **moderne und klassische Bodenbeläge**
- **eigener Gerüstbau**



www.maler-pratt.de

Am Dietrichsberg 2 • 66333 Völklingen-Geislautern

Telefon: (06898) 74 65 • Telefax: (06898) 74 66

info@maler-pratt.de • www.maler-pratt.de

KULTUR, GESTALTEN



Angebote der kulturellen Bildung dienen dem Erlernen, Erproben, Entwickeln und Erweitern der Kernkompetenzen Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Eine zunehmende Bedeutung hat dabei der Bereich der kulturellen Medienbildung, welcher sich den vielfältigen Herausforderungen der Digitalisierung widmet. Die kulturelle Bildung schafft Zugänge zur Kultur und ermöglicht darüber gesellschaftliche Teilhabe, fördert Integration und Inklusion.

AUSSTELLUNGEN



Vernissage - Ausstellung "Kunst gegen Rassismus"

Zu den internationalen Wochen gegen Rassismus wurden 2025 in der VHS Völklingen wieder von einem internationalen, kreativen Team unter Leitung von Irina Schulze und Christoph Rech großformatige Gemälde angefertigt,

die sich mit der "erhobenen Faust" in all ihren möglichen Bedeutungen und bildlichen Interpretationen befassen.

Die Ausstellung kann zu den Öffnungszeiten des Alten Rathauses (Mo.- Do. 8.00- 18.00 Uhr, Fr. 8.00- 12.30 Uhr) ohne Voranmeldung besucht werden.

• 300011

Mi, 25.03.2026, 18:00 – 20:00 Uhr

Dozentin: Irina Schulze

Ort: Altes Rathaus, Foyer 1. OG

1 Termin / kostenfrei / Um Voranmeldung zur Vernissage wird gebeten.



Vernissage - Ausstellung „Völklingen zur Kaiserzeit: Ein Spaziergang vom Bahnhof zum Amtsgericht“

Gehen Sie mit uns auf eine Zeitreise ins Völklingen der Kaiserzeit und begleiten Sie uns auf einem Spaziergang durch die damalige Bürgermeisterei! Beginnend am Bahnhof spazieren wir durch die heutige Rathausstraße, damals

noch Wilhelmstraße Richtung Amtsgericht, vorbei an vielen Gebäuden, die heute verschwunden sind. Die Ausstellung zeigt Architektur, Handel und Gastronomie in Völklingen vor über 100 Jahren anhand von alten Ansichtskarten aus der Sammlung Michael Wolf.

Die Ausstellung kann zu den Öffnungszeiten des Alten Rathauses (Mo.- Do. 8.00- 18.00 Uhr, Fr. 8.00- 12.30 Uhr) ohne Voranmeldung besucht werden.

• 300012

Fr, 24.04.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Dozent: Michael Wolf

Ort: Altes Rathaus, Foyer 1. OG

1 Termin / kostenfrei / Um Voranmeldung zur Vernissage wird gebeten.



Vernissage: Ausstellung "Ausdrucksstark - Zeichen & Spuren" von Sigi Ruby

Die Völklinger Künstlerin Sigi Ruby wird mit der Vielfalt ihres künstlerischen Ausdrucks, mit Malerei, Keramik,

Skizzen, Collagen das Foyer des Alten Rathauses bespielen. Details zur Ausstellung "Ausdrucksstark- Zeichen & Spuren" folgen.

Die Ausstellung kann zu den Öffnungszeiten des Alten Rathauses (Mo.- Do. 8.00- 18.00 Uhr, Fr. 8.00- 12.30 Uhr) ohne Voranmeldung besucht werden.

• **300013** 

Fr, 12.06.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Dozentin: Sigi Ruby

Ort: Altes Rathaus, Foyer 1. OG

1 Termin / kostenfrei / Um Voranmeldung zur Vernissage wird gebeten.



Vernissage: Ausstellung "Normalnichtlangzeit - Intime Einblicke in selbstbestimmtes Stillen" von Sina Giencke

Die Fotografin Sina Giencke, in der Westpfalz aufgewachsen, viele Jahre in

Berlin tätig und heute im Saarland ansässig, begleitet in dieser Serie Frauen, die sich bewusst für ein Stillen über das erste Lebensjahr hinaus entschieden haben. Ihre einfühlsamen Fotografien zeigen, dass es dabei um weit mehr geht als um die reine Nahrungsaufnahme: Sie erzählen von Nähe, Selbstbestimmung, Verbundenheit und der individuellen Reise jeder Mutter-Kind-Beziehung. Ergänzend zu den Bildern hat Giencke die porträtierten Frauen zu ihren Beweggründen, Erfahrungen und Wünschen rund um das lange Stillen befragt. Die vielstimmigen Antworten werden in der Ausstellung gezeigt und eröffnen einen zusätzlichen, authentischen Blick auf dieses oft missverstandene Thema.

Die Ausstellung kann zu den Öffnungszeiten des Alten Rathauses (Mo.- Do. 8.00- 18.00 Uhr, Fr. 8.00- 12.30 Uhr) ohne Voranmeldung besucht werden.

• **300014** 

Fr, 14.08.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Dozentin: Sina Giencke

Ort: Altes Rathaus, Foyer 1. OG

1 Termin / kostenfrei / Um Voranmeldung zur Vernissage wird gebeten.

MUSIK



Moderne Gitarre - mit Vorkenntnissen (Erwachsene / Kinder ab 10 Jahren)

Auf der eigenen Gitarre die Grundgentechniken des Gitarrenspiels nach Noten oder Tabulatur anhand leichter Jazz-, Blues- und Klassikstandards erlernen. Und ob es die Hits der Beatles oder der Backstreet Boys sind- für viele bekannte Lieder ist die Gitarre das beste Begleitinstrument.

• **200011** 

Donnerstags, 17:15 – 18:15 Uhr
ab 12.03.2026

Dozent: Heiko Deubel

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09

Mitzubringen: Akustik-Gitarre

10 Termine / 30,- € / Kinder: 21,- €

Moderne Gitarre - ohne Vorkenntnisse (Erwachsene / Kinder ab 10 Jahren)

Auf der eigenen Gitarre die Grundgentechniken des Gitarrenspiels nach Noten oder Tabulatur anhand leichter Jazz-, Blues- und Klassikstandards erlernen. Und ob es die Hits der Beatles oder der Backstreet Boys sind- für viele bekannte Lieder ist die Gitarre das beste Begleitinstrument.

• **200010** 

Donnerstags, 16:15 – 17:15 Uhr
ab 12.03.2026

Dozent: Heiko Deubel

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09

Mitzubringen: Akustik-Gitarre

10 Termine / 30,- € / Kinder: 21,- €

Moderne Gitarre - für Fortgeschrittene (Erwachsene / Kinder ab 10 Jahren)

Aufbauend auf grundlegenden Spieltechniken werden anspruchsvollere Arrangements und stilistische Feinheiten des Gitarrenspiels erarbeitet- wahlweise nach Noten oder Tabulatur. Im Fokus stehen bekannte Stücke aus Jazz, Blues und Klassik, ergänzt durch ausgewählte Songs von Künstlern wie den Beatles, Santana, Frank Sinatra oder den Backstreet Boys. Ziel ist es, das musikalische Ausdrucksvermögen zu erweitern und das Spiel technisch wie klanglich zu verfeinern.

• 200013

Donnerstags, 18:15 – 19:15 Uhr
ab 12.03.2026
Dozent: Heiko Deubel
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09
Mitzenbringen: Akustik-Gitarre
10 Termine / 30,- € / Kinder: 21,- €



Ukulele: Lied-Begleitung für Einsteigende und Fortgeschrittene (ab 16 Jahren)

In diesem Workshop wird die Welt der Akkorde und des Rhythmus auf der Ukulele erkundet. Von einfachen Lagerfeuer- und Volksliedern über Pop und Rock bis hin zu Swing und Bossa-Nova-Stücken, werden verschiedene Stilrichtungen gespielt. Der Workshop richtet sich an Anfangende und Fortgeschrittene ab 16 Jahre. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Am Ende des Kurses werden die Teilnehmenden ein solides Grundwissen in der Begleitung auf der Ukulele haben. Diese Grundlagen können nach dem Kurs selbstständig

oder mit einer Instrumentallehrkraft weiter vertieft werden. Der Workshop wird flexibel gestaltet, um auf die individuellen Bedürfnisse und auf das Niveau der Teilnehmenden einzugehen. Auf Anfrage kann gegen zusätzliches Entgelt eine Ukulele bei der Kursleitung ausgeliehen werden.

• 200020

Sa, 09.05.2026, 10:00 – 14:00 Uhr
Sa, 13.06.2026, 10:00 – 14:00 Uhr
Dozent: Daniel Clemens
Ort: Altes Rathaus, Festsaal
Mitzenbringen: Ukulele
2 Termine / 50,- € / Jugendliche: 35,- €



Mundharmonika Workshop: Folk- und Countryharp 1

Der ideale Einstieg für Anfangende. Wie kein anderes Instrument lässt sich die Mundharmonika leicht überall hin mitnehmen und ist vor allem einfach zu erlernen, weil keine besondere Begabung oder Notenkenntnisse vorausgesetzt werden. Wir beginnen mit einem

einfachen Folk-Stück und einem Spiritual nach einer Methode ohne Noten und üben Einzeltonspiel, Handtremolo und einfache Begleitechniken. In dem Einsteigerkurs werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise, auch an totale Anfänger vermittelt. Außerdem ist der gesundheitliche Aspekt nicht zu unterschätzen, dass Mundharmonika-Spielen die Atmung fordert und bis ins hohe Alter gespielt werden kann!

Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter in spielbarer Qualität (Preisklasse ab 30 Euro), im Kurs können Harps ab 37 Euro erworben werden. Außerdem sind die speziellen Lehrbücher (mit CD) des Kursleiters erhältlich, die es Ihnen erleichtern, zu Hause weiterzumachen. Wer schon vorher sehen möchte, wie es in so einem Mundharmonikakurs zugeht, findet auf der Videoplattform "YouTube" im Internet eine Reihe von Videoclips mit Didi Neumann, sowohl als Kursleiter als auch als Live-Musiker. Didi Neumann kennt als Mundharmonika-Dozent wahrscheinlich so viele Volkshochschulen in Süddeutschland von innen wie sonst kein Mensch. Nun kommt er zum ersten Mal nach Völklingen! Lassen Sie sich das nicht entgehen. Der Workshop ist in zwei Teile geteilt, von 14-15 Uhr ist Pause. Bringen Sie sich genügend Verpflegung & Wasser mit!

• 200030

So, 14.06.2026, 11:00 – 18:00 Uhr
Dozent: Didi Neumann
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.06
Mitzenbringen: Eigene Mundharmonika (C-Dur, ungeteilte Kanäle) falls vorhanden, sonst ist diese im Kurs zu erwerben; Verpflegung
1 Termin / 32,- €



Digitale Musikproduktion mit PreSonus Studio One (für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren)

Der Workshop richtet sich an alle, die sich in die Welt der digitalen Musikproduktion vertiefen möchten und mit einem sehr leistungsfähigen, aber bezahlbaren Programm arbeiten wollen. Die Teilnehmenden können Presonus Studio One für die Dauer des Workshops zunächst in einer Demoversion eigenständig online erwerben, um erst nach dem Workshop die Entscheidung zu treffen: Ist es etwas für mich? Der Workshop führt in drei Blöcken in das

Programm ein, erklärt seine Navigation, Plugins und Effekte, Loops und Drums. Dann führt er in die Aufnahme und das Editing ein und zeigt, wie man loopbasierte Beats produziert. Im nächsten Schritt geht es um den Mixer, Routing und FX Racks sowie abschließend um Creation, Ideen und den Weg zum eigenen Song.

Sebastian Heinz, der aus Saarlouis stammt, hat von klassischer Filmmusik über Hip Hop Beats und Metal bis hin zu Soundlogos schon alles produziert und kennt sich mit der großen Bandbreite an Hard- und Software im Feld der Musikproduktion sehr gut aus. Er liebt die endlosen Möglichkeiten, die Presonus über Plugins bietet.

Vorerfahrungen sind gut, aber nicht notwendig. Die Kurssprache ist deutsch, die Fachbegriffe in der Musikproduktion englisch. Der Dozent stellt für den Kurs ein exklusives Sample Pack zur Verfügung.

• 200050

Samstags, 10:00 – 13:00 Uhr
ab 09.05.2026

Dozent: Sebastian Heinz

Ort: Lernzentrum Luisenthal, Raum 4
3 Termine / 120,- € / Jugendliche: 84,-€



Konzert: Christina Lux & Oliver George

Christina Lux flutet jeden Raum mit ihrer warmen, großen Stimme und feinsinnigen Texten auf Deutsch und Englisch- ganz ohne Allüren, aber mit umso mehr Tiefe. Ihre Songs bewegen sich zwischen leisen, intimen Momenten und kraftvollen Arrangements voller überraschender Dynamik. Oliver George setzt mit feinem Gespür Lichtpunkte an Sounds, Gitarre und Gesang und gemeinsam entsteht so eine wunderbare musikalische Verbindung: sensibel, improvisationsfreudig und intensiv.

Das Konzert wird präsentiert von Kulturgut Völklingen e. V. in Zusammenarbeit mit der Stadt Völklingen. Weitere Informationen zum Konzertabend unter www.kulturgut-voelklingen.de

• 300002



Fr, 27.03.2026, 19:00 – 22:00 Uhr

Dozent/-in: Völklingen e.V. Kulturgut

Ort: Altes Rathaus, Festsaal

1 Termin / 18,- € VVK / 20,- € AK

Tickets gibt es an an allen bekannten Vorverkaufsstellen von TICKET-REGIONAL, EVENTIM, Tourist-Information Völklingen sowie im VHS- und Kulturbüro, Altes Rathaus, Bismarckstraße 1 in Völklingen.

Doppelkonzert: Duo Müller/Prokaska & St. Peppers Acoustic Revolution interpretieren Songs der Beatles

Thema des Abends ist die Musik der legendären Liverpooler Pilzköpfe. Das Jazzgitarren-Duo Ivo Müller und Sven Prokaska und das Pirmasenser Trio 2Sgt. Peppers Acoustic Revolution“ spielen in einem Doppelkonzert Songs der Beatles, jeweils auf ihre ganz eigene Art und Weise. Spannend und außergewöhnlich ist die jazzige Neuinterpretation von Müller/Prokaska- eine musikalische Reise entlang bekannter Stücke der Beatles im ersten Teil des Abends. Im zweiten Teil des Abends spielt dann das Pirmasenser Trio Sgt. Peppers Acoustic Revolution akustische Neuinterpretationen mit großer Spielfreude, musikalischer Raffinesse und viel Respekt vor dem Original. Katrin Seibert, (Gesang), Thomas

Schneider (Gesang, Gitarre) und Klaus Reiter (Gesang, Gitarre) eröffnen neue Klangräume und zeigen, wie zeitlos und überraschend frisch diese Songs bis heute sind.

Das Konzert wird präsentiert von Kulturgut Völklingen e. V. in Zusammenarbeit mit der Stadt Völklingen. Weitere Informationen zum Konzertabend unter www.kulturgut-voelklingen.de

Tickets gibt es an an allen bekannten Vorverkaufsstellen von TICKET-REGIONAL, EVENTIM, Tourist-Information Völklingen sowie im VHS- und Kulturbüro, Altes Rathaus, Bismarckstraße 1 in Völklingen.

• 300003



Fr, 29.05.2026, 19:00 – 22:00 Uhr

Dozent/-in: Völklingen e.V. Kulturgut

Ort: Altes Rathaus, Festsaal

1 Termin / 18,- € VVK / 20,- € AK

Tickets gibt es an an allen bekannten Vorverkaufsstellen von TICKET-REGIONAL, EVENTIM, Tourist-Information Völklingen sowie im VHS- und Kulturbüro, Altes Rathaus, Bismarckstraße 1 in Völklingen.



Musik produzieren auf dem iPad: GarageBand (Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren)

Wer möchte gerne in die Welt der Musikproduktion einsteigen und von einem erfahrenen Komponisten, Film-musik- und Beatproducer Einblicke in die Arbeit mit Musikproduktionssoftware bekommen? Dann ist dieser kurze Workshop der richtige Startpunkt. Es gibt von Apple mit "GarageBand" eine sehr fähige App, um mit iPads oder iPhones Musik zu produzieren, die gleichzeitig einen simplen Zugang für Musikbegeisterte bietet. Ein weiterführender Kurs mit dem professionellen Programm PreSonus Studio ist ebenfalls bei uns im Angebot.

• 350034



Mi, 08.04.2026, 10:00 – 13:00 Uhr

Dozent: Sebastian Heinz

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.06

Mitzubringen: iPad mit der App GarageBand

1 Termin / 24,- € / Jugendliche: 18,- €

KUNST



Art-Walk Völklingen: Plastiken und Skulpturen im öffentlichen Raum

In der Innenstadt Völklingens gibt es eine beachtliche Anzahl bedeutender Plastiken und Skulpturen. Der ArtWalk bietet die Möglichkeit, diese Kunstschätze in einem Parcours im öffentlichen Raum kennenzulernen. Die Vielfalt reicht von Bronzefiguren über Holzinstallationen bis zu eindrucks-vollen Stahlskulpturen. Namhafte Kunstschaefende und deren Intentionen werden vor Ort erläutert. Die beeindruckenden Kunstwerke, die Eigentum der Öffentlichkeit sind, werden nicht nur erlebbar, sondern begreifbar. Ein Spaziergang durch „Das Museum ohne Dach“ lohnt sich.

Der ArtWalk ist eine Kooperation mit der Tourist-Information Völklingen. Die Führung startet auf dem Adolph-Kolping-Platz (Eingang zum Alten Rathaus).

• 201140



Sa, 09.05.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Dozentin: Traudel Benoit

Ort: Adolph-Kolping-Platz

1 Termin / 7,- €

Um Voranmeldung wird gebeten. Bei spontaner Teilnahme ist das Entgelt bei der Kursleitung zu entrichten.

• 201141



Sa, 13.06.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Dozentin: Traudel Benoit

Ort: Adolph-Kolping-Platz

1 Termin / 7,- €

Um Voranmeldung wird gebeten. Bei spontaner Teilnahme ist das Entgelt bei der Kursleitung zu entrichten.



Urban-Art Walk Völklingen: Graffitis und Murals in der City

Mit der ersten Urban Art Biennale 2011 im UNESCO Weltkulturerbe Völklinger Hütte hat die Graffitikunst mit weltweit anerkannten Künstlern Einzug in Völklingen gehalten. Mit der siebten

UrbanArt Biennale 2024 greift die Graffitikunst bewusst bis in die Stadt hinein mit dem Schlagwort „Back to the roots“.

So erzählen „StadtwandererInnen“ Völklinger Geschichten auf Mauern, Graffitikünstler überraschen mit Botschaften an ungewöhnlichen Stellen und eine Fensterfront wird zu einem bunten Wandbild. Unabhängig von der hochkarätigen Urban Art-Schau des Weltkulturerbes, hat seit 2022 die Graffitiszene mit großartigen Murals namhafter Kunstschaefenden Streetart-Akkente gesetzt. Großformatige Wandbilder und die Spuren der Urban Art prägen das Stadtbild auf beeindruckende Weise und laden zum Erleben ein.

Der Urban-ArtWalk ist eine Kooperation mit der Tourist-Information Völklingen. Die Führung startet auf dem Völklinger Platz am Weltkulturerbe Völklinger Hütte (Hüttenmann-Skulptur).

• 201142



So, 10.05.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Dozentin: Traudel Benoit

Ort: Völklinger Platz am Weltkulturerbe

1 Termin / 7,- €

Um Voranmeldung wird gebeten. Bei spontaner Teilnahme ist das Entgelt bei der Kursleitung zu entrichten.

• 201143

So, 14.06.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Dozentin: Traudel Benoit

Ort: Völklinger Platz am Weltkulturerbe

1 Termin / 7,- €

Um Voranmeldung wird gebeten. Bei spontaner Teilnahme ist das Entgelt bei der Kursleitung zu entrichten.



Kalligrafie-Workshop: Kunst an Schaufenstern

In Kooperation mit dem Weltkulturerbe Völklinger Hütte mit Urban-Art-Leiter Frank Krämer und einem renommierten Künstler bzw. einer renommierten Künstlerin werden in diesem Workshop für Erwachsene Techniken der Kalligrafie gelernt, mit deren Hilfe dann Schaufenster in Völklingen zur Leinwand für Kunst werden sollen und zum Beginn der Urban Art Biennale in neuem, ungewohntem Glanz erstrahlen. Details werden kurzfristig konkretisiert und kommuniziert.

• 201210

Donnerstags, 14:00 – 17:00 Uhr

ab 23.04.2026

Dozent: Frank Krämer

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.06

3 Termine / Die Höhe des Teilnahmenentgeltes steht noch nicht fest und wird kurzfristig kommuniziert.



Urban Sketching - Skizzzeichnen im Weltkulturerbe Völklinger Hütte

• 201220

Sa, 30.05.2026, 11:00 – 17:00 Uhr

Dozentin: Linda Krieg

Ort: Völklinger Hütte

Mitzubringen: Zeichenblock/Skizzennpapier Mixed Media DIN A4 / A5 und/oder Skizzenbuch aus Aquarellpapier/Mixed Media Papier (nicht zu grob, so dass man gut darauf zeichnen kann), z. B. DIN A5; Bleistifte; Spitzer; Radiergummi; Fineliner (Permanent, nicht wasserlöslich); eventuell Aquarellbuntstifte und/oder kleiner Aquarellfarbkasten; Taschentücher; Kleines Schraubglas für Wasser; 1-2 Wassertankpinsel; Sitzgelegenheit (kleiner Hocker)

1 Termin / 38,- €

zzgl. Eintrittsentgelt ins Weltkulturerbe

Völklinger Hütte (vor Ort zu zahlen)



Acrylmalerei und Mischtechniken (Kurs am Morgen)

Acrylmalerei und Mischtechniken: Geht nicht- gibt's nicht! Mit individueller Anleitung und ohne Vorkenntnisse werden Sie rasch erkennen, dass die Acrylmalerei keine Hexerei ist. Es entstehen viele Werke, Bilder oder Mehrteiler ganz locker und ohne viel nachzudenken aus dem Nichts. Gemalt wird mit Pinsel, Schwamm und Spachtel.

• 201251

Mittwochs, 09:00 – 12:00 Uhr
ab 11.03.2026

Dozentin: Eva Schmidt

Ort: Lernzentrum Luisenthal, Raum 2 (Kreativraum)

Mitzubringen: Leinwand, Papier, Farben, Stifte, Fön, Wasserbecher, Lappen, Pinsel, ... vieles ist möglich.

1 Termin / 16,- €

Malen - meditativ & ohne Vorkenntnisse

Trauen Sie sich doch mal zu, etwas zu malen. In diesem Workshop, der nur ein Termin umfasst, können Sie nichts falsch machen, aber vieles richtig. Es geht darum, Malen einmal eine Chance zu geben, zu einem entspannenden Zeitvertreib zu werden. Im Idealfall haben Sie eine gute Zeit im Atelier und vielleicht haben Sie am Ende des Vormittags bereits etwas gemalt, was Ihnen gefällt und etwas dabei gelernt. Auf jeden Fall können Sie hier mit den Materialien & Werkzeugen starten, die Sie interessieren: Ob Acryl, Aquarell, Kohle oder etwas ganz anderes- hier soll alles möglich sein. Wenn Sie beim ersten Termin Lust auf mehr bekommen haben, kommen Sie doch auch zum zweiten Termin!

• 201252

Di, 10.03.2026, 09:30 – 13:30 Uhr

Dozentin: Eva Schmidt

Ort: Lernzentrum Luisenthal, Raum 2 (Kreativraum)

Mitzubringen: Leinwand, Papier, Farben, Stifte, Fön, Wasserbecher, Lappen, Pinsel, ... vieles ist möglich.

• 201253

Do, 26.03.2026, 09:30 – 13:30 Uhr

Dozentin: Eva Schmidt

Ort: Lernzentrum Luisenthal, Raum 2
(Kreativraum)

Mitzubringen: Leinwand, Papier, Farben, Stifte, Fön, Wasserbecher, Lappen, Pinsel, ... vieles ist möglich.

1 Termin / 16,- €



Mal-Workshop: Freude an und mit Farbe

Intensivmalen für Anfängende sowie Fortgeschrittene, die den Farbenrausch erleben wollen! Hier sind alle richtig, die die Malerei für sich entdecken möchten. Sie benötigen eine Grundausstattung an Material oder alles, was bereits in Ihrem eigenen Fundus vorhanden ist.

• 201440L

Donnerstags, 13:30 – 18:45 Uhr

ab 19.02.2026

Dozentin: Susanne Seiler

Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Schulungsraum EG

Mitzubringen: Leinwand oder dickes Papier, verschiedene Pinsel, Stifte zum Zeichnen, Acrylfarben aus dem Baumarkt, Gouache und Aquarellfarben
4 Termine / 54,- €

Jeder Mensch ist ein (Lebens-)Künstler: Freude an Kreativität entwickeln

Dieser Kurs ist eine Ode an die Freude - nicht zufällig, denn 2025 jähren sich sowohl die Einsetzung von Beethovens Ode an die Freude als EU-Hymne zum 40. Mal als auch die Veröffentlichung von Schillers gleichnamigem Gedicht zum 240. Mal. Ganz im Sinne dieser großen Künstler geben wir der Freude bewusst Raum. Entdecken Sie, wie leicht und spielerisch kreative Methoden den Alltag bereichern können. Sie erproben unter anderem blindes Konturenzeichnen, Zufallstechniken gegen Perfektionismus, Collagen, Spachtel- und Nass-in-Nass-Malerei, Farbmeditationen sowie experimentelle Acrylgestaltung. Gearbeitet wird mit ungewöhnlichen Malwerkzeugen wie Spachteln, Paketschnur, Kartoffelnetzen, Badeschwämmen, Ästen oder Holzstücken- ergänzt durch klassische Pinsel, etwa Lackierpinsel aus dem Baumarkt. Die vollständige Materialliste erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

• 301130

Freitags, 18:00 – 20:15 Uhr

ab 06.03.2026

Dozentin: Annette Bachmann-Vicktor

Ort: Lernzentrum Luisenthal, Raum 2
(Kreativraum)

Mitzubringen: 2 bis 3 Leinwände (ca. 40 x 40 cm oder größer), Acrylfarbe (z. B. Gelb, Magentarot, Hellblau, Dunkelblau), Malwerkzeuge
4 Termine / 35,- €



Synästhetisch malen - Farben spüren, Erinnerungen sehen

Wie klingt Gelb? Welche Farbe hat dein Name? Und wie riecht eigentlich der Sonntag? In diesem Kurs geht es um sinnliche Wahrnehmung, inneres Erleben und freien gestalterischen Ausdruck. Mit Methoden wie freiem Malen, Musik hören, kleinen Schreibimpulsen und achtsamer Bewegung nähern wir uns der Frage: Wie fühlt sich meine innere Welt an und wie kann ich sie sichtbar machen? Dabei geht es nicht um Technik oder „richti-

ges“ Malen, sondern um Atmosphäre, Stimmung, Intuition. Vorkenntnisse sind keine erforderlich- nur Offenheit und Lust auf Farbe, Form und kreatives Spüren. Begleitet von Impulsen zur synästhetischen Wahrnehmung und inspiriert durch Klänge, Erinnerungen und Gespräche entstehen persönliche, lebendige Bilder. Zum Abschluss gibt es eine kleine interne Ausstellung mit Möglichkeit zum Austausch. Für alle, die Farben fühlen, Neues entdecken und sich selbst kreativ begegnen möchten. Mehr zur Dozentin im Internet unter www.sabrinadoepp.de

• 302033

Mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr

ab 06.05.2026

Dozentin: Sabrina Döpp

Ort: Lernzentrum Luisenthal, Raum 2
(Kreativraum)

Mitzubringen: Zeichen- bzw. Malunterlagen, Blätter, Blöcke (am besten ab 200g), Behälter für Wasser, Aquarell-, Acryl-, Pastellfarben, Pinsel, Buntstifte, Kreide, Filzstifte, Kohle... eigentlich alles, womit man sich beim Malen/ Zeichnen wohlfühlt
6 Termine / 26,- €



LITERATUR UND THEATER



erLESEN Saarland Festival - in Völklingen!

