Volkshochschule Völklingen

Hauptprogramm

Herbst / Winter 2025/26



FSC
www.fsc.org
MIX
Papier | Fördert gute Waldnutzung
FSC® C165908

produziert mit sozialer Verantwortung
reha
www.rehagmbh.de

Anzeige



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 Hüsslein, VHS-Direktor

FOTONACHWEISE:
Seite 22, 48, 68, 90, 96, 120, 122: DVV, Frank Schemmann | Seite 11: Honk Photo (Ausschnitt) | Seite 12: Thomas Wieck (Ausschnitt) | Seite 13: Michael Samsel (Ausschnitt) | Seite 37: Christa Stock (Ausschnitt) | Seite 20: Eva Retzmann (Ausschnitt) | Seite 29: Thomas Seeber (Saarbrücker Zeitung) | Seite 113: mxmphoto | Pixabay.com, freepik.com, Michael Obenland, Lars Hüsslein, die jeweiligen Dozierenden

BARRIEREFREIHEIT:
Das Rollstuhlsymbol soll zeigen, dass der entsprechende Kursraum barrierefrei zugänglich ist. Bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch oder per Mail, wenn Sie im Einzelfall Fragen zur Barrierefreiheit eines Kurses haben.

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 Herbst- und Wintersemester 2025/26 zwei ergänzende Ausgaben an:

„Seniorenakademie“ – Vielfältige Kurse für ältere Menschen: Ob Geschichte, Gesundheit, Sprachen oder digitale Themen – hier treffen Bildung, Bewegung und Gemeinschaft aufeinander.

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

Grußwort
Christine Streichert-Clivot
MINISTERIN FÜR BILDUNG UND KULTUR
DES SAARLANDES



Liebe Leserin, lieber Leser,

das Saarland liegt im Herzen Europas, eingebettet in die Großregion und im Dreiländereck von Frankreich, Deutschland und Luxemburg. Für die Menschen im Saarland, in Frankreich und in Luxemburg gehört es zum Alltag, über Grenzen zum Arbeiten, zum Einkaufen oder zu sportlichen und kulturellen Veranstaltungen zu fahren. Unsere Grenzregion ist ein Modell für gelungene europäische Integration und kulturelles Miteinander.

Ich kann Sie nur dazu ermuntern, Sprachen zu lernen, ganz besonders die Sprachen unserer Nachbarn. Sprachen lernen bringt Sie persönlich weiter. Es verbessert nicht nur Ihre kognitiven Fähigkeiten, sondern erweitert auch Ihren Horizont. Sprache ist der Schlüssel zur Kultur. Wer die Sprache des Nachbarn versteht, versteht auch dessen Werte, Tradition und Mentalität. Es bringt Sie unseren Nachbarn noch näher.

Die staatlich anerkannten Einrichtungen der Weiterbildung bieten ein vielfältiges Sprachenangebot, das hoffentlich Ihre Motivation zum Erlernen einer Sprache weckt.

Das Kursprogramm beinhaltet zudem viele weitere Angebote aus anderen Bereichen, wie beispielsweise Gesundheit, Kultur oder politische Bildung. Sie finden bestimmt etwas, was Ihnen am Herzen liegt.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken.

Ihre



Christine Streichert-Clivot
Ministerin für Bildung und Kultur

Grußwort
Stephan Tautz
OBERBÜRGERMEISTER STADT VÖLKLINGEN



Liebe Völklingerinnen und Völklinger,

Bildung ist mehr als Wissensvermittlung – sie ist ein zentraler Pfeiler für Teilhabe, Integration, wirtschaftliche Entwicklung und kulturelles Leben. Als Stadt sind wir deshalb stolz auf unsere Volkshochschule, die mit ihrem vielfältigen Angebot bereits seit 1958 einen bedeutenden Beitrag zur Weiterentwicklung unserer Stadtgesellschaft leistet.

Gerade in Zeiten gesellschaftlicher Umbrüche, wachsender Digitalisierung und demografischer Veränderungen ist es Aufgabe der kommunalen Bildungspolitik, allen Menschen unabhängig von Herkunft, Alter oder sozialem Status gute Lernchancen zu ermöglichen. Die VHS Völklingen erfüllt diesen Auftrag in vorbildlicher Weise – niedrigschwellig, bürgernah und mit großer thematischer Bandbreite.

Die Modernisierung der Internetseite sowie das neue Erscheinungsbild des Programmhefts sind sichtbare Zeichen eines zeitgemäßen, zukunftsorientierten Bildungsverständnisses. Beides macht deutlich: Die VHS ist nicht nur traditionsreich, sondern auch innovativ und auf der Höhe der Zeit.

Als Oberbürgermeister danke ich allen, die sich in unserer Volkshochschule engagieren – hauptamtlich wie freiberuflich – und wünsche allen Teilnehmenden anregende, bereichernde und verbindende Lernerfahrungen.

Mit besten Grüßen



Stephan Tautz
Oberbürgermeister der Stadt Völklingen

Grußwort
Lars Hüsslein
DIREKTOR DER VOLKSHOCHSCHULE



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule Völklingen,

Bildung eröffnet Wege – persönlich, beruflich und gesellschaftlich. Als kommunales Bildungszentrum steht die Volkshochschule Völklingen allen offen, die neugierig geblieben sind, sich weiterentwickeln oder neue Impulse setzen möchten. Unsere Angebote sollen nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch Raum für Begegnung, Austausch und gemeinsames Lernen schaffen.

In einer Zeit, die von Umbrüchen, Herausforderungen, aber auch Chancen geprägt ist, gewinnt lebenslanges Lernen mehr denn je an Bedeutung. Mit unserem neuen Semesterprogramm möchten wir Ihnen erneut ein vielfältiges und praxisnahes Angebot präsentieren – verlässlich, zugänglich und mitten im Leben.

Besonders freue ich mich, Ihnen das Programmheft in einem frischen, übersichtlichen Layout präsentieren zu können. Gleichzeitig ist unsere neue Internetseite online gegangen, über die Sie sich nicht nur bequem informieren, sondern viele Kurse auch direkt online buchen können – einfach, schnell und zeitgemäß.

Ob Sprachen, digitale Kompetenzen, Gesundheit, Kultur oder gesellschaftliche Themen: Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter bringen nicht nur Fachwissen, sondern auch Leidenschaft und Engagement mit. Dafür danke ich ihnen sehr herzlich. Mein Dank gilt ebenso unserem VHS-Team, das mit großem Einsatz und Sorgfalt das Programm organisiert und betreut.

Ich lade Sie herzlich ein, unser Angebot zu entdecken.

Herzlichst,



Lars Hüsslein
Direktor der Volkshochschule Völklingen

Kultur & Gestalten

18 Ausstellungen
21 Kunst
25 Musik
30 Literatur, Theater
35 Medienpraxis
38 Plastisches Gestalten
41 Textiles Gestalten

Gesellschaft & Leben

44 Heimatkunde und Industriekultur
48 Studienfahrten und -reisen
50 Natur, Umwelt und Nachhaltigkeit
56 Persönlichkeitsentwicklung
58 Politik, Recht, Beratung und Verbraucherschutz
61 Getränkekultur

Sprachen

69 Französisch
72 Englisch
79 Italienisch

82 Spanisch
84 Arabisch
85 Koreanisch
86 Gebärdensprache
86 Deutsch als Fremdsprache

Digitale Kompetenz & Beruf

88 Digitale Kompetenz
91 Motorsägenlehrgänge

Gesundheit & Ernährung

94 Heilkunde, Kräuter
96 Stressbewältigung
97 Entspannung, Körpererfahrung, Achtsamkeit
104 Bewegung und Fitness
112 Selbstverteidigung, Kampfkunst
114 Ernährung

Grundbildung & Schulabschluss

118 Grundbildung
120 Schulabschluss

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 Parkentgelt für VHS-Besuchernde über elektronische 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

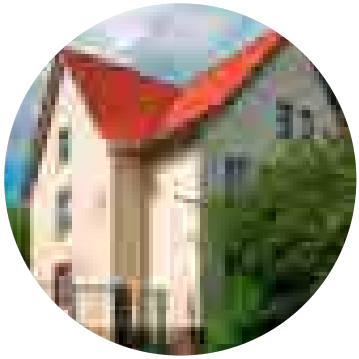


VHS-Außenstelle Warndt

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 Räumlichkeiten statt (z. B. Sporthallen, Dorfgemeinschaftshaus Geislautern, etc.)

DAS TEAM DER VHS

Servicezeiten

VHS- UND KULTURBÜRO

Montag - Donnerstag 8.00 - 16.30 Uhr
Freitag 8.00 - 12.00 Uhr
(An Feiertagen geschlossen)



Lars Hüsslein

VHS-DIREKTOR
Telefon: 06898 / 13-2121
lars.husslein@voelklingen.de



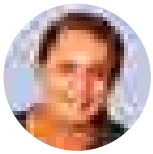
Christoph Rech

PROGRAMMBEREICHE DEUTSCH • GRUNDBILDUNG
Telefon: 06898 / 13-2585
christoph.rech@voelklingen.de



Heike Putzke

SEKRETARIAT, VERWALTUNG
Telefon: 06898 / 13-2080
vhs@voelklingen.de



Anna Finke

PROGRAMMBEREICH DEUTSCH
Telefon: 06898 / 13-2593
anna.finke@voelklingen.de



Andrea Grün

SEKRETARIAT • VERWALTUNG • SONSTIGE PROGRAMMBEREICHE
Telefon: 06898 / 13-2597
vhs@voelklingen.de



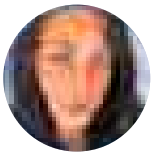
Michael Obenland

PROGRAMMBEREICHE KULTUR • GESELLSCHAFT • JUNGE VHS
Telefon: 06898 / 13-2430
michael.obenland@voelklingen.de



