

Volkshochschule Völklingen

Seniorenakademie

Frühling / Sommer 2026

Semesterstart
9. März 2026



Semester-Eröffnungsveranstaltung mit der Seniorenakademie im Festsaal des Alten Rathaus

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

Semesterausweis für die Seniorenakademie Frühjahr/Sommer 2026

Der günstige Semester-Ausweis der VHS-Seniorenakademie Völklingen ermöglicht Ihnen den Zugang zu vielen Angeboten unseres Seniorenprogramms - ganz bequem zum Pauschalpreis. Die mit dem Senioreausweis buchbaren Kurse sind gekennzeichnet. Innerhalb eines Themengebietes kann jedoch nur ein Kurs belegt werden. Vorträge, Studienfahrten sowie Studienreisen sind gesondert zu zahlen.

Alle Personen ab 60 Jahren oder mit Nachweis einer Altersrente oder Pension können den Semesterausweis erwerben. Für Informationen hierzu wenden Sie sich bitte an das VHS- und Kulturbüro, Telefon 06898/13-2597 oder 13-2080.

Im Warenkorb werden die gebuchten Kurse mit dem ausgewiesenen Kursentgelt angegeben. Die Rabattierung erfolgt erst im Nachhinein im Rahmen der Anmeldebestätigung durch die VHS.

Kurs-Nr. 100000 | Entgelt: 65,00 €



Kultur & Gestalten

- 8 Kunst
- 10 Plastisches Gestalten
- 12 Literatur, Theater

Gesellschaft & Leben

- 15 Persönlichkeitsentwicklung
- 17 Heimatkunde und Industriekultur
- 22 Studienfahrten und Reisen

Sprachen

- 25 Englisch
- 28 Italienisch
- 31 Spanisch
- 33 Französisch
- 35 Griechisch



Gesundheit & Ernährung

- 37 Taiji-Qigong
- 39 Gymnastik, Bewegung
- 42 Selbstverteidigung
- 43 Ernährung
- 45 Yoga
- 47 Zumba

Digitale Kompetenz

- 48 Digitale Kompetenz

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 Ludweiler

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.)

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.



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.

lichen Raum kennenzulernen. Die Vielfalt reicht von Bronzefiguren über Holzinstallationen bis zu eindrucksvollen 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 Kunstschaefende 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.



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 Schreib-impulsen 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 „richtiges“ Malen, sondern um Atmosphäre, Stimmung, Intuition. Sie brauchen keine Vorkenntnisse- 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,- €

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.
1 Termin / 16,- €

• 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,- €

Malen - meditativ & ohne Vorkenntnisse

Trauen Sie sich doch mal zu, etwas zu malen. Denn mit 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



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)

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

PLASTISCHES GESTALTEN



Einblick in das Kunsthantwerk Holzschnitzen

Bei dem Workshop in der Werkstatt von Peter Wagner 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 Kunsthandwerk. 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.

LITERATUR, 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! Welche Lesung(en) & Aktivitäten es in diesem Zeitraum rund um den Welttag

des Buches am 23.04. bei uns im Alten Rathaus geben wird, wird bald über die Webseite erlesen-saarland.de und über die Kanäle der vhs kommuniziert. Merken Sie sich den Zeitraum vor & seien Sie dabei!

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

• 302010



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

GESELLSCHAFT, LEBEN

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. 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

Samstags, 10:00 – 16:30 Uhr

23. & 24.05.2026

Dozentin: Katharina Bihler

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.06

Mit zu bringen: 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 / Um Voranmeldung wird gebeten!



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.



PERSÖNLICHKEITS- ENTWICKLUNG

Lustiges Gedächtnistraining

Vergesslichkeit, Konzentrationsschwäche, geistige Unbeweglichkeit und Wortfindungsschwierigkeiten sind keine zwangsläufigen Alterserscheinungen. Nach allem, was wir heute über die geistige Entwicklung im Alter wissen, behält unser Gehirn seine Aufnahme- und Lernfähigkeit bis ins

hohe Alter- vorausgesetzt, es wird stetig trainiert und durch neue Anreize und Herausforderungen leistungsfähig erhalten. Nach bereits bewährten Trainingsprogrammen wollen wir in heiterer, entspannter Runde vielfältige Möglichkeiten erschließen, auch weiterhin geistig frisch und beweglich zu bleiben. Kommen Sie und probieren Sie es aus!