Es ist uns eine Ehre und Freude, vorankündigen zu können, dass Völklingen 2026 beim landesweiten Literaturfestival "erLESEN Saarland" von 18.04. bis 28.04.2026 vertreten sein wird!

Für folgende Lesungen können Sie sich in Kürze zum Preis von je 5,- € bei uns anmelden:

21.04., 19 Uhr: Andreas H. Drescher liest aus „Nusshaus“

23.04., 19 Uhr: Deana Zinßmeister liest aus „Die vergessene Heimat“

24.04., 19 Uhr: Klaus E. Spieldner liest aus „Das kann doch nicht Ihr Ernst sein!“

Die Beteiligung von Völklingen bei erLESEN Saarland ist eine Kooperation der Initiative "Völklingen liest" mit der Buchhändlerin Silvia Umla (Antiquariat Buch-Galerie).

Tiere zeichnen lernen (Erwachsene/Jugendliche ab 10 Jahren)

Sowohl beim Nähen als auch beim Zeichnen möchte Kursleiter Rufus Kahn vermitteln, dass man mit sehr wenig schon sehr viel machen kann. In diesem Workshop geht es darum, die spezifischen Eigenschaften von Tieren zu erkennen und zeichnerisch festzuhalten. Lernt lockeres Skizzieren kennen, probiert euch aus und hört Tipps und Tricks. Es gibt sehr viele verschiedene Möglichkeiten, Tiere zu zeichnen, in diesem Workshop zeigt euch Rufus seine Weise.

• 302041

Sa, 09.05.2026, 14:30 – 17:30 Uhr

Dozent: Rufus Kahn

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.06

Mitzubringen: Zeichenmaterial (Papier und Stifte), ausgedruckte Fotos der eigenen Haustiere (Auswahl an einfaches Papier und Stiften ist vor Ort.)

1 Termin / 12,- € / Kinder: 9,- €

• 302010

Samstags, 09:00 – 22:00 Uhr

ab 18.04.2026

Ort: Altes Rathaus, Festsaal / Infos zu Kartenvorverkauf und Einzelterminen folgen zu gegebener Zeit.



Völklinger Geschichten: Schreib- und Audiowerkstatt mit Katharina Bihler (Liquid Penguin Ensemble)

Wir sammeln gemeinsam Geschichten aus Völklingen- und alles interessiert uns: kleine, unscheinbare Beobachtungen im Hinterhof, aktuelle Erlebnisse und alte Erinnerungen, das öffentliche Leben in Völklingen und die Besonderheiten dieser Stadt. Wir befragen einander, wir kommen ins Erzählen, wir packen Erlebtes und Gehörtes in passende Worte und schreiben es auf: als Kurztexte, Szenen oder Wortcollagen. Einige unsere Texte sprechen wir vor dem Mikrofon, nehmen sie auf und montieren daraus ein Minihörspiel.

Wenn alle Teilnehmenden einverstanden sind, besteht die Möglichkeit, die Ergebnisse des Workshops zu veröffentlichen: auf einer Website und als Präsentation beim FREISTIL-Festival 2026 des Netzwerk Freie Szene Saar. Katharina Bihler ist Autorin, Performerin und Hörspielmacherin. Zusammen

mit Stefan Scheib leitet sie das Liquid Penguin Ensemble und kreiert und realisiert mit diesem live Performances und Musiktheater, Klanginstallationen und Radioproduktionen. Ihre Hörspiele wurden vielfach ausgezeichnet. Für ihr Lebenswerk im Bereich Hörspiel erhielt sie zusammen mit Stefan Scheib den Günter Eich Preis 2024.

Die Werkstatt ist Teil des "Ehrentages" am 23. Mai 2026, an dem Ehrenamt, Engagement und das Grundgesetz der Bundesrepublik in vielen Kommunen deutschlandweit gefeiert werden. Im Rahmen der Kulturarbeit der Stadt Völklingen wird die Veranstaltung kostenfrei angeboten.

• 302020

23. & 24.05.2026

Dozentin: Katharina Bihler

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.06

Mitzubringen: Eine kleine Geschichte, Beobachtung oder Erinnerung im Kopf oder einen Gegenstand oder eine Fotografie, die eine persönliche Bedeutung oder eine Bedeutung für Völklingen haben. Ebenso Papier und Stift und falls vorhanden ein eigener Laptop.

2 Termine / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!



Kursreihe "Frauen im Film-Business": Die vergessenen Stimmen des Kinos

„Es ist gefährlich, wenn Frauen die Kamera in die Hand nehmen- weil sie dann zeigen, was Männer nicht sehen wollen.“ - Agnès Varda, Cinécriture-Gespräch (1988). Seit den Anfängen des Films prägten Frauen als Regisseurinnen, Autorinnen, Editorinnen und Produzentinnen die Kinogeschichte- oft ohne Anerkennung. Der Kurs rückt ihre Stimmen ins Zentrum: von Pionierinnen wie Alice Guy-Blaché und Dorothy Arzner bis zu modernen Regisseurinnen wie Greta Gerwig, Chloé Zhao, Céline Sciamma und Ava DuVernay. Anhand von Filmausschnitten werden filmische Sprache, Themen und Rollenbilder analysiert- mit der Frage, wie sich das Kino verändert, wenn Frauen erzählen und nicht nur erzählt werden. Zum Abschluss kann eine Szene kreativ neu inszeniert werden, um unterschiedliche Perspektiven erfahrbar zu machen. Der Kurs richtet sich an alle, die Filme lieben, sich für Kulturgeschichte interessieren oder Kino aus einer neuen Perspektive entdecken möchten- ganz ohne Vorkenntnisse.

• 302030

Mittwochs, 19:00 – 21:00 Uhr
ab 18.03.2026

Dozentin: Sabrina Döpp

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.06

5 Termine / 30,- €

Kursreihe mit 5 Terminen; die verschiedenen Kursteile können auch einzeln gebucht werden.

Frauen im Film-Business - Teil 1: Die Anfänge: Die Frauen, die das Kino erfanden

• 302030A

Mi, 18.03.2026, 19:00 – 21:00 Uhr

Dozentin: Sabrina Döpp

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.06

1 Termin / 6,- €

Frauen im Film-Business - Teil 2: Hollywoods Golden Age: Überleben in einer Männerwelt

• 302030B

Mi, 25.03.2026, 19:00 – 21:00 Uhr

Dozentin: Sabrina Döpp

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.06

1 Termin / 6,- €

Frauen im Film-Business - Teil 3: Aufbruch ab den 1960ern bis heute - moderne Filmemacherinnen

• 302030C

Mi, 01.04.2026, 19:00 – 21:00 Uhr

Dozentin: Sabrina Döpp

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.06

1 Termin / 6,- €

Frauen im Film-Business - Teil 4: Die unsichtbaren Strukturen hinter der Kamera

• 302030D

Mi, 22.04.2026, 19:00 – 21:00 Uhr

Dozentin: Sabrina Döpp

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.06

1 Termin / 6,- €

Frauen im Film-Business - Teil 5: Kreativtermin: Filmszene neu erzählen

• 302030E

Mi, 29.04.2026, 19:00 – 21:00 Uhr

Dozentin: Sabrina Döpp

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.06

1 Termin / 6,- €



Automatisches Schreiben & Morgenseiten - Kreativität ohne Filter

„Schreiben ist eine Möglichkeit, unserer Seele zuzuhören.“ (Julia Cameron)
- In diesem Kurs geht es nicht ums „richtige“ Schreiben, sondern ums ehr-

liche: Wir schreiben, was gerade in uns ist- frei, unzensiert, ohne Druck. Mit Methoden wie Morgenseiten, freiem Schreiben, Wortspielen und kleinen Meditationen öffnen wir einen Raum für das Spontane, Persönliche und Unbewusste. Ohne Leistungsanspruch, aber mit viel Offenheit erkunden wir, was passiert, wenn wir uns selbst aus dem Weg gehen. Der Kurs bietet kreative Impulse, sanfte Begleitung und einen urteilsfreien Austausch- für alle, die Schreiben als Selbstfürsorge oder Selbsterkenntnis erleben möchten. Keine Vorerfahrung nötig- nur Lust, sich schreibend zu entdecken.

• 302031

Donnerstags, 16:00 – 19:00 Uhr
ab 19.03.2026

Dozentin: Sabrina Döpp

Ort: Lernzentrum Luisenthal, Raum 1

Mitzubringen: Getränk, Pausensnack
3 Termine / 33,- €

MEDIENPRAXIS

Einführung ins Schwarz-Weiß-Fotolabor

In diesem Kurs erfahren Sie, wie man Filme entwickelt und von den Negativen Abzüge macht. Ein belichteter und entwickelter Schwarz-Weiß-Film zeigt die aufgenommenen Bilder in verkehrten Grauwerten: als Negative.

In unserem Einführungskurs entdecken die Teilnehmenden, wie man Negative im Labor interpretieren kann, um Abzüge herzustellen, die eine persönliche Sichtweise ausdrücken. Grundlegende Kenntnisse über den handwerklichen Prozess, die Materialien und den sicheren Umgang damit werden anschaulich vermittelt. Alle Teilnehmenden können einige selbst hergestellte Prints mit nach Hause nehmen. Eine Kooperationsveranstaltung mit der VHS Saarbrücken und der Kunstschule Kassiopeia. Die Anmeldung erfolgt über die vhs Saarbrücken, Kursnummer 2504.

• 202002

Do, 19.03.2026, 18:15 – 21:15 Uhr
Do, 26.03.2026, 18:15 – 21:15 Uhr

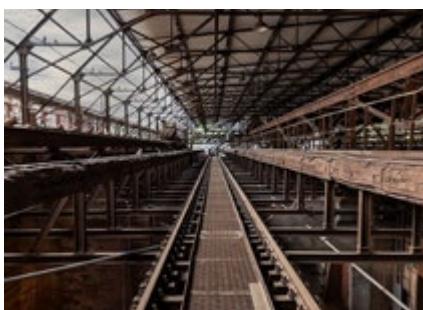
Dozentin: Annika Gard

Ort: Kunstschule Kassiopeia

Mitzubringen: eine Schürze oder einen Kittel (Entwicklerchemikalien machen Flecken)

2 Termine / 60,- €

Materialkosten sind im Kursentgelt enthalten.



Fotografische Highlights im Weltkulturerbe Völklinger Hütte

Kommen Sie mit auf einen Rundgang zu den fotografischen Höhepunkten im Weltkulturerbe! Doch Achtung: Die Auswahl der Highlights erfolgt durch einen Fotografen und langjährigen Hüttengäste- somit sind unbekanntere Motive garantiert.

Im Kurs sollen das Spiel von Licht und Schatten, interessante Perspektiven und räumliche Tiefe im Fokus stehen - Bilder dieser Art aus der Völklinger Hütte haben schon auf einigen internationalen Fotowettbewerben Erfolge erzielt. Der Kurs richtet sich vor allem an ambitionierte Amateure.

• 202003

Di, 05.05.2026, 15:00 – 19:00 Uhr

Dozent: Jürgen Bennoit

Ort: Weltkulturerbe Völklinger Hütte, Parkplatz

Mitzubringen: Kamera, Stativ, optional Weitwinkelobjektiv / Zoomobjektiv bis 200 mm

1 Termin / 20,- €



Mein perfektes Foto: Grundlegende Fototechniken (Grundkurs in Theorie und Praxis)

Im Workshop werden wichtige Grundbegriffe der Fototechnik wie z. B. Belichtung, Schärfentiefe, Blende, ISO-Wert und Weißabgleich vermittelt. Sie erhalten Hilfe beim Bedienen moderner Kameras. Nachdem das Handwerkszeug „Bedienung“ an praktischen Übungen vertieft wurde, werden die Mittel der Bildgestaltung behandelt. Mit Tipps zur Bildentwicklung am Rechner rundet der Kurs das Thema ab. Es wäre sehr nützlich, wenn Sie Ihre einsatzbereite Kamera und die Bedienungsanleitung mitbringen. Der letzte Kurstag dient zu praktischen Umsetzung und wird an einem abgesprochenen Ort stattfinden.

• 202004

Freitags, 18:00 – 21:00 Uhr
ab 05.06.2026

Dozent: Jürgen Bennoit

Ort: Lernzentrum Luisenthal, Raum (EDV-Raum)

4 Termine / 36,- €



Fotowalk in Völklingen mit Handy oder Kamera - Das fotografische Auge schärfen

In Völklingen gibt es sicher sehr viele fotografisch interessante Stellen, allen voran die Völklinger Hütte. Aber Völklingen hat viel mehr zu bieten und oft sind es Plätze, die man kennt, aber noch nicht fotografisch in Szene gesetzt gesehen hat. Der Fotowalk richtet sich an Interessierte, die gerne den Blickwinkel verändern möchten und dadurch interessante Fotos auch per Handy machen können. Wer lieber mit der Kamera fotografiert, ist natürlich auch willkommen.

Der Kurs ist für Fotoanfänger oder jene, die sich verbessern möchten, gedacht. Ziel ist es, ein Social-Media taugliches Foto zu erstellen, welches den ganz persönlichen Stil der Fotografin oder des Fotografen deutlich macht. Der erste Termin ist der Fotografie und dem Spaziergang gewidmet, an einem zweiten Termin (im VHS-Lernzentrum Luisenthal) können die entstandenen Fotos besprochen werden.

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Fotoclub Völklingen 1927 e.V.

• 202005

Sa, 23.05.2026, 15:00 – 17:00 Uhr

Sa, 30.05.2026, 15:00 – 17:00 Uhr

Dozentin: Christa Stock

Ort: Lernzentrum Luisenthal, Raum 6
2 Termine / 20,- €



Grundlagen Handyfotografie

In diesem praxisorientierten Kurs mit individueller Betreuung (nur bis zu 8 Teilnehmende) erlernt man das volle

Potenzial seiner Smartphone-Kamera auszuschöpfen - von den technischen Grundlagen über Kompositionssregeln bis hin zur kreativen Bildbearbeitung. An drei aufeinanderfolgenden Tagen wechseln sich Theorieeinheiten mit spannenden Exkursionen ab, bei denen man sein Wissen direkt anwenden kann. Ideal für alle, die ihre fotografischen Fähigkeiten verbessern und ihre Umgebung mit neuen Augen sehen wollen - ganz ohne Profi-Kamera!

Tag 1: Grundlagen, Komposition, kreative Techniken

Tag 2: Bildbearbeitung, Storytelling, Abschlussprojekt

Beachten Sie die Liste der mitzubringenden Materialien. Nicht zuletzt: Neugier, Experimentierfreude & Lust auf kreativen Austausch.

• 202006

Mo, 27.04.2026, 17:30 – 20:30 Uhr

Di, 28.04.2026, 17:30 – 20:30 Uhr

Dozent: Shoran Soltani

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.08

Mitzubringen: Smartphone, geladener Akku; falls vorhanden: Powerbank und Kabel, Notizblock, Tablet-PC oder Notebook für Notizen; bequeme Schuhe & wetterangepasste Kleidung für die Exkursionen. Idealerweise ist "Lightroom Mobile" für die Bildbearbeitung bereits auf dem Smartphone aus dem Google Playstore bzw. Apple App-Store vorinstalliert (Hilfe bei der Installation wird am ersten Tag gegeben)
2 Termine / 40,- €



Beachten Sie die Liste der mitzubringenden Materialien. Nicht zuletzt benötigen wir: Neugier, Experimentierfreude & Lust auf kreativen Austausch.

• 202007

Montags, 17:00 – 21:00 Uhr
ab 11.05.2026

Dozent: Shoran Soltani

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.07

Mitzubringen: Eigene Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten (DSLR, Systemkamera); genügend Akkus & Speicherkarten; Stativ; Notizblock, Tablet oder Notebook für Notizen; bequeme Schuhe & wetterangepasste Kleidung für die Exkursionen; Laptop mit Adobe Lightroom für die Bildbearbeitung (ggfs. 7-Tage-Testversion, Hilfe bei der Installation wird am ersten Tag gegeben)

4 Termine / 88,- €

Grundlagen Landschaftsfotografie

In diesem praxisnahen Kurs erlernt man Grundlagen der Landschaftsfotografie - von Kameraeinstellungen über Bildkomposition bis hin zur kreativen Bildbearbeitung. An zwei aufeinanderfolgenden Tagen wird zwischen Theorieeinheiten im Seminarraum und spannenden Exkursionen in die Natur gewechselt. Lernen Sie, mit Licht zu arbeiten, Perspektiven gezielt einzusetzen und Bilder zu optimieren. Am Ende wird ein eigenes kleines Portfolio mit individuellen Motiven gestaltet. Ideal für Anfängende, die ihre Fotografie gezielt verbessern möchten - mit professioneller Anleitung und viel Raum für kreative Entwicklung.

Tag 1: Grundlagen, Erste Exkursion

Tag 2: Perspektiven, Brennweiten

Tag 3: Komposition, Licht, kreative Bildgestaltung

Tag 4: Kreative Techniken, Bildbearbeitung, Abschluss

PLASTISCHES GESTALTEN



Einblick in das Kunsthantwerk Holzschnitzen

Peter Wagner ist erfahrener Holzschnitzer und -drechsler und einer der letzten Vertreter seiner Zunft im Saarland. Bei dem Workshop in seiner Werkstatt erhalten Sie Informationen über Techniken und den Einsatz der Werkzeuge. Unter seiner Anleitung versuchen Sie sich selbst im Schnitzen und fertigen eine Arbeit aus Holz an. Das Holzschnitzen hat seinen Ursprung in der Herstellung von Gebrauchsgegenständen. Über Speerspitzen und Schüsseln entwickelte sich daraus ein Kunsthantwerk. Holzschnitzen besitzt eine seit Generationen währende Tradition, über die Sie in diesem Workshop mehr erfahren. Es können Löffel oder Schüsseln angefertigt werden.

• 203010

Sa, 09.05.2026, 14:00 – 17:00 Uhr

Dozent: Peter Wagner

Ort: Holzschnitzerei Wagner

1 Termin / 20,- €

Die Materialkosten sind im Kursentgelt inbegriffen.

Aufbaukeramik

Arbeiten mit Ton heißt, ein uraltes Kunsthantwerk zu entdecken. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Unsere fachkundigen Dozentinnen helfen Ihnen dabei. Die Keramikwerkstatt besteht aus einem großen Arbeitsraum, einem Nassbereich zum Glasieren und einem Brennraum mit zwei Brennöfen. Vorhanden sind viele Eindrückformen, Werkzeuge, Glasuren. Es können kleinere Deko-Objekte für Haus und Garten hergestellt werden.

Besonderer Hinweis: Bei den Aufbaukeramikkursen dürfen nur Tonsorten aus der Werkstatt verarbeitet werden, um einen korrekten Schrüh- und Glasurbrand zu garantieren. Keramiken, die zu Hause gefertigt werden, dürfen nicht mit in den Kurs gebracht werden. Falls ein Kurstermin nicht wahrgenommen wird, kann dieser nicht in anderen Kursen nachgeholt werden. Pro Kurs und Teilnehmenden können nur zwei Hubel Ton verarbeitet und maximal 1/2 Ofen Schrühbrand und 1/2 Ofen Glasurbrand durchgeführt werden.

Es fallen Materialkosten für Ton (10 Euro) und Kleinmaterial (5 Euro) an. Bitte entrichten Sie das Materialentgelt am ersten Kurstermin an die Kursleitung. Die Kosten für Glasuren werden nach Verbrauch von der Kursleitung festgelegt.



Aufbaukeramik von Anfängende bis Fortgeschrittene

• 204041

Sa, 21.03.2026, 10:00 – 16:00 Uhr

Sa, 25.04.2026, 10:00 – 16:00 Uhr

Dozentin: Verena Pawlak

Ort: Grundschule Röchlinghöhe, Keramikwerkstatt (UG)

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtücher
2 Termine / 40,- €

• 204042

Sa, 02.05.2026, 10:00 – 16:00 Uhr

Sa, 30.05.2026, 10:00 – 16:00 Uhr

Dozentin: Verena Pawlak

Ort: Grundschule Röchlinghöhe, Keramikwerkstatt (UG)

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtücher
2 Termine / 40,- €

• 204050

Dienstags, 18:30 – 21:00 Uhr
ab 10.03.2026

Dozentin: Elke Naccarato

Ort: Grundschule Röchlinghöhe, Keramikwerkstatt (UG)

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch
10 Termine / 63,- €

• 204060

Donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr
ab 12.03.2026

Dozentin: Verena Pawlak

Ort: Grundschule Röchlinghöhe, Keramikwerkstatt (UG)

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch
10 Termine / 76,- €



TEXTILES GESTALTEN



Tiffany-Glaskunst für Anfänger und Fortgeschrittene

Machen Sie Ihr Zuhause zum schönsten Platz der Welt - mit Ihrer Glaskunst! Stellen Sie Glasschirme für Tiffany-Leuchten oder auch moderne Designkreationen wie Standbilder, Ostereier, Weihnachtssterne, Engel oder auch Gartenkunst her. Lernen Sie den Umgang mit Glasschneider, Schleifgerät, Kupferfolie, Lötzinn und weiteren Arbeitsmaterialien. Sie können in diesem Kurs aus bunten Gläsern nach eigenen Entwürfen oder nach Vorlagen kunstvolle Objekte gestalten.

• 205010

Montags, 18:15 – 20:30 Uhr
ab 09.03.2026

Dozent: Erwin Lorscheider

Ort: Lernzentrum Luisenthal, Raum 2 (Kreativraum)

10 Termine / 75,- €

Die Materialkosten sind vor Ort an die Kursleitung zu entrichten.

• 302040

Di, 07.04.2026, 14:00 – 17:00 Uhr

Dozent: Rufus Kahn

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.06

Mitzubringen: scharfe Schere

1 Termin / 18,- € / Kinder: 12,- €

Die Materialkosten (6 Euro) sind im Teilnahmebeitrag enthalten.

• 902030

Donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr

ab 12.03.2026, 14-tägig

Dozentin: Roswitha Kohler

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.06

Mitzaubringen: zu Beginn des Kurses

1/2m Leinen- oder Baumwollstoff mitbringen. Bei Fortgeschrittenen: Stoff, Schnitte, Schere, Maßband und Nähzeug

8 Termine / 55,- €

Schneidern lernen, Schritt für Schritt

Schneidern macht Spaß und bietet die Möglichkeit, persönliche Modewünsche und Ideen zu verwirklichen. Sie lernen, mit der Nähmaschine umzugehen, Schnittmuster abzunehmen und einfache Kleidungsstücke herzustellen. Sie erhalten viele Tipps und Tricks, um Schnitte zu ändern, geschickt zuzuschneiden und korrekt zu nähen. So erstellen Sie in kurzer Zeit Ihr Kleidungsstück selbst.

• 902010

Montags, 18:00 – 20:15 Uhr
ab 09.03.2026, 14-tägig

Dozentin: Elisabeth Bermann

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.06

Mitzaubringen: zu Beginn des Kurses

1/2m Nessel, Stecknadeln, Nähnadeln, Schere, Reihgarn, Nähgarn, Maßband und Schneiderkreide mitbringen. Bei Fortgeschrittenen: Nähutensilien, Schnittmuster und Stoff

8 Termine / 41,- €



Nähen mit der Overlock: Tipps und Tricks

Alle Nähanfänger kommen irgendwann an den Punkt, an dem sie über die Anschaffung einer Overlockmaschine nachdenken. Spätestens wenn man sich an das Nähen von dehnbaren Stoffen wagt, kommt eine Overlockmaschine ins Spiel. Lernen Sie die Funktionen ihrer Overlock kennen und lassen sich von der Kursleiterin beim Arbeiten begleiten. So gestalten Sie Ihr Wohlfühlshirt o.ä. Anfängende und Fortgeschrittenen sind herzlich willkommen.

Scrollen Sie noch,
oder
blättern Sie schon?



Statt surfen
einfach mal

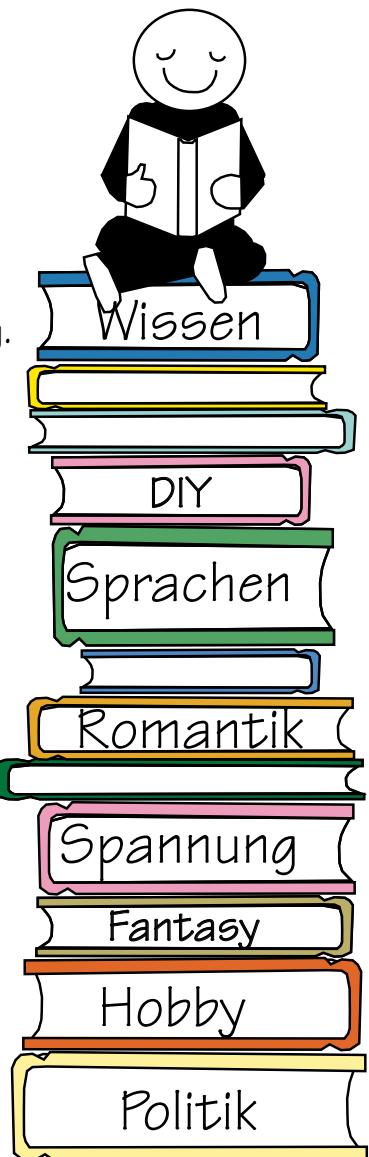
schmökern und schnusen

..in unserer unabhängigen Buchhandlung.

Bei uns finden Sie edle Schreibgeräte,
Schul- und Bürobedarf, tolle Papiere,
ausgefallene Geschenkartikel und
selbstverständlich Bücher für fast jede
Gelegenheit.

Genießen Sie authentische Beratung,
ohne einen digitalen Fußabdruck zu
hinterlassen.