Silke Eckel-Speicher

PROGRAMMBEREICHE FREMD-SPRACHEN • DEUTSCH • SCHUL-ABSCHLÜSSE
Telefon: 06898 / 13-2587
silke.eckel-speicher@voelklingen.de



Sophie Kleer

PROGRAMMBEREICH GESUNDHEIT
Telefon: 06898 / 13-2589
sophie.kleer@voelklingen.de

Verbindliche Anmeldung

Übermittlung der Kursanmeldung
• postalisch an: VHS Völklingen, Postfach 102040, 66310 Völklingen • per Telefax: 06898/132588
• eingesannt per E-Mail: vhs@voelklingen.de • per Online-Portal vhs.voelklingen.de

HIERMIT MELDE ICH MICH VERBINDLICH FÜR FOLGENDE KURSE DER VHS AN:

Kurs-Nummer	Kurs-Titel	Beginn-Datum

PERSÖNLICHE ANGABEN

Vorname*	E-Mail
Familienname*	Telefon privat
Straße, Hausnummer*	Telefon mobil
PLZ, Wohnort*	Telefon beruflich
Geburtsjahr*	Geburtsdatum

* Pflichtangaben

ENTGELTZAHLUNG MITTELS SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

IBAN

Name des ggfs. abweichenden Kontoinhabers	E-Mail des ggfs. abweichen Kontoinhabers

ERKLÄRUNGEN UND ZUSTIMMUNG

Ich ermächtige die VHS Völklingen (Gläubiger-Identifikationsnummer: DE33VHS000002289974), das Kursentgelt von meinem Bankkonto mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Völklingen auf mein Konto gezogene SEPA-Lastschrift einzulösen. Die Abbuchung erfolgt voruassichtlich 14 Tage nach Kursbeginn. Ich bin informiert, dass ich innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum die Erstattung des belasteten Betrages verlangen kann. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass die angeführten Daten elektronisch von der VHS gespeichert und weiterverarbeitet werden dürfen und stimme den veröffentlichten Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) sowie der Datenschutzerklärung zu, die ich zur Kenntnis genommen habe.

Datum	Unterschrift des Kursteilehmenden und Kontoinhabers

Datum	ggfs. Unterschrift des abweichenden Kontoinhabers

Kontakt





Stadtbibliothek Völklingen

Stadtbibliothek Völklingen entdecken

bibliothek.voelklingen.de

Meine Bibliothek

Gebühren

- Einzelkarte 19 € für 12 Monate
- Familienkarte 6 € für 12 Monate
- Kinder unter 16 Jahren frei

Öffnungszeiten

Mo.	geschlossen
Di.	geschlossen
Mi.	10:00 - 17:00 Uhr
Do.	10:00 - 17:00 Uhr
Fr.	10:00 - 14:00 Uhr

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.

KURSMODELLE

Die Volkshochschule bietet verschiedene Kursmodelle an:

Modell A: 90 Minuten (2 Unterrichtseinheiten zu 45 Minuten) je Termin
Modell B: 60 Minuten (1 Zeitstunde) je Termin

KALKULATION DER ENTGELTE

Je nach Modell und Anzahl der festgesetzten Kurstermine ergeben sich unterschiedliche Kursentgelte. Die dargestellten Kursentgelte sind in der Regel für 10 Mindestteilnehmende und - sofern nichts anderes angegeben - für 12 Termine kalkuliert.

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.

z. B. bei einem festgesetzten Kursentgelt von 41 Euro und 12 Kursterminen:

- *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*

Pure+ Steel



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 CO_2-neutrale Stahlproduktion an unseren Standorten Dillingen und Völklingen.

Zukunft machen wir.

DILLINGER saarstahl

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

Freitag, 12. September 2025
18.00 Uhr, Festsaal des Alten Rathauses

Die Volkshochschule Völklingen eröffnet feierlich das neue Herbst-/ Wintersemester 2025/26 - und Sie sind herzlich eingeladen!
Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Abend mit musikalischen Beiträgen, kompakten Vorträgen und Einblicken ins neue VHS-Programm mit vielen bewährten und spannenden Kursangeboten sowie einem Umtrunk zum persönlichen Austausch und Kennenlernen: Unter anderem mit Musik des Akustik-Duos **„Sellemols“** (Udo Feltes und Martin Bauer) sowie Persönliches und Neues von **Manuel Andrack**, Fernseh- und Grimmepreisträger, Buchautor und Wanderexperte - vielen noch bekannt an der Seite von Harald Schmidt in seiner Late-Night-Show bei SAT1.
Die Veranstaltung ist kostenfrei, jedoch ist eine Voranmeldung erforderlich.

Eingeladen sind alle, die unsere Kurse besuchen - und ebenso alle, die neugierig auf unser vielfältiges Bildungsangebot sind und die VHS Völklingen kennenlernen möchten. Ob altbekannt oder neu interessiert: Lassen Sie sich inspirieren und starten Sie mit uns gemeinsam in ein neues Semester voller Wissen, Begegnungen und neuer Impulse!

- **Kurs 301000**

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 "sanftes, wildes Kanada" von Lothar Geiger & Liliane Fortier

Eine Fotoausstellung mit eindrucksvollen Bildern aus den Weiten Kanadas. Mit herausragendem Blick und größter Geduld für den richtigen Moment aufgenommen vom Exil-Völklinger Lothar

Geiger und seiner kanadischen Ehefrau Liliane Fortier. Beide leben in Repentigny (Montreal) im französischsprachigen Teil Ost-Kanadas und sind im dortigen Fotoklub aktiv. Ihre Fotos haben schon mehrere bedeutende Preise gewonnen.

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.

• 300010

Ausstellung vom 04.09. bis 26.09.2025
Vernissage am 04.09.2025, 18.00 Uhr
Ort: Altes Rathaus, Foyer 1. OG
1 Termin / kostenfrei / Um Voranmeldung zur Vernissage wird gebeten.



Vernissage - Ausstellung "Impressionen" von Angela Leinenbach

Eine Ausstellung von Gemälden und Collagen unterschiedlichster Techniken und Materialien. Angela Leinenbach gibt Einblick in ihre experimentierfreudige und farbenfrohe Herangehensweise an das Schaffen von Kunstwerken. Sie wendet gerne neue und wenig bekannte Techniken beim Auftrag von Farbe und Materialien auf die Leinwand an, und freut sich, Interessierte bei der Vernissage in einige der von ihr angewandten Techniken einzuführen. Die Vernissage wird von Helmut Commer am Saxofon musikalisch umrahmt. Für die Getränke, die an diesem Abend ausgeschenkt werden, kommt die Künstlerin auf. Herzliche Einladung!

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

Ausstellung vom 01.10. bis 07.11.2025
Vernissage am 01.10.2025, 17.00 Uhr
Ort: Altes Rathaus, Foyer 1. OG
1 Termin / kostenfrei / Um Voranmeldung zur Vernissage wird gebeten.



Vernissage - Ausstellung des Fotoclubs Völklingen 1927 e.V.

Äußerst facettenreich und eine lieb gewonnene Tradition ist die Fotoausstellung des Fotoclub Völklingen 1927 e.V. im Winter im Foyer der vhs. Viele der Mitglieder des fast 100-jährigen Clubs zeigen ihre besten Fotografien des Jahres 2025. Freuen Sie sich auf eine bunte Mischung an Motiven und Blickwinkeln.
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

Ausstellung vom 14.11. bis 09.01.2026
Vernissage am 14.11.2025, 18.00 Uhr
Ort: Altes Rathaus, Foyer 1. OG
1 Termin / kostenfrei / Um Voranmeldung zur Vernissage wird gebeten.



Vernissage - Ausstellung "Farbenfülle" von Eva Retzmann

Eva Retzmann ist eine Künstlerin aus Großrosseln, die abstrakte Acrylbilder schafft, die jeden Raum in ein heiteres Spiel aus Farbe und Form tauchen. Abstrakte Motive, gepaart mit humorvollen Figuren, denen das Spiel mit den

Farben eine wohltuende Lebendigkeit verleiht, zeigen seelische Prozesse, geistige Hintergründe und fließende Rhythmen. Gleichzeitig lassen sie dem Betrachter viel Raum für eigenes Sehen und Interpretieren. Weitere Informationen zur Künstlerin im Internet unter eva-retzmann.com.

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

Ausstellung vom 16.01. bis 13.02.2026
Vernissage am 16.01.2025, 18.00 Uhr
Ort: Altes Rathaus, Foyer 1. OG
1 Termin / kostenfrei / Um Voranmeldung zur Vernissage wird gebeten.

Midissage - Ausstellung "Mutter und Kind" von Ohana FamilienZeit und des Fotoclubs Völklingen

Informationen zu der Ausstellung, die in Kooperation mit der Frauenbeauftragten der Stadt Völklingen durchgeführt wird, werden zu gegebener Zeit auf der Internetseite vhs.voelklingen.de veröffentlicht und im VHS- und Kulturbüro erhältlich sein.

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

Ausstellung vom 19.02. bis 17.03.2026
Midissage am 08.03.2026, Uhrzeit noch offen
Ort: Altes Rathaus, Foyer 1. OG
1 Termin / kostenfrei / Um Voranmeldung zur Vernissage wird gebeten.

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 eindrucksvollen Stahlskulpturen. Namhafte

Kunstschaffende 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, 20.09.2025, 11:00 – 12:30 Uhr
Dozentin: Traudel Bennoit
Ort: Adolph-Kolping-Platz
1 Termin / 5,- €
Um Voranmeldung wird gebeten. Bei spontaner Teilnahme ist das Entgelt bei der Kursleitung zu entrichten.

• 201141
So, 05.10.2025, 11:00 – 12:30 Uhr
Dozentin: Traudel Bennoit
Ort: Adolph-Kolping-Platz
1 Termin / 5,- €
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 „Stadtwanderer“ 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 Kunstschaffenden Streetart-Akzente 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
Sa, 27.09.2025, 11:00 – 12:30 Uhr
Dozentin: Traudel Bennoit
Ort: Völklinger Platz am Weltkulturerbe
1 Termin / 5,- €
Um Voranmeldung wird gebeten. Bei spontaner Teilnahme ist das Entgelt bei der Kursleitung zu entrichten.