• 100310

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

Dozentin: Christine Olbert
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11
12 Termine / 46,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

• 100300L

Montags, 14:30 – 16:00 Uhr
ab 09.03.2026

Dozentin: Helene Hausinger
Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Schulungsraum EG
12 Termine / 46,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

• 100320

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

Dozentin: Christine Olbert
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11
12 Termine / 46,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

• 100340

Donnerstags, 10:45 – 12:15 Uhr
ab 19.03.2026

Dozentin: Petra Hammer
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.08
10 Termine / 38,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.



An die Würfel, fertig, los! - Fröhlicher Spielenachmittag für Seniorinnen und Senioren

Gesellschafts-, Brett- und Kartenspiele begeistern nicht nur Kinder. Auch Erwachsene ziehen mit Vergnügen die „4+“-Karte bei „UNO“, verfolgen die Männchen bei „Mensch ärgere dich nicht“, kaufen die teuersten Straßen bei „Monopoly“ und stellen bei „Jenga“ ihre Geschicklichkeit unter Beweis. Melden Sie sich an und spielen Sie gemeinsam zahlreiche Spiele aus unserer VHS-Lieblingsspielesammlung!

• 100602

Donnerstags, 14:00 – 16:15 Uhr
ab 05.03.2026

Dozentin: Christine Olbert
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11
6 Termine / 39,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.



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 Bouter
Ort: Jugendverkehrsschule
1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!

Mit zu bringen: Pedelec und Helm, ausgefüllte Haftungserklärung. Die Haftungserklärung können Sie herunterladen und ausdrucken oder auf Anfrage per Post anfordern.

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: Dr. Michael Röhrig

Ort: Neues Rathaus Völklingen

1 Termin / kostenfrei / Um Voranmeldung wird gebeten.



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 biologi-

schen 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.

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

• 301011

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

Dozent: Stefan Kees

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11

4 Termine / 30,- €

Die Termine können auch einzeln gebucht und besucht werden!

Modul 1 "Gärtner mit der Natur" - Einführung in naturnahe 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 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 €



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.

• 301024

Di, 24.03.2026, 18:00 – 20:15 Uhr
Dozent: Klaus-Peter Schäfer
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09
1 Termin / 12,- €



Mit dem Fahrrad unterwegs im Ruhrgebiet

Ruhrpott: Hütten, Bergbau, Dreck, Menschen, Verkehr! Kann man da Rad fahren? O ja, man kann, und zwar sehr angenehm meist auf verkehrsarmen grünen Wegen durch Wälder und Parks, auf die der Referent genauer eingeht. Zu sehen gibt es natürlich auch viel Industriekultur wie bei uns, nur größer und mit mehr Geld vorzeig-

bar gestaltet. Darüber hinaus lohnen die Städte Essen, Mülheim, Duisburg, Oberhausen, Bochum und Hattingen ein genaueres Hinschauen, wie die mit Powerpoint auf 85 Zoll-Bildschirm gezeigten Bilder beweisen.

• 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 frieseische 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 Hochseesinsel, 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 Alte Völklinger Hütte
1 Termin / 23,- €
Im Kursentgelt ist der Eintritt in das Weltkulturerbe Völklinger Hütte inbegriffen.



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 2 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 industrielldkuluren „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 „Bil-

der“ 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

14.05.- 17.05.2026

Dozent: Delf Slotta

Ort: Deutschland

4 Tage / 650,- €

Forden Sie bitte die gesonderten Reiseunterlagen an; Übernachtung im EZ 650 Euro; im DZ 560 Euro pro Person.



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 Europäischen 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

SPRACHEN

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 Ven-

se), 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 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.

• 332011

Sa, 30.05.2026, ab 7.00 Uhr

Dozent: Dr. Stefan Woltersdorff

Ort: Frankreich

1 Termin / 69,- €



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.

ENGLISCH



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

Sie verfügen 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.

• 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,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

Englisch - Niveau A1, Stufe 1

Innerhalb dieses Kurses erlernen Sie das Grundwissen der englischen Sprache, 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.

• 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,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

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 ver-

stehen, wenn Ihr Gegenüber langsam und deutlich spricht. Der Kurs schafft eine sichere Basis für weitere Sprachstufen.

• 711002

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

Dozentin: Rula Trenz
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09
12 Termine / 24 UE / 51,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

Englisch am Vormittag - Niveau A1, Stufe 4

Innerhalb dieses Kurses erlernen Sie das Grundwissen der englischen Sprache, 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.

• 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,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.