Schnelle Besorgung nicht vorrätiger
Artikel oder Titel, bestellen können Sie
im Geschäft, per Telefon oder Email
oder direkt in unserem Shop



• **902055**

Sa, 25.04.2026, 10:00 – 13:45 Uhr

Dozentin: Elisabeth Bermann

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.06

Mitzubringen: Eigene Overlock-Nähmaschine, Wunschstoff (Jersey), farblich passendes Garn, Schere, Stecknadeln, Maßband, Schnittpapier
1 Termin / 19,- €



**Patchwork für Anfänger und
Geübte**

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Patchworks vermittelt. Es werden verschiedene Muster erlernt, woraus man individuell z. B. Taschen, Kissen, Wandbilder, einen Läufer oder eine Decke nähen kann. Durch geschickte Farbkombinationen entstehen aus geometrischen Formen unterschiedliche Muster. Es können traditionelle oder moderne Werke gefertigt werden, die je nach Stoffauswahl und Muster der Wohnung bzw. der voraussichtlichen Verwendung angepasst werden

GESELLSCHAFT, LEBEN



Volkshochschulen sind Orte der politischen Bildung und fördern allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus. Das Programmangebot umfasst politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche, geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen.

HEIMATKUNDE UND INDUSTRIEKULTUR

Blick hinter die Kulissen des Stadtarchivs Völklingen

Was ist ein Archiv, welche Aufgaben erfüllt es und wie gelangt man an historische Informationen zu einem bestimmten Thema? Bei einer Führung durch das Stadtarchiv Völklingen mit Stadtarchivar Dr. Michael Röhrig

erhalten interessierte Bürgerinnen und Bürger anschauliche Antworten auf diese und viele weitere Fragen. Der Rundgang durch öffentliche und nichtöffentliche Archivräume gibt einen umfassenden Einblick in Aufgaben, Funktionen und Arbeitsweisen des Stadtarchivs. In den Magazinen werden Originaldokumente aus mehreren Jahrhunderten präsentiert, verschiedene Quellengattungen vorgestellt und Herausforderungen der sachgerechten Aufbewahrung erläutert.

• 301010

Mo, 09.03.2026, 16:00 – 17:30 Uhr

Dozent: Michael Röhrig

Ort: Neues Rathaus Völklingen

1 Termin / kostenfrei / Um Voranmeldung wird gebeten.



• 303010

Mi, 20.05.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Dozenten: Werner Michaltzik

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.06

1 Termin / 7,- €



Bilderreise nach Sylt und Helgoland

Deutschlands nördlichste Insel, 40 km Sandstrand, 280 km Radwege, 33 Prozent Naturschutzgebiete, wenige Einheimische und bis zu 1 Million Gäste. Warum ist Sylt als Urlaubsziel so beliebt? Was Sylt seinen Besuchern und Besucherinnen bietet, zeigt dieser Bildvortrag: ein lebendig-urbanes Westerland, typisch friesische Dörfer, viel Landschaft und ein weiter Himmel - das und noch viel mehr Bekanntes und Unbekanntes über Land und Leute. Ergänzt mit einem Ausflug nach Helgoland, Deutschlands einziger Hochseinsel, die man einmal gesehen haben muss. Ein Feierabend-Urlaub und eine eindrucksvolle Bilderreise mit Powerpoint auf großem Bildschirm.

• 303011 

Mi, 29.04.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Dozent: Werner Michaltzik

Ort: Altes Rathaus, Stadtbibliothek

1 Termin / 7,- €



Führung durch die X-Ray Ausstellung im Weltkulturerbe

X-RAY ist die erste Ausstellung überhaupt, die sich umfassend dem Phänomen der Röntgenstrahlen und den zahlreichen kulturellen und künstlerischen Aspekten des Röntgenblicks widmet.

Auf der Basis des weiten Spektrums der Röntgentechnik- vom ersten Röntgenbild über historische Röntgengeräte der Medizin und Naturwissenschaften bis hin zum aktuellsten Röntgen-Satelliten der Weltraumforschung- beleuchtet die Schau insbesondere die kreativen Wechselwirkungen des Röntgenblicks in Kunst und Kulturgeschichte, Politik, Natur, Literatur und Architektur, Musik, Mode und Kino. In 18 Kapiteln entfaltet sich ein höchst welthaltiges Panorama der Moderne und Gegenwart. X-RAY macht das Unsichtbare sichtbar und Kunst und Wissenschaft zum Erlebnis.

• 311011 

Sa, 25.04.2026, 10:00 – 12:00 Uhr

Dozent/-in: WKE Gästeführer

Ort: Weltkulturerbe Völklinger Hütte

1 Termin / 23,- €

Im Kursentgelt ist der Eintritt in das Weltkulturerbe Völklinger Hütte inklusive.



Wieder reizvoll - Auf Goethe's Spuren zum Brennenden Berg in Dudweiler

Früher galt der Brennende Berg als eines der beliebtesten Ausflugsziele im Saarland, dann wurde es still um diesen großartigen Ort. Im Rahmen eines von der Europäischen Union geförderten Programms jedoch ist der Brennende Berg inzwischen attraktiver denn je. Lassen Sie sich überraschen und wandeln Sie mit auf Goethes Spuren! Die Gruppe trifft sich am Parkplatz der Tennisplätze, am Ende der Straße "Am Gegenortschacht" in Saarbrücken-Dudweiler.

• 331010

So, 22.03.2026, 10:00 – 12:15 Uhr

Dozent: Delf Slotta

Ort: Dudweiler

1 Termin / 8,- €

Das Teilnahmeentgelt ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen.



Faszination Grube und Bergarbeitersiedlung "Von der Heydt"

Von der Heydt- ein (fast) vergessener Ort inmitten der Waldlandschaft des Saarkohlenwaldes. Dort, wo früher mallocht wurde, finden die Besucherinnen und Besucher heute eine grüne Idylle vor. Und die Bergarbeitersiedlung ist die wohl schönste im Saarbergbau. Von der Heydt- ein Ort von großer Aussagekraft und voller Atmosphäre.

Treffpunkt: Von der Heydt, Parkplatz vor Schlafhaus 1 (Casino), heute: Landesamt für Vermessung, Geoinformation und Landentwicklung.

• 331020

So, 26.04.2026, 10:00 – 12:15 Uhr

Dozent: Delf Slotta

Ort: Von der Heydt

Mitzubringen: Festes Schuhwerk wird empfohlen!

1 Termin / 8,- €

Das Teilnahmeentgelt ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen.



Sonderführung: "Faszination Grube und Campus Göttelborn" – zwei Stunden unterwegs auf einer grandiosen ehemaligen Bergwerksfläche mit Turmfahrt auf das Fördergerüst Göttelborn IV

Diese Tour bietet (fast) alles! Während des zweistündigen Rundgangs geht es zu allen wichtigen Gebäuden dieser spektakulären Grube, die in den letzten beiden

Jahrzehnten einen umfänglichen Transformationsprozess erfahren hat. Was der Strukturwandel hier bewirkt hat, wird im Einzelnen erläutert. Und zum Abschluss der Führung fahren wir auf das weltweit höchste Fördergerüst. Die Aussichtsplattform von Schacht IV in 74,3 Meter Höhe bietet einen unvergesslichen Panoramablick. Lassen Sie sich also überraschen! Die Gruppe trifft sich auf dem großen Parkplatz vor Cafécantine Flöz, in der Straße Zum Schacht in Göttelborn.

• 331030

So, 21.06.2026, 10:00 – 12:15 Uhr

Dozent: Delf Slotta

Ort: Grube Göttelborn

1 Termin / 10,- €

Bitte das Teilnahmeentgelt vor Ort an die Kursleitung zahlen; die Kosten für die Turmfahrt ist im Teilnahmeentgelt enthalten.

NATUR, UMWELT UND NACHHALTIGKEIT



Kursreihe "Gärtner mit der Natur" - Praktische Tipps zur naturnahen Gestaltung, Nutzung & Pflege von Gärten

Sie haben Spaß am naturnahen Gärtnern? Oder etwa Angst davor, beim Umgang mit Pflanzen alles falsch zu machen? Oder Sie haben viel Halbwissen, daher aber auch noch viele Fragen? Egal wie, der Abendkurs lädt sie herzlich ein, beim Erhalt der biologischen Vielfalt zu helfen. Jede und jeder kann mit ein paar Kenntnissen einen naturnahen Garten anlegen, der mit wenig Aufwand einen großen Gewinn bringt. Gärten und Balkone bieten die Möglichkeit, die Schutzgüter Boden, Luft, Wasser, Tiere und Pflanzen zu fördern und so die besondere Lebensqualität zu erhalten.

Indem der Kurs auf Themen wie Boden, Nutzgarten oder naturnahe Gartengestaltung sowie Garten als Lebensraum eingeht, sollen Einblicke in die Möglichkeiten gegeben werden, die ein Garten bietet, und die Teilnehmenden motiviert werden, sich tiefer mit der Materie auseinanderzusetzen. Denn wer einen naturnahen Garten anlegt, hat nicht nur viel Spaß mit der Natur, sondern hilft auch beim Umwelt- und Klimaschutz.

• 301011

Donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr
ab 12.03.2026

Dozent: Stefan Kees

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11

4 Termine / 30,- €

Diese Kursnummer umfasst alle 4 Module aus der Reihe; die Module können aber auch einzeln gebucht werden.

Modul 1 "Gärtner mit der Natur" - Einführung in naturnahes Gärtnern & Böden

• 301011A

Do, 12.03.2026, 18:30 – 20:00 Uhr

Dozent: Stefan Kees

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11

1 Termin / 7,50 €

Modul 2: "Gärtner mit der Natur" - Nutzgarten, Gemüse, Arten von Beeten

• 301011B

Do, 30.04.2026, 18:30 – 20:00 Uhr

Dozent: Stefan Kees

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11

1 Termin / 7,50 €

Modul 3: "Gärtner mit der Natur" - Naturnahe Gartengestaltung, Blumengärten, Gehölze

• 301011C

Do, 21.05.2026, 18:30 – 20:00 Uhr

Dozent: Stefan Kees

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11

1 Termin / 7,50 €

Modul 4: "Gärtner mit der Natur" - Lebensraum Garten, Nisthilfen, Vogelschutz, Totholz

• 301011D

Do, 25.06.2026, 18:30 – 20:00 Uhr

Dozent: Stefan Kees

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11

1 Termin / 7,50 €



Warndt, Wald, Wunder: Wanderung am Tag des Baumes

Gemeinsam am Tag des Baumes den Warndt erwandern, in spektakuläre Canyons und Wipfel und weit über die Landesgrenze nach Frankreich blicken, die heimische Natur entdecken und ihre Zusammenhänge verstehen: Das ist in den 3 Stunden möglich, in denen der zertifizierte Natur- und Landschaftsführer, Geograph und Biologe Jörg Dietrich, alle Interessierten zu

einer Erlebnistour auf den Warndt-Wald-Weg mitnimmt. Beginn und Ende der Tour ist am Restaurant "Blockhaus" am St. Nikolaus-Weiher, Mühlenweg 3 in Großrosseln. Die Wanderung findet auch bei Regen statt.

Falls Interesse besteht, im Anschluss zusammen im "Blockhaus" einzukehren, bitte bei der Anmeldung angeben.

• 330010

Sa, 25.04.2026, 10:00 – 13:00 Uhr

Dozent: Jörg Dietrich

Ort: Warndtwald

Mitzubringen: festes Schuhwerk, witterungsangepasste Kleidung und ausreichend Getränke

1 Termin / 7,- €

STUDIENFAHRTEN UND -REISEN



Mehrtagesfahrt mit Delf Slotta: Das Ruhrgebiet

Das Ruhrgebiet- faszinierend und weitestgehend unbekannt zugleich! Das Ruhrgebiet ist der größte Verdichtungsraum Europas. Es war die Industrialisierung, die hier einmalige Strukturen und Landschaften hat entstehen lassen. Im Rahmen einer viertägigen Busrundreise werden wir die Region zwischen Duisburg und Dortmund „erfahren“ und begehen. Dabei werden wir einige der industrikulturellen „Wahrzeichen“ des Reviers wie das Weltkulturerbe Zollverein in Essen, die Zeche Zollern II/IV in Dortmund-Bövinghausen, das vielleicht „schönste“ Bergwerk der Erde sowie das Gelände der alten Thyssen-Hütte in Duisburg-Meiderich besichtigen. Es geht aber auch zu eher unbekannten Orten von hoher Qualität und großer Aussagekraft. Es werden besondere Eindrücke und außergewöhnliche „Bilder“ sein, auf die sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer Bustour freuen dürfen.

Unser Ausgangsort wird Dortmund sein. Vier dicht gefüllte Exkursions-tage bringen uns unter anderem nach Bottrop, Duisburg, Oberhausen, Bochum, Essen, Gelsenkirchen und zu Zielen in Dortmund. Zechen, Hüttenwerke, Häfen, Halden, Siedlungen und Landschaftsparks stehen auf dem Programm. Es wird gestaunt und diskutiert werden über Industriekultur,

Landschaftsgestaltung, Regionalentwicklung, Kunst und auch ein wenig über Fußball, bekanntlich die „schönste Nebensache der Welt“, der im Ruhrgebiet eine besondere Rolle spielt.

Die Reiseleitung übernimmt Dipl. Geograph Delf Slotta, Regierungs-Direktor und Landeskundler. Die VHS Völklingen ist Vermittlerin des Bildungsangebotes; Reiseveranstalter ist CCO Tours GmbH.

• 331000

Mai 2027

Dozent: Delf Slotta

Ort: Deutschland

Fordern Sie bitte die gesonderten Reiseunterlagen an.



Studienfahrt: Europa-Hauptstadt Straßburg - Führung im Europäischen Parlament

Die Europäischen Institutionen sind nicht immer leicht zu verstehen. Wie funktioniert Europa? Was verbirgt sich hinter dem Europarat, dem Europäi-

schen Gerichtshof für Menschenrechte, dem Europäischen Parlament? Gehen Sie der Sache auf der Studienfahrt nach Straßburg auf den Grund! Dr. Stefan Woltersdorff, Reiseleiter mit Führungslizenz im Innern des Europäischen Parlaments, erläutert Geschichte und Inhalte der Europapolitik in einer Stadt, die zum UNESCO-Welterbe zählt. Neben einer Stadtrundfahrt ist auch ein Spaziergang durch die historische Altstadt vorgesehen.

Ein gültiger Personalausweis ist für die Besichtigung des Europaparlaments dringend erforderlich, waffenähnliche Gegenstände (auch Taschenmesser, Nagelscheren, Reizgas etc.) sind streng verboten!

Diese Veranstaltung ist eine pädagogisch begleitete Exkursion. Die Busfahrt sowie gegebenenfalls gebuchte Führungen oder Eintrittsentgelte dienen ausschließlich der Durchführung der Lehrveranstaltung. Es handelt sich nicht um eine Pauschalreise im Sinne des § 651a BGB.

• 332010

Sa, 11.04.2026, ab 07:00 Uhr

Dozent: Dr. Stefan Woltersdorff

Ort: Frankreich

Mitzubringen: gültiger Personalausweis

1 Termin / 69,- €



Studienfahrt: Das historische Colmar - Petite Venise des Elsass

Am Vormittag steht ein Besuch der Schokoladenmanufaktur Stoffel in Ribeauvillé auf dem Programm. Seit 1963 steht diese Chocolaterie für Qualität und Authentizität im Herzen des Elsass. Nach einem gemeinsamen Mittagessen (fakultativ) führt uns Dr. Woltersdorff durch die Altstadt von Colmar in den Stadtteil "Klein-Venedig" (Petite Venise), das ehemalige Gerberviertel. Sein Name stammt von den Gerbern, die hier früher lebten und arbeiteten und ist bekannt für seine gut erhaltenen Fachwerkhäuser mit ihrer ursprünglichen Ausrichtung zu beiden Seiten des Flusses Lauch. Besichtigen werden wir u. a. die 1865 erbaute Markthalle, die über viele Jahre verschiedenen Zwecken diente. Seit 2010 beherbergt sie wieder rund 20 Händler, die eine Vielfalt elsässischer Spezialitäten anbieten.

Diese Veranstaltung ist eine pädago-

gisch begleitete Exkursion. Die Busfahrt sowie gegebenenfalls gebuchte Führungen oder Eintrittsentgelte dienen ausschließlich der Durchführung der Lehrveranstaltung. Es handelt sich nicht um eine Pauschalreise im Sinne des § 651a BGB.

• 332011

Sa, 30.05.2026, ab 7.00 Uhr

Dozent: Dr. Stefan Woltersdorff

Ort: Frankreich

1 Termin / 69,- €



Bayerisch-Fränkische Bier-Bildungsreise mit Manuel Andrack

Begleiten Sie den Journalisten und Buchautoren Manuel Andrack auf eine genussvolle Reise nach Bayern und ins Frankenland und entdecken Sie die vielfältige Bierkultur dieser Regionen. Die Exkursion führt zu traditionsreichen Brauereien, eindrucksvollen Bierkellern und regionaltypischen Spezialitäten. Mit seinem feinen Humor, unterhält-

samen Anekdoten und fundierten Einblicken in Geschichte, Handwerk und Kultur des Bierbrauens macht Manuel Andrack diese Reise zu einem ebenso kurzweiligen wie informativen Erlebnis für Genießer und Kulturinteressierte. Die VHS Völklingen ist Vermittlerin des Bildungsangebotes; Reiseveranstalter ist CCO Tours GmbH. Fordern Sie bei Interesse die ausführliche Reisebeschreibung an.

• 332020

Juni 2027

Dozent: Manuel Andrack

5-tägige Busreise, Übernachtung mit Frühstück

Fordern Sie gerne die gesonderten Reiseunterlagen an.

PERSÖNLICHKEITS-ENTWICKLUNG



Dungeons & Dragons - wie spielt man das Pen & Paper System? (10 - 65 Jahre)

Dungeons & Dragons- das ist das erste Pen & Paper-Spiel und das größte Rollenspiel der Welt. Seit seiner Erfindung 1974 hat es sich zu einer der bekanntesten Spielreihen der Welt entwickelt. Schätzungen besagen, dass bisher ca. 50 Mio. Spieler Dungeons & Dragons gespielt haben. In D&D schlüpft man in die Rolle von fiktiven Charakteren, die in einer fantastischen Welt voller Magie, Mythen und Abenteuer leben. Als erfahrener Spielleiter nimmt Dan die Teilnehmenden mit in die Welten dieses Spiels und erklärt die Grundregeln.

• 350037

Di, 05.05.2026, 17:00 – 18:30 Uhr

Dozent: Dan Gläs

Ort: Lernzentrum Luisenthal, Raum 2 (Kreativraum)

1 Termin / 11,- € / Jugendliche: 8,- €
Die Materialkosten sind im Kursentgelt enthalten.

Dungeons & Dragons One Shot - eine Pen & Paper Spielrunde (ab 16 Jahren)

Dungeons & Dragons- das ist das erste Pen & Paper-Spiel und das größte Rollenspiel der Welt. Seit seiner Erfindung 1974 hat es sich zu einer der bekanntesten Spielreihen der Welt entwickelt.

Schätzungen besagen, dass bisher ca. 50 Mio. Spieler Dungeons & Dragons gespielt haben. In D&D schlüpft man in die Rolle von fiktiven Charakteren, die in einer fantastischen Welt voller Magie, Mythen und Abenteuer leben. Als erfahrener Spielleiter nimmt Dan die Teilnehmenden in die Welten dieses Spiels mit und spielt mit mit allen eine Spielrunde bei diesem Termin.

• 350038

Di, 12.05.2026, 16:00 – 19:00 Uhr

Dozent: Dan Gläs

Ort: Lernzentrum Luisenthal, Raum 2 (Kreativraum)

1 Termin / 20,- € / Jugendliche: 14,- €
Die Materialkosten sind im Kursentgelt enthalten.

POLITIK, RECHT, BERATUNG UND VERBRAUCHERSCHUTZ



Das E-Bike zähmen: Fahrsicherheitstraining für Seniorinnen und Senioren

Der Trend zum E-Bike ist ungebrochen, auch und gerade bei Seniorinnen und Senioren. Doch ganz ohne Herausforderungen geht der Umstieg auf ein neues Rad mit elektrischer Unterstützung meist nicht. Im Schnitt sind Pedelecs zehn Kilo schwerer als vergleichbare Fahrräder ohne Motor. Das Sicherheitstraining für Seniorinnen und Senioren bietet Tipps und Tricks und zeigt u. a. wie man die schweren Pedelecs auch bei Langsamfahrt stabilisieren kann. Praktische Fahrübungen, wie zum Beispiel Slalom, verengte Kurven, Ziel- und Gefahrenbremsung und ein Geschicklichkeitstraining vermitteln Ihnen Sicherheit im täglichen Umgang mit Ihrem Pedelec.

• 100600

Mo, 13.04.2026, 10:00 – 12:00 Uhr

Dozentin: Anke Boutter

Ort: Jugendverkehrsschule

Mitzubringen: Pedelec und Helm, ausgefüllte Haftungserklärung. Die Haftungserklärung können Sie bei unter den Kursinformationen unter vhs.voelklingen.de herunterladen und ausdrucken oder auf Anfrage per Post anfordern.

1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!



• 301024

Di, 24.03.2026, 18:00 – 20:15 Uhr

Dozent: Klaus-Peter Schäfer

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09

1 Termin / 12,- €



Crashkurs Rentensteuer

Das Einkommensteuerrecht wird immer komplexer- wie behalten Ruheständler, angehende Rentner und Arbeitnehmer den Überblick? In dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie einen praxisnahen Steuercheck auf Basis langjähriger Beratungserfahrung. Sie lernen wichtige Steuervorteile, Freibeträge und Pauschalen kennen und erfahren, wie sich die Steuerlast begrenzen oder vermeiden lässt. Anhand verständlicher Beispiele werden alle Rentenarten und ihre unterschiedliche Besteuerung erläutert (Neurentner ab 2025: Besteuerungsanteil 83,5 Prozent). Zudem werden aktuelle Steuererleichterungen, Fristen, gesetzliche Neuerungen sowie das Ausfüllen der Steuerformulare verständlich erklärt. Der Vortrag schließt mit hilfreichen Steuertipps und der Beantwortung individueller Fragen.

Heizen mit der Wärmepumpe

Im Vortrag werden die verschiedenen Arten von Wärmepumpen vorgestellt und wichtige Details zur Vorbereitung auf eine Heizungsumstellung geklärt. Die Energieberaterin geht auf Fragen wie "Ist mein Haus überhaupt für eine Wärmepumpe geeignet?" oder auch "Welche Zuschüsse kann ich bekommen und wie müssen diese beantragt werden?" ein und erläutert ein neues Beratungsangebot der Verbraucherzentrale zur Auswertung und dem Vergleich von Wärmepumpen-Angeboten

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Saarland statt.

• 605011

Mi, 22.04.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
Dozentinnen: Cathrin Becker, Katina Karakas
Ort: Altes Rathaus, Festsaal
1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!

Der medizinische Dschungel

Unser Gesundheitssystem gleicht für viele einem medizinischen Dschungel: lange Wartezeiten, unterschiedliche Behandlungen für Privat- und Kassenpatienten und oft unklare Entscheidungen, warum bestimmte Therapien nicht bezahlt werden. Dieses Gefühl einer Zweiklassenmedizin sorgt bei vielen Betroffenen für Frustration und Unsicherheit. Dr. Matthias Kern zeigt auf, wie Patientinnen und Patienten sich zurechtfinden können: von Widersprüchen gegen Ablehnungen über unabhängige Beratung bis hin zu klaren Wegen, um eigene Ansprüche durchzusetzen. Sein Appell: Gesundheit darf kein Glücksfall sein - Transparenz und faire Behandlung müssen für alle gelten. Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Sozialverband VdK Völklingen.

• 605013

Mi, 11.03.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
Dozent: Dr. med. Matthias Kern
Ort: Altes Rathaus, Festsaal
1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!

Testament und Erbverträge: Rechtzeitig vorsorgen für den Ernstfall

Viele Menschen schieben das Thema Erben und Vererben lange vor sich her- oft mit unangenehmen Folgen für die Hinterbliebenen. Wie wichtig eine klare und rechtssichere Vorsorge ist, erläutert Frau Dr. Silke Bayer, Notarin, in ihrem Vortrag „Testament und Erbverträge: Rechtzeitig vorsorgen für den Ernstfall“. Die Referentin wird aufzeigen, welche Gestaltungsmöglichkeiten ein Testament bietet, wann ein Erbvertrag sinnvoll ist und welche typischen Fehler häufig zu Streit oder Unwirksamkeit führen. Zudem erklärt sie, wie individuelle Wünsche rechtlich verbindlich formuliert werden können und warum eine frühzeitige Regelung Angehörige spürbar entlastet. Die Veranstaltung richtet sich an alle, die sich verständlich und praxisnah über erbrechtliche Vorsorge informieren möchten. Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Sozialverband VdK Völklingen.

• 605014

Mi, 03.06.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
Dozenten: Dr. Silke Bayer, Thomas Becker
Ort: Altes Rathaus, Festsaal
1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!

Demenz - Was dann?

Pflegende Angehörige sind mit der Betreuung von Menschen mit Demenz vor besondere Aufgaben gestellt. Angehörige von Menschen mit Demenz (z. B. Alzheimer-Krankheit) sind nicht nur den Belastungen ausgesetzt, wie man sie auch bei Angehörigen von Patienten mit schweren chronischen, körperlichen Erkrankungen findet. Hinzu kommen vielmehr noch spezielle Probleme durch Desorientiertheit, Umkehr des Tag-Nacht-Rhythmus, Vergesslichkeit, Aggressivität und Wesensveränderung, die die Beziehung zwischen Betreuer und Betreutem zunehmend belasten und verändern, häufig die Zuneigung auslaugen. Saarlandweit sind derzeit ca. 25.000 Menschen von Demenz betroffen. 85 Prozent der Betroffenen werden im Saarland von ihren Angehörigen, in der Häuslichkeit versorgt, mehr als im Bundesdurchschnitt.

Andreas Sauder, Leiter der Landesfachstelle Demenz Saarland spricht an diesem Abend über besondere Belastungen und Wege der Entlastung für Angehörige. Die Veranstaltung bietet Ihnen die Möglichkeit zur Information, zur Diskussion und zum Erfahrungsaustausch über demenzielle Erkrankungen.

Die Veranstaltung findet im Rahmen einer Kooperation mit dem Sozialverband VdK Völklingen und der Landesfachstelle Demenz Saarland statt.

• 805012

Mi, 04.03.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
Dozenten: Andreas Sauder, Thomas Becker
Ort: Altes Rathaus, Festsaal
1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!

GETRÄNKE- UND KOCHKULTUR

WEIN

Die Weinlehrfahrten werden in Kooperation mit der VHS Saarbrücken durchgeführt. Besucht werden in einer kleinen Gruppe von maximal 20 Personen Spitzenwinzer der jeweiligen Regionen. Erleben Sie die faszinierende Welt des Weinanbaus.

Lernen Sie Wissenswertes über Anbaumethoden, Weinsorten und die kulturelle Bedeutung des Weins, abgegrenzt durch eine fachkundige Weinprobe.