• 201143
So, 12.10.2025, 11:00 – 12:30 Uhr
Dozentin: Traudel Bennoit
Ort: Völklinger Platz am Weltkulturerbe
1 Termin / 5,- €
Um Voranmeldung wird gebeten. Bei spontaner Teilnahme ist das Entgelt bei der Kursleitung zu entrichten.



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 17.09.2025
Dozentin: Eva Schmidt
Ort: Lernzentrum Luisenthal, Raum 2 (Kreativraum)
Mitzubringen: Leinwand, Acrylfarben, Fön, Wasserbecher, Lappen und Pinsel
8 Termine / 69,- €

Freude an und mit Farbe: Workshop mit Evelyn Bachelier

Intensivmalen für Anfangende 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**
04.09.2025, 13.30- 18.45 Uhr
09.10.2025, 13.30- 18.45 Uhr
06.11.2025, 13.30- 18.45 Uhr
11.12.2025, 13.30- 18.45 Uhr
Dozentin: Evelyn Bachelier
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 / 48,- €

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 „richtiges“ Malen, sondern um Atmosphäre, Stimmung, Intuition. Du brauchst 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 26.11.2025
Dozentin: Sabrina Döpp
Ort: Lernzentrum Luisenthal, Raum 3
6 Termine

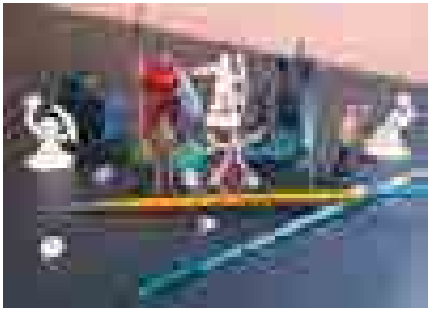


Tiere zeichnen lernen (Erwachsene/Jugendliche ab 10 Jahren)

Sowohl beim Nähen als auch beim Zeichnen möchte Rufus 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, 15.11.2025, 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 einfachem Papier und Stiften ist vor Ort.)
1 Termin / 12,- €



Miniaturen bemalen - die Grundlagen lernen (ab 12 Jahren)

Hier könnt ihr Kreativität und Präzision beweisen. Dan zeigt euch die Basics zur Bemalung von Miniaturen. In diesem Kurs lernt ihr, wie ihr mit Farben, Pinseln und viel Geduld beeindruckende Details auf kleinen Figuren zum Leben erweckt. Gemeinsam erkunden wir Techniken wie Trockenbürsten, Schattierungen oder Highlighting. Ihr erfahrt, welche Farben und Pinsel sich am besten eignen und wie ihr eure Miniaturen optimal vorbereiten und schützen könnt.

Alle Materialien werden euch während des Zeitraumes des Kurses zur Verfügung gestellt; ihr könnt aber auch eigene Miniaturen mitbringen. Entdeckt gemeinsam die Freude am kreativen Gestalten. Eure bemalten Miniaturen könnt ihr am Ende mit nach Hause nehmen.

• 350032
Di, 02.12.2025, 17:00 – 18:30 Uhr
Di, 09.12.2025, 17:00 – 18:30 Uhr
Dozent: Dan Gläs
Ort: Lernzentrum Luisenthal, Raum 2 (Kreativraum)
2 Termine / 20,- €
Die Materialkosten sind im Kursentgelt enthalten.

MUSIK



Konzert von Sound & Grooves "Ce soir: Jazz français"

Das deutsch-belgische Jazztrio „Sounds and Grooves“ begann 2001 mit swingendem Vocaljazz mit Musik von Miles Davis, Rodgers/Hart; Harold Arlen und George Gershwin, südamerikanisch inspiriertem Latinjazz mit Musik der brasilianischen Komponisten António Carlos Jobim und Luíz Bonfá sowie Originals von Michael Kotzian.
Nach zahllosen Konzerten und verschiedenen Touren u.a. nach Norddeutschland, Thüringen und Süddeutschland entwickelten sie das Programm „Ce soir: Jazz français“, in dem französischsprachige Musik aus dem Chanson- und Filmmusikbereich auf Jazz- und Swingmusik trifft.

• 200001
Fr, 20.02.2026, 19:00 – 21:00 Uhr
Dozent: Sound & Grooves
Ort: Altes Rathaus, Festsaal
1 Termin / 19,- €



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

Auf der eigenen Gitarre die Grundlagentechniken des Gitarrenspiels nach Noten oder Tabulatur anhand leichter Jazz-, Blues- und Klassikstandards erlernen. Die Hits der Beatles, Backstreet Boys, Santana und Frank Sinatra warten, gespielt zu werden.

• 200010
Donnerstags, 16:15 – 17:15 Uhr
ab 18.09.2025
Dozent: Heiko Deubel
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09
Mitzubringen: Akustik-Gitarre
10 Termine / 28,- €

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

• 200011
Donnerstags, 18:15 – 19:15 Uhr
ab 18.09.2025
Dozent: Heiko Deubel
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09
Mitzubringen: Akustik-Gitarre
10 Termine / 28,- €

Moderne Gitarre - mit guten Vorkenntnissen (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.

• 200012

Donnerstags, 19:15 – 20:15 Uhr
ab 18.09.2025
Dozent: Heiko Deubel
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09
Mitzubringen: Akustik-Gitarre
10 Termine / 28,- €

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

• 200013

Donnerstags, 17:15 – 18:15 Uhr
ab 18.09.2025
Dozent: Heiko Deubel
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09
Mitzubringen: Akustik-Gitarre
10 Termine / 28,- €



Ukulele: Lied-Begleitung für Einsteigende und Fortgeschrittene (Erwachsene und Jugendliche 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. Die Veranstaltung umfasst insgesamt zwei Termine zu vier Stunden. Auf Anfrage kann gegen zusätzliches Entgelt eine Ukulele bei der Kursleitung ausgeliehen werden. Kursinhalte: Einführung in die grundlegenden Akkorde und Rhythmen, Spielen von Liedern verschiedener Genres (darunter Lagerfeuer- und Volkslieder, Pop und Rock, Swing und Bossa Nova, Aufbau eines Grund-Repertoires an Akkorden und Rhythmen, Techniken zur Begleitung und zum Mitsingen).

• 200020

Sa, 20.09.2025, 10:00 – 14:00 Uhr
Sa, 27.09.2025, 10:00 – 14:00 Uhr
Dozent: Daniel Clemens
Ort: Altes Rathaus, Festsaal
Mitzubringen: eine Ukulele
2 Termine / 50,- €

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

Wer möchte gerne in die Welt der Musikproduktion einsteigen und von einem erfahrenen Komponisten, Filmmusik- und Beatproducer Einblicke in die Arbeit mit Musikproduktionssoftware bekommen? Dann ist unser kurzer Einstiegsworkshop der richtige Startpunkt. Es gibt von Apple eine sehr fähige App, um mit iPads oder iPhones Musik zu produzieren. In den Worten des Apple Stores: „Mit GarageBand für iOS ist es unglaublich einfach, Musik zu spielen, aufzunehmen und zu teilen - egal wo man ist. Hier kann man auf vielen verschiedenen Instrumenten aus der ganzen Welt spielen. Und mit der ständig wachsenden Sound Library durchsucht und lädt man eine riesige Sammlung von kostenlosen Sounds, Loops und Samples, die von einigen der weltweit bekanntesten Produzent:innen erstellt wurden."
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 hat schon mehrere Einführungen in GarageBand gegeben und liebt den simplen Zugang, den die App Musikbegeisterten bietet.
Ein weiterführender Kurs mit dem professionellen Programm PreSonus Studio ist ebenfalls im Angebot.

• 350034

Mi, 15.10.2025, 10:00 – 13:00 Uhr
Dozent: Sebastian Heinz
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.06
Mitzubringen: iPad mit der App GarageBand
1 Termin / 25,- €



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

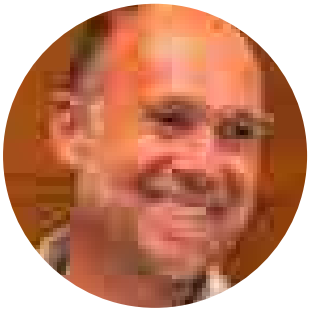
Der Workshop richtet sich an alle, die sich in die Welt der digitalen Musikproduktion vertiefen möchten und mit einem sehr leistungsfähigen, aber bezahlbaren Programm arbeiten wollen. Die Teilnehmenden können Presonus Studio One für die Dauer des Workshops zunächst in einer Demoversion eigenständig online 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 15.11.2025
Dozent: Sebastian Heinz
Ort: Lernzentrum Luisenthal, Raum 4
Mitzubringen: Laptop mit der installierten Demoversion von PreSonus Studio One, die es auf presonus.com zum Download gibt
3 Termine / 120,- €

LITERATUR, THEATER

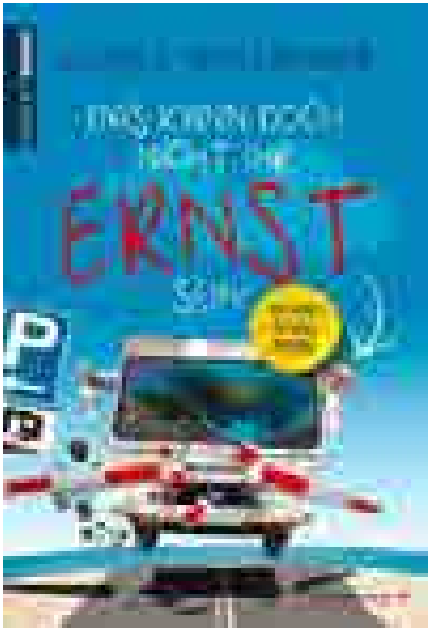


Lesung und Buchvorstellung "Grenzüberschreibungen" mit Dr. Stefan Woltersdorff

Überall, wo Menschen, Nationen, Kultur- und Sprachräume durch einen Fluss voneinander getrennt sind, kommt den Brücken besondere Bedeutung zu- jenen aus Holz und Stein ebenso wie jenen aus Worten. Dies gilt insbesondere für den Rhein, diesen politisch, wirtschaftlich, in der Vergangenheit aber auch immer wieder militärisch so bedeutsamen Fluss, der als "natürliche Grenze" oft ideologisiert und romantisiert wurde.