Englisch A1 Refresher: Lernen in Bewegung (bewegtes Lernen)

Das Leben selbst bedeutet ständige Bewegung- warum also sollte der Sprachenunterricht stillstehen? Gemeinsam mit uns entdecken Sie neue Wege für einen zeitgemäßen, lebendigen Fremdsprachenunterricht! Kurze, einfach umsetzbare Bewegungssequenzen, die unauffällig in den Unterricht integriert werden, fördern die Energie und Vitalität, die Konzentrationsfähigkeit, die Lernmotivation, die nachhaltige Verankerung von Inhalten, die Gedächtnisleistung und die geistige Wachheit. Gerade im Sprachunterricht lassen sich zahlreiche Themen auf vielfältige Weise mit Bewegung verbinden und praktisch umsetzen. Dies trägt dazu bei, innere Barrieren und Hemmungen abzubauen. Sprache wird durch körperliche Aktivität unmittelbar erfahrbar und somit zu einem natürlichen, ganzheitlichen Erlebnis. Neue Vokabeln und grammatische Strukturen können auf diese Weise leichter aufgenommen und langfristig behalten werden. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits einige Semester Englisch an der VHS besucht haben oder ihr etwas eingerostetes Schulenglisch auffrischen 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,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

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

Dieser Sprachkurs wendet 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,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

• 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,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.



ITALIENISCH



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

Reisen Sie sprachlich nach Italien! In

diesem Kurs 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.

• 720101

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,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.



Italienisch - Niveau A1, Stufe 1 am Vormittag (für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen)

Reisen Sie sprachlich nach Italien! In diesem Kurs 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.

• 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,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

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

Möchten Sie sich auf Ihre nächste Reise optimal und praxisorientiert vorbereiten und die Grundlagen einer neuen Sprache erlernen? Unsere Sprachkurse für die Reise sind genau das Richtige für Sie! Sie erwerben grundlegende Sprachkenntnisse, die Ihnen helfen, typische Alltagssituationen auf Reisen zu meistern. Zu den Kursinhalten gehören Begrüßungen und Verabschiedungen, Zahlen und Währungen, Fragen nach dem Weg, Restaurants und Einkaufen,

öffentliche Verkehrsmittel und Notfälle. Gleichzeitig erfahren Sie vieles über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland.

• **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,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.



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,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

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), kleiner Raum EG
12 Termine / 24 UE / 51,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

Italienisch - Niveau A2, Stufe 13

Reisen Sie sprachlich nach Italien! In diesem Kurs 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.

• **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,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

SPANISCH



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,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.



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,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

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,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

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,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

FRANZÖSISCH



12 Termine / 24 UE / 51,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

Französisch - Niveau A0, Stufe 1

Innerhalb dieser Stufe erlernen Sie das Grundwissen in der französischen Sprache, 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.

• **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,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

Französisch - Niveau A1, Stufe 2

In diesem 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
Dozentin: Isabelle Schneider
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.08

Dozent: Sébastien Dumont-Roty
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11
12 Termine / 24 UE / 51,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

• **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,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

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 diesem 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,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

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,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

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,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

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 mühelos 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,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

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,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

GRIECHISCH



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 Lieblings-

GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG



gerichts. 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,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

Semesterausweis für die Seniorenakademie Frühjahr/Sommer 2026

Der günstige Semester-Ausweis der VHS-Seniorenakademie Völklingen ermöglicht Ihnen den Zugang zu vielen Angeboten unseres Seniorenprogramms - ganz bequem zum Pauschalpreis.

Die mit dem Senioreausweis buchbaren Kurse sind gekennzeichnet. Innerhalb eines Themengebietes kann jedoch nur ein Kurs belegt werden.

[→ Nähere Informationen auf Seite 4.](#)



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.

TAIJI-QIGONG

Taiji-Qigong für Anfängerinnen, Anfänger und Ungeübte

Taiji-Qigong ist eine ganzheitliche Methode zur Krankheitsprävention und zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte. Das Gesundheitswissen und die

Übungen beruhen auf der Grundlage des natürlichen Energieflusses. Mit dieser Methode können Sie in jedem Alter durch langsame, bewusste Bewegungen und Haltungskorrekturen Ihre Lebensfreude und Ihren Gesundheitszustand enorm verbessern. Durch die langsamten, fließenden Bewegungen, die rund und weich ausgeführt

werden, kann durch Konzentration auf Körper, Atem und Geist eine innere Ruhe entwickelt werden. Dadurch werden Selbstheilungskräfte aktiviert, was eine ganzheitliche Gesundheitsbildung fördert. Es ist eine besonders gute Möglichkeit, Geist und Körper zu pflegen und somit die Gesundheit zu erhalten.