Weinlehrfahrt: Nord-Elsass

Die Lehrfahrt führt entlang der Route du Vin im Norden von Straßburg. Es steht der Besuch einer der besten Domainen des Vignoble de la Couronne d' Or auf dem Programm mit wein-gastronomischem Abschluss in einem regionaltypischem Restaurant (Selbstzahler). Die Abfahrt erfolgt um 13.30 Uhr in Völklingen auf dem Parkplatz des Weltkulturerbe Völklinger Hütte sowie um 14 Uhr in Saarbrücken am Parkplatz an der Franz-Josef-Röder-Straße. Die Rückkehr ist für 23.30 Uhr vorgesehen.

Die Veranstaltung ist eine pädagogisch begleitete Exkursion; gegebenenfalls gebuchte Führungen oder Eintrittsentgelte dienen ausschließlich der Durchführung der Lehrveranstaltung. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der VHS Saarbrücken.

• 321011

Do, 12.03.2026, 13:30 – 22:00 Uhr

Dozent: Heinz Gerhard Rouget

Ort: Frankreich

1 Termin / 90,- €

Im Kursentgelt sind Degustation, Führungen und Bustransfer enthalten.



Weinlehrfahrt: Champagne - Côte des Blancs

Weinberge und Weinkeller der Champagne gehören zum Weltkulturerbe der UNESCO. Wir fahren entlang der Route du Champagne der Côte des Blancs und besuchen einen kleineren Betrieb, einen Viticulteur indépendant, und eines der größeren Häuser, welche die große Reputation von Champagner seit Jahrhunderten begründen. Hinzu kommt die Gelegenheit, Champagner in einem gastronomischen Restaurant (Selbstzahler) als Essensbegleiter zu erleben. Die Abfahrt erfolgt um 6:40 Uhr am Parkplatz Weltkulturerbe Völklinger Hütte sowie um 7:00 Uhr in Saarbrücken, Busparkplatz Franz-Josef-Röder-Straße. Die Rückkehr ist für 21:00 Uhr geplant.

Die Veranstaltung ist eine pädagogisch begleitete Exkursion; gegebenenfalls gebuchte Führungen oder Eintrittsentgelte dienen ausschließlich der Durchführung der Lehrveranstaltung. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der VHS Saarbrücken.

• 321012

Fr, 24.04.2026, 06:40 – 22:00 Uhr

Dozent: Heinz Gerhard Rouget

Ort: Frankreich

1 Termin / 130,- €

Im Kursentgelt sind Degustation, Führungen und Bustransfer enthalten.



Weinlehrfahrt: Elsass - Südliche Weinstraße

Die Fahrt führt uns entlang der Weinorte der Route du Vin im Bereich von Colmar. Wir besuchen eine der besten Domainen im Elsass und besichtigen die Stadt Eguisheim und besuchen eine Munsterkäserei. Es besteht die Gelegenheit zum Menü mit begleitenden Weinen in einem Restaurant (Selbstzahler). Die Abfahrt erfolgt um 7:40 Uhr am Parkplatz Weltkulturerbe Völklinger Hütte sowie um 8:00 Uhr in Saarbrücken, Busparkplatz Franz-Josef-Röder-Straße. Die Rückkehr ist für 21:00 Uhr vorgesehen.

Die Veranstaltung ist eine pädagogisch begleitete Exkursion; gegebenenfalls gebuchte Führungen oder Eintrittsentgelte dienen ausschließlich der Durchführung der Lehrveranstaltung. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der VHS Saarbrücken.

• 321013

Fr, 19.06.2026, 07:40 – 22:00 Uhr

Dozent: Heinz Gerhard Rouget

Ort: Frankreich

1 Termin / 110,- €

Im Kursentgelt sind Degustation, Führungen und Bustransfer enthalten.

WEINSEMINARE

Weinfachleute und Weinhändler*innen stellen an einzelnen Themenabenden Regionen, Rebsorten und Weine vor. Die Seminare vermitteln Wissen über Weinsorten, den Anbau und die Verkostungstechniken, wobei der kulturelle und geschichtliche Hintergrund des Weins im Fokus steht.

Hinweis: Die Kostenumlage für die Weinverkostung bei den Seminaren ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen. Eine Nichtteilnahme gilt nicht als Abmeldung. Die Abmeldung muss spätestens zwei Tage vor Kursbeginn erfolgen; andernfalls sind die Kosten für bereits eingekaufte Lebensmittel zu tragen.



Weinseminar "Neues von der Rhône" mit Christian Löw

Lernen Sie die neuen Entwicklungen von Domainen der südlichen Rhône kennen. Gast-Dozent und Weinhändler Christian Löw präsentiert Weiß- und Rotweine von Aufsteigern und etablierten Domainen aus seinem Sortiment.

• 881010

Di, 10.03.2026, 19:30 – 22:30 Uhr
Dozent: Heinz Gerhard Rouget
Ort: Lauterbachhalle, Vereinsraum
1 Termin / 8,- €

Weinseminar "Übersee - The New Australia" mit Bernd Suttka

Gemeinsam mit Weinkenner und Gast-Dozent Bernd Suttka werden elegante Weine aus den Cool-Climate Regionen des Kontinents präsentiert (Reisebericht, Fotoimpressionen und Präsentation exemplarischer Weiß- und Rotweine bester Weingüter von Down Under).

• 881011

Di, 28.04.2026, 19:30 – 22:30 Uhr
Dozent: Heinz Gerhard Rouget
Ort: Lauterbachhalle, Vereinsraum
1 Termin / 8,- €

Weinseminar "Neues aus der Region Luxemburg/Saar/Mosel/Pfalz" mit Christian Löw

Lernen Sie die neuen Jahrgänge von Gast-Dozent Christian Löws hochwertigem Sortiment von Weingütern der Großregion kennen.

• 881012

Di, 12.05.2026, 19:30 – 22:30 Uhr
Dozent: Heinz Gerhard Rouget
Ort: Lauterbachhalle, Vereinsraum
1 Termin / 8,- €

Weinseminar "Große Weißweine Burgunds" mit Dr. Michael Diener

Gast-Dozent Dr. Michael Diener (Weinkosmos Saarbrücken) und Kursleiter Heinz-Gerhard Rouget präsentieren große Chardonnays von Meursault, Puligny-Montrachet & Co.

• 881013

Di, 02.06.2026, 19:30 – 22:30 Uhr
Dozent: Heinz Gerhard Rouget
Ort: Lauterbachhalle, Vereinsraum
1 Termin / 8,- €

Weinseminar "Spanien - Weine der Nordwestküste" mit Dr. Esther Rüdenauer

Unsere Gast-Dozentin Dr. Esther Rüdenauer präsentiert und bespricht ihre Entdeckungen von Weiß- und Rotweinen aus den Anbaugebieten Rias Baixas, Ribeiro, Ribeira Sacra, Valdeorras und Monterrei.

• 881014

Fr, 12.06.2026, 19:30 – 22:30 Uhr
Dozent: Heinz Gerhard Rouget
Ort: Lauterbachhalle, Vereinsraum
1 Termin / 8,- €

Weinseminar "Süditalien zwischen Tradition und Moderne" mit Christian Löw

Gemeinsam mit unserem Gastdozenten und Weinhändler Christian Löw verkosten und besprechen wir ausgewählte Weine neuer Weingüter aus Apulien und Sizilien, die qualitativ inzwischen mit den etablierten Anbaugebieten Norditaliens mithalten können.

• 881015

Di, 23.06.2026, 19:30 – 22:30 Uhr
Dozent: Heinz Gerhard Rouget
Ort: Lauterbachhalle, Vereinsraum
1 Termin / 8,- €

KOCHEN

Kochen verbindet - Menschen, Kulturen und Genussmomente. Unsere vhs-Kochkurse laden Sie ein, neue Geschmackswelten zu entdecken, frische Ideen auszuprobieren und Ihre eigenen Fähigkeiten am Herd weiterzuentwickeln. Unter Anleitung erfahrener Kursleiterinnen und Kursleiter lernen Sie Schritt für Schritt, wie aus guten Zutaten besondere Gerichte entstehen: von alltagstauglicher Küche über regionale Spezialitäten bis hin zu internationalen Klassikern und modernen Trends.

Hinweis: Eine Nichtteilnahme an den Kursen gilt nicht als Abmeldung. Die Abmeldung muss spätestens zwei Tage vor Kursbeginn erfolgen; andernfalls sind die Kosten für bereits eingekauftes Lebensmittel zu tragen.



VHS-Kochclub mit Gerhard und Giovanni

Sie sind ambitionierte Hobbyköchin oder ambitionierter Hobbykoch und möchten mit Gleichgesinnten auch gerne einmal ein Menü zusammenstellen und dann gemeinsam kochen?

Die VHS hat hierfür erstmalig ein Konzept ins Leben gerufen, das sich von klassischen Kochkursen unterscheidet. Die Küchenteams stellen hier ihre eigenen Rezepte zusammen und kochen diese dann aus qualitativ hochwertigen Zutaten. Alle namhaften Küchen sind vertreten, ob Französisch, Italienisch, orientalisch oder andere internationale Speisen. Dieser Kochclub führt in die Kochkunst und Esskultur von erfahrenen Köchinnen und Köchen ein und vermittelt Wissen, Tipps und Tricks an kochinteressierte Menschen.

Die Kochclub-Termine können auch einzeln gebucht werden!

• 910010

29.01.2026, 26.02.2026, 26.03.2026, 24.04.2026, 28.05.2026, 25.06.2026

Dozenten: Gerhard Bohnenberger, Giovanni De Nigris

Ort: Schlossparkschule, Küche

Mitzubringen: Geschirrtücher, Spül- und Topflappen

6 Termine / 72,- €

Die Zutatenumlage (ca. 25 Euro pro Termin) bitte vor Ort an die Kursleitung zahlen. Eine Nichtteilnahme gilt nicht als Abmeldung. Die Abmeldung muss spätestens zwei Tage vor Kursbeginn erfolgen; andernfalls sind die Kosten für bereits eingekauft Lebensmittel zu tragen.



Menüs aus der Gourmetküche: Kochen mit Chefkoch Giovanni de Nigris

Gemeinsam mit Chefkoch Giovanni de Nigris bereiten Sie an jedem Kursabend ein Menü aus Vorspeise, Hauptgericht und Nachtisch zu. Giovanni de Nigris verwendet für seine Gerichte nur frische und qualitativ hochwertige Zuta-

ten an Fisch, Fleisch, Gemüse und Kräutern, vorwiegend aus der mediterranen Küche. Natürlich dürfen Olivenöle und Essige nicht fehlen. Abgestimmt zu den verschiedenen Gängen sucht der Weinspezialist die passenden Weine aus. Das Besondere: Die Teilnehmenden können für den nächsten Kurstag Wünsche äußern und Vorschläge machen. Gemeinsam wird dann entschieden, was zubereitet wird.

• 911010

Mittwochs, 17:30 – 21:15 Uhr
ab 04.03.2026

Dozent: Giovanni De Nigris

Ort: Schlossparkschule, Küche

Mitzubringen: Geschirrtücher, Spül- und Topflappen

3 Termine / 36,- €

Eine Kostatenumlage für die Zutaten (15 bis 25 Euro) ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen.



Feine Hobbyküche (nur für Männer)

Der Kurs bietet einen abwechslungsreichen Einblick in die Küchen verschiedener Länder. Gemeinsam werden jeweils eine Vorspeise, ein Hauptgericht und eine Nachspeise zubereitet und verkostet. Er richtet sich an Hobbyköchinnen und -köche, die Neues ausprobieren und ihre Kochkenntnisse erweitern möchten.

• 911020

Mittwochs, 17:30 – 21:15 Uhr
ab 11.03.2026

Dozent: Giovanni De Nigris

Ort: Schlossparkschule, Küche

Mitzubringen: Geschirrtücher, Spül- und Topflappen

3 Termine / 36,- €

Eine Kostatenumlage für die Zutaten (15 bis 25 Euro) ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen.



Feine Hobbyküche

Der Kurs bietet einen abwechslungsreichen Einblick in die Küchen verschiedener Länder. Gemeinsam werden jeweils eine Vorspeise, ein Hauptgericht und eine Nachspeise zubereitet und verkostet. Er richtet sich an Hobbyköchinnen und -köche, die Neues ausprobieren und ihre Kochkenntnisse erweitern möchten.

• 911030

Mittwochs, 17:30 – 21:15 Uhr
ab 18.03.2026

Dozent: Giovanni De Nigris

Ort: Schlossparkschule, Küche

Mitzubringen: Geschirrtücher, Spül- und Topflappen

3 Termine / 36,- €

Eine Kostenumlage für die Zutaten (15 bis 25 Euro) ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen.

Peru auf dem Teller - Kochkurs für Kultur- und Genussfreunde

Peru, bekannt für seine reiche Kultur und Geschichte, zählt auch kulinarisch zu den Besten der Welt. In diesem Kurs entdecken Sie die einzigartigen Aromen und Techniken, die die peruanische Küche so besonders machen. Unter Anleitung unserer Dozentin und leidenschaftlichen Köchin aus Peru lernen Sie Schritt für Schritt, wie man typische Gerichte zubereitet: den kultigen Aperitif Pisco Sour, die klassischen Causas relenas mit Huhn oder Thunfisch, einen bunten und aromatischen Reis mit Huhn oder Fleisch und das traditionelle Aji de Gallina, verfeinert mit original peruanischen Chilischoten.

Zu Beginn gibt es eine Einführung in die wichtigsten Zutaten und Gewürze, die die Gerichte so unverwechselbar machen. Unsere Kursleiterin gibt wertvolle Tipps und Tricks, damit Ihre Kreationen gelingen und gesund wie lecker sind.

• 912210L

Sa, 30.05.2026, 11:00 – 17:00 Uhr

Dozentin: Sandra Edith Roggero Manrique

Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Schulungsraum EG

Mitzubringen: Geschirrtücher, Spül- und Topflappen

1 Termin / 20,- €

Die Zutatenumlage beträgt 35 Euro und ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen.

• 912211L

Sa, 20.06.2026, 11:00 – 17:00 Uhr

Dozentin: Sandra Edith Roggero Manrique

Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Schulungsraum EG

Mitzubringen: Geschirrtücher, Spül- und Topflappen

1 Termin / 20,- €

Die Zutatenumlage in Höhe von 35 Euro ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen.

Italienische Küche: Ricette primavera per ospiti

Von zeitlosen Klassikern über traditionelle Spezialitäten bis hin zu modernen Kreationen- tauchen Sie ein in die vielfältige und köstliche Geschmackswelt der modernen italienischen Küche.



• 919000L

Mi, 01.04.2026, 18:00 – 21:45 Uhr

Dozentin: Francesca Galati

Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Schulungsraum EG

Mitzubringen: Geschirrtücher, Spül- und Topflappen

1 Termin / 12,- €

Eine Kostenumlage für die Zutaten (23 Euro) ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen.



ARBEIT, BERUF, DIGITALE KOMPETENZ, QUALIFIKATIONEN



Dieser Programmbereich bündelt praxisnahe Angebote zur beruflichen Weiterbildung, zum Erwerb digitaler Kompetenzen sowie zu fachlichen und zertifizierten Qualifikationen. Das Spektrum reicht von EDV-Kursen über sicherheitsrelevante Lehrgänge bis hin zu anerkannten Qualifikationsnachweisen. Die Angebote richten sich an alle, die ihre Kenntnisse erweitern, neue Fähigkeiten erwerben oder sich gezielt für berufliche, ehrenamtliche oder private Anforderungen qualifizieren möchten. Im Mittelpunkt stehen Anwendbarkeit, Verständlichkeit und ein direkter Bezug zu den jeweiligen Praxisanforderungen.



DIGITALE KOMPETENZEN

Umstieg auf Microsoft ® Windows 11 - für Anwender

Von Microsoft ® Windows 10 zu Windows 11- Sicher umsteigen leicht gemacht! Da der Support von Microsoft

für Windows 10 im Oktober 2025 offiziell endete, ist ein Umstieg auf Windows 11 unerlässlich, um weiterhin Sicherheitsupdates und technischen Support zu erhalten. Doch viele vertraute Funktionen sehen plötzlich anders aus oder wurden neu angeordnet. Wenn Sie bereits mit Windows 10 gearbeitet haben und nun Ihre Kenntnisse auffrischen bzw. auf Windows 11 umsteigen wollen, hilft Ihnen dieser Kurs dabei, sich schnell zurechtzufinden.

Der Kurs beinhaltet: Aufbau und Bedienung der Oberfläche (Desktop, Taskleiste, Fenster-Steuerung), den Datei-Explorer verstehen und nutzen (Dateien suchen, öffnen, kopieren und verschieben), kurzer Einstieg in Word (Dokumente schreiben, abspeichern und wiederfinden). Voraussetzung sind Grundkenntnisse im Umgang mit Maus und Tastatur.

• **100400**

Mittwochs, 10:00 – 12:15 Uhr
ab 20.05.2026

Dozentin: Beate Luckas

Ort: Altes Rathaus, EDV-Raum
3 Termine / 45,- € inkl. Skript



Smartphone für Anfängende (Betriebssystem Android)

Das Smartphone kann ein sehr hilfreicher Begleiter sein. Doch viele ältere Menschen haben Schwierigkeiten mit der Bedienung der Geräte. Lernen Sie in diesem Kurs den sicheren Umgang mit den wichtigsten Funktionen Ihres Smartphones! Gearbeitet wird mit einem passenden Skript, das auf einer innovativen Methode basiert, um älteren Menschen die Grundlogik des Smartphones zu vermitteln. Kursteilnehmende erhalten zusätzlich ein Skript (im Einzelentgelt inbegriffen).

• **100440**

Mi, 22.04.2026, 10:00 – 12:15 Uhr
Mi, 29.04.2026, 10:00 – 12:15 Uhr

Dozentin: Beate Luckas

Ort: Altes Rathaus, EDV-Raum
2 Termine / 35,- €

Smartphone für Anfängende (Betriebssystem Apple iOS)

Das Smartphone kann ein sehr hilfreicher Begleiter sein. Doch viele ältere Menschen haben Schwierigkeiten mit der Bedienung der Geräte. Lernen Sie in diesem Kurs den sicheren Umgang mit den wichtigsten Funktionen Ihres Smartphones! Gearbeitet wird mit einem passenden Skript, das auf einer innovativen Methode basiert, um älteren Menschen die Grundlogik des Smartphones zu vermitteln. Kursteilnehmende erhalten zusätzlich ein Skript (im Einzelentgelt inbegriffen).

• 100441

Mi, 06.05.2026, 10:00 – 12:15 Uhr
Mi, 13.05.2026, 10:00 – 12:15 Uhr

Dozentin: Beate Luckas

Ort: Altes Rathaus, EDV-Raum
2 Termine / 35,- €



Grundlagen der Computer- und Digitalkompetenz

Ziel dieses Kurses ist es, grundlegende Kenntnisse im Umgang mit digitalen Geräten zu vermitteln. Die Teilnehmenden lernen Aufbau und Funktionsweise von Computern, Tablets und Smartphones kennen und erhalten eine verständliche Einführung in deren Nutzung im Alltag.

Behandelt werden unter anderem Themen wie E-Mail, Drucken, WLAN, Bluetooth (z. B. Lautsprecher und Kopfhörer), Smart-Tags, das Konzept des „Smart Home“, die Betriebssysteme Windows und Android sowie sicheres Verhalten im Internet. Auch das Thema künstliche Intelligenz wird in verständlicher Form vorgestellt und anhand praktischer Beispiele erklärt.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die bisher wenig Berührung mit digitalen Technologien hatten oder mit der schnellen technischen Entwicklung nicht Schritt halten konnten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Hauptziel des Kurses ist es, den Lernenden die Angst vor der modernen digitalen Welt zu nehmen, grundlegende digitale Zusammenhänge zu vermitteln und die Teilnehmenden zu befähigen, digitale Geräte und Anwendungen sicher, selbstständig und alltagsnah zu nutzen. Dieser Kurs wird im Rahmen unseres Grundbildungangebotes durch die Förderung des Ministeriums für Bildung und Kultur kostenfrei angeboten.

• 100450

Montags, 10:00 – 11:30 Uhr
ab 09.03.2026

Dozent: Iaroslav Davydov

Ort: Altes Rathaus, EDV-Raum
13 Termine / kostenfrei / Voranmeldung erforderlich



Grundlagen der Cybersicherheit im Alltag

Ziel des Kurses ist es, Sie mit den Bedrohungen im digitalen Umfeld und den Grundlagen sicheren Verhaltens vertraut zu machen. Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Grundkenntnissen im Umgang mit modernen digitalen Geräten, die sich vor Bedrohungen schützen möchten. Er behandelt verschiedene Betrugsmethoden und den unbefugten Zugriff auf sensible Daten. Außerdem werden einfache Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie Risiken für sich und Ihre Angehörigen bei der Online-Kommunikation, beim Online-Shopping und beim Online-Banking minimieren können. Welche Bedro-

hungen birgt die Entwicklung künstlicher Intelligenz? Wie verändert sich die Interaktion zwischen Bürgern und Staat mit der zunehmenden Verbreitung digitaler Technologien? Sind wir einer ständigen virtuellen Kontrolle und Überwachung durch Ministerien und Behörden ausgesetzt? Ziel ist es, den Teilnehmenden einfache und effektive Strategien zur Abwehr moderner Bedrohungen zu vermitteln und sie zu ermutigen, grundlegende Cybersicherheitsmaßnahmen in ihren Alltag zu integrieren.

• 510020

Donnerstags, 16:00 – 17:30 Uhr
ab 12.03.2026

Dozent: Iaroslav Davydov

Ort: Altes Rathaus, EDV-Raum
12 Termine / kostenfrei / Voranmeldung erforderlich



Textverarbeitung mit Microsoft ® Word Version 2019: Grundlagen

Word ist ein umfangreiches Textverarbeitungsprogramm, das Ihnen viele Möglichkeiten bietet, um Ihre Texte in Form zu bringen. Trotz komplexer Funktionalitäten eignet sich das Programm

hervorragend für Anfängende, denn für eine einfache Textverarbeitung ist es nicht erforderlich, alle Funktionen zu kennen und zu beherrschen. Sie lernen die grundsätzlichen Funktionen und wie Sie mit wenigen Klicks Ihre Texte individuell formatieren und bearbeiten können.

• 520010

Di / Mi, 18:00 – 20:15 Uhr
ab 10.03.2026

Dozentin: Sabrina Wahlster
Ort: Altes Rathaus, EDV-Raum
4 Termine / 45,- €

• 520020

Di, 05.05.2026, 18:00 – 20:15 Uhr

Dozentin: Sabrina Wahlster

Ort: Altes Rathaus, EDV-Raum
1 Termin / 15,- €



Tabellenkalkulation mit Microsoft ® Excel Version 2019: Grundlagen

Keine Angst vor Excel! Im Kurs lernen Sie die grundlegende Funktionalität von Microsoft ® Excel kennen und nutzen. An praktischen Beispielen lernen Sie, Tabellen sinnvoll zu gestalten und Daten z. B. mit Sortierung und Filterfunktionen anzupassen. Sie trainieren die Anwendung gängiger Formeln und Funktionen und lernen, erste Diagramme zu erstellen.

• 530010

Di / Mi, 18:00 – 20:15 Uhr
ab 21.04.2026

Dozentin: Sabrina Wahlster

Ort: Altes Rathaus, EDV-Raum

Mitzubringen: USB-Stick

4 Termine / 45,- €

Fit für den Büroalltag: Excel 2019: Arbeiten mit Funktionen

Tauchen Sie etwas tiefer ein in die Welt der Funktionen, die Microsoft ® Excel bietet. Lernen Sie verschachtelte Funktionen kennen und wie Sie mit Datum und Uhrzeit rechnen können. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Textinhalt aus einzelnen Zellen miteinander verknüpfen können.

• 530020

Di, 09.06.2026, 18:00 – 20:15 Uhr
Mi, 10.06.2026, 18:00 – 20:15 Uhr

Dozentin: Sabrina Wahlster

Ort: Altes Rathaus, EDV-Raum

2 Termine / 25,- €

Sportbootführerschein (Infoabend)

Sie interessieren sich für den Erwerb des Sportbootführerscheins, sind aber unsicher, welche Voraussetzungen gelten, welcher Schein der richtige für Sie ist oder wie die Ausbildung abläuft?

Dieser unverbindliche Infoabend gibt Ihnen einen verständlichen Überblick über die Inhalte und Abläufe des später startenden Vorbereitungskurses zum Sportbootführerschein.

Die Unterrichtsabende der Lehrgänge werden dann mit den Teilnehmenden abgestimmt. Die Ausbildung erfolgt in Kooperation mit der Bootsfahrschule Poseidon (www.bootsfahrschule-Poseidon.de).

• 260011

Fr, 14.08.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Dozent: Axel Krämer

Ort: Lernzentrum Luisenthal, Raum 3

1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!

SPORTBOOTFÜHRERSCHEIN



Die GZQ GmbH begutachtet Managementsysteme, Produkte, Prozesse und Dienstleistungen nach den national und international anerkannten Regelwerken, Normen und Verordnungen.
Seit über 30 Jahren vertrauen unsere zufriedenen Kunden in Deutschland und Europa auf die Erfahrung und Fachkompetenz der GZQ.

Anzeige



GZQ GmbH
Sulzbachtalstraße 131
D-66125 Saarbrücken

Fon 06897/96595-0
Fax 06897/96595-12

eMail info@gzq.de
www.gzq.de



Ihr international anerkannter Partner, wenn es um Zertifizierung geht:

- Qualitätsmanagement gem. DIN EN ISO 9001:2015
- Umweltmanagement gem. DIN EN ISO 14001:2015
- Entsorgungsfachbetrieb gem. EfbV
- Altfahrzeugverwertung gem. AltfahrzeugV
- Energiemanagement gem. DIN EN 50001
- Fachkundige Stelle für AZAV (Träger- und Maßnahmenzulassungen)
- Arbeitsschutzmanagement gem. DIN EN ISO 45001

... denn Zertifizierung ist Vertrauenssache!

Anzeige

ADS Ronck - Müller

HAUSMEISTERSERVICE

06898 / 974747

FA.
Alexandra Ronck Müller e.K.
66333 Völklingen
06898-974747
Fax. 06898-974798 **www.ads-ronck.de**

Anzeige

DUCHÈNE
AVALON
Bestattungen

Dietmar Gebert,
Ihr Ansprechpartner
in Völklingen !

(fachgeprüfter Bestatter)

„Avalon Bestattungen – Abschied in Würde, Erinnerung mit Herz.“

Moltkestraße 19 | 66333 Völklingen
24 (06898) 933 933
www.avalon-bestattungen.de

SPRACHEN



Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, wachsende Mobilität in Europa und verstärkte Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebenslangen Lernens. Sie sind wichtig für das Zusammenwachsen Europas und unverzichtbarer Bestandteil erfolgreicher Biografien.

FRANZÖSISCH

Tauchen Sie ein in die Sprache unserer Nachbarn und werden Sie Teil einer lebendigen, internationalen Sprachen-gemeinschaft. Oder möchten Sie Ihre etwas „eingeschlafenen“ Französisch-Fähigkeiten wieder wachkitzeln? Perfekt, denn die Nähe zu Frankreich

ist Ihr persönliches Trainingsfeld. Beim Bummeln durch Forbach, beim Café in Metz oder beim Kulturtrip nach Straßburg können Sie das Gelernte sofort ausprobieren- direkt, authentisch und mit ganz viel „Savoir-vivre“.