Stefan Woltersdorff hat in Straßburg und Kehl diesen Brücken aus Worten nachgespürt und erzählt vom reichen und vielfältigen literarischen Leben in den beiden Rheinstädten. Dass Goethe hier seine Spuren hinterlassen hat, ist bekannt. Doch weiß unser Autor auch von Dichtern, Verlegern und sonstigen »Buchmenschen« zu berichten, die lange vorher gelebt haben und derer man sich heute nur noch selten erinnert. Seine Spurensuche reicht zurück bis in die Römerzeit.

• 302010
Mi, 14.01.2026, 17:00 – 18:30 Uhr
Dozent: Dr. Stefan Woltersdorff
Ort: Altes Rathaus, Festsaal
1 Termin / 6,- €



Lesung aus "Das kann doch nicht Ihr Ernst sein!" mit Klaus Spieldenner

Der gebürtige Völklinger, der vielgereiste Wohnmobileigner und im hohen

Norden Deutschlands ansässige Autor Klaus E. Spieldenner freut sich, einmal wieder in seiner Heimatstadt Halt zu machen, um allen, die gegen eine frische Brise Humor, Saarland-Heimweh und fiktionale Reiseliteratur nichts einzuwenden haben, etwas aus seiner "Ernst"-Reihe vorzulesen, beginnend mit dem Buch "Das kann doch nicht Ihr Ernst sein!", einer Geschichte mit Wohnmobil, Mann und Hund und Meer.

• 302011

Mi, 29.10.2025, 18:00 – 19:30 Uhr
Dozent: Klaus Edwin Spieldenner
Ort: Altes Rathaus, Festsaal
1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich.



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

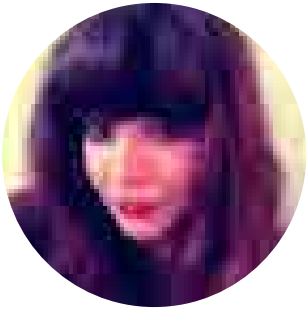
Wir sammeln gemeinsam Geschichten aus Völklingen- und alles interessiert uns: kleine, unscheinbare Beobachtungen im Hinterhof, aktuelle Erlebnisse und alte Erinnerungen, das öffentliche Leben in Völklingen und die Besonderheiten dieser Stadt. Wir befragen einander, wir kommen ins Erzählen, wir packen 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.

• 302020

Samstags, 10:00 – 12:30 Uhr
ab 29.11.2025
Dozentin: Katharina Bihler
Ort: Lernzentrum Luisenthal, Raum 1
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 / 30,- €



Kurzgeschichten schreiben - Präzise, pointiert, persönlich

Eine gute Kurzgeschichte ist wie ein Blitz: kurz- aber sie erhellt alles. In diesem Schreibkurs lernen wir, mit wenigen Seiten ganze Welten zu erschaffen. Wir entwickeln lebendige Figuren, verdichten Sprache, üben das Weglassen- und spielen bewusst mit Erwartungen. Neben dem Handwerk des Schreibens blicken wir auch hinter die Kulissen: auf Erzählstrukturen, wie die Heldenreise, auf archetypische Figuren und auf den Reiz, Regeln zu brechen. Denn oft berühren Geschichten gerade dann, wenn sie gegen das Gewohnte erzählen. Durch kreative Übungen entstehen Mini-Stories oder Kurzgeschichten, die auf Wunsch in der Gruppe besprochen werden. Willkommen sind alle- mit oder ohne Schreiberfahrung-, die Lust auf lebendige Figuren, überraschende Wendungen und kreative Impulse haben. Mehr zur Dozentin im Internet unter www.sabrinadoepp.de

• 302030
Dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 28.10.2025
Dozentin: Sabrina Döpp
Ort: Lernzentrum Luisenthal, Raum 1
7 Termine / 44,- €

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 ehrliche: 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, dich schreibend zu entdecken.

• **302031**
Donnerstags, 16:00 – 19:00 Uhr
ab 25.09.2025
Dozentin: Sabrina Döpp
Ort: Lernzentrum Luisenthal, Raum 1
Mitzubringen: Getränk, Pausensnack
3 Termine / 38,- €

Schriftsteller auf Reisen (Teil 1): Von Tacitus bis Twain - die Entwicklung des "Travel Writing"

Die Neugier auf unbekannte Länder und Gegenden wurde schon in der Frühzeit durch Reiseberichte gestillt. Es folgten im Laufe der Jahrhunderte Berichte über gezielte Forschungsreisen, ehe auch dem einfachen Bürger zu Beginn der Neuzeit Reisen möglich und erschwinglich wurden. So setzten auch bekannte Schriftsteller, meist aus dem angelsächsischen Raum, ihre Eindrücke aus fremden Ländern literarisch um. Frauen bereisten die Welt und schrieben darüber, auch im deutschen Sprachraum wurde über Reisen berichtet. Die Erwähnung einiger lesenswerter Sonderlinge rundet die kleine Geschichte des "travel writing" ab.

• **303011**
Mi, 19.11.2025, 17:30 – 19:00 Uhr
Dozent: Werner Michaltzik
Ort: Altes Rathaus, Stadtbibliothek
1 Termin / 6,- €

Schriftsteller auf Reisen (Teil 2): Vom "Modern Travel Writing" zur "Travel Literature"

Im 20. Jahrhundert entwickelte sich das "travel writing" der angelsächsischen Tradition über weniger bekannte Vorreiter wie Thesiger, Fermor und Byron, aber auch bekannte Literatur-Nobelpreisträger, wie Steinbeck und Naipaul, zur modernen "travel literature". Die Kriterien dieser neuen Literaturgattung werden erläutert und an ausführlichen Besprechungen der Bücher von Chatwin, Theroux und Bryson belegt.

• **303012**
Mi, 26.11.2025, 17:30 – 19:00 Uhr
Dozent: Werner Michaltzik
Ort: Altes Rathaus, Stadtbibliothek
1 Termin / 6,- €



Georg Forster und die Reiseliteratur im 18. Jahrhundert

Lassen Sie uns doch einmal ins Gespräch kommen über eine der ganz

großen literarischen und politischen Figuren unseres Landes: Georg Forster. "Wer bitte?", mag mancher jetzt denken, und hat damit irgendwie recht.
Er war Mainzer, Pariser, Polnisch-Preuße, Londoner, Weltbürger, der immer Reisende, der Menschenliebende und in Deutschland Verschmähte, den alle deutschen Geistesgrößen der Zeit kennenlernen wollten und der nach seinem frühem Tod in Deutschland schnell vergessen war; er hatte das Glück, mit James Cook um die Welt zu reisen und dabei eine Beobachtungs- und Urteilsgabe zu zeigen, die ihn moderner macht als viele Zeitgenossen. Danach war er immer ruhelos - aber seine "Reise um die Welt" gilt mit großem Recht als eines der bedeutendsten Werke der Reiseliteratur um 1800. Was Forsters Reisen und Schreiben einzigartig macht und zu welcher Blüte die Reiseliteratur in Europa um 1800 kommt, darum soll es in dieser Vorlesung mit Seminarcharakter gehen.
Referent Michael Obenland ist pädagogischer Mitarbeiter der VHS Völklingen und hat Allgemeine und Vergleichende Literaturwissenschaft in Mainz und Lodz studiert und war auf den Spuren von Forster in Polen unterwegs.

• 303013
Mi, 10.12.2025, 17:30 – 19:00 Uhr
Dozent: Michael Obenland
Ort: Altes Rathaus, Stadtbibliothek
1 Termin / 6,- €

Literaturklub Reisen & Schreiben - eine kleine Bilanz

In dieser Abschlussveranstaltung zu unserer Abendseminar-Reihe "Reisen & Schreiben" treffen wir uns noch einmal in gemütlicher Runde, um über das Thema der Reiseliteratur, über das neu Gelernte und über eigene Lektüreerfahrungen ins Gespräch zu kommen: in der Art eines Literaturklubs.

Alle, die einen oder mehrere Termine dieser Veranstaltungsreihe wahrgenommen haben, sind eingeladen, teilzunehmen. Wer alle Veranstaltungen der Reihe besucht hat, für den ist die Teilnahme an diesem Abend kostenfrei! Wenn Sie aus Ihrer Lektüre gerne ein Buch der Gattung "Reiseliteratur" vorstellen möchten, oder eine Kostprobe Ihres eigenen Schreibens über Reisen oder beim Reisen geben wollen, melden Sie das am besten mit Ihrem Beitrag vorher an.

Moderiert wird der Literaturklub von Michael Obenland, der auch Beitragsanmeldungen per E-Mail (michael.obenland@voelklingen.de) sammelt.

• 303015
Mi, 28.01.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Dozent: Michael Obenland
Ort: Altes Rathaus, Stadtbibliothek
1 Termin / 6,- €

MEDIENPRAXIS



Analog Fotografieren auf Schwarz-Weiß-Film

In diesem Kurs soll es um die besonderen ästhetischen Qualitäten der Fotografie in schwarz-weiß gehen. Wenn wir die Möglichkeiten ausspielen wollen, müssen wir unser Sehen dafür trainieren, denn es geht hier nicht um eine realitätsgetreue, farbige Abbildung der Motive, sondern um Abstraktion, Kontraste, grafische Form und Textur. Nach einer theoretischen Einführung mit vielen Bildbeispielen spazieren wir am Samstag durch die Völklinger Innenstadt und am Sonntag durch die Völklinger Hütte auf der Suche nach Motiven, die sich besonders gut für die Schwarz-Weiß-Fotografie eignen.