• 100501

Dienstags, 09:45 – 10:45 Uhr
ab 10.03.2026

Dozent: Jürgen Meyer

Ort: Dao Zentrum Völklingen, Tai-Chi-Schule, Raum 1
12 Termine / 41,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

Taiji-Qigong für Fortgeschrittene

Dieser Kurs eignet sich für alle, die die Praxis des Taiji-Qigong bereits erfahren haben.

• 100510

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

Dozent: Jürgen Meyer

Ort: Dao Zentrum Völklingen, Tai-Chi-Schule, Raum 1
12 Termine / 41,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

• 100520

Freitags, 10:00 – 11:30 Uhr
ab 13.03.2026

Dozentin: Ingrid Paulus

Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum
12 Termine / 63,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

Qi-Gong für Anfängerinnen und Anfänger

Qi-Gong ist eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen. Qi-Gong-Übungen können im Stehen, im Sitzen, im Liegen, in Ruhe oder in Bewegung ausgeführt werden. Durch ruhige, sanfte, weiche und fließende Bewegungen können Bänder, Sehnen und Knochen gestärkt werden. Qi-Gong ist für alle Menschen, in jedem Alter und jeder körperlichen Verfassung eine Methode, um gesund zu werden und gesund zu bleiben.

• 100520L

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

Dozentin: Evelyn Oehrlein

Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine)
12 Termine / 41,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

Taiji-Qigong für Fortgeschrittene

• 100521L

Montags, 11:00 – 12:00 Uhr
ab 09.03.2026

Dozentin: Evelyn Oehrlein

Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine)
12 Termine / 41,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

GYMNASTIK, BEWEGUNG

Einfach mal entspannen - Fit und entspannt in den Morgen

In diesem Kurs gilt die Devise: Einfach mal entspannen! Während der Entspannungsstunde erlernen Sie verschiedene Übungen und Techniken, die im Alltag einfach umgesetzt werden können. Natürlich geht die Kursleiterin auf Bedürfnisse und Fragen zur Umsetzung ein.

• 100540

Freitags, 09:00 – 10:00 Uhr
ab 13.03.2026

Dozentin: Ingrid Paulus

Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum
Mitzubringen: eine Matte, Decke und alles, was Ihnen gut tut
12 Termine / 32,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Körperliche Bewegung ist unverzichtbar für ein gesundes Leben, da sie die Anfälligkeit für Krankheiten reduziert, den Stoffwechsel anregt, die Gelenke mobilisiert, aber auch Geist und Psyche stärkt. Das Bewegungsprogramm umfasst vier Teile. In der Aufwärmphase wird der Körper aktiviert, anschließend folgt die Kräftigung des Körpers von Kopf bis Fuß. Zusätzlich zeigt Ihnen die Dozentin Gymnastikübungen für die Wirbelsäule. Der Schlussteil bietet Spiel, Massage oder Entspannung. Die Belastbarkeit bestimmen die Teilnehmenden selbst. Der Kurs ist sowohl für Einsteigende, für Personen, die sich bisher sportlich nicht betätigt haben, als auch für sportlich Aktive geeignet. Auf Wunsch kann ein individuelles Trainingsprogramm erarbeitet werden.

• 100541L

Freitags, 09:30 – 10:30 Uhr
ab 13.03.2026

Dozentin: Petra Weiland

Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine)
12 Termine / 32,- €
Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

In Bewegung bleiben mit Sitzgymnastik

Sitzgymnastik ist für viele ältere Menschen eine Möglichkeit, Sport zu

machen, auch wenn die körperliche Leistungsfähigkeit schon stark abgenommen hat. Davon profitieren allerdings nicht nur Seniorinnen und Senioren. Dieser Kurs eignet sich besonders für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen. Sie haben die Möglichkeit, im Sitzen zu trainieren. Durch diese spezielle Art der Gymnastik können Sie sowohl allein zu Hause als auch in der Gruppe in Bewegung bleiben.

• 100550

Montags, 14:30 – 15:30 Uhr
ab 09.03.2026

Dozentin: Nadja Becker

Ort: Altes Rathaus, Festsaal
12 Termine / 32,- €

Kostenfrei mit dem Semesterausweis.