Französisch - Niveau A0, Stufe 1

Auf der Niveaustufe A0 erwerben Sie grundlegende Kenntnisse der französischen Sprache. Sie lernen, sich mit einfachen Mitteln verständlich zu machen und verstehen Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.

• 760102

Dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr
ab 10.03.2026

Dozent: Sébastien Dumont-Roty

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.10

12 Termine / 24 UE / 51,- €



Französisch für die Reise - Niveau A0, Stufe 1 (für Teilnehmende ohne Vor- kenntnisse)

Möchten Sie sich optimal auf Ihre nächste Reise vorbereiten und die wichtigsten Grundlagen einer neuen Sprache lernen? Unsere Sprachkurse für die Reise vermitteln Ihnen praxisnahe Sprachkenntnisse für typische Alltagssituationen- von Begrüßungen und Wegbeschreibungen über Restaurantbesuche und Einkaufen bis hin zu Verkehrsmitteln und Notfällen. Ergänzt wird der Kurs durch spannende Einblicke in Bräuche und Traditionen Ihres Reiselandes.

• 760101

Mittwochs, 15:30 – 17:00 Uhr
ab 11.03.2026

Dozentin: Isabelle Schneider

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.08

12 Termine / 24 UE / 51,- €

Französisch - Niveau A0, Stufe 1 (für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse)

Auf der Niveaustufe A0 erwerben Sie grundlegende Kenntnisse der französischen Sprache. Sie lernen, sich mit einfachen Mitteln verständlich zu machen und verstehen Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner,

und Gesprächspartner, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.

• **760103** 

Donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 12.03.2026

Dozent: Alexander Dony

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 24 UE / 51,- €

Französisch - Niveau A1, Stufe 2

In den Kursen auf Niveaustufe A1 Kurs bauen Sie Ihr Grundwissen in der französischen Sprache weiter aus. Sie werden sich auf unkomplizierte Art und Weise ausdrücken können und verstehen Ihre Gesprächspartner, wenn diese langsam und deutlich sprechen.

• **761002** 

Mittwochs, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 11.03.2026

Dozent: Sébastien Dumont-Roty

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11
12 Termine / 24 UE / 51,- €

• **761003** 

Mittwochs, 14:00 – 15:30 Uhr
ab 11.03.2026

Dozentin: Isabelle Schneider

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.08
12 Termine / 24 UE / 51,- €

Französisch in der Mittagspause - Niveau A1, Stufe 4

Vormittags und nachmittags im Beruf und am Abend zu müde für einen Sprachkurs? Kein Problem! Die VHS Völklingen bietet Sprachkurse in der Mittagspause an. Die Kurse dauern pro Termin jeweils 60 Minuten und finden einmal wöchentlich statt. Wenn Sie bereits geringe Vorkenntnisse haben und Ihr Französisch vertiefen möchten, ist dieser Kurs richtig für Sie.

In den Kursen auf Niveaustufe A1 Kurs bauen Sie Ihr Grundwissen in der französischen Sprache weiter aus. Sie werden sich auf unkomplizierte Art und Weise ausdrücken können und verstehen Ihre Gesprächspartner, wenn diese langsam und deutlich sprechen.

• **761004** 

Donnerstags, 12:00 – 13:00 Uhr
ab 12.03.2026

Dozent: Sébastien Dumont-Roty

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11
12 Termine / 16 UE / 34,- €

Französisch - Niveau A1, Stufe 7

In dieser Lernstufe erweitern Sie Ihre ersten Kenntnisse der französischen Sprache, sodass Sie sich in einfacher Sprache verständigen können.

Sie lernen, kurze Aussagen zu machen und Ihre Gesprächspartner zu verstehen, wenn diese langsam und klar sprechen.

• **761007** 

Mittwochs, 10:30 – 12:00 Uhr
ab 11.03.2026

Dozent: Sébastien Dumont-Roty

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11
12 Termine / 24 UE / 51,- €



Reprise - Niveau A1+ (für Teilnehmende mit Vor- kenntnissen)

Sie haben Französisch bereits in der Schule oder einige Semester an einer VHS gelernt, mittlerweile aber Vieles wieder vergessen. Jetzt möchten Sie Ihre Sprachkenntnisse gerne wieder alltagstauglich machen. Kurse auf Niveau A1+ oder A2 bieten Ihnen eine rasche Wiederholung und Festigung Ihrer Kenntnisse und bereiten Sie auf wichtige Alltagssituationen vor.

• **761010** 

Dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 10.03.2026

Dozentin: Dr. Maria Hegner

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 24 UE / 51,- €

Französisch Auffrischkurs mit leichter Konversation - Niveau A2

Sie haben schon Grundkenntnisse in Französisch? Dann ist dieser Kurs perfekt für Sie! Mit leichter Konversation zu Alltagsthemen frischen Sie Wortschatz und Grammatik auf. Kurze Dialoge, praktische Übungen und landeskundliche Einblicke bringen Spaß und Sicherheit. In lockerer Atmosphäre üben Sie das freie Sprechen ohne Stress.

• **762010** 

Mittwochs, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 11.03.2026

Dozentin: Isabelle Schneider

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.08
12 Termine / 24 UE / 51,- €

Atelier de Français - Niveau A2

Sie können alltägliche Situationen sprachlich bereits gut meistern und möchten Ihre Französischkenntnisse vertiefen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Über die Vergangenheit und

die Zukunft sprechen, einfache Nachrichten verfassen und sich im Urlaub müheloser verständigen können, sind einige der Inhalte dieses Kurses.

• **762020** 

Dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr
ab 10.03.2026

Dozentin: Dr. Maria Hegner
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 24 UE / 51,- €

Quoi de neuf? Conversation française - Niveau A2/B1

Dieser Sprachkurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Erfahrungen mit der französischen Sprache gesammelt haben und ihre Kenntnisse gerne in ungezwungener Atmosphäre anwenden und ausbauen möchten. Sie unterhalten sich dabei über tagesaktuelle und alltägliche Themen, Land und Leute etc.

• **763020** 

Donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr
ab 12.03.2026

Dozent: Sébastien Dumont-Roty
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11
12 Termine / 24 UE / 51,- €

Schnupperangebot Tandemkurs Französisch-Deutsch Konversation - Niveau B1/B2

Sie möchten Ihre Deutsch- oder Französischkenntnisse lebendig trainieren und dabei mit Muttersprachlerinnen und Muttersprachlern ins Gespräch kommen? Dann ist unser Tandem-Konversationskurs genau das Richtige! Wer sich gerne einmal über dieses Angebot informieren möchte, hat in diesem Schnupperangebot Gelegenheit dazu. Lernen Sie unser Dozententeam kennen und „schnuppern“ Sie deutsch-französisches Flair. Eine Voranmeldung wird erbeten.

In entspannter Atmosphäre tauschen sich Deutsche und Französinnen und Franzosen miteinander aus: Ein Teil des Kurses findet auf Deutsch, ein Teil auf Französisch statt. So üben Sie Sprache, Verständnis und Ausdruck direkt im Gespräch- praxisnah, lebendig und motivierend. Der Kurs wird samstags über drei Stunden von einem zweisprachigen Dozententeam geleitet, das Sie gezielt unterstützt und durch interessante Gesprächsthemen führt. Voraussetzung sind gute bis sehr gute Vorkenntnisse auf dem Sprachniveau B1/B2. Wie oft Sie sich während des Semesters treffen, legen Sie gemeinsam in der Gruppe fest. Der Kurs setzt ein langjährig bewährtes Konzept fort- ein vertrautes Format, das schon vielen Teilnehmenden Freude gemacht hat.

Ideal für alle, die Sprache nicht nur lernen, sondern erleben und anwenden möchten- interaktiv, kommunikativ und mit Spaß!

• **766010**

Sa, 25.04.2026, 10:00 – 11:30 Uhr

Dozenten: Sébastien Dumont-Roty, Rose-Marie Tonnelier, Silke Eckel-Speicher
Ort: Lernzentrum Luisenthal, Raum 3
1 Termin / 2 UE / 5,- €

Luxemburgisch Online - Niveau A0, Stufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Entdecken Sie die luxemburgische Sprache und Kultur! In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Luxemburgischen- einfache Gespräche führen, sich vorstellen, Fragen stellen und im Alltag zurechtfinden. Mit praxisnahen Übungen, Hörbeispielen und kleinen Dialogen bauen Sie Schritt für Schritt Ihren Wortschatz und Ihr Sprachverständnis auf. Ideal für alle, die in Luxemburg leben, arbeiten oder das Land besser kennenlernen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich- "mir schwätzen zesummen"!

LUXEMBURGISCH

Wenn Sie in der deutsch-luxemburgischen Grenzregion wohnen oder in Luxemburg arbeiten (möchten), öffnet Luxemburgisch viele Türen - beruflich, sozial und kulturell. In Luxemburg ist es nicht nur Amtssprache, sondern auch Alltagssprache in Verwaltung, Schulen und Medien. Wer Luxemburgisch spricht, kann direkt mit Nachbarn, Kollegen und Kolleginnen oder beim Einkaufen kommunizieren und fühlt sich schnell zuhause. Außerdem stärkt die Sprache das Verständnis für die einzigartige Kultur und Geschichte des Landes und macht Sie fit für grenzüberschreitende Kontakte - vom Job über Vereine bis zum Freundeskreis.

• **ONL7702** 

Donnerstags, 17:00 – 18:00 Uhr
ab 12.03.2026

Dozent: noch nicht bekannt
Ort: Virtuelles Klassenzimmer
12 Termine / 12 UE / 45,- €

Luxemburgisch Online - leichte Konversation

Vertiefen Sie Ihre Luxemburgischkenntnisse in lockerer Atmosphäre! Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit Grundkenntnissen, die ihre Sprechfertigkeit verbessern und mehr Sicherheit im Alltag gewinnen möchten. Durch einfache Dialoge zu alltäglichen Situationen üben Sie das freie Sprechen und erweitern Ihren Wortschatz. Themen wie Einkaufen, Small Talk oder Freizeit stehen im Mittelpunkt- praxisnah, verständlich und mit Spaß am Gespräch.

• ONL7703

Donnerstags, 18:30 – 19:30 Uhr
ab 19.03.2026
Dozent: noch nicht bekannt
Ort: Virtuelles Klassenzimmer
12 Termine / 12 UE / 45,- €

ENGLISCH

Englisch - die Sprache, die die Welt verbindet: Ob auf Reisen rund um den Globus oder im internationalen Business: Englisch ist Ihr Türöffner zur Welt. Die Sprache wird nicht nur in Großbritannien, Irland, den USA, Kanada, Australien und Neuseeland gesprochen - sie begleitet Sie als Erst- oder Zweitsprache in unzähligen Ländern und Situationen. Was früher im Klassenzimmer vielleicht trocken wirkte, macht in einer

motivierten Lerngruppe plötzlich richtig Spaß. In unseren Kursen können Sie Schritt für Schritt weiterkommen: vom Basiswissen über das Auffrischen alter Schulkenntnisse bis hin zu spezialisierten Kommunikationskursen, in denen Sie Ihren Fähigkeiten den letzten Schliff geben.

Let's get started - ready when you are! Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft.



Let's talk together - leichte Konversation Niveau A2/B1

Diese Sprachkurse wenden sich an alle, die sich in angenehmer Atmosphäre mit der englischen Sprache vertraut machen wollen. Das Kursprogramm wurde speziell von den Lehrkräften für Seniorinnen und Senioren ausgearbeitet. Dabei spielen landesspezifische

Besonderheiten eine große Rolle. Durch das Einüben von Dialogen wird in ungezwungener Form erreicht, dass Sie sich in alltäglichen Situationen verständlich machen können.

• 100123

Mittwochs, 10:30 – 12:00 Uhr
ab 11.03.2026

Dozent: Hardy Bach

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09
12 Termine / 24 UE / 51,- €

• 100125

Montags, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 09.03.2026

Dozentin: Rula Trenz

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 24 UE / 51,- €

• 710002

Dienstags, 16:00 – 17:30 Uhr
ab 10.03.2026

Dozentin: Chrysoula Vasileiadou Durst

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 24 UE / 51,- €

• 710003

Freitags, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 08.05.2026

Dozentin: Celine Emanuel

Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Gymnastikraum, 1. OG
8 Termine / 16 UE / 34,- €

• 710004

Mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr
ab 11.03.2026

Dozentin: Chantal Valérie Lorscheider

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09
12 Termine / 24 UE / 51,- €

Zu Beginn der Stufe A0 verfügen Sie über keine oder nur minimale Kenntnisse in der Fremdsprache. Am Ende dieser Stufe haben Sie einen kleinen Grundwortschatz und erste Grammatikkenntnisse, können einfache Sätze verstehen und kurze Gespräche führen.

Englisch - Niveau A0, Stufe 1 (für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse)

• 710001

Donnerstags, 10:00 – 11:30 Uhr
ab 12.03.2026

Dozentin: Chrysoula Vasileiadou Durst

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 24 UE / 51,- €

Englisch für die Reise - Niveau A0/A1 (für Teilnehmende mit keinen oder geringen Vorkenntnissen)

Möchten Sie sich optimal auf Ihre nächste Reise vorbereiten und die wichtigsten Grundlagen einer neuen Sprache lernen? Unsere Sprachkurse für die Reise vermitteln Ihnen praxisnahe Sprachkenntnisse für typische Alltagssituationen- von Begrüßungen und Wegbeschreibungen über Restaurantbesuche und Einkaufen bis hin zu Verkehrsmitteln und Notfällen. Ergänzt wird der Kurs durch spannende Einblicke in Bräuche und Traditionen Ihres Reiselandes.

• 710101



Samstags, 10:00 – 12:15 Uhr
ab 14.03.2026

Dozentin: Selina Schirra

Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Schulungsraum EG
8 Termine / 24 UE / 51,- €

In den Kursen auf Niveaustufe A1 bauen Sie Ihr Grundwissen in der englischen Sprache weiter aus.

Sie werden sich auf unkomplizierte Art und Weise ausdrücken können und verstehen Ihre Gesprächspartner, wenn diese langsam und deutlich sprechen.

Englisch - Niveau A1, Stufe 1

• 711001



Donnerstags, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 12.03.2026

Dozentin: Rula Trenz

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09
12 Termine / 24 UE / 51,- €

Englisch - Niveau A1, Stufe 3

• 711003



Montags, 19:30 – 21:00 Uhr
ab 16.03.2026

Dozentin: Chantal Valérie Lorscheider

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11
12 Termine / 24 UE / 51,- €

Englisch am Vormittag - Niveau A1, Stufe 4

• 711004



Mittwochs, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 11.03.2026

Dozent: Hardy Bach

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09
12 Termine / 24 UE / 51,- €



Englisch in der Mittagspause - Niveau A1, Stufe 11

Vormittags und nachmittags im Beruf und am Abend zu müde für einen Sprachkurs? Dann ist ein Sprachkurs in der Mittagspause das Richtige für Sie. Die 60-minütigen Kurse finden einmal wöchentlich statt. Innerhalb dieser Stufe erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse. Sie lernen, sich mit einfachen Sätzen im Alltag zu verständern und verstehen Ihre Gesprächspartner, wenn diese langsam und deutlich sprechen.

• 711005



Mittwochs, 12:15 – 13:15 Uhr
ab 11.03.2026

Dozentin: Silke Eckel-Speicher

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 12 UE / 34,- €

Englisch A1 Refresher: Lernen in Bewegung (bewegtes Lernen)

Das Leben ist Bewegung- warum also sollte Sprachenlernen stillstehen?

Entdecken Sie mit uns neue Wege für einen lebendigen, zeitgemäßen Fremdsprachenunterricht. Kurze, leicht integrierbare Bewegungssequenzen steigern Energie, Konzentration, Motivation und Gedächtnisleistung und unterstützen das nachhaltige Lernen. Gerade im Sprachunterricht lassen sich Inhalte wirkungsvoll mit Bewegung verbinden, Hemmungen abbauen und Sprache ganzheitlich erfahrbar machen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen in Englisch, die ihr Schulenglisch auffrischen oder nach mehreren VHS-Semestern vertiefen möchten.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die gute Vorkenntnisse auf Niveau A1 haben und diese gerne vertiefen bzw. ihr etwas „eingerostetes“ Schulenglisch auffrischen möchten.

• 711006



Donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr
ab 12.03.2026

Dozentin: Silke Eckel-Speicher

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 24 UE / 51,- €

Englisch Auffrischkurs - Niveau A1/A2

Innerhalb dieses Kurses wiederholen und vertiefen Sie Ihre grundlegenden Englischkenntnisse auf Niveau A1/A2. Sie lernen, sich in Alltagssituationen mit einfachen Worten zu verständigen und kurze Gespräche zu führen. Zudem üben Sie, gesprochene Sprache zu verstehen, wenn Ihr Gegenüber langsam und deutlich spricht. Der Kurs schafft eine sichere Basis für weitere Sprachstufen.

• 711007

Donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr
ab 12.03.2026

Dozentin: Rula Trenz

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09
12 Termine / 24 UE / 51,- €

In den Kursen der Niveaustufe A2 vertiefen Sie Ihr Grundwissen. Sie lernen, in einfachen und vertrauten Gesprächssituationen zu kommunizieren und Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen, Reisen oder Arbeit und zu Ihrem Alltag in der Fremdsprache zu vermitteln.

Englisch - Niveau A2, Stufe 3

• 712013

Montags, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 09.03.2026

Dozentin: Chantal Valérie Lorscheider

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11
12 Termine / 24 UE / 51,- €

Englisch - Niveau A2, Stufe 8

• 712018

Montags, 10:30 – 12:00 Uhr
ab 09.03.2026

Dozent: Hardy Bach

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.08
12 Termine / 24 UE / 51,- €

Englisch Move on - Niveau A2

• 712210

Mittwochs, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 11.03.2026

Dozentin: Silke Eckel-Speicher

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 24 UE / 51,- €

• 712310

Montags, 10:30 – 12:00 Uhr
ab 09.03.2026

Dozentin: Rula Trenz

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 24 UE / 51,- €

• 712410

Montags, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 09.03.2026

Dozent: Hardy Bach

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.08
12 Termine / 24 UE / 51,- €

A2+ ReiseTalk: Klar sprechen, schnell verstehen, richtig reagieren

In diesem lebendigen A2+ Kurs trainieren Sie, spontan zu sprechen, klar zu verstehen und sicher zu agieren. Leichte Konversation in typischen Reisesituationen macht Sie Schritt für Schritt sprachlich beweglicher. Ob Auto mieten, Hotelbeschwerden klären, im Restaurant bestellen oder Tickets organisieren- Sie üben die wichtigsten Reisesituationen praxisnah. Dabei lernen Sie, höflich nachzufragen, Missverständnisse zu lösen und angemessen zu reagieren.

Kurze Dialoge und Mini-Rollenspiele sorgen für Abwechslung und echte Gesprächsroutine. So gewinnen Sie spürbar mehr Sicherheit und können sich auf Reisen natürlich und selbstbewusst ausdrücken.

• 712510

Donnerstags, 11:30 – 13:00 Uhr
ab 12.03.2026

Dozentin: Chrysoula Vasileiadou Durst

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.10
12 Termine / 24 UE / 51,- €

Speak Easy A2: English conversation with a USA Twist

In diesem Kurs üben Sie Alltagsgespräche und entdecken dabei die Vielfalt der USA. Unsere Dozentin hat zwei Jahre dort gelebt und bringt viele persönlich-

liche Eindrücke und Erlebnisse direkt in den Unterricht ein. Ob Reisen, Musik, Essen oder berühmte Orte- beim Sprechen wächst Schritt für Schritt die Begeisterung für das Land. Kurze, leicht verständliche Texte und Videos geben spannende Einblicke in amerikanische Städte, Traditionen und Besonderheiten. New York, Nationalparks oder amerikanische Feiertage- jedes Thema lädt zum Austausch ein.

Der Kurs richtet sich an Lernende, die bereits solide A2-Vorkenntnisse mitbringen und Lust auf Sprache plus echtes USA-Feeling haben. Ziel ist es, Ihr Selbstvertrauen beim Englischsprechen zu stärken und gleichzeitig die Faszination für die USA zu erleben.

• 712610

Freitags, 10:30 – 12:00 Uhr
ab 08.05.2026

Dozentin: Celine Emanuel

Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Schulungsraum EG
8 Termine / 16 UE / 34,- €

Auf den Niveaustufen B1/B2 liegen die „ersten Schritte“ längst hinter Ihnen? Nun möchten Sie Ihr Niveau halten oder spielerisch ausbauen? Innerhalb dieser Stufen lernen Sie, die meisten alltäglichen Situationen sprachlich zu bewältigen. Sie können sich zusammenhängend über vertraute Themen

unterhalten, über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten äußern. Ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ist ebenso möglich wie die Diskussion zu einer Vielzahl von Themen aus allen gesellschaftlichen Bereichen.

English Brush Up - Niveau A2/B1

• 713010

Montags, 19:30 – 21:00 Uhr
ab 09.03.2026
Dozentin: Selina Schirra
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.10
12 Termine / 24 UE / 51,- €

English conversation - Niveau B1

• 713210

Freitags, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 13.03.2026
Dozentin: Rula Trenz
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 24 UE / 51,- €

English advanced - Niveau B1

Auf den Niveaustufen B1/B2 liegen die "ersten Schritte" längst hinter Ihnen? Nun möchten Sie Ihr Niveau halten oder spielerisch ausbauen? Innerhalb dieser Stufen lernen Sie, die meisten alltäglichen Situationen sprachlich zu bewältigen. Sie können sich zusammenhängend über vertraute Themen unterhalten, über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten äußern. Ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ist

menhängend über vertraute Themen unterhalten, über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten äußern. Ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ist ebenso möglich wie die Diskussion zu einer Vielzahl von Themen aus allen gesellschaftlichen Bereichen.

• 713310

Montags, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 09.03.2026
Dozent: Dr. Ehrhart Linsen
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 24 UE / 51,- €

• 713410

Montags, 19:30 – 21:00 Uhr
ab 09.03.2026
Dozent: Dr. Ehrhart Linsen
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 24 UE / 51,- €

ebenso möglich wie die Diskussion zu einer Vielzahl von Themen aus allen gesellschaftlichen Bereichen.

• 713510

Mittwochs, 10:30 – 12:00 Uhr
ab 11.03.2026
Dozentin: Silke Eckel-Speicher
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 24 UE / 51,- €

• 713610

Mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 11.03.2026
Dozentin: Claudia Verburg
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 24 UE / 51,- €

zum Mitmachen begeistert.

• 714010

Dienstags, 15:00 – 16:00 Uhr

ab 10.03.2026

Dozentin: Chrysoula Vasileiadou Durst

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12

10 Termine / 10 UE / 20,- €

ITALIENISCH

Reisen Sie sprachlich nach Italien - von den Piazzas Roms über die Kanäle Venedigs bis zu den Uffizien in Florenz!

Sie lernen, sich in typischen Alltagssituationen wie im Café, beim Einkaufen oder beim Smalltalk auf dem Markt souverän zu verständigen. Sprechen und Verstehen stehen im Mittelpunkt, während Lesen und Schreiben spielerisch geübt werden. Tauchen Sie dabei auch in Italiens reiche Kunst, Kultur und Lebensart ein. Lernen, lachen, genießen - und Italien zuhause erleben!



Englisch für Kinder: kindgerecht die Sprache entdecken (5 - 8 Jahre)

In diesem Kurs tauchen Kinder zwischen 5 und 8 Jahren auf spielerische Art und Weise in die englische Sprache ein. Mit Liedern, Reimen, Spielen und kurzen Geschichten lernen sie ganz nebenbei einfache Wörter und Ausdrücke aus ihrem Alltag. Kreative Lese- und Schreibübungen fördern den frühen Kontakt mit Englisch auf kindgerechte Weise. Unsere Kursleitung bringt dabei nicht nur langjährige Erfahrung im Englischunterricht mit, sondern auch ihre Perspektive als Mutter von zwei Kindern - sie weiß genau, wie man Kinder motiviert, neugierig macht und



Parliamo italiano: leichte Konversation A2/B1

In diesem Kurs festigen und vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse anhand spannender Texte, abwechslungsreicher Übungen und gezielter Grammatik-Wiederholungen. Das gemeinsame Lesen und Diskutieren unterstützt Sie dabei, Sicherheit und Flexibilität im Gespräch zu gewinnen. Neben der Sprache entdecken Sie außerdem Land, Kunst und Kultur- vom Alltag bis zu literarischen und künstlerischen Highlights- und erweitern so nicht nur Ihren Wortschatz, sondern auch Ihr kulturelles Wissen.

• 100133

Dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr
ab 10.03.2026

Dozentin: Silke Eckel-Speicher
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11
12 Termine / 24 UE / 51,- €

Reisen Sie sprachlich nach Italien! In unseren Kursen auf Niveau A0 lernen Sie, sich in vielen Alltagssituationen gut zurechtzufinden- ob beim Einkaufen, im Café oder unterwegs. Der Schwerpunkt liegt auf dem Hören und Sprechen, damit Sie schnell sicherer kommunizieren können. Gleichzeitig üben Sie auch Lesen und Schreiben. Durch viele praktische Übungen wenden Sie das Gelernte direkt an und gewinnen Schritt für Schritt mehr Routine.



Italienisch - Niveau A0, Stufe 1 (für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse)

• 720101L

Montags, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 09.03.2026

Dozentin: Kerstin Bay
Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Schulungsraum EG
12 Termine / 24 UE / 51,- €

Italienisch - Niveau A0, Stufe 2 (für Lernende mit Basiswissen)

• 720102

Montags, 17:30 – 19:00 Uhr
ab 09.03.2026

Dozentin: Kerstin Bay

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.10
12 Termine / 24 UE / 51,- €

Italienisch - Niveau A1, Stufe 1 am Vormittag

Begeben Sie sich sprachlich auf eine Reise nach Italien! In diesem Kurs lernen Sie, typische Alltagssituationen sicher zu meistern- beim Einkaufen, im Café oder unterwegs. Der Fokus liegt auf Hören und Sprechen, damit Sie schnell und selbstbewusst kommunizieren können. Lesen und Schreiben werden gezielt mittrainiert. Dank vieler praxisnaher Übungen wenden Sie das Gelernte sofort an und gewinnen Schritt für Schritt mehr Sicherheit und Routine.

• 721001

Dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 03.03.2026

Dozentin: Francesca Galati
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.10
12 Termine / 24 UE / 51,- €

Italienisch für die Reise - Niveau A1, Stufe 2 (für Teilnehmende mit Basiswissen)

Möchten Sie sich optimal auf Ihre nächste Reise vorbereiten und die wichtigsten Grundlagen einer neuen Sprache lernen? Unsere Sprachkurse für die Reise vermitteln Ihnen praxisnahe Sprachkenntnisse für typische Alltagssituationen- von Begrüßungen und Wegbeschreibungen über Restaurantbesuche und Einkaufen bis hin zu Verkehrsmitteln und Notfällen. Ergänzt wird der Kurs durch spannende Einblicke in Bräuche und Traditionen Ihres Reiselandes.