Im Kurs 202002 am 8. und 22. November können die Teilnehmenden zudem erste Abzüge von Filmen machen, die sie während dieser Spaziergänge belichtet haben.

Eine Kooperationsveranstaltung mit der VHS Saarbrücken und der Fotografin Annika Gard und dem Fotografen Thomas Roessler.

• **202001**
Samstags, 11:00 – 16:00 Uhr
ab 20.09.2025
Dozent: Thomas Roessler
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.06
Mitzubringen: analoge Fotokamera
2 Termine / 55,- €

Einführung ins Schwarz-Weiß-Fotolabor

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. Dozierende sind Fotografin Annika Gard und der Fotograf Thomas Roessler (hauptamtlicher pädagogischer Mitarbeiter) der vhs Saarbrücken. Eine Kooperationsveranstaltung mit der VHS Saarbrücken und der Kunstschule Kassiopeia.

• 202002
Sa, 08.11.2025, 14:00 – 18:00 Uhr
Sa, 22.11.2025, 10:00 – 14:30 Uhr
Dozent: Thomas Roessler
Ort: Kunstschule Kassiopeia
Mitzubringen: eine Schürze oder einen Kittel (Entwicklerchemikalien machen Flecken)
2 Termine / 60,- €
Zuzüglich zum Kursentgelt sind Materialkosten (10 Euro) für Fotopapier zu entrichten.



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 Hüttenbesucher – 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, 07.10.2025, 15:00 – 19:00 Uhr
Dozent: Jürgen Bennoit
Ort: Weltkulturerbe Völklinger Hütte, Parkplatz
Mitzubringen: Kamera, Stativ, Objektiv optional Weitwinkel / Zoom 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 19.09.2025
Dozent: Jürgen Bennoit
Ort: Lernzentrum Luisenthal, Raum (EDV-Raum)
4 Termine / 32,- €



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, 11.10.2025, 15:00 – 17:00 Uhr
Sa, 18.10.2025, 15:00 – 17:00 Uhr
Dozentin: Christa Stock
Ort: Lernzentrum Luisenthal, Raum 6
2 Termine / 14,- €

Essayfilm - Persönliches experimentelles Erzählen mit Bild und Ton

Ein Essayfilm stellt keine Antworten bereit- er fragt, zweifelt, tastet, verbindet Bild, Ton und Gedanken auf ganz persönliche Weise. In diesem Kurs erkundet man das filmische Erzählen jenseits klassischer Dramaturgie. Aus einer Idee entsteht ein kurzer, experimenteller Film- mit Smartphone, Archivmaterial, Voiceover oder Fundstücken. Wir arbeiten assoziativ, intuitiv und poetisch. Man erhält Impulse aus Theorie und

Praxis, lernt prägende Beispiele kennen (u.a. Varda, Marker, Farocki) und findet den eigenen filmischen Ausdruck- roh oder fein, spontan oder reflektiert. Für alle, die Film als persönliches Denken in Bewegung erleben möchten. Keine Vorkenntnisse nötig. Mehr zur Dozentin unter www.sabrinadoepp.de

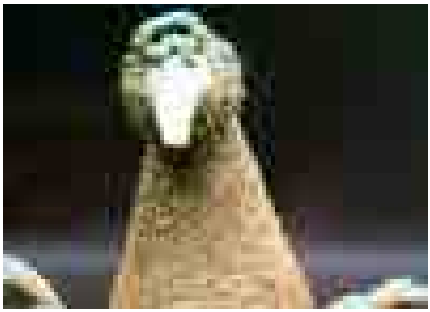
• 302032
Samstags, 14:00 – 18:00 Uhr
ab 17.01.2026
Dozentin: Sabrina Döpp
Ort: Lernzentrum Luisenthal, Raum 1
Mitzubringen: Getränk, Pausensnack
4 Termine / 64,- €

PLASTISCHES GESTALTEN

Einblick in das Kunsthandwerk Holzschnitzen

Peter Wagner ist erfahrender Holzschnitzer und -drechsler und einer der letzten Vertreter seiner Zunft im Saarland. Bei dem Workshop in seiner neuen Werkstatt in Völklingen 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. Die Materialkosten sind im Kursentgelt inbegriffen.

• 203010
Sa, 08.11.2025, 14:00 – 17:00 Uhr
Dozent: Peter Wagner
Ort: Holzschnitzerei Wagner
1 Termin / 20,- €



Aufbaukeramik für Anfänger und Wiedereinsteiger

Arbeiten mit Ton heißt, ein uraltes Kunsthandwerk 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, einem Drehraum mit vier elektrischen Drehscheiben und einem Brennraum mit zwei Brennöfen.

Besonderer Hinweis: Es 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.

• 204040

Mittwochs, 18:00 – 21:00 Uhr
ab 17.09.2025
Dozentin: Verena Pawlak
Ort: Grundschule Röchlinghöhe, Keramikwerkstatt (UG)
5 Termine / 35,- €
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.



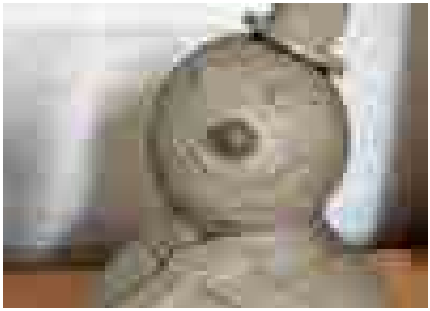
Aufbaukeramik für Anfänger und Fortgeschrittene

• 204050

Dienstags, 18:30 – 21:15 Uhr
ab 16.09.2025
Dozentin: Elke Naccarato
Ort: Grundschule Röchlinghöhe, Keramikwerkstatt (UG)
10 Termine / 59,- €
Es fallen Materialkosten (15 Euro) 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.

• 204060

Donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr
ab 18.09.2025
Dozentin: Verena Pawlak
Ort: Grundschule Röchlinghöhe, Keramikwerkstatt (UG)
10 Termine / 69,- €
Es fallen Materialkosten (15 Euro) für Ton und Kleinmaterial an. Bitte entrichten Sie das Materialentgelt am ersten Kurstermin an die Kursleitung. Die Kosten für Glasuren werden nach Verbrauch von der Kursleitung festgelegt.



Töpfern für die Weihnachtszeit

Besonderer Hinweis: Es 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 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, max. 1/2 Ofen Schrühbrand und 1/2 Ofen Glasurbrand durchgeführt werden.

• 204061
Sa, 27.09.2025, 10:00 – 16:00 Uhr
Sa, 08.11.2025, 10:00 – 13:45 Uhr
Dozentin: Verena Pawlak
Ort: Grundschule Röchlinghöhe, Keramikwerkstatt (UG)
2 Termine / 33,- €
Es fallen Materialkosten (15 Euro) für Ton und Kleinmaterial an. Bitte entrichten Sie das Materialentgelt am ersten Kurstermin an die Kursleitung. Die Kosten für Glasuren werden nach Verbrauch von der Kursleitung festgelegt.



Tiffany-Glaskunst für Anfangende 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 verschiedenen 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 22.09.2025
Dozent: Erwin Lorscheider
Ort: Lernzentrum Luisenthal, Raum 2

(Kreativraum)
10 Termine / 66,- €
Es fallen Materialkosten an. Bitte entrichten Sie das Materialentgelt am ersten Kurstermin an die Kursleitung.

Kerzenkunstwerke selbst gemacht

Egal, ob Sie Anfänger oder schon erfahren sind, lernen Sie das Handwerk, einzigartige Kerzenkunstwerke in diesem Workshop zu schaffen. Persönlich gestaltete Kerzen sind etwas ganz Besonderes. Sie verleihen jedem Fest eine feierliche Atmosphäre. Auch als kleines, sehr persönliches Geschenk ist eine schöne, selbst gestaltete Kerze immer willkommen. Wir modellieren Kerzen mit verschiedenfarbigen Wachsplatten, die nach einem vorgegebenen oder selbst gestalteten Motiv aufgebracht werden. Auch Beschriftungen sind möglich. Im Anschluss wird die fertige Kerze mit einem Kerzenlack konserviert. Die Farben bleiben somit lange erhalten.

• 206010
Mittwochs, 15:00 – 17:15 Uhr
ab 17.09.2025
Dozentin: Simone Noack
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09
Mitzubringen: ggfs. Kerzen oder Wachsplatten
6 Termine / 32,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei. Material für Kerzen und Wachsplatten können bei der Kursleitung erworben werden (Kosten ca. 7 bis 10 Euro).

TEXTILES GESTALTEN

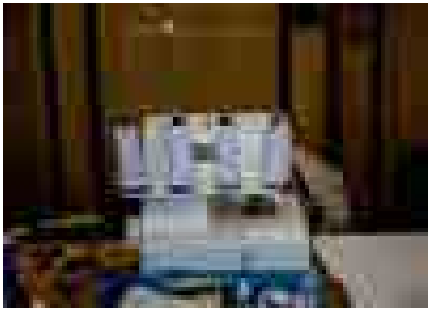


Stofftiere nähen lernen - per Hand mit Nadel und Faden (Erwachsene und Jugendliche ab 10 Jahren)

In diesem Workshop geht es darum, Grundlagen im Umgang mit Nadel und Faden kennen zu lernen, um Kuscheltiere zu nähen. Ihr erfahrt etwas über die Basics des Handnähens (wovon einiges auch auf die Nähmaschine übertragbar ist), lernt verschiedene Nähte kennen und setzt sie direkt ein, um ein eigenes kleines Stofftiere zu nähen. Lernt etwas über verschiedene Stoffarten, Füllmaterialien und Werkzeug und

erfahrt, was Rufus davon empfiehlt. Rufus Kahn kann auf langjährige Erfahrungen zurückgreifen, denn er näht schon seit seiner Kindheit kleinere und größere flauschige Tierchen.