Osteoporose-Gymnastik

Körperliche Bewegung kann von Osteoporose betroffenen Menschen helfen und zur Vorbeugung dieser und weiterer Erkrankungen des Bewegungsapparates beitragen. Ein moderates,

aber regelmäßiges Bewegen des Körpers stellt den besten natürlichen Reiz für die Knochenneubildung her und trägt effektiv zur Schmerzlinderung bei. Langfristig kann so Bewegung erhalten bleiben. Die in dem Kurs durchgeführten Übungen dienen zur Stabilisierung und Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates und sind als therapieflankierende Maßnahmen zu verstehen.

• 100560

Dienstags, 14:30 – 15:30 Uhr
ab 10.03.2026

Dozentin: Nadja Becker

Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum
12 Termine / 32,- €

Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

Ab an die frische Luft: Mornspaziergang mit Christine Olbert

Spazierengehen ist dafür geeignet, regelmäßige und schonende Bewegung in den Alltag zu integrieren. Spaziergänge erhalten Ihre Gesundheit auf verschiedene Art und Weise: Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihre Muskulatur und Ihr Immunsystem profitieren von der Bewegung. Erkunden Sie mit uns in Gemeinschaft die Umgebung und genießen Sie die wohltuende Natur. Freuen Sie sich auf regelmäßige Spaziergänge in Ihrem Tempo und gute Gespräche unterwegs mit Kursleiterin Christine Olbert.

• 100610

Mittwochs, 10:00 – 11:30 Uhr
ab 04.03.2026

Dozentin: Christine Olbert

Ort: Schillerpark

6 Termine / 30,- €

Kostenfrei mit dem Semesterausweis.



Dagegen sind wir oft so sehr an Anstrengung gewöhnt, dass sie uns nicht einmal mehr auffällt. Lehrkraft Sabine Fricker zeigt Ihnen mit der (Neu)-Entdeckung der eigenen Körperwahrnehmung in Verbindung mit kleinen, organischen, leichten Bewegungen, meist am Boden liegend, den Schlüssel für Beweglichkeit von Leib und Seele.

• 100590

Mittwochs, 10:00 – 11:30 Uhr
ab 11.03.2026

Dozentin: Sabine Fricker

Ort: Altes Rathaus, Festsaal

Mitzubringen: großes Handtuch, bequeme und warme Kleidung

12 Termine / 63,- €

Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

Bewusstheit durch Bewegung - Die Feldenkrais-Methode

Den Einstieg in eine ganz neue Qualität von Bewegungsfreiheit verspricht dieser Kurs nach der Feldenkrais-Methode. Diese somatische Lernmethode ist nach dem israelischen Physiker, Kampfsportler und Forscher Moshé Feldenkrais benannt. Sie geht davon aus, dass Bewegung dann „richtig“ ist, wenn sie sich leicht und angenehm anfühlt und gerade so viel Kraft und Spannung dafür aufgewendet werden, wie nötig. Das gilt für alle Alltagsbewegungen aber auch im Leistungssport und unter Musizierenden.



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 Körpererfühl mit „Lust auf mehr“.

• 801166

Do, 16.04.2026, 11:00 – 13:15 Uhr

Dozentin: Petra Hammer

Ort: Forsthaus am Simschen

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

1 Termin / 15,- €

SELBSTVERTEIDIGUNG



Selbstverteidigung für Seniorinnen und Senioren

Zu unsportlich? Zu untrainiert? Keine Sorge! Jede Person kann lernen, sich durch gezielte Sicherheits- und Abwehrstrategien zu schützen. Im Kurs lernen Sie einfache, aber effektive Techniken, die Ihren Alltag sicherer machen. Es stehen Fragen wie "Wie erkenne ich gefährliche Situationen und wie verhalte ich mich dann? Wie mache ich deutlich, wenn ich etwas nicht möchte? Wie kann ich Angriffe mit Alltagsgegenständen wie Regenschirm, Spazierstock, Schlüssel usw. abwehren? Was sind aktive Schutz- und Abwehrtechniken auch gegen Waffen?" im Vordergrund. Die genauen Kursinhalte orientieren sich an den Wünschen der Kursteilnehmenden.

Eine Kooperationsveranstaltung mit Karate Dojo Wehrden.

• 100795

Freitags, 16:30 – 17:30 Uhr

ab 20.03.2026

Dozent: Guido Bender

Ort: Grundschule Kleine Bergstraße 2, Wehrden

Mitzubringen: bequeme Kleidung und saubere Turnschuhe

6 Termine / 30,- €

Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

• 100796

Freitags, 16:30 – 17:30 Uhr

ab 29.05.2026

Dozent: Guido Bender

Ort: Grundschule Kleine Bergstraße 2, Wehrden

5 Termine / 25,- €

Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

ERNÄHRUNG



Sturzprävention - Wie Sie richtig fallen!