• 721002

Dienstags, 12:15 – 13:15 Uhr
ab 10.03.2026

Dozentin: Silke Eckel-Speicher
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11
12 Termine / 12 UE / 34,- €

Piccole Conversazioni - große Wirkung (Niveau A1/A2)

Sie können schon etwas Italienisch, trauen sich aber noch nicht zu sprechen? Kleine Gespräche, große Fortschritte! In diesem Kurs üben Sie einfache, aber authentische Konversationen auf Italienisch. Ob im Restaurant, auf Reisen oder im Freundeskreis- Sie gewinnen Selbstvertrauen und Freude an der Sprache. Für Lernende mit Vorkenntnissen A1/A2.

• 721005L 

Montags, 10:30 – 12:00 Uhr
ab 09.03.2026

Dozentin: Kerstin Bay

Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Schulungsraum EG
12 Termine / 24 UE / 51,- €

Italienisch - Niveau A2, Stufe 13

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit guten Vorkenntnissen auf Niveaustufe A2. Sie vertiefen Ihre Sprachkenntnisse für typische Alltags-situationen- beim Einkaufen, im Café oder unterwegs. Der Fokus liegt auf Hören und Sprechen, um sicherer und flüssiger zu kommunizieren. Lesen und Schreiben werden ergänzend trainiert. Mit vielen praxisnahen Übungen wenden Sie das Gelernte direkt an und gewinnen Schritt für Schritt mehr Routine.

• 722013 

Dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 10.03.2026

Dozentin: Ortrud Krömer

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.08
12 Termine / 24 UE / 51,- €

Italienisch Alltagskonver-sa-tion mit Spaß - Niveau A2/B1

In diesem Kurs üben Sie, sich in Alltags-situationen auf Italienisch zu verständigen. Durch kurze Dialoge, Rollen-

spiele und kleine Gruppengespräche gewinnen Sie Sicherheit im Sprechen. Die Wiederholung wichtiger Redewen-dungen und Grammatik vertieft Ihre Kenntnisse. Der Schwerpunkt liegt auf praktischer Anwendung, Hörverständ-nis und Freude am Sprechen. Ideal für alle, die bereits Grundkenntnisse haben und diese aktiv nutzen möchten.

• 722015 

Montags, 19:00 – 20:30 Uhr
ab 09.03.2026

Dozentin: Kerstin Bay

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09
12 Termine / 24 UE / 51,- €



Parliamo Italiano Konver-sa-tion - Niveau B2/C1

Begeben Sie sich auf eine sprachliche Reise nach Italien und vertiefen Sie Ihre kommunikative Kompetenz auf anspruchsvollem Niveau. Sie trainieren, sich in vielfältigen Alltagssituationen präzise und nuanciert auszudrücken,

wobei besonderes Gewicht auf Hör- und Sprechfähigkeiten liegt. Gleichzeitig erweitern Sie Ihre Lese- und Schreibkompetenz durch authentische Materialien und gezielte Übungen. Durch praxisnahe Arbeiten und den Einsatz modernster Medien wird der Unterricht zu einem vielseitigen Lernerlebnis, das alle Sinne aktiviert und Ihre Sprachkenntnisse nachhaltig stärkt.

• 724010L 

Mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 11.03.2026

Dozentin: Francesca Galati

Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Schulungsraum EG
10 Termine / 20 UE / 51,- €

Online-Seminar: Italienisch A2, Stufe 2

In diesem Online-Italienischkurs lernen Sie die Grundlagen der Sprache und erweitern Ihre Fähigkeiten in Konversation, Grammatik und Wortschatz. Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger und bietet praxisorientierte Übungen. Ideal für die Sprachentwick-lung von zu Hause aus.

• ONL7222 

Dienstags, 09:00 – 09:45 Uhr
ab 10.03.2026

Dozentin: Silke Eckel-Speicher

Ort: Virtuelles Klassenzimmer
6 Termine / 6 UE / 44,- €

SPANISCH

Spanisch ist nach Englisch die weltweit zweitwichtigste Sprache und Amtsspra-che in 21 Ländern in Amerika, Europa und Afrika. Wer Spanisch spricht, öffnet sich Türen- zu Menschen, Kulturen und spannenden Erfahrungen rund um den Globus.

Von Anfang an lernen Sie, sich in den wichtigsten Alltagssituationen souverän zu verständigen. Sprechen und Verste-hen stehen im Mittelpunkt, während Grammatik praxisnah durch Übungen angewendet wird.

Neben der Sprache tauchen Sie in die faszinierende Welt der spanischsprachi-gen Kulturen ein: Sie entdecken Literatur, Musik, Film, Architektur, Kunst und Traditionen- von den Flamenco-Tänzen Andalusiens über die Straßenkunst in Mexiko-Stadt bis zu Meisterwerken in Madrid oder Buenos Aires.



Spanisch - Niveau A0, Stufe 1 (für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse)

In diesem Kurs lernen Sie Ihre ersten Wörter und Sätze auf Spanisch. Hola, ¿cómo estás? - Keine Sorge, das verstehen Sie bald! Sie üben kleine Sätze wie "Me llamo ..." und "Vivo en ...". Alles ganz langsam, ganz einfach y con un poco de humor. ¡Bienvenidos al curso! Sie starten bei Null!

• 730001

Dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 10.03.2026

Dozentin: Sandra Edith Roggero Manrique

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09
12 Termine / 24 UE / 51,- €



Spanisch mit Muße - Niveau A0 (für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse)

In einer kleinen Gruppe lernen Sie Spanisch ganz ohne Leistungsdruck. Die

Kursleiterin Sandra Roggero Manrique ist spanische Muttersprachlerin. Sie richtet sich nach dem Lernfortschritt der Gruppe und übt neue Vokabeln und Grammatik strukturiert mit Ihnen ein. Schon bald verstehen Sie erste Sätze und können selbst sprechen- sich begrüßen und vorstellen, nach dem Weg fragen oder sich verabschieden. Nebenbei erfahren Sie Interessantes über Sehenswürdigkeiten- lehrreich, anschaulich und unterhaltsam vermittelt. Für Anfängende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.

• 730101

Dienstags, 14:15 – 15:45 Uhr
ab 10.03.2026

Dozentin: Sandra Edith Roggero Manrique

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09
12 Termine / 24 UE / 51,- €

Spanisch Niveau A1, Stufe 4

Innerhalb dieser Stufe erlernen Sie das Grundwissen in der Fremdsprache, das Sie dazu befähigt, sich mit einfachen Mitteln zu verständigen. Sie können sich auf einfache Art und Weise ausdrücken und verstehen Ihre Gesprächspartner, wenn diese langsam und deutlich sprechen.

• 731004

Dienstags, 11:00 – 12:30 Uhr
ab 10.03.2026

Dozentin: Sandra Edith Roggero Manrique

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09
12 Termine / 24 UE / 51,- €

Sie lernen, sich in einfachen, vertrauten Situationen souverän zu verständigen - sei es über Ihre Person, Ihre Familie, Einkaufen, Reisen, Arbeit oder Ihren täglichen Ablauf.

• 732018

Donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr
ab 12.03.2026

Dozentin: Paula Thielen

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.10
12 Termine / 24 UE / 51,- €

Spanisch für die Reise - Niveau A1, Stufe 7

¡Vivan las vacaciones!- Spanisch für die Reise: Mittel- und Südamerika: Erleben Sie die Vielfalt und Schönheit der spanischen Sprache mit unserem spezialisierten Spanischkurs für Mittel- und Südamerika. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der lateinamerikanischen Kultur und verbessern Sie gleichzeitig Ihre Sprachkenntnisse auf authentische Weise. Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit guten Grundkenntnissen der spanischen Sprache.

• 731007

Dienstags, 12:45 – 13:45 Uhr
ab 10.03.2026

Dozentin: Sandra Edith Roggero Manrique

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09
12 Termine / 12 UE / 34,- €

Español - activo, informativo y divertido - Niveau B2

Sie haben gute Vorkenntnisse in Spanisch und möchten sich mit anderen Menschen auf Spanisch unterhalten? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In einem lockeren Ambiente tauschen Sie sich über kulturelle, aktuelle und spannende Themen aus. Frischen Sie Ihren Wortschatz auf und gewinnen Sie Sicherheit in Gesprächssituationen

• 734050

Dienstags, 17:30 – 19:00 Uhr
ab 10.03.2026

Dozentin: Sandra Edith Roggero Manrique

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09
12 Termine / 24 UE / 51,- €

Spanisch - Niveau A2, Stufe 8

In diesem Kurs bauen Sie auf Ihren soliden Grundkenntnissen auf und gewinnen mehr Sicherheit im Alltag.

HINDI

Namaste und willkommen bei Hindi - Ihrer sprachlichen Begleitung für eine Reise nach Indien.

Mit einigen grundlegenden Ausdrücken fällt es Ihnen leichter, sich im Alltag zu orientieren, ein freundliches Gespräch zu führen oder kleine Situationen unterwegs selbstbewusst zu meistern.

Indien ist ein Land großer Vielfalt: über eine Milliarde Menschen, beeindruckende Tempel, lebendige Städte, ruhige Landschaften und eine Kultur, die von vielen Traditionen geprägt ist. Hindi zählt zu den meistgesprochenen Sprachen des Landes und öffnet Ihnen einen direkteren Zugang zu Menschen und Momenten auf Ihrer Reise.

Lernen Sie die wichtigsten Redewendungen - und entdecken Sie Indien mit offenen Ohren und offenem Herzen.



Hindi: Sprachfit für Ihre Reise nach Indien - Niveau A0, Stufe 1

In diesem kompakten Hindi-Touristenkurs lernen Sie die wichtigsten Wörter und Redewendungen für Ihre Reise nach Indien. Schritt für Schritt üben Sie einfache Begrüßungen, hilfreiche Fragen für unterwegs sowie typische Situationen wie Bestellen im Restaurant, Einkaufen oder Orientierung vor Ort. Unsere aus dem Punjab stammende Dozentin wird Ihnen mit zahlreichen kulturellen Hinweisen das Verständnis für Alltag, Höflichkeit und gemeinsame Gepflogenheiten nahebringen. Mit praktischen Übungen und leicht verständlichen Beispielen gewinnen Sie schnell Sicherheit und Freude an Ihren ersten Hindi-Sätzen - ideal für alle, die entspannt und selbstbewusst auf Reisen kommunizieren möchten.

• 770310

Donnerstags, 17:00 – 18:30 Uhr
ab 12.03.2026

Dozentin: Komaljit Kaur

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.10

12 Termine / 18 UE / 51,- €

GRIECHISCH

Griechisch lernen lohnt sich- und macht überraschend viel Spaß! Schon mit ein paar Grundwörtern und Sätzen können Sie direkt mit Menschen in Kontakt treten, Lächeln erzeugen und echte Insider-Momente erleben. Ob beim Plausch mit Einheimischen, beim Lesen spannender Texte oder beim Erkunden der Kultur: Wer Griechisch spricht, reist, denkt und erlebt intensiver.

Neben der Sprache selbst tauchen Sie in die reiche Kultur Griechenlands ein - von antiken Tempeln über traditionelle Feste bis hin zu Musik, Literatur und kulinarischen Highlights. Griechisch lernen heißt also: reden, verstehen, Kultur erleben!



Griechisch für die Reise - Niveau A0, Stufe 1 (Teilnehmende ohne Vorkenntnisse)

Griechisch für die Reise- kompakt, praxisnah und mit einem Augenzwinkern: In diesem Kurs lernen Sie die

wichtigsten Redewendungen für Alltag, Orientierung und Restaurantbesuche in Griechenland. Wir üben kurze Dialoge - von der herzlichen Begrüßung bis zur sicheren Bestellung Ihres Lieblingsgerichts. Dabei erhalten Sie kulturelle Hinweise und praktische Tipps für typische Reisesituationen. Mit leicht verständlichen Beispielen und etwas Humor werden griechische Wörter schnell vertraut. So sind Sie bestens vorbereitet, Ihre Reise entspannt und sprachlich souverän zu genießen.

• 770101

Donnerstags, 13:30 – 14:30 Uhr
ab 12.03.2026

Dozentin: Chrysoula Vasileiadou Durst

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.08

12 Termine / 12 UE / 34,- €

ARABISCHE

Haben Sie Verwandte oder Freunde, die Arabisch sprechen? Brauchen Sie die Sprache im Job oder wollen Sie einfach etwas völlig Neues ausprobieren? Dann stellen Sie sich der Herausforderung und tauchen Sie in eine neue Welt ein. Sie lernen nicht nur ein ganz anderes Alphabet kennen, sondern begegnen auch faszinierenden Menschen, Kulturen und Geschichten.

Arabisch ist eine der sechs Amtssprachen der Vereinten Nationen und wird von über 700 Millionen Menschen als Erst-, Zweit- oder Fremdsprache gesprochen - damit gehört es zu den meistgesprochenen Sprachen der Welt. Wer Arabisch lernt, eröffnet sich beruflich wie persönlich neue Möglichkeiten und Perspektiven.

Wir bieten Arabisch in zwei Stufen an:

- Arabisch A0, Stufe 2 - ideal, wenn Sie nur geringe Vorkenntnisse mitbringen.
- Arabisch A2, Stufe 9 - die richtige Wahl, wenn Sie bereits gute Grundlagen haben und schon lesen können.

Wichtig: Unsere Arabischkurse finden aktuell online statt und dauern jeweils eine Zeitstunde.

Online-Seminar: Arabisch - Niveau A0, Stufe 2 für Teilnehmende mit minimalen Vorkenntnissen

Wenn Sie bislang nur sehr geringe Arabischkenntnisse haben, ist dieser Onlinenkurs ideal für Sie. Am Ende dieser Stufe verfügen Sie über einen kleinen Grundwortschatz und erste Grammatikkenntnisse. Sie können einfache Sätze verstehen und kurze Gespräche im alltäglichen Situationen führen.

• 791010

Montags, 17:00 – 18:00 Uhr
ab 09.03.2026

Dozentin: Masara Fakhr-Eddin
Ort: Virtuelles Klassenzimmer
6 Termine / 6 UE / 20,- €

Online-Seminar: Arabisch - Niveau A2, Stufe 9

In dieser Stufe des Online-Kurses erweitern Sie Ihren Wortschatz sowie Ihre Grammatikkenntnisse. Sie lernen, sich im Alltag mit einfachen Sätzen zu verständigen und verstehen Ihre Gesprächspartner, wenn diese langsam und deutlich sprechen. Der Schwerpunkt liegt auf Sprechen und Hörverstehen; ergänzend dazu üben Sie die notwendigen grammatischen Strukturen sowie das Lesen und Schreiben mithilfe interaktiver Online-Materialien.

• 792019

Montags, 18:00 – 19:00 Uhr
ab 09.03.2026

Dozentin: Masara Fakhr-Eddin
Ort: Virtuelles Klassenzimmer
6 Termine / 6 UE / 20,- €

KOREANISCH

Die koreanische Sprache eröffnet Ihnen den Zugang zu einer faszinierenden Kultur voller Geschichte, Innovation und Lebensfreude. Ob Sie K-Dramen lieben, K-Pop genießen, beruflich mit Korea zu tun haben oder einfach eine neue Herausforderung suchen - Koreanisch zu lernen erweitert Ihren Horizont.

Mit Hangeul, einem der logischsten Schriftsysteme der Welt, gelingt der Einstieg leichter als gedacht. Entdecken Sie eine Sprache, die verbindet und machen Sie den ersten Schritt in eine neue Welt!



Koreanisch A0 - Für Anfängernde mit geringen Vorkenntnissen

Die koreanische Sprache eröffnet Ihnen den Zugang zu einer faszinierenden Kultur voller Geschichte, Innovation und Lebensfreude. Ob Sie K-Dramen

lieben, K-Pop genießen, beruflich mit Korea zu tun haben oder einfach eine neue Herausforderung suchen- Koreanisch zu lernen erweitert Ihren Horizont. Mit Hangeul, einem der logischsten Schriftsysteme der Welt, gelingt der Einstieg leichter als gedacht.

• 780010

Dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr
ab 10.03.2026

Dozentinnen: An Jin Moon, noch nicht bekannt
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.08
12 Termine / 24 UE / 51,- €

Koreanisch A0 - Für Anfängernde mit geringen Vorkenntnissen

• 780011

Dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 10.03.2026

Dozentin: An Jin Moon
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.10
12 Termine / 24 UE / 51,- €

GEBÄRDENSPRACHE

Infoabend: Deutsche Gebärdensprache (DGS)

Sie haben Verwandte oder Freunde mit einer Hörbehinderung. Sie benötigen für Ihren Beruf die visuelle Kommunikation. Oder Sie interessieren sich einfach für die deutsche Gebärdensprache und möchten sich gerne mit Gehörlosen unterhalten können. Lassen Sie sich die Lebenswelt gehörloser Menschen näherbringen und erhalten Sie spannende Einblicke in die Deutschen Gebärdensprache. An diesem Infoabend erfahren Sie mehr über die Bedeutung, die Geschichte und die Besonderheiten dieser faszinierenden Sprache, die einen wichtigen Teil unserer kulturellen Identität ausmacht.

Gebärdensprache macht Sprache sichtbar. 32 Handformen, Einhandgebärden und Zweihandgebärden, das sind die Möglichkeiten dieser Kommunikationsform. Dazu kommen Blickrichtung, Mimik, die Kopf- und Oberkörperhaltung sowie die Mundbewegung. Am Ende des Abends können Sie bereits erste Zeichen gebärden und Ihren Namen buchstabieren.

Sollten Sie sich nach diesem Informationsabend genügend Interessierte finden, kann im Sommersemester 2026 auch ein Kurs der Deutschen Gebärdensprache angeboten werden.

- 740010 

Do, 02.04.2026, 18:00 – 20:00 Uhr

Dozent: Wojciech Czernia

Ort: Altes Rathaus, Sitzungszimmer
1 Termin / 2 UE / 5,- €

DEUTSCH ALS FREMD- SPRACHE

Deutsch für Zuwanderer (Niedrigschwellige Deutschkurse) - Allgemeine Information

An diesen Deutschkursen können alle Erwachsenen teilnehmen, die keine oder nur sehr wenige Deutschkenntnisse haben. Hier lernen Sie vor allem Deutsch für Ihren Alltag. Schritt für Schritt wird das Einkaufen, der Gang zur Behörde, der Besuch beim Arzt und das Sprechen mit Ihren deutschen Nachbarn einfacher. Auch wenn Sie schon ein bisschen Deutsch sprechen und lesen können, sich aber gerne verbessern möchten, ist es sinnvoll einen Kurs zu besuchen. Wir bieten derzeit Kurse in unterschiedlichen Niveaustufen am Vormittag und am Nachmittag an. Außerdem gibt es einen Kurs für Berufstätige am Abend. Ebenso gibt es auch ein spezielles Angebot für Seniorinnen und Senioren. Da die VHS Völklingen mit dem Diakonischen Werk, BARIS und dem Völklinger Stadtteiltreff zusammenarbeitet, finden die Deutschkurse an verschiedenen Standorten statt.

Eine Anmeldung für diese Kurse ist nur nach einem vorherigen Beratungsgespräch möglich!

Haben Sie selbst Interesse oder kennen Sie jemanden, der ein solches Kursangebot sucht, dann wenden Sie sich bitte für ein Beratungsgespräch an uns.

Beratung und Anmeldung:

Christoph Rech

Telefon 06898 / 13-2585, E-Mail christoph.rech@voelklingen.de

Silke Eckel-Speicher

06898 / 13-2587, E-Mail silke.eckel-speicher@voelklingen.de

Anna Finke

Telefon 06898 / 13-2593, E-Mail anna.finke@voelklingen.de

Anzeige

Ihre Vorteile in unserem Online-Shop:

- **Bücher-Shoppen – immer und überall**
- **Heute bequem bestellen – morgen in Ihrer B&S-Filiale abholen**
- **Versand nach Hause**
- **Wunschtitel – direkt online auf Verfügbarkeit in unseren B&S-Filialen prüfen**

seit 1872
Bock & Seip
Buch und Papeterie

www.bock-seip.de

GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG



Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich für die eigenverantwortliche Stärkung der Gesundheit. Das Bildungsangebot vermittelt Wissen über gesunde Lebensstile, Stressabbau, positive Körperwahrnehmung, ausgewogene Ernährung und Krisenbewältigung. Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf und als Voraussetzung für das Gelingen von Lernprozessen. Die Sachinformationen werden dabei handlungsorientiert und gruppenspezifisch vermittelt.

HEILKUNDE, KRÄUTER

Kräuter gehören zu den ältesten Schätzen der Erde und begleiten die Menschheit seit Jahrtausenden. Ihre Blätter, Blüten und Wurzeln enthalten wertvolle Inhaltsstoffe, die traditionell zur Unterstützung von Körper und Geist

eingesetzt werden. Ob als Tee, Tinktur oder Salbe- Sie stellen eine natürliche Ressource zur Unterstützung des körperlichen Wohlbefindens dar.



Essenz der Natur: Oxymel selbst herstellen und genießen

In diesem Workshop lernen Sie die Kunst der Oxymel-Herstellung kennen - einer traditionellen Mischung aus Honig, Essig und Kräutern. Sie erfahren Wissenswertes zur Geschichte des Oxymels, entdecken verschiedene Zutaten und stellen Schritt für Schritt Ihr eigenes Oxymel her. Außerdem erhalten Sie Tipps zur Aroma-Gewinnung und Ideen, wie Sie Oxymel in der Küche vielseitig einsetzen können. Ein sinnliches Erlebnis aus natürlichen Zutaten!

• 800021

Mi, 25.03.2026, 18:00 – 20:30 Uhr

Dozentin: Angela Bloedorn

Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Schulungsraum EG

Mitzubringen: einen Becher sowie ein Glas mit Schraubverschluss

1 Termin / 13,- €



Wald, Wiesen, Würze: Wanderung zu essbaren Wildpflanzen im Frühling

Bei dieser Wanderung lernen Sie essbare Kräuter kennen, ihre charakteristischen Aromen und wie man sie sicher erkennt. Wir sammeln gemeinsam frische Schätze direkt aus der Natur, entdecken ihre Vielseitigkeit in der Küche und erfahren, wie Kräuter ihr alltägliches Kochen sinnvoll bereichern können. Im Mittelpunkt stehen u.a. Grundlagen der Bestimmung, Duft- und Geschmacksprofile sowie typische Verwechslungen vermeiden. Praxisnahe Tipps: Was man sammeln darf, wie man nachhaltig pflückt und welche Teile am besten genutzt werden. Am Ende wird es eine kleine Verkostung von Wildkräuterhäppchen geben.

Zum Abschluss stellen wir gemeinsam eine Wildkräuterkostbarkeit her. Wir nehmen frische Inspiration, ein neues Verständnis für essbare Wildpflanzen und ein nachhaltiges Bewusstsein für unseren Umgang mit essbaren Wild-

pflanzen mit nach Hause. Je nach Jahreszeit können andere Kräuter gefunden werden.

• 800022

Do, 07.05.2026, 18:00 – 20:30 Uhr

Dozentin: Angela Bloedorn

Ort: Naturfreundehaus Ludweiler Parkplatz

Mit zu bringen: witterungsangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzunterlage, einen Becher sowie ein Glas mit Schraubverschluss

1 Termin / 13,- €

• 800023

Do, 11.06.2026, 18:00 – 20:30 Uhr

Dozentin: Angela Bloedorn

Ort: Naturfreundehaus Ludweiler Parkplatz

Mit zu bringen: witterungsangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzunterlage, einen Becher sowie ein Glas mit Schraubverschluss

1 Termin / 13,- €

STRESSBEWÄLTIGUNG

Entspannungsstunde mit Elementen aus Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung, Meditation und Fantasiereisen

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Stressbewältigungskompetenz stärken

und verschiedene Entspannungsverfahren kennenlernen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich- es genügt die Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen und regelmäßig zu üben.

• 801120

Mittwochs, 17:00 – 18:00 Uhr

ab 11.03.2026

Dozentin: Andrea Baltes

Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum

Mit zu bringen: Bei Bedarf Decke und warme Socken

8 Termine / 40,- €



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

In der heutigen Zeit gehört Stress mehr oder weniger zu unserem Leben dazu. Sei es durch beruflichen Stress oder private herausfordernde Situationen- wir alle kennen stressbedingte Beschwerden. Der Kurs eignet sich für alle Erwachsenen, die sich im Alltag Stress ausgesetzt fühlen und lernen möch-

ten, sich durch gezielte Methoden zu entspannen. Aufgebaut in zehn Module lernen Sie- von der Einführung und den Grundprinzipien über Muskelwahrnehmung und Atemtechniken- Schritt für Schritt, wie Sie die Entspannungs methode selbstständig und alltagstauglich in Ihr Leben integrieren können und wie PMR (Progressive Muskelrelaxation) in akuten Stresssituationen helfen kann. Zum Abschluss des Kurses reflektieren Sie gemeinsam mit der Kursleitung, was Sie für sich mitnehmen möchten. Freuen Sie sich darauf, neue Methoden zur Entspannung kennenzulernen, die Sie auch in Ihrem Alltag anwenden können.

Gut zu wissen: Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und erfüllt die Anforderungen nach § 20 SGB V zur Prävention und Gesundheitsförderung. Die Teilnahme kann von Ihrer Gesetzlichen Krankenkasse bezuschusst oder vollständig übernommen werden. Nach Abschluss des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung, die Sie bei Ihrer Krankenkasse zur Erstattung einreichen können.

• 801123

Donnerstags, 17:45 – 18:45 Uhr
ab 23.04.2026

Dozentin: Farca Alkan

Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum

Mit zu bringen: bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke

10 Termine / 60,- €

ENTSPANNUNG, KÖRPERERFAHRUNG, ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit kann durch das bewusste Wahrnehmen des Atems dabei helfen, Ruhe zu finden und Stress abzubauen.

Bei Achtsamkeit geht es weniger um eine konkrete Technik, sondern mehr um eine Haltung oder einen Zustand, im Hier und Jetzt anzukommen. Durch einen stressigen Alltag und einen vollen Terminkalender leben wir oft schon im nächsten Moment statt mental auch dort zu sein, wo wir gerade physisch sind. Anwesend in diesem Moment. Achtsamkeit kann uns genau dabei unterstützen, den Geist auf die Gegenwart zu lenken und dabei die eigenen Gedanken, Gefühle und Empfindungen wahrzunehmen, ohne sie zu als gut oder schlecht zu bewerten. Durch Achtsamkeit kann sich die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung und der Emotions regulation verbessern.



Klangschalen kennenlernen und erleben

Entdecken Sie die traditionelle Welt der Klangschalen: Von ihren Wurzeln in alten Kulturen Asiens bis zu ihrer heutigen Anwendung lernen Sie die Geschichte und Bedeutung dieser besonderen Instrumente kennen. Erfahren Sie, wie ihre Schwingungen Körper und Geist beeinflussen und Spannungen lösen können.

Im kreativen Teil kann selbst mit Klang malen oder die Schalen auf dem Körper spüren. Zum Abschluss führt eine geführte Klangmeditation in tiefe Entspannung - eine kleine Auszeit für alle Sinne und ein praktischer Einblick in die Wirkung von Klang und Achtsamkeit.

• 801121

Mi, 06.05.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Dozentin: Cora Steimer

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.06

Mitzubringen: Decke, warme Socken
1 Termin / 20,- €

Klangmeditation mit Klangschalen

Diese Klangmeditation lädt dich ein, Ruhe bewusst zu erleben - wie ein stiler Strandspaziergang für die Sinne.

Nach einer kurzen Einstimmung kannst du den Schwingungen folgen und beobachten, wie sich Atem, Aufmerksamkeit und innere Haltung verändern. So lernst du spielerisch, wie Klang und Achtsamkeit Entspannung fördern und wie du diesen Zustand auch im Alltag abrufen kannst. Eine Auszeit, die beruhigt, stärkt und zeigt, wie Erholung im Inneren beginnt.

• 801122

Mi, 10.06.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Dozentin: Cora Steimer

Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Trinken, Matte, sowie Decke oder Kissen
1 Termin / 15,- €

YOGA

Yoga stärkt Körper und Geist durch achtsam ausgeführte Körperhaltungen (Asanas), Atemtechniken und Entspannung. Es fördert Beweglichkeit, Kraft und innere Ruhe. Yin Yoga ist ein ruhiger Yoga-Stil, bei dem Positionen länger gehalten werden. So werden Faszien gedehnt, Verspannungen gelöst und die Körperwahrnehmung vertieft.



Yoga am Morgen für Seniorinnen und Senioren

Ein guter Start in den Tag beginnt mit Achtsamkeit und Bewegung. In diesem Yogakurs für Fortgeschrittene im besten Alter verbinden wir sanfte Körperübungen (Asanas) mit bewusster Atmung. Gezieltes Dehnen, behutsames Kräftigen, achtsames Spüren und wohltuendes Entspannen fördern nicht nur die Beweglichkeit und Balance, sondern auch das innere Gleichgewicht. Dabei steht nicht die Leistung im Vordergrund, sondern das aufmerksame Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse - körperlich wie seelisch. Der Kurs eignet sich ideal für alle, die bereits erste Yoga-Erfahrungen gesammelt haben und ihre Praxis- in einem wohltuenden Tempo- vertiefen möchten.

• 801200

Montags, 08:30 – 10:00 Uhr

ab 09.03.2026

Dozentin: Sabine Ladwein

Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum

Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken

12 Termine / 46,- €

• 801210

Montags, 10:15 – 11:45 Uhr
ab 09.03.2026

Dozentin: Sabine Ladwein

Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum

Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken

12 Termine / 46,- €



Sanftes Yin & Yang Yoga am Morgen für Anfängerinnen und Anfänger

Dieser Yoga-Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger geeignet und bietet die Möglichkeit, die Grundlagen des Yin & Yan Yoga zu erlernen. Das Yin-Yang-Prinzip beschreibt in der chinesischen Philosophie zwei gegensätzliche Kräfte, die sich aufeinander beziehen und im Gleichgewicht sein sollten. Yang steht dabei für Bewegung, Yin für Stille. Auch in der Yogapraxis finden sich diese gegensätzlichen Komponenten wieder.

• 801220

Mittwochs, 08:15 – 09:45 Uhr
ab 11.03.2026
Dozentin: Anke Link-Touschong
Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum
Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken
12 Termine / 46,- €

Sanftes Yin & Yang Yoga am Morgen für Fortgeschrittene

Dieser Yoga-Kurs ist für Fortgeschrittene geeignet.

• 801221

Mittwochs, 10:00 – 11:30 Uhr
ab 11.03.2026
Dozentin: Anke Link-Touschong
Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum
Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken
12 Termine / 46,- €



Yinawakening Yoga (Nur für Frauen)

Ein ruhiger, meditativer Yogastil trifft auf achtsame, somatische Bewegungen: Yin Yoga, kombiniert mit Elementen aus der Körperwahrnehmung, schafft einen Raum für innere Ruhe und tiefes Loslassen. Die lang gehaltenen Asanas dehnen und stimulieren das fasziale Gewebe und fördern auf sanfte Weise die Flexibilität des Körpers. Durch somatische Übungen- wie achtsame Bewegungen, Atemarbeit und Körperwahrnehmung- wird das Erleben im eigenen Körper vertieft. Atemtechniken und Meditation unterstützen dabei, im Moment anzukommen und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

Ein Workshop, der Entschleunigung ermöglicht, das Nervensystem reguliert und die Verbindung zum eigenen Körper stärkt. Dieser Workshop ist ideal für alle, die eine sanfte, tiefgehende Yogapraxis suchen, Stress abbauen möchten und sich mehr Verbundenheit mit sich selbst wünschen- unabhängig von Vorkenntnissen.

• 801222

Sa, 09.05.2026, 10:00 – 12:00 Uhr
Dozentin: Michaela Klier
Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum
Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken
1 Termin / 20,- €

• 801223

Sa, 13.06.2026, 14:00 – 16:00 Uhr
Dozentin: Michaela Klier
Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum
Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken
1 Termin / 20,- €

Yin Yoga - Faszienyoga für alle

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yoga-Stil, der den Fokus auf Entspannung, Dehnung und achtsame Körperwahrnehmung legt. Die einzelnen Positionen werden über mehrere Minuten hinweg gehalten, wodurch vor allem das tief liegende Bindegewebe- insbesondere die Faszien- angesprochen wird. Ziel ist es, muskuläre Spannungen zu lösen und die Flexibilität von Bändern, Sehnen und Gelenken zu fördern. Durch das längere Verweilen in den Haltungen können Verklebungen im Faszien-Gewebe gelöst und die Beweglichkeit verbessert werden. Gleichzeitig wirkt Yin Yoga beruhigend auf das zentrale Nervensystem und kann zu einem ausgeglichenen mentalen Zustand beitragen. Yin Yoga eignet sich auch unterstützend bei Rückenbeschwerden sowie als Ausgleich zu körperlich oder geistig fordernden Alltagsbelastungen.

• 801225

Montags, 15:00 – 16:15 Uhr
ab 09.03.2026
Dozentin: Marie Luise Elliott-Walter
Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum
Mitzubringen: Matte, Decke, rutschfeste Socken
12 Termine / 62,- €

Flow & Focus: Hatha Yoga für Körper und Geist

Hatha Yoga ist eine klassische Form des Yoga, die Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Tiefenentspannung verbindet. Die Übungen werden ruhig und bewusst ausgeführt, sodass Kraft, Flexibilität und innere Balance gefördert werden. Im Mittelpunkt stehen Achtsamkeit, Atemführung und das Wahrnehmen der eigenen Möglichkeiten- nicht perfekte oder besonders anspruchsvolle Haltungen. Eine bekannte Übungsreihe ist der Sonnengruß, der Bewegung und Atmung fließend miteinander verbindet. Hatha Yoga eignet sich für Menschen jeden Alters und kann zu mehr Energie, Vitalität und Wohlbefinden beitragen. Die Hatha Yoga Übungen sind grundsätzlich für alle Menschen geeignet. Jeder übt nach seinen körperlichen Gegebenheiten.

• 801226

Montags, 16:30 – 17:30 Uhr
ab 09.03.2026

Dozentin: Marie Luise Elliott-Walter
Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum
Mitzubringen: Matte, Decke, rutschfeste Socken
10 Termine / 42,- €



Yoga für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene

Dieser Yoga-Kurs ist sowohl für Anfängerinnen und Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

• 801227L

Montags, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 09.03.2026

Dozentin: Monika Tabellion
Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Gymnastikraum, 1. OG
Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken
12 Termine / 46,- €

• 801228L

Montags, 19:30 – 21:00 Uhr
ab 09.03.2026

Dozentin: Monika Tabellion
Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Gymnastikraum, 1. OG
Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken
12 Termine / 46,- €

Yoga am Feierabend für Fortgeschrittene

Dieser Yoga-Kurs eignet sich für fortgeschrittene Yogis, die ihre Praxis vertiefen möchten.

• 801230

Montags, 17:45 – 19:15 Uhr
ab 09.03.2026

Dozentin: Sabine Ladwein
Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum
Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken
12 Termine / 46,- €

• 801250

Donnerstags, 16:30 – 18:00 Uhr
ab 12.03.2026

Dozentin: Sabine Ladwein
Ort: Marie-Luise-Kaschnitz-Gymnasium, Gymnastikraum
Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken
12 Termine / 46,- €

Yoga am Feierabend

Entspannt in den Abend mit Yoga am Feierabend! Lassen Sie den Alltag hinter sich und finden Sie nach einem arbeitsreichen Tag zurück zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. In unserem Kurs Yoga am Feierabend erwartet Sie eine wohltuende Kombination aus sanften Körperübungen (Asanas), bewusster Atmung (Pranayama) und entspannenden Elementen.

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Körper und Geist etwas Gutes tun möchten. Sie können Ihre Beweglichkeit fördern, Ihre Muskulatur stärken und gleichzeitig zur Ruhe kommen.

• 801260

Dienstags, 17:45 – 19:15 Uhr
ab 10.03.2026

Dozentin: Monika Tabellion
Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum
Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken
12 Termine / 46,- €

TAIJI-QIGONG

Taiji-Qigong ist eine ganzheitliche Methode zur Gesundheitsförderung, Krankheitsprävention und Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Sie basiert auf dem natürlichen Energiefluss und

verbindet langsame, bewusste Bewegungen mit Haltungskorrekturen, um Lebensfreude und Wohlbefinden in jedem Alter zu stärken. Durch fließende, weiche Bewegungen in Verbindung mit Konzentration auf Körper, Atem und Geist entsteht innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Diese meditative Bewegungskunst bringt Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht und kann unabhängig von Vorkenntnissen oder Fitnessniveau praktiziert werden. Qi Gong wird daher oft als „Weg zum Glück“ beschrieben.

Taiji-Qigong für Schwangere

Sie sind schwanger und möchten achtsam, ruhig und kraftvoll durch Ihre Schwangerschaft gehen? Dann laden wir Sie herzlich zu unserem speziellen Kurs „Taiji & Qi Gong für Schwangere“ ein. Sanfte Bewegungen, bewusste Atmung und innere Ruhe: In diesem Kurs lernen Sie, mit Energie und Ruhe durch Ihre Schwangerschaft zu gehen. Die Übungen aus Taiji und Qi Gong können Balance, Beweglichkeit und Stabilität fördern, den Beckenboden und Rücken stärken. Sie unterstützen Körper, Geist und Baby und können zugleich bei der Vorbereitung auf die Geburt unterstützen. Der Kurs eignet sich ab der 14. Schwangerschaftswoche. Bitte vor Teilnahme ärztliche Rücksprache halten (insbesondere bei Risikoschwangerschaft, Mehrlingsschwangerschaft oder bekannten Einschränkungen).

• 801610

Montags, 10:30 – 11:30 Uhr
ab 09.03.2026

Dozentin: Johanna Katharina Eisheuer

Ort: Dao Zentrum Völklingen, Tai-Chi-Schule, Raum 1

Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder flache Schuhe; Getränke und eine Unterlage (z. B. Yogamatte) sind empfehlenswert.
12 Termine / 53,- €

Taiji-Qigong in der Mittagspause - Entspannen und Wohlfühlen

Dieser Kurs eignet sich besonders für Menschen, die ihre Mittagspause nutzen möchten, um sich zu bewegen.

• 801620

Montags, 12:15 – 13:00 Uhr
ab 09.03.2026

Dozent: Jürgen Meyer

Ort: Dao Zentrum Völklingen, Tai-Chi-Schule, Raum 1

12 Termine / 40,- €

Taiji-Qigong für Anfängerinnen und Anfänger

Dieser Kurs eignet sich ideal für alle, die erste Erfahrungen in der Taiji-Qigong-Praxis sammeln möchten.

• 801621

Montags, 16:00 – 17:15 Uhr
ab 09.03.2026

Dozent: Jürgen Meyer

Ort: Dao Zentrum Völklingen, Tai-Chi-Schule, Raum 1

12 Termine / 53,- €

• 801622

Mittwochs, 17:00 – 18:15 Uhr
ab 11.03.2026

Dozent: Jürgen Meyer

Ort: Dao Zentrum Völklingen, Tai-Chi-Schule, Raum 1

12 Termine / 53,- €

• 801623

Donnerstags, 16:45 – 17:45 Uhr
ab 12.03.2026

Dozentin: Johanna Katharina Eisheuer

Ort: Dao Zentrum Völklingen, Tai-Chi-Schule, Raum 1

12 Termine / 43,- €

BEWEGUNG UND FITNESS

Regelmäßige Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert Muskelkraft, Koordination und Beweglichkeit - und wirkt sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus. Ob Ausdauertraining, Kräftigungsübungen oder ganzheitliche Bewegungskonzepte: In unseren Kursen steht die Freude an der

Bewegung im Vordergrund. Für jedes Fitnesslevel geeignet, unterstützen sie einen aktiven, gesunden Lebensstil - individuell, motivierend und nachhaltig.

GYMNASTIK

Wirbelsäulen- und Haltungs-gymnastik

Die ausgewählten Übungen im Kurs können bei der Vorbeugung degenerativer Erkrankungen unterstützen und Ihnen zu mehr Beweglichkeit sowie einer gesundheitsförderlichen Körperhaltung verhelfen. Neben der Mobilisation der Wirbelsäule und der Verbesserung der Dehnfähigkeit der beteiligten Muskeln wird bei regelmäßiger Durchführung über mehrere Wochen auch eine Kräftigung der Rückenmuskulatur erreicht. Eine Unterrichtsstunde besteht aus Aufwärmen, Mobilisieren, Dehnen und Kräftigen der betroffenen Muskelgruppen. Als Cool-down sind am Ende rückengerechte Spiele oder Entspannungsübungen vorgesehen.

• 805120

Dienstags, 18:30 – 19:30 Uhr
ab 10.03.2026

Dozentin: Myriam Rees-Kämmer

Ort: Marie-Luise-Kaschnitz-Gymna-sium, Gymnastikraum

Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken
14 Termine / 42,- €

Rücken stärken mit Rücken-fitness

Die ausgewählten Übungen im Kurs beugen degenerativen Erkrankungen vor und fördern eine bessere Beweglichkeit sowie eine gesunde Körperhaltung. Neben der Mobilisation der Wirbelsäule und der Verbesserung der Dehnfähigkeit der beteiligten Muskeln wird bei regelmäßiger Durchführung über mehrere Wochen auch die Rückenmuskulatur gekräftigt.

Eine Unterrichtsstunde umfasst Aufwärmen, Mobilisieren, Dehnen und Kräftigen der betroffenen Muskelgruppen. Als Cool-down sind am Ende rückengerechte Spiele oder Entspannungsübungen vorgesehen. Der Kurs ersetzt keine Einzelbehandlungen durch Krankengymnastik. In Zweifelsfällen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.

• 805121

Mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr
ab 11.03.2026

Dozentin: Petra Weiland

Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum

Mitzubringen: Matte, Trainingsschuhe oder rutschfeste Socken
10 Termine / 30,- €

• 805122

Mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr
ab 11.03.2026
Dozentin: Petra Weiland
Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum
Mitzubringen: Matte, Trainingsschuhe oder rutschfeste Socken
10 Termine / 30,- €



Sanfte Fitnessgymnastik zum Wochenbeginn

Der Kurs beinhaltet eine ausgewogene Mischung aus Ausdauertraining, Muskelkräftigung und wohltuenden Entspannungsübungen.

• 805500L

Montags, 09:00 – 10:00 Uhr
ab 09.03.2026

Dozentin: Petra Weiland
Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Gymnastikraum, 1. OG
Mitzubringen: Matte, Trainingsschuhe oder rutschfeste Socken
12 Termine / 34,- €

Fit und entspannt in den Abend: Eine ausgewogene Mischung aus Fitnesstraining, Muskelaufbau und Entspannungsübungen

Der Kurs beinhaltet eine ausgewogene Mischung aus Ausdauertraining, Muskelkräftigung und wohltuenden Entspannungsübungen, die gemeinsam dazu beitragen, Ihre Fitness zu steigern, Verspannungen zu lösen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Die Übungen sind so gestaltet, dass Sie individuell von den vielfältigen Effekten profitieren können. Freuen Sie sich auf ein ganzheitliches Training, das Körper und Geist in Einklang bringt.

• 805520

Dienstags, 16:30 – 17:30 Uhr
ab 10.03.2026

Dozentin: Anja Heinrich
Ort: Marie-Luise-Kaschnitz-Gymnasium, Gymnastikraum
Mitzubringen: Matte, Trainingsschuhe oder rutschfeste Socken
12 Termine / 34,- €

PILATES

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und Geist. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Das Training der Tiefenmuskulatur im

Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit. Becken und Schulterbereich lassen sich dadurch noch freier gegeneinander verdrehen. Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten.

Pilates - Systematisches Ganzkörpertraining für alle

Dieser Kurs bietet ein ganzheitliches Training auf Basis der klassischen Pilates-Methode, das den gesamten Körper stärkt und ausgleicht. Im Fokus stehen die bewusste Körperwahrnehmung, die Kräftigung der tief liegenden Muskulatur- insbesondere der Körpermitte- sowie eine gesunde und achtsame Bewegung im Alltag. Der Kurs ist für Teilnehmende jeden Fitnesslevels geeignet und bietet sowohl Anfängern als auch Fortgeschrittenen eine fundierte und systematische Möglichkeit, Kraft, Balance und Körperbewusstsein nachhaltig zu fördern.

• 801320

Montags, 19:00 – 20:30 Uhr
ab 09.03.2026

Dozentin: Petra Weiland
Ort: Albert-Einstein-Gymnasium, Alte Halle
Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken
10 Termine / 38,- €

• 801322

Donnerstags, 17:00 – 18:30 Uhr
ab 12.03.2026
Dozentin: Petra Weiland
Ort: Albert-Einstein-Gymnasium, Alte Halle
Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken
10 Termine / 38,- €

• 801323

Montags, 17:30 – 19:00 Uhr
ab 09.03.2026
Dozentin: Petra Weiland
Ort: Albert-Einstein-Gymnasium, Alte Halle
Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken
10 Termine / 38,- €

Beckenboden trifft Pilates - Systematisches Ganzkörpertraining für alle

Dieser Kurs kombiniert klassische Pilates-Übungen mit gezielten Kräftigungsübungen für den Beckenboden. Im Mittelpunkt stehen die bewusste Körperwahrnehmung, eine stabile Körpermitte und ein gesunder Umgang mit Bewegung im Alltag. Der Kurs eignet sich ideal für alle, die ihre Tiefenmuskulatur stärken, Haltung verbessern und ihren Beckenboden aktiv unterstützen möchten- unabhängig vom Fitnesslevel.

• 801321

Dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr
ab 10.03.2026

Dozentin: Petra Weiland

Ort: Albert-Einstein-Gymnasium, Alte Halle

Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken
10 Termine / 38,- €



ZUMBA

Zumba Fitness® ist ein Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik, das leicht zu erlernen ist, viele Kalorien verbrennt und vor allem Spaß macht - ganz ohne Leistungsdruck. Der Spaß an der Musik und kreative Bewegungen stehen dabei im Vordergrund. Zumba kombiniert Tanz- und Fitnesselemente, wobei die Choreografie verschiedene Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia und Hip Hop mit klassischen Fitnessübungen verbindet. Die Bewegungsabläufe wechseln zwischen langsameren und schnelleren Phasen, was für ein optimales Training sorgt. Für Zumba müssen Sie keine Tanzerfahrung mitbringen- das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Freude daran zu haben.

Die Bewegungsabläufe wechseln zwischen langsameren und schnelleren Phasen, was für ein optimales Training sorgt. Für Zumba müssen Sie keine Tanzerfahrung mitbringen- das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Freude daran zu haben.

Zumba®-Fitness

Zumba Fitness® ist ein Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik, das leicht zu erlernen ist, viele Kalorien verbrennt und vor allem Spaß macht - ganz ohne Leistungsdruck. Der Spaß an der Musik und kreative Bewegungen stehen dabei im Vordergrund. Zumba kombiniert Tanz- und Fitnesselemente, wobei die Choreografie verschiedene Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia und Hip Hop mit klassischen Fitnessübungen verbindet. Die Bewegungsabläufe wechseln zwischen langsameren und schnelleren Phasen, was für ein optimales Training sorgt. Für Zumba müssen Sie keine Tanzerfahrung mitbringen- das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Freude daran zu haben.

• 805521L

Montags, 17:00 – 18:00 Uhr
ab 09.03.2026

Dozent: Frank Meiser

Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der

Vereine), Gymnastikraum, 1. OG

Mitzubringen: Trainingsschuhe
12 Termine / 38,- €

• 805522

Dienstags, 17:30 – 18:30 Uhr
ab 10.03.2026

Dozentin: Antonella Puglisi

Ort: Marie-Luise-Kaschnitz-Gymnasium, Gymnastikraum

Mitzubringen: Trainingsschuhe
12 Termine / 38,- €

• 805525

Donnerstags, 18:30 – 19:30 Uhr
ab 12.03.2026

Dozentin: Antonella Puglisi

Ort: Albert-Einstein-Gymnasium, Alte Halle

Mitzubringen: Trainingsschuhe
12 Termine / 38,- €



Zumba Gold®-Fitness

Speziell für aktive ältere Menschen sowie für alle, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten, wurde ZUMBA Gold® entwi-

ckelt. Alle Elemente aus den klassischen ZUMBA®-Kursen sind enthalten und werden dabei speziell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt. Das Programm bietet ein Ganzkörper-Workout zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik in angepasstem Tempo. Die Tanzschritte- darunter Merengue, Salsa, Cumbia, Flamenco und Reggaeton- sind leicht zu erlernen und einfach nachzutanzen. ZUMBA Gold® kräftigt die Muskulatur und lockert sie zugleich. Die ZUMBA®-Fitness-Bewegungen können in jedem Alter erlernt werden, fördern Koordination, Kondition und Beweglichkeit, halten fit und machen vor allem Spaß. Aufregend, leicht und effektiv- ZUMBA Gold®!

• 805526

Dienstags, 15:30 – 16:30 Uhr
ab 10.03.2026

Dozentin: Anja Heinrich

Ort: Marie-Luise-Kaschnitz-Gymnasium, Gymnastikraum

Mitzubringen: Trainingsschuhe
12 Termine / 38,- €

Kostenfreie Teilnahme mit dem Semesterausweis.

• 805527L

Freitags, 16:00 – 17:00 Uhr
ab 13.03.2026

Dozentin: Anja Heinrich

Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Gymnastikraum, 1. OG

Mitzubringen: Trainingsschuhe
12 Termine / 38,- €

BEWEGUNG



Rendezvous mit dem inneren "Schweinehund" (Outdoor)

Gute, sportliche Vorsätze für den Frühling? Die brauchen wir nicht, denn dieser Workshop erweckt im Handumdrehen eine große Freude an Bewegung! Bei unserem „Rendezvous mit dem inneren Schweinehund“ genießen wir ein „mehrgängiges Menü“ aus leichter Gymnastik, freiem Tanzen, Atem- und Entspannungsübungen- gewürzt mit einer Prise Humor und Lebendigkeit in Form von Lachyoga und einem Topping aus Gehirnjogging!

Angelehnt an die Philosophie des Lach-yoga-Begründers und indischen Arztes Dr. Madan Kataria gelangen wir auf diese Weise, befreit von Stress, zu einer positiven Grundhaltung, einem wachen Geist, einem gestärkten Immunsystem und einem angenehmen Körpergefühl mit „Lust auf mehr“.

• 801166

Do, 16.04.2026, 11:00 – 13:15 Uhr

Dozentin: Petra Hammer

Ort: Forsthaus am Simschel

Mitzubringen: geeignetes Schuhwerk, Getränk, bei Bedarf eine Sitzunterlage in einem Rucksack (damit Arme und Hände frei bleiben)

1 Termin / 15,- €

Line Dance - five, six, seven, eight und los gehts!

Ob zu Countrymusik oder Rock & Pop - die festgelegten, synchron getanzten Schrittfolgen, die man in der sogenannten „Line“ tanzt, lassen sich zu jeder tanzbaren Musik mit der passenden Bewegungsform ohne Tanzpartner ausführen. Diese Art des Gruppentanzes bietet die Möglichkeit, das eigene Körpergefühl zu entwickeln sowie Beweglichkeit, Fitness und Konzentration zu stärken. Wer Spaß am Tanzen hat, kann Line Dance ausprobieren- unabhängig vom Alter. Sie werden viel Freude haben und gleichzeitig Ihre körperliche und geistige Fitness steigern.

• 805523L

Freitags, 17:00 – 18:00 Uhr

ab 13.03.2026

Dozentin: Anja Heinrich

Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Gymnastikraum, 1. OG

Mitzubringen: Trainingsschuhe

12 Termine / 34,- €

• 805524L

Freitags, 15:00 – 16:00 Uhr

ab 13.03.2026

Dozentin: Anja Heinrich

Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Gymnastikraum, 1. OG

Mitzubringen: Trainingsschuhe

12 Termine / 34,- €

fördert Vertrauen, soziale Kompetenz und ein entspanntes Miteinander. Bei Unwetterwarnung fällt der Kurs aus.

Der Kurs wird von Jutta Eich (Referentin für Waldbaden, Achtsamkeit, Meditation, Resilienz) und Michael Wollscheidt, Tierpsychologe (Referent für Waldbaden und Achtsamkeit) geleitet.

Wichtig: Zu Beginn bleiben die Hunde erst noch im Auto, bis der praktische Teil im Wald beginnt. Während des Kurses bleiben die Hunde angeleint.

• 871010

Mo, 27.04.2026, 17:00 – 19:15 Uhr

Dozentin: Jutta Eich

Ort: Parkplatz am Simschel

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, Sitzkissen

1 Termin / 20,- €



Waldbaden mit Hund

In diesem besonderen VHS-Kurs tauchen Sie gemeinsam mit Ihrem Hund in die entspannende Atmosphäre des Waldes ein. Waldbaden stärkt nicht nur die Gesundheit, sondern vertieft auch die Beziehung zwischen Mensch und Tier. Durch ruhige Naturübungen, bewusstes Gehen und kleine Interaktionsimpulse entsteht eine harmonische Balance aus Führen und Folgen- ganz ohne Druck, dafür mit viel Präsenz und Gelassenheit. Sie lernen, Ihren Hund im Naturraum feinfühlig zu begleiten, seine Signale bewusster wahrzunehmen und gleichzeitig selbst zur Ruhe zu kommen. Das gemeinsame Erlebnis



Shinrin Yoku Waldbaden - Achtsamkeit in der Natur

Genießen Sie eine kleine Auszeit inmitten des Völklinger Forstes. Shinrin Yoku, das absichtslose Eintauchen in die

Waldatmosphäre bietet uns verschiedene Zutaten: Schlendern, Achtsamkeit, Meditation, Augenentspannung, sanfte Bewegungen, Atemübungen, Solozeit, Sinnesübungen, Staunen, Landart. Die positiven Auswirkungen der Waldatmosphäre auf Nerven-Hormon- und Immunsystem sind wissenschaftlich belegt. Waldbaden kann bei jedem Wetter stattfinden, außer bei Sturm und Windböen.

• 871011

Mo, 15.06.2026, 17:00 – 20:00 Uhr

Dozentin: Jutta Eich

Ort: Ende der Rheinstrasse,
VK Heidstock, am Spielplatz

Mitzaubringen: wetterangepasste Kleidung, Sitzkissen
1 Termin / 25,- €

Laufkurs für Anfängerinnen und Anfänger

Im Rahmen der Initiative „Völklingen lebt gesund!“ bietet die VHS seit vielen Jahren Laufkurse für Anfängerinnen und Anfänger an. Der Laufkurs findet ganzjährig statt- ausgenommen bei extrem schlechten Wetterbedingungen. Die Kurse werden von Laufsporttrainer Werner Gebhard geleitet. Die Kursleitung gibt zudem praktische Tipps zum eigenen Laufmanagement sowie zu Laufkleidung und Laufschuhen. Bitte lassen Sie sich vor der Teilnahme Ihre Laufauglichkeit von Ihrem Hausarzt

bestätigen. Die Kurse werden in Kooperation mit LWG (Laufsport Werner Gebhard) angeboten.

• 891010

Montags, 17:30 – 18:15 Uhr
ab 09.03.2026

Dozent: Werner Gebhard

Ort: Hermann-Neuberger-Halle, Haupteingang

Mitzaubringen: Laufkleidung,
Laufschuhe

12 Termine / 60,- € vor Ort zu zahlen

VHS-Lauftreff für fortgeschritten Läuferinnen und Läufer

Im VHS-Lauftreff haben Sie die Möglichkeit, in einer geführten Gruppe sicher zu laufen. Profi-Lauftrainer Werner Gebhard vermittelt Ihnen dabei sowohl theoretisches als auch praktisches Wissen rund ums Laufen und bereitet Sie gezielt auf Ihre weiteren Laufziele vor. Für mehr Abwechslung wechseln die Treffpunkte regelmäßig. Der Kurs findet in Kooperation mit Laufsport Werner Gebhard (LWG) statt. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Voraussetzung für die Teilnahme ist die Fähigkeit, innerhalb von 45 Minuten mindestens 6 Kilometer zu laufen. Zudem sollten keine gesundheitlichen Bedenken gegen eine Teilnahme bestehen. Der VHS-Lauftreff richtet sich an fortgeschrittene Läuferinnen und Läufer.

• 891011

Montags, 18:30 – 19:15 Uhr
ab 09.03.2026

Dozent: Werner Gebhard

Ort: Hermann-Neuberger-Halle, Haupteingang
12 Termine / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!

tionen zu stärken. Beim Erlernen von Trainingselementen aus verschiedenen Kampfkunstarten fördern Sie nicht nur Ihre Fitness und Beweglichkeit, sondern auch Ihr Reaktionsvermögen. Sie erlernen unter anderem Techniken wie Gegenangriffe auf Vitalpunkte. Der Kurs richtet sich an Interessierte jeden Alters und setzt keine Vorkenntnisse voraus. Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Karate Dojo Wehrden.

• 806010

Dienstags, 20:00 – 21:00 Uhr
ab 10.03.2026

Dozent: Guido Bender

Ort: Grundschule Kleine Bergstraße 2,
Wehrden

8 Termine / 30,- €

SELBSTVERTEIDI- GUNG, KAMPFKUNST

Kampfkunst und Selbstverteidigung sind zwei eng miteinander verbundene Disziplinen, die nicht nur körperliche Stärke und Fitness fördern, sondern auch das Selbstbewusstsein und die mentale Stärke fördern. Während Kampfkunst vor allem Techniken, Traditionen und Philosophie umfasst, liegt der Fokus der Selbstverteidigung auf dem Schutz und der effektiven Abwehr in Gefahrensituationen. In beiden Bereichen geht es jedoch um weit mehr als nur körperliche Auseinandersetzungen - sie sind Wege, um Körper und Geist zu schulen, Selbstdisziplin zu entwickeln und innere Ruhe zu finden.



Selbstverteidigung für Erwachsene

In diesem Kurs lernen Sie, sich körperlich effektiv zu verteidigen und Ihr Selbstbewusstsein in Gefahrensitua-

Selbstverteidigung Stockkampf nach Combat Arnis für Jugendliche und Erwachsene

Die Kunst der Selbstverteidigung Combat Arnis ist eine dynamische und

effektive Kampfkunst mit Ursprung auf den Philippinen. Sie basiert auf den Prinzipien des traditionellen Arnis, einer Form des Stockkampfes, und integriert moderne Techniken der Selbstverteidigung. Diese Kampfkunst lehrt nicht nur den Umgang mit Waffen wie Stöcken und Messern, sondern auch unbewaffnete Verteidigungsstrategien.

Ein zentrales Element von Combat Arnis ist das Training in realistischen Szenarien, das die Schülerinnen und Schüler optimal auf echte Bedrohungen vorbereitet. Die Techniken sind darauf ausgelegt, schnell und effizient zu wirken, wobei der Fokus auf Hebelwirkungen, Blockaden und Kontern liegt. Darüber hinaus fördert Combat Arnis Disziplin, Respekt und körperliche Fitness. Die Praktizierenden entwickeln nicht nur die Fähigkeit zur Selbstverteidigung, sondern auch ein tiefes Verständnis für Timing, Distanz und Bewegungsfluss.

Insgesamt bietet Combat Arnis eine umfassende Ausbildung in Selbstverteidigung und persönlichen Fähigkeiten - geeignet für Anfänger ebenso wie für erfahrene Kampfkünstler. Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Karate Dojo Wehrden.

• 806020

Freitags, 20:15 – 21:30 Uhr
ab 13.03.2026

Dozent: Guido Bender

Ort: Grundschule Kleine Bergstraße 2,
Wehrden
8 Termine / 35,- €

ERNÄHRUNG

Alle Ernährungskurse verfolgen das Ziel, die Motivation und Handlungskompetenz für eine selbstbestimmte und nachhaltige Ernährungsweise zu stärken. Sie bieten Anregungen und praktische Unterstützung, um den Alltag gesundheitsfördernd sowie klima- und umweltbewusst zu gestalten. Dabei werden ernährungsrelevante Inhalte sowohl theoretisch als auch praktisch in einer sozialen Lernumgebung vermittelt. Dies fördert einen sicheren Umgang mit Lebensmitteln, Küchengeräten sowie deren Zubereitung und Verzehr. Die Teilnahme an verschiedenen Kochkursen eröffnet zudem die Möglichkeit, kulinarische Traditionen aus unterschiedlichen Kulturen kennenzulernen.



• 811032

Sa, 25.04.2026, 10:00 – 13:00 Uhr

Dozentin: Jana Lützenkirchen

Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Schulungsraum EG

1 Termin / 20,- €

Die Zutatenumlage beträgt 15 Euro und ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen. Eine Nichtteilnahme gilt nicht als Abmeldung. Die Abmeldung muss spätestens zwei Tage vor Kursbeginn erfolgen; andernfalls sind die Kosten für bereits eingekaufte Lebensmittel zu tragen.

Mealprep: Essen richtig vorbereiten (Vorkochen leicht gemacht)

Sie haben wenig Zeit im Alltag, möchten aber trotzdem gesund und lecker essen? Dieser Kurs richtet sich an alle, die endlich Routine in ihre Ernährung bringen wollen. Sie lernen, wie Sie mit cleverer Planung und ein paar einfachen Tricks stressfrei Mahlzeiten für die Woche vorbereiten können. Beim Mealprep (englisch für „Vorbereiten von Mahlzeiten“) geht es darum, sinnvolle Gerichte zu planen, die sich gut lagern und unterwegs genießen lassen. Im praktischen Teil des Kurses werden verschiedene Rezepte gemeinsam zubereitet und zusammen gegessen. Darüber hinaus haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, zusätzlich vorbereitete Mahlzeiten als Meal Prep mit nach Hause zu nehmen. Der Kurs eignet sich für Fleischesser, Flexitarier und Vegetarier; die Kursleitung bietet ebenfalls Optionen für eine vegane Ernährungsform an.



Vegetarisch-orientalische Küche

Die orientalische Küche bietet eine große Auswahl an aromatischen und abwechslungsreichen Gerichten - viele davon ganz ohne Fleisch. In diesem Kochkurs lernen Sie fundierte Grundlagen der vegetarischen orientalischen Küche kennen und erweitern Ihr kulinarisches Wissen über typische Zutaten, Gewürze und traditionelle Zuberei-

tungsarten aus verschiedenen Regionen des Orients. Gleichzeitig erfahren Sie, wie vegetarische Gerichte aus dem Orient zu einer gesunden, ausgewogenen und nährstoffreichen Ernährung beitragen können, etwa durch den Einsatz frischer Kräuter, Hülsenfrüchte, Gemüse und schonender Garmethoden. So verbindet der Kurs kulinarische Bildung mit einem praktischen Einblick in eine bewusste und gesundheitsfördernde Ernährung.

• **811033** 

So, 17.05.2026, 10:00 – 14:00 Uhr

Dozentin: Jana Lützenkirchen

Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Schulungsraum EG

Mitzubringen: Geschirrtuch, Schürze, Gefäß für Reste

1 Termin / 20,- €

Die Zutatenumlage beträgt 15 Euro und ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen. Eine Nichtteilnahme gilt nicht als Abmeldung. Die Abmeldung muss spätestens zwei Tage vor Kursbeginn erfolgen; andernfalls sind die Kosten für bereits eingekauftes Lebensmittel zu tragen.

Anzeige



Top-Lieferfähigkeit!

Wir verfügen über ein umfangreiches Sortiment in unserem Warenbestand und garantieren eine zeitnahe Versorgung. Bestmögliche Lieferfähigkeit ist für uns ein Muss. Sollte ein gewünschter Artikel einmal nicht vorrätig sein, kein Problem: Wir bringen's ins Haus oder an den Arbeitsplatz – zuverlässig, täglich, kostenlos!

Kostenfreie Bestell-Hotline 0800 900 2004



Nutzen Sie unser
LandMark-
Prämiensystem!



LANDMANN
APOTHEKE OLIVER BLANK

VÖLKLINGEN

Apotheker u. Dipl.-Kaufmann Oliver Blank
Moltkestraße 5 · 66333 Völklingen
Tel.: 0 68 98/2 90 10 · Fax: 0 68 98/29 01 29
www.apotheke-landmann.de



**Einfach Pur:
Pure Qualität.
Pure Innovation.
Pure Zukunft.**

Echte Exzellenz und Innovation seit Jahrhunderten, Stahl in höchster Qualität, geschaffen mit der Kraft und dem Know-how der Menschen in unserer Region – das ist unsere gemeinsame Basis für eine schrittweise CO₂-neutrale Stahlproduktion an unseren Standorten Dillingen und Völklingen.

pure-steel.com

GRUND-BILDUNG



Lebenslanges Lernen beginnt oft dort, wo Bildungswege unterbrochen wurden oder neue Anforderungen entstehen. Grundbildung ist dabei ein zentraler Schlüssel für selbstbestimmtes Handeln im Alltag ebenso wie für gesellschaftliche und berufliche Teilhabe. Die Volkshochschule Völklingen ist eines der saarländischen Grundbildungszentren und bietet kostenfreie Lernangebote in den Bereichen Lesen, Schreiben, Rechnen und Schulabschlüsse an. Gefördert durch das Ministerium für Bildung und Kultur schaffen wir verlässliche Lernräume für Erwachsene, die Wissen festigen, aufholen oder neu beginnen möchten.

SCHULABSCHLUSS

Info-Abend: Vorbereitungslehrgang auf den Mittleren Bildungsabschluss für Nichtschülerinnen und Nichtschüler

Beim Info-Abend erhalten Sie umfassende Informationen zum Vorbe-

reitungslehrgang auf den Mittleren Bildungsabschluss (Nichtschülerinnen- und Nichtschülerprüfung) sowie zur anschließenden staatlichen Prüfung. Selbstverständlich werden auch alle offenen Fragen beantwortet. Der Lehrgang bereitet die Teilnehmenden innerhalb eines Jahres gezielt auf die Prüfung vor. Der Unterricht orientiert sich an den geltenden Prüfungsan-

forderungen und umfasst die Fächer Deutsch, Mathematik, Physik, Erdkunde, Geschichte/Sozialkunde sowie Englisch. Die Abschlussprüfung wird zum regulären Prüfungstermin an einer saarländischen Gemeinschaftsschule abgelegt.

Für die Teilnahme am Vorbereitungslehrgang gelten besondere Teilnahmebedingungen, die beim Info-Abend erläutert werden. Das Teilnahmeentgelt beträgt 480 Euro. Als Zahlungserleichterung sind bei der Anmeldung zunächst 240 Euro zu entrichten; der Restbetrag ist spätestens bis zum 30. September 2026 zu zahlen.

Der Lehrgang beginnt am Montag, dem 18. Mai 2026. Der Unterricht findet montags bis donnerstags jeweils von 18.00 bis 21.15 Uhr im Alten Rathaus in Völklingen statt. Während der Schulfreien ist in der Regel ununterrichtsfrei. Die Prüfung findet im Mai/Juni 2027 statt.

• 450001

Fr, 08.05.2026, 18:00 – 20:15 Uhr

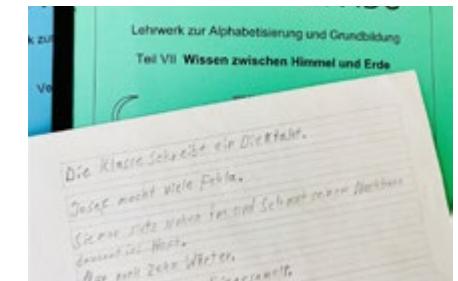
Dozentin: Silke Eckel-Speicher

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.08

Mitzubringen: Schreibmaterial und Block

1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!

GRUNDBILDUNG



Lesen und Schreiben: offener Lerntreff am Vormittag

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen Rechtschreibung, Aussprache, Wortschatz und Grammatik. Schritt für Schritt werden Grundlagen aufgefrischt und vertieft, damit Sie sicherer sprechen, schreiben und verstehen können. Der Kurs richtet sich an Erwachsene, die ihre Deutschkenntnisse im Alltag, im Beruf oder für weitere Lernangebote stärken möchten. Die Inhalte werden praxisnah und verständlich vermittelt; Übungen und Wiederholungen helfen dabei, das Gelernte nachhaltig anzuwenden.

• 755032

Dienstags, 09:00 – 12:00 Uhr
ab 06.01.2026

Dozentin: Paula Thielen

Ort: Altes Rathaus, EDV-Raum

42 Termine / kostenfrei / Beratung vor Anmeldung erforderlich!

Lesen, Schreiben und Rechnen: offener Lerntreff am Nachmittag

Dieses kostenfreie Lernangebot richtet sich an Erwachsene, die ihre Fähigkeiten im Lesen und Schreiben gezielt verbessern möchten. Behandelt werden Lesetraining, Rechtschreibung, Ausspracheübungen, Wortschatz und Grammatik. Die Inhalte orientieren sich an den individuellen Vorkenntnissen der Teilnehmenden und werden praxisnah vermittelt. Ergänzend können auf Wunsch weitere Themen aufgegriffen werden, etwa der Umgang mit Compu-

ter und Internet oder Grundlagen der Haushaltsmathematik.

• 755033 

Montags, 17:00 – 18:30 Uhr
ab 05.01.2026

Dozentin: Hedyat Youssef

Ort: Altes Rathaus, Grundbildungsräum
43 Termine / kostenfrei / Beratung vor
Anmeldung erforderlich!

Hinweis: Kostenfreie Kurse zur digita-
len Grundbildung finden Sie in diesem
Programm im Bereich „Digitale Kompe-
tenz“!

Anzeige

Wir führen Uhren von:

DAVOSA  LOTUS  BOCCIA®  REGENT 
FESTINA  MESSERSCHMITT  TITANIUM  ZEPPELIN 



Zeppelin 7694-2 LZ127 Transatlantic Chronograph GMT
Gehäuse Material: Edelstahl
Gehäusedurchmesser: 42 mm
Glas: gehärtet, Mineralglas

349 EUR

Juwelier & Goldschmiede Scheffel
VÖLKLINGEN
Bismarckstr. 11
(Fußgängerzone City-Promenade)
Tel. 0 68 98/2 44 57

Goldankauf gegen Bargeld

Anzeige

Rollladen, Fenster und Bauelemente

G. Schiestel



Am Holzplatz 21

66333 Völklingen

Tel. 0 68 98/3 36 36

Fax 0 68 98/3 98 26

www.Rolladen-Schiestel.de



Rollladen

Fenster

Haustüren

Insektenschutz

Rolltore

Markisen

Jalousien

Garagentore

Elektromotoren

• für Rolladen

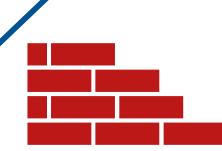
• für Garagentore

Reparatureldienst

Anzeige

Adams GmbH

Hoch- & Tiefbau



Maurer- und Betonarbeiten

Haustrockenlegungen

Trockenausbau

Kanal- & Tiefbauarbeiten

Pflaster- & Mosaikarbeiten

Asphalterneuerungen

Am Holzplatz 4 - 66333 Völklingen

Telefon: 0 68 98 / 80 6 17

info@adamsbau.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) für Teilnehmende

1. Rechtsträger der Volkshochschule

Die Volkshochschule (VHS) Völklingen ist eine öffentliche Einrichtung der Stadt Völklingen.

2. Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mittels Anmeldeformulars, online über die Internetseite vhs.völklingen.de oder telefonisch. Mit der Anmeldung kommt ein Vertrag zwischen der teilnehmenden Person und der VHS zustande. Eine Teilnahme ohne Anmeldung gilt als Anmeldung und verpflichtet zur Zahlung des Teilnahmeentgeltes.

3. Entgeltpflicht

Die Zahlungspflicht entsteht mit der Anmeldung zur Veranstaltung. Bei Einzelveranstaltungen ist das Entgelt zu Beginn fällig. Bei langfristigen Veranstaltungen kann das Entgelt in Teilbeträgen erhöhen werden.

4. Zahlungsweise

Das Teilnahmeentgelt wird grundsätzlich per SEPA-Lastschrift eingezogen. Das SEPA-Mandat muss spätestens zum ersten Veranstaltungstermin vorliegen. Die Abbuchung erfolgt ca. zwei Wochen nach Kursbeginn oder zum Veranstaltungstermin. Eine Überweisung ist nur in Ausnahmefällen möglich. Rücklastschriften entgegen der Kreditinstitute, die nicht von der VHS zu vertreten sind, werden den Teilnehmenden in Rechnung gestellt.

5. Rücktritt und Erstattung

Ein Anspruch auf vollständige Rückzahlung besteht nur bei fristgerechter, schriftlicher Kündigung:

Bei Kursen: unmittelbar nach dem ersten Termin

Bei Bildungsurlauben, Wochenendseminaren, Einzelveranstaltungen: bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

Bei Studienfahrten/-reisen: bis zum festgesetzten Anmeldeschluss. Für Studienfahrten/-reisen gilt: Ein Rücktritt aus gesundheitlichen Gründen entbindet nicht von der Zahlungspflicht, da sich Teilnehmende durch private Reiserücktrittsversicherungen gegen entsprechende Risiken absichern können. Spätere Kündigungen können nur berücksichtigt werden: Wenn der Platz neu besetzt werden kann oder bei wichtigem Grund (z. B. plötzliche Erkrankung, nachzuweisen durch ärztliches Attest). Dies gilt nicht für Studienreisen, für die die Reisebedingungen des Veranstalters maßgeblich sind. Bei einem Vertragsrücktritt wird ein Bearbeitungsentgelt von 10 Euro erhoben.

Wird eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS zu vertreten hat, abgesagt, entfällt die Zahlungspflicht. Bereits gezahlte Entgelte werden erstattet. Bei Teilabsagen erfolgt eine anteilige Erstattung.

Ein Anspruch auf Rückzahlung erlischt mit Beendigung der gebuchten Veranstaltung, sofern der Erstattungsanspruch nicht auf Gründen beruht, die die VHS zu vertreten hat.

6. Haftung

Die VHS haftet für Schäden nur bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. Dies gilt nicht für Schäden aus der Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit. Für den Verlust oder die Beschädigung persönlicher Gegenstände wird keine Haftung übernommen.

7. Entgeltermäßigung

Entmäßigungen werden nur auf Antrag und gegen Nachweis gewährt.

50 % Ermäßigung für:

Empfangende von Leistungen nach SGB II; Arbeitslosengeld-empfangende (SGB III); Empfangende von Sozialhilfe (SGB XII); Inhabende einer SozialCard

30 % Ermäßigung für:

Schülerinnen und Schüler; Studierende; Auszubildende; Grundwehr- oder Ersatzdienstleistende; Freiwilligendienstleistende; Inhabende der Ehrenamtskarte des Saarlandes. Sind im Programm der „Jungen VHS“ Teilnahmeentgelte ausgewiesen, gelten keine weiteren Ermäßigungen. Bei Eltern-Kind-Veranstaltungen zahlt das erste Kind das volle Kinder-/Jugendentgelt, jedes weitere erhält 50 % Ermäßigung. In sozialen Härtefällen kann die VHS-Direktorin/der VHS-Direktor ganz oder teilweise auf Teilnahmeentgelte verzichten. Ein Anspruch auf Ermäßigung erlischt mit Beendigung der jeweiligen Veranstaltung.

Mindestteilnehmerzahl

Die Angebote sind in der Regel für eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen kalkuliert. Wird die Mindestzahl nicht erreicht, kann die VHS: die Veranstaltung absagen, Kurse zusammenlegen, einvernehmlich mit den Teilnehmenden ein höheres Entgelt vereinbaren oder die Unterrichtsstunden reduzieren.

8. Studienfahrten und -reisen

Die VHS tritt bei Studienfahrten ausschließlich als Vermittlerin auf. Es gelten die gesetzlichen Bestimmungen des Reisevertragsrechts (§§ 651a ff. BGB) sowie die Geschäftsbedingungen des jeweiligen Reiseveranstalters. Rücktrittsrechte richten sich ausschließlich nach dessen Bedingungen.

Bei Studienfahrten, die als Bildungsreisen durch die VHS selbst durchgeführt werden, tritt die VHS als Veranstalterin auf. In diesen Fällen gelten die Regelungen dieser AGB. Die Busfahrt sowie gegebenenfalls gebuchte Führungen oder Eintrittsentgelte dienen ausschließlich der Durchführung der Lehrveranstaltung

9. Datenschutz

Die Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt gemäß der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO). Die VHS informiert über Art, Umfang und Zweck der Datenverarbeitung in der gesonderten Datenschutzerklärung. Diese ist auf der Website der VHS sowie im VHS- und Kulturbüro einsehbar. Die Datenschutzerklärung ist nicht Bestandteil dieser AGB, sondern erfüllt die gesetzlichen Informationspflichten gemäß Art. 13 DSGVO.

10. Satzung, Honorar- und Entgeltordnung

Die jeweils gültige Satzung sowie die Honorar- und Entgeltordnung sind im VHS- und Kulturbüro einsehbar oder können in der Ortsrechtssammlung der Stadt Völklingen abgerufen werden. Für das Vertragsverhältnis gilt die zum Zeitpunkt der Anmeldung gültige Fassung.

Datenschutzerklärung

Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Stadt Völklingen ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts. Die Kontaktdata der externen Datenschutzbeauftragten der Stadt Völklingen lauten:

Datenschutzbeauftragte

c/o Zweckverband eGo-Saar
Heuduckstraße 1, 66117 Saarbrücken
E-Mail: datenschutz@ego-saar.de

Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr, E-Mail) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Kurse der Jungen VHS, kann die Angabe des Geburtsdatums erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Mit diesen Vertragspartnern schließt die Stadt Völklingen datenschutzkonforme Verträge nach Artikel 28 DSGVO ab. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

Auswertung von Kursdaten

Angaben der Teilnehmer/innen über das Geburtsjahr nach Altersgruppen und das Geschlecht verwenden wir gemäß den gesetzlichen Bestimmungen für statistische Zwecke. Anhand der Daten können keine Rückschlüsse auf bestimmte Personen gezogen werden. Diese bleiben anonym.

Direktwerbung per Post und E-Mail

Wir verarbeiten Ihre Angaben über Vor- und Nachname sowie Postanschrift zum Zweck der Direktwerbung per Post. Die Datenverarbeitung erfolgt auf der Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO und in dem Interesse, Sie über neue Services und Angebote zu informieren. Sie haben das Recht, der Verarbeitung der genannten Daten zum Zweck der Direktwerbung jederzeit zu widersprechen. Die genannten Daten werden danach nicht mehr für diesen Zweck verwendet.

Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die

Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, Schulabschlüsse) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstanzen weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir gem. § 8 der Integrationsverordnung Ihren Namen und erforderliche Kontaktdata an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben.

Ferner kann bei Landesmittlkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Vermittlung nach Art. 6 Abs. 1 lit. c DSGVO i.V.m. § 67 ff SGB X, SGB III, SGB II an Behörden erforderlich sein. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung weiterzuleiten.

Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdata zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragsdurchführung.

Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahren aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden auf Wunsch gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdata bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

Ihre Rechte

Werden personenbezogene Daten verarbeitet, so haben Sie das Recht, jederzeit koszentrierte Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu erhalten (Art. 15 DSGVO). Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO). Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen (Art. 17, 18, DSGVO) oder der Verarbeitung der personenbezogenen Daten widersprechen (Art. 21 DSGVO). Ihnen steht das Recht auf Datenübertragbarkeit zu (Art. 20 DSGVO). Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Zuständige Aufsichtsbehörde ist:

Unabhängiges Datenschutzzentrum Saarland
Fritz-Dobisch-Straße 12
66111 Saarbrücken
poststelle@datenschutz.saarland.de

Alles aus einer Hand:

Wärmedämm-verbundsystem

Metall- und Mineralfaserdecken

Moderner Trockenausbau

Altbausanierung

Fassadenanstriche

www.hartmut-braun.de

Hartmut Braun
Meisterbetrieb
GIPS UND VERPUTZ
66352 Großrosseln
Tel. 068 09/5 67
Fax 068 09/79 74
Meisterhaft
Nachhaltigkeit & Klimaschutz
Deutsche Bauwirtschaft 

GLOBUS
BAUMARKT

Immer eine Idee besser

BESTE PREISE
gibt's bei uns!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

8X
im Saarland, z.B.
Zechenstraße 8
66333 Völklingen



**Bei uns werden Wassersportfreunde zu Kapitänen
... und das nicht nur in der Badewanne**



Vor Beginn der Lehrgänge führen wir unverbindliche und kostenfreie Informationsveranstaltungen durch.

Die Termine hierzu finden Sie auf unserer Homepage.



Sportbootführerscheine

Funkscheine

Sportküstenschifferschein



Infos:

www.bootsfahrschule-poseidon.de

info@bootsfahrschule-poseidon.de

Lehrgangsbeginn Bootsführerscheine:
nach den Sommerferien und Anfang Januar

Funklehrgänge: nach Erreichen der Mindestteilnehmerzahl

Weltkulturerbe Völklinger Hütte



X-RAY

DIE MACHT DES RÖNTGENBLICKS

9.11.25
16.8.26

LOTTO
Saarlotto

Xcare

SR

Europäische Union
Ministerium für
Kultur und Medien
Landesmedienanstalt
SAARLAND