• 302040
Di, 14.10.2025, 14:00 – 17:00 Uhr
Dozent: Rufus Kahn
Ort: Lernzentrum Luisenthal, Raum 2 (Kreativraum)
Mitzubringen: scharfe Schere
1 Termin / 18,- €
Die Materialkosten (6 Euro) sind im Teilnahmeentgelt enthalten.



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

• 902010
Montags, 18:00 – 20:15 Uhr
ab 29.09.2025
Dozentin: Elisabeth Bermann
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.06
8 Termine / 34,- €

• 902030
Donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr
ab 18.09.2025
Dozentin: Roswitha Kohler
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.06
8 Termine / 45,- €

Nähen mit der Overlock

Für alle, die wissen wollen, was man mit der Overlock alles nähen kann! Mit Tipps für den Umgang mit Ihrer Overlockmaschine.

• 902055
Sa, 15.11.2025, 10:00 – 13:45 Uhr
Dozentin: Elisabeth Bermann
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.06
Mitzubringen: Overlock, passendes Garn, Jersey Stoff, Schnittmuster, Nähutensilien
1 Termin / 19,- €



Patchwork für Geübte

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 können. Falls schon Vorkenntnisse vorhanden sind, kann die Kursleiterin dies entsprechend berücksichtigen. Erfahrungen im Nähen sind Voraussetzung.

• 902062

Dienstags, 18:00 – 21:00 Uhr
ab 16.09.2025
Dozentin: Heidi Herth
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.06
Mitzubringen: Nähutensilien (Bedarfsliste auf Anfrage)
8 Termine / 80,- €

Do-It-Yourself (DIY): Kleine Kräutergeschenke für Weihnachten selbst herstellen

In diesem Workshop erfahren Sie, wie man mit einfachen Mitteln und frischen Kräutern individuelle Geschenke, wie z.B. ein Kräutersalz, Kräutertees, Kräuteröle oder ein Peeling für Freunde und Familie kreieren kann. Kräutergeschenke sind nicht nur persönlich, sondern auch nachhaltig und können in vielen Variationen hergestellt werden. Diese kleinen Aufmerksamkeiten sind ideal für jede Gelegenheit und bringen einen Hauch von Natur in den Alltag!

Gestaltung und Verpackung der Kräutergeschenke: Zusätzlich gibt es noch Tipps zur ansprechenden Präsentation der Geschenke (z.B. Etiketten gestalten, natürliche Materialien verwenden, etc.).

• 206011

Do, 11.12.2025, 18:00 – 20:30 Uhr
Dozentin: Angela Bloedorn
Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Schulungsraum EG
Mitzubringen: Glas mit Schraubverschluss
1 Termin / 16,- €
Es fallen Materialkosten (6 Euro) für Skript, Teebar, einem kleinen Snack sowie eine kleine Kräuterkostbarkeit für zu Hause an. Bitte entrichten Sie das Materialentgelt am ersten Kurstermin an die Kursleitung.

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



Fastnacht in Deutschland - Manuel Andracks Faasend-Hochschule

Jeckes und verbootztes Wissen rund um Karneval, Fasching und Fastnacht. Wo die Mainzer das Helau geklaut haben und alle Faasend-Rufe rund um Völklingen. Warum wir früher alle Holzmasken getragen haben. Wie die Kölner den Karneval in Rio de Janeiro erfanden. Ach ja, und Manuel Andrack erzählt, warum die fünfte Jahreszeit so wichtig für die Seele ist.

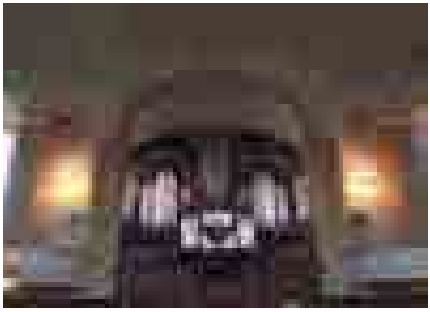
Manuel Andrack ist Fernseh- und Grimmepreisträger, Buchautor und Wanderexperte. Zum lustig-informativen Vortrag werden Faasekiechelcher gereicht und heimische Hopfenspezialitäten angeboten.

• **303014**
Mi, 04.02.2026, 18:30 – 20:00 Uhr
Dozent: Manuel Andrack
Ort: Altes Rathaus, Festsaal
1 Termin / 12,- €

Wachstum und Verstädterung Völklingens 1850 - 1918

Zwischen 1850 und 1918 erlebte Völklingen einen tiefgreifenden Wandel: Aus dem ländlich geprägten Ort wurde eine stark wachsende Industriegemeinde. Angetrieben durch die fortschreitende Industrialisierung- insbesondere im Bereich der Montanindustrie- stieg die Einwohnerzahl rasant an und das Ortsbild veränderte sich grundlegend. Neue Straßenzüge, Wohngebäude, Schulen, Verwaltungsgebäude, Bahnanlagen und Versorgungsinfrastrukturen prägten das Erscheinungsbild und legten den Grundstein für den Übergang zur Stadt. Stadtarchivar Dr. Michael Röhrig gibt in seinem Vortrag einen Überblick über die bauliche Entwicklung Völklingens sowie die dynamische Bevölkerungsentwicklung in der Zeit von Mitte des 19. Jahrhunderts bis zum Ersten Weltkrieg.

• **301010**
Do, 06.11.2025, 18:00 – 20:15 Uhr
Dozent: Michael Röhrig
Ort: Altes Rathaus, Festsaal
1 Termin



Sonderführung: Die evangelische "Versöhnungskirche" in Völklingen

Völklingen besitzt einen Kirchenbau, der eine besondere Hervorhebung verdient. Zwischen 1926 und 1928 wurde mit finanzieller Unterstützung der Familie Röchling die sog. Versöhnungskirche nach Plänen des Architekten Franz Kuhn errichtet. Das neobarocke Gebäude ist einer der letzten Kirchenbauten im historistischen Stil. Von herausragendem Interesse ist vor allem das ovale Deckengemälde in der Mitte der Kassettenkuppel. Rauchende Schlote und die Mitglieder der Familie Röchling umstehen das Heilsgeschehen. Das Fresko von Waldemar Kolmsperger verweist auf die enge Verbindung zwischen Kirche und Industrie. Treffpunkt

zur Führung ist der Parkplatz vor der Kirche in der Poststraße. Die Führung erfolgt in Zusammenarbeit mit der Evangelischen Akademie im Saarland

• **331011**
So, 25.01.2026, 14:00 – 16:15 Uhr
Dozent: Delf Slotta
Ort: Versöhnungskirche
1 Termin / 5,- €
Voranmeldung ist erforderlich; das Teilnahmeentgelt ist vor Ort an die Kursleitung zu leisten.



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 Teilnehmenden treffen sich in Göttelborn in der Straße Zum Schacht auf dem großen Parkplatz vor der Café-Kantine Flöz. Im Teilnahmeentgelt ist die Turmfahrt inbegriffen.

• **331012**
So, 08.03.2026, 10:00 – 12:15 Uhr
Dozent: Delf Slotta
Ort: Grube Göttelborn
1 Termin / 5,- €



Faszination Grube und Bergarbeitersiedlung Von der Heydt - Führung mit Delf Slotta

In der bergbaugeschichtlichen und industriekulturellen Exkursion wird die Grube und Bergarbeitersiedlung Von der Heydt besucht. Von der Heydt- ein (fast) vergessener Ort inmitten der Waldlandschaft des Saarkohlenwaldes. Dort, wo früher malocht wurde, finden die Teilnehmenden 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 für die Teilnehmenden ist in Von der Heydt, auf dem Parkplatz vor Schlafhaus 1 (Casino), heute: Landesamt für Vermessung, Geoinformation und Landentwicklung.

- **331013**

So, 26.10.2025, 10:00 – 12:15 Uhr
Dozent: Delf Slotta
Ort: Von der Heydt
Mitzubringen: festes Schuhwerk; keine Hunde auf der Tour erlaubt
1 Termin / 5,- €
Das Teilnahmeentgelt ist vor Ort an den Referenten zu zahlen.



Einführungsvortrag zur Studienreise "Das Ruhrgebiet - faszinierend und weitestgehend unbekannt zugleich!“

Erfahren Sie alle Einzelheiten zur geplanten Studienreise ins Ruhrgebiet: 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 industriekulturellen „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 Studienreise freuen dürfen.
Ausgangsort wird Dortmund sein. Vier dicht gefüllte Exkursionstage bringen Sie 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 viel diskutiert werden über Industriekultur, Landschaftsgestaltung, Regional-Entwicklung, Kunst und auch ein wenig über Fußball, bekanntlich die „schönste Nebensache der Welt“, die im Ruhrgebiet eine besondere Rolle spielt.

Die Studienfahrt findet von 14.05.2026, 07:00 Uhr bis 17.05.2026, 19:00 Uhr statt und wird geleitet von Dipl. Geograph Delf Slotta, Regierungs-Direktor a.D. und Landeskundler.

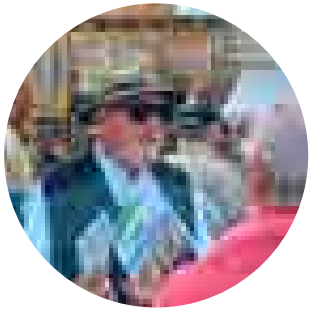
• 331015
Di, 28.10.2025, 19:00 – 20:15 Uhr
Dozent: Delf Slotta
Ort: Altes Rathaus, Festsaal
1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!

Unbekannter Bodensee - Geheimtipps für den Urlaub von Erwachsenen und Familien mit Kindern

Mainau, Reichenau, Birnau, Lindau-Pfahlbauten, Konzil und Zeppelin kennt jeder. Aber was sagen Ihnen Frickingen, Liggeringen, Büsingen, Schienen oder Baitenhausen? Unser Bildvortrag zeigt Ihnen pittoreske Dörfchen, versteckte Ecken und ungewöhnliche Attraktionen rund um den Bodensee als sehens- und erlebenswerte Ziele für kleine Ausflüge, wenn man dort Urlaub macht.

• 303010
Mi, 05.11.2025, 17:30 – 19:00 Uhr
Dozent: Werner Michaltzik
Ort: Altes Rathaus, Stadtbibliothek
1 Termin / 6,- €

STUDIENFAHRTEN UND -REISEN



3-Länder-Eck: Entdeckungstour zwischen Mettlach und Schengen mit Franz-Peter Koßmann

Am Vormittag besuchen die Teilnehmenden die außergewöhnliche Villeroy & Boch Welt in der Alten Abtei in Mettlach. Sie erfahren Wissenswertes über die Firmengeschichte und haben die Möglichkeit, selbst auf Entdeckungstour zu gehen. Aufgeteilt auf 16 Stationen sind historische Exponate bis hin zu modernen Trends zu sehen. Zur Mittagszeit führt uns die Reise nach Eft-Hellendorf. Hier kehren die Teilnehmenden im Landgasthaus Sonnenhof (Mittagessen fakultativ) ein. Am Nachmittag geht es über die Grenze nach Schengen (Luxemburg), einem kleinen Winzerdorf an der Mosel. Dort wurde der Grundstein für das moderne Europa gelegt: die Unterzeichnung des Schengener Abkommens. An dieses historische Ereignis erinnern der Gedenkstein und das Monument direkt am Ufer der Mosel. Weiter führt die Teilnehmenden die Reise zur Caves St. Martin in Remich. Dort erwartet sie eine kleine Führung durch den jahrhundertealten Gewölbekeller, wo im Jahr 1919 die Caves St Martin eingeweiht wurde. Der Wein- und Sektkeller, der aus in den Fels geschlagenen, unterirdischen Galerien besteht, erstreckt sich über fast einen Kilometer. Nach diesem Besuch treten sie die Heimreise an. Reiseveranstalter ist Baron Reisen. Fordern Sie gerne ausführliche Reiseinformationen im VHS-Sekretariat an.

• 331020
Sa, 27.09.2025, 08:30 – 19:30 Uhr
Dozent: Franz-Peter Koßmann
1 Termin / 72,- €
Entgelt inkl. Eintritt, Fühung und 1 Glas Crémant



Haguenau und der Heilige Forst mit Dr. Stefan Woltersdorff

Das Waldgebiet rund um Haguenau ist uralter Kulturboden. Sie sehen bronzezeitliche Hügelgräber und romanische Kirchen, aber auch Schauplätze der jüngeren deutsch-französischen Geschichte. Höhepunkt ist ein Rundgang durch die alte Staufer-Stadt Haguenau, die mit ihren mittelalterlichen Kirchen und barocken Stadtpalais zu den interessantesten Orten im Elsass gehört. Außerdem lernen die Teilnehmenden beim gemeinsamen Flammkuchen-Essen (inkl. Salat und Dessert) in einem alten Forsthaus die Pilgerstätte "Dicke Eiche" kennen. Nach dem Rundgang durch Haguenau besteht noch etwas Zeit zum

Besuch des Weihnachtsmarktes, der an diesem Samstag eröffnet wird. Reiseveranstalter ist Baron Reisen. Fordern Sie gerne ausführliche Reiseinformationen im VHS-Sekretariat an.

• **331021**
Sa, 22.11.2025, 07:15 – 18:30 Uhr
Dozent: Dr. Stefan Woltersdorff
1 Termin / 65,- €

NATUR, UMWELT UND NACHHALTIGKEIT

Deutschland und seine Schutzgebiete

Im deutschen Naturschutz haben Naturschutzgebiete einen sehr hohen Wert. Neben den Naturschutzgebieten gibt es aber auch noch weitere zu schützende Gebiete. Welche Schutzgebiete gibt es und wie unterscheiden sie sich? Wie werden diese gekennzeichnet? Darauf wird in diesem Vortrag näher eingegangen.

• **301011**
Di, 07.10.2025, 18:30 – 20:00 Uhr
Dozent: Stefan Kees
Ort: Altes Rathaus, Festsaal
1 Termin / 6,- €



Ökosystem Moore

Moore erbringen beispielsweise durch das Binden von Kohlendioxid grundlegende Ökosystemleistungen und vieles mehr. Dennoch sind sie stark gefährdet. Dieser Vortrag führt in das Ökosystem ein und gibt einen Einblick, warum diese Gefahren ausgesetzt sind. Ferner zeigt er Wege auf, wie man Moore und damit auch unser Klima schützen kann.

• **301012**
Do, 22.01.2026, 18:30 – 20:00 Uhr
Dozent: Stefan Kees
Ort: Altes Rathaus, Festsaal
1 Termin / 6,- €

Unsere Wasserversorgung: Besichtigung der Wasseraufbereitungsanlage Hoheberg im Stadtteil Wehrden

Lernen Sie die Wasseraufbereitungsanlage Hoheberg und den Wasserturm in Wehrden kennen. Während einer klei-

nen Führung erfahren Sie mehr über den Weg des Wassers von der Quelle bis zu Ihrer Dusche. Zum Abschluss können Sie vom Dach des Wasserturms den schönen Blick über die Stadt Völklingen genießen! Die Führung startet vom Treffpunkt am Wasserturm Wehrden (Verlängerung Gehlenbrunnenstr.).

• 310060
Di, 28.10.2025, 15:00 – 16:30 Uhr
Dozent: Jörg Reichert
Ort: Wasserturm Wehrden
1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!

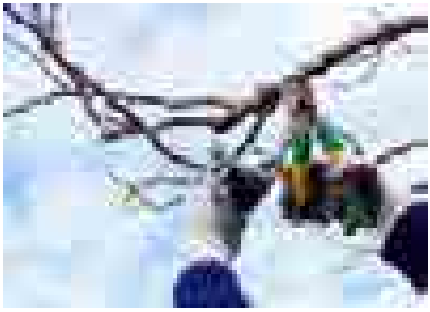


Wandern im Warndt-Wald - dem größten Naturschutzgebiet des Saarlandes

Gemeinsam den Warndt erwandern, in Canyons und Wipfel und über die Landesgrenze 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, 04.10.2025, 10:00 – 13:00 Uhr
Dozent: Jörg Dietrich
Ort: Warndtwald
Mitzubringen: festes Schuhwerk, witterungsangepasste Kleidung und ausreichend Getränke
1 Termin / 7,- €



Obstbaumschnitt

Eine ausdrückliche Einladung ergeht an alle Interessierten, die in ihrem Garten Nutz- und Ziergehölze haben und den rechten Umgang damit praxisnah erlernen wollen.

Die Referenten führen kurz in die Techniken des Schneidens ein und dann setzen die Teilnehmer die Theorie direkt in der Praxis um. Wir werden exemplarisch Bäume in verschiedenen Gärten schneiden. Dabei gehen wir auf die Bedürfnisse von Anfängern als auch von Fortgeschrittenen ein. Gezeigt werden Erziehungsschnitte bis hin zu Aufbau- und Verjüngungs-/Instandhaltungsschnitten von Obstgehölzen.

Die Veranstaltung ist eine Kooperation mit dem Obst- und Gartenbauverein Köllerbach. Der Kurs findet an einem noch nicht feststehenden Tag im Februar 2026 statt- das genaue Datum, die Uhrzeit und der Treffpunkt werden Ihnen nach erfolgter Anmeldung zeitnah mitgeteilt.

• 603010
Ort: Püttlingen-Köllerbach
Mitzubringen: passende Werkzeuge (z. B. Astschere, Astsäge)
1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!

Die Honigbiene in der Region - Infotermin für den Kurs Schritte zum Imker

Bienen liefern nicht nur leckeren Honig, sondern sind an erster Stelle für die Bestäubung von Obstbäumen und Beerensträuchern verantwortlich. Umwelteinflüsse, Krankheiten und weniger Menschen, die sich mit der Imkerei beschäftigen, lassen die Bestände der Bienen sinken. Der Bienenzuchtverein Völklingen möchte diesem Trend entgegentreten. Er informiert und bildet Imkerinnen und Imker aus- und dies mit großem Erfolg. Am Infoabend erhalten Sie Informationen über Bienenhaltung und Bienenprodukte. Weiterhin wird die Ausbildung zum/r Imker/in skizziert. Machen Sie mit, für sich selbst und unsere Umwelt!

• 604050
Fr, 16.01.2026, 18:00 – 20:15 Uhr
Dozent: Jürgen Biehl
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09
1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!

Schritte zur Imkerei in Theorie und Praxis

Der theoretische Teil des Kurses findet 14-tägig im Alten Rathaus statt. Hier werden die Grundlagen der Imkerei erläutert. Als Lehrmittel werden die Imkerschulungsmappe des Deutschen Landwirtschaftsverlages und die Fach-

zeitschrift "Die Biene" benutzt. Wetterbedingt und jahreszeitlich angepasst, finden die weiteren praktischen Termine an den Bienenvölkern statt. Es wird angestrebt, dass jede/r Teilnehmer/in selbständig an den Bienenvölkern arbeiten kann.

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen.

• 604051
Freitags, 18:00 – 20:15 Uhr
ab 23.01.2026
Dozent: Christian Henkel
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09
8 Termine / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!



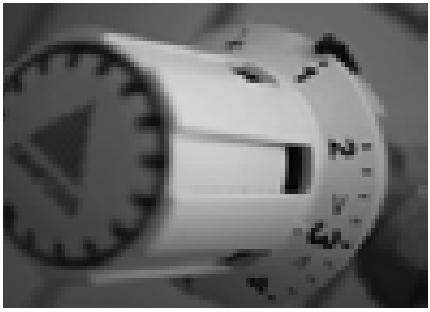
Photovoltaik für private Haushalte

Der Vortrag bietet einen kompakten Überblick über zentrale Aspekte rund um Photovoltaikanlagen- von den Grundlagen bis zur konkreten Umsetzung. Schritt für Schritt werden wichtige Themen praxisnah und verständlich vermittelt: Grundlagen zur Photovoltaik, von der Idee zur Realisierung (sinnvolle Planungsschritte), Auslegung & Planung (mit Kenngrößen und Beispielprojekt), Wirtschaftlichkeit (inklusive Kennzahlen und Beispielrechnung) sowie eine Zusammenfassung (zentrale Erkenntnisse im Überblick).

Dipl.-Ingineurin Christine Mörgen, Inhaberin von Mörgen Ingenieure aus Saarlouis, ist als „Beratende Ingenieurin“ zugelassen und gehört der Ingenieurkammer des Saarlandes an. Sie ist zusätzlich als Energieberaterin in der Bayrischen Ingenieurkammer eingetragen.

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Verbraucherzentrale des Saarlandes.

• 605011
Mo, 03.11.2025, 18:00 – 19:30 Uhr
Dozentin: Christine Mörgen
Ort: Altes Rathaus, Festsaal
1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!



Neue Heizung - Welche ist die Richtige?

Ein Heizungstausch sollte frühzeitig geplant werden, möglichst bevor die Heizung kaputtgeht. Nach gut 20 Jahren ist das Ende der Lebensdauer eines Heizkessels erreicht. Bei Heizungen, die älter als 15 Jahre sind, sollte man auf einen Ausfall vorbereitet sein. Mit einem ausreichenden zeitlichen Vorlauf ist ein durchdachter Wechsel der Heiztechnik möglich, zum Beispiel von fossiler zu erneuerbarer Energie.
Viele Fragen sind offen: Was ist vom Gesetzgeber geplant? Welche Möglichkeiten des Einsatzes moderner Technologien, erneuerbarer Energien und effizienter Heiztechnik gibt es? Wie finde ich das geeignete Heizsystem für mein Haus? Welche finanzielle Unterstützung durch Förderprogramme bietet der Staat?

Diese und mehr Fragen beantwortet die Energieberaterin Dipl.-Ingenieurin Christine Mörgen, die Inhaberin von Mörgen Ingenieure aus Saarlouis. Sie ist als „Beratende Ingenieurin“ zugelassen und gehört der Ingenieurkammer des Saarlandes an. Zusätzlich ist sie als Energieberaterin in der Bayrischen Ingenieurkammer eingetragen.

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Verbraucherzentrale des Saarlandes.

• 605012
Mi, 21.01.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
Dozentin: Christine Mörgen
Ort: Altes Rathaus, Festsaal
1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!

Sanieren mit Konzept - bauliche und energetische Maßnahmen sinnvoll verbinden

In diesem Vortrag erläutert Christian Port, Energieberater der Verbraucherzentrale Saarland, welche Maßnahmen bei einer anstehenden Sanierung am Gebäude vorausschauend mitgedacht und von Anfang an mitgeplant werden

sollten- auch solche, die selbst umgesetzt werden können. Es wird auf wichtige bauliche Zusammenhänge eingegangen, energetische Anforderungen und Einsparpotenziale vorgestellt und aufgezeigt, wie diese mit alternativen Heizsystemen sinnvoll verknüpft werden können.

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Verbraucherzentrale des Saarlandes.

• 605013
Mi, 28.01.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
Dozent: Christian Port
Ort: Altes Rathaus, Festsaal
1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!

Klima und Mensch: Was hat der Mensch mit dem Klimawandel zu tun?

In der Webinar-Reihe „Klima und Wir“ spricht Prof. Dr. Mojib Latif, einer der bekanntesten Klimaforscher Deutschlands, über den menschenverursachten Klimawandel. Als Professor für Ozeanographie und Klimadynamik an der Universität Kiel sowie Präsident der Deutschen Gesellschaft Club of Rome zählt er zu den führenden Stimmen in der Klimadebatte. Seine Forschungsschwerpunkte liegen unter anderem auf der Rolle der Ozeane im Klimasystem und den Ursachen und Folgen der globalen Erwärmung.

• ONL3014
Mi, 08.10.2025, 18:00 – 19:30 Uhr
Dozent: Prof. Dr. Mojib Latif
Ort: Virtuelles Klassenzimmer
1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!



Klima und Gesundheit: Gesundheitskompetent handeln für eine lebenswerte Zukunft

In der Webinar-Reihe „Klima und Wir“ beleuchtet Dr. Julian Weilbacher, Arzt für Psychosomatik und Psychotherapie sowie aktives Mitglied der Initiative Health for Future, die vielschichtigen Auswirkungen der Klimakrise auf unsere körperliche und psychische Gesundheit. Als engagierter Mediziner bringt er die Perspektive der Gesundheitsberufe in die Klimadebatte ein und betont die zentrale Rolle von Gesundheitskompetenz im Umgang mit klimabedingten Belastungen.

• **ONL3010**
Di, 04.11.2025, 18:00 – 19:30 Uhr
Dozent: Dr. Julian Weilbacher
Ort: Virtuelles Klassenzimmer
1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!

Klima und Digitalisierung: Gesellschaftliche Herausforderungen und Gestaltungsmöglichkeiten

In der Webinar-Reihe „Klima und Wir" spricht Max Bömelburg vom Konzeptwerk Neue Ökonomie und dem Bündnis Bits & Bäume über die sozial-ökologischen Folgen der Digitalisierung. Als Bildungsreferent an der Schnittstelle von Umwelt, Digitalisierung und gesellschaftlicher Transformation beschäftigt er sich mit der Frage, wie digitale Technologien nachhaltig und gemeinwohlorientiert gestaltet werden können.

• **ONL3011**
Mi, 03.12.2025, 18:00 – 19:30 Uhr
Dozent: Max Bömelburg
Ort: Virtuelles Klassenzimmer
1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!

Klima und Konsum: Bewusst entscheiden, nachhaltig handeln

Wie können wir im Alltag klimafreundlich einkaufen- ob beim Lebensmitteleinkauf, in der Mode oder bei Alltagsgegenständen? In diesem Webinar erhalten Sie praxisnahe Tipps und fundiertes Wissen rund um nachhaltigen Konsum im privaten Bereich. Marret Bähr berät im Kompetenzzentrum für nachhaltige Beschaffung und Vergabe Schleswig-Holstein (KNBV SH) öffentliche Auftraggeber. Sie vermittelt in Ihrem Vortrag anschaulich, welche ökologischen und sozialen Auswirkungen Konsumentscheidungen haben und welche konkreten Handlungsmöglichkeiten es für Verbraucherinnen und Verbraucher gibt, um Ressourcen zu schonen und das Klima zu schützen. Sie zeigt auf, wie nachhaltige Kriterien in den Einkauf einfließen können- auch im beruflichen Kontext- und motiviert dazu, den eigenen Konsumalltag kritisch zu hinterfragen.

• **ONL3012**
Di, 27.01.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
Dozentin: Marret Bähr
Ort: Virtuelles Klassenzimmer
1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!

Klima und Eigenanbau: Natürlich gärtnern, nachhaltig handeln

In der Webinar-Reihe „Klima und Wir" spricht Rene Franz, Permakultur-Designer aus dem Odenwald über die Grundlagen der Permakultur- von ihrem Ursprung bis hin zu den zent-

ralen Gestaltungsprinzipien. Anhand praxisnaher Beispiele wird gezeigt, wie nachhaltige Strukturen im Garten oder auf dem Balkon leicht selbst umgesetzt werden können. Der Beitrag ist empfehlenswert für alle, die klimafreundlich und selbstversorgend gärtnern möchten.

• **ONL3013**
Di, 24.02.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
Dozent: Rene Franz
Ort: Virtuelles Klassenzimmer
1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!

• **300101**
Do, 04.09.2025, 17:00 – 19:00 Uhr
Dozentin: Nicole Appel, Frauenbeauftragte der Stadt
Ort: Neues Rathaus, Saal 1
1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich.

• **300102**
Mi, 10.09.2025, 10:00 – 12:00 Uhr
Dozentin: Nicole Appel, Frauenbeauftragte der Stadt
Ort: Neues Rathaus, Saal 1
1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!

PERSÖNLICHKEITS-ENTWICKLUNG

Sexismus erkennen und begegnen

Was genau ist Sexismus, was verbirgt sich dahinter und wie äußert er sich im Alltag? Wie kann ich ihn besser erkennen und welche Möglichkeiten habe ich, Sexismus entgegenzutreten? Wie kann ich Betroffenen helfen und wie reflektiere ich mein eigenes Verhalten und erkenne Fehler? Es informieren Annika Knerr und Sonja Bader vom Frauennotruf Saarland. Dieser Workshop ist eine Kooperationsveranstaltung mit der Frauenbeauftragten der Stadt Völklingen.

Theaterstück "Weiblich geboren" - mit anschließender Diskussion

Die kommunale Frauenbeauftragte der Stadt Völklingen lädt ein zum Theaterstück "WEIBLICH GEBOREN" von Emanuelle Della Piane (Übersetzung: Samuel Machto). Das Stück zeichnet ein poetisches und eindringliches Bild der Benachteiligungen, denen Frauen weltweit von Geburt an ausgesetzt sind. Trotz der Forderung nach Gleichberechtigung sind Diskriminierungen für viele Frauen noch alltäglich. Das Theaterstück gibt diesen Frauen eine Stimme und regt dazu an, sich mit Vorurteilen und gesellschaftlichen Rollenbildern auseinanderzusetzen. Im Anschluss an die Aufführung gibt es die Gelegenheit zum Austausch und zur

Diskussion. Die Veranstaltung richtet sich ausschließlich an Frauen, um einen geschützten Raum für Austausch und Diskussion zu bieten. Eine Kooperationsveranstaltung mit der Frauenbeauftragten der Stadt Völklingen.

• **300103**
Di, 25.11.2025, 19:00 – 21:00 Uhr
Dozentin: Nicole Appel, Frauenbeauftragte