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko zu stürzen (Quelle: Cochrane Deutschland, 2023). Das liegt unter anderem an Einschränkungen der Mobilität, des Sehens und des Gleichgewichtes. Ziel dieses Kurses zur Vorbeugung von Stürzen ist es, Ihnen ein Grundverständnis für die Ursachen und Risikofaktoren von Stürzen zu vermitteln, sodass Sie oder Ihre Angehörigen die Umgebung sicher gestalten können. Sie lernen praktische Maßnahmen und Übungen zur Prävention. Unter anderem machen Sie Bewegungsübungen zur Verbesserung der Kraft, Balance und Koordination. Die Kursleitung steht Ihnen während des Kurses beratend und unterstützend zum Thema Sturzprävention zur Seite. Und wenn Sie doch mal fallen sollten? Dann lernen Sie, wie Sie richtig fallen, wenn es darauf ankommt. Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Karate Dojo Wehrden.

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: witterungsangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzunterlage, einen Becher sowie ein Glas mit Schraubverschluss
1 Termin / 13,- €



Wald, Wiesen, Würze: Wanderrung 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. Praxis-

nahe 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 Wildpflanzen mit nach Hause.

• 800022

Do, 07.05.2026, 18:00 – 20:30 Uhr

Dozentin: Angela Bloedorn

Ort: Naturfreundehaus Ludweiler Parkplatz

Mitzubringen: 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

Mitzubringen: witterungsangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzunterlage, einen Becher sowie ein Glas mit Schraubverschluss
1 Termin / 13,- €

YOGA



• 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,- €

Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

• 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,- €

Kostenfrei mit dem Semesterausweis.



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,- €



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)

Mitzubringen: Matte, Trainingsschuhe oder rutschfeste Socken

12 Termine / 34,- €

Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

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 Körpererfüll zu entwickeln sowie Beweglichkeit, Fitness und Konzentration zu stärken. Wer Spaß am Tanzen hat, kann Line Dance ausprobieren - unabhängig vom Alter. Viel Freude und gleichzeitig die körperliche und geistige Fitness steigern.

• 805524L

Freitags, 15:00 – 16:00 Uhr
ab 13.03.2026

Dozentin: Anja Heinrich

Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine)

Mitzubringen: Trainingsschuhe

12 Termine / 34,- €

Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

• 805523L

Freitags, 17:00 – 18:00 Uhr
ab 13.03.2026

Dozentin: Anja Heinrich

Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine)

Mitzubringen: Trainingsschuhe

12 Termine / 34,- €

Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

gepasstem 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,- €

Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

ZUMBA



Zumba Gold®-Fitness

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

DIGITALE KOMPETENZ



Digitale Kenntnisse erleichtern den Alltag und eröffnen neue Möglichkeiten zur Information, Kommunikation und Teilhabe. In diesem Programmzbereich bündelt die Seniorenakademie verständlich aufbereitete und praxisnahe Angebote rund um den sicheren und selbstständigen Umgang mit digitalen Medien. Das Angebot reicht von grundlegenden EDV-Kursen über Schulungen zur sicheren Nutzung von Computer, Smartphone und Internet bis hin zu ausgewählten Qualifikationsnachweisen. Alle Kurse sind auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt und legen besonderen Wert auf anschauliche Erklärungen, ausreichend Zeit zum Üben und einen direkten Bezug zu den praktischen Anforderungen des Alltags.



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. Kostenfreie Teilnahme mit dem Semesterausweis. In diesem Fall wird lediglich ein zusätzliches Entgelt von 15 Euro für das Skript berechnet.



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.

- **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,- €
Kostenfreie Teilnahme mit dem Semesterausweis. In diesem Fall wird lediglich ein zusätzliches Entgelt von 15 Euro für das Skript berechnet.

Smartphone für Anfängende (Betriebssystem Apple iOS)

- 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,- €

Kostenfreie Teilnahme mit dem Semesterausweis. In diesem Fall wird lediglich ein zusätzliches Entgelt von 15 Euro für das Skript berechnet.



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 Berührungen 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 Grundbildungsbuches 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

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

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 Bedrohungen 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

📞 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

Schenken Sie Kreativität, Weiterbildung und Inspiration!

Bildung, die begeistert – mit dem VHS-Gutschein



Weitere Programmhefte



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.voecklingen.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 entgelte 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



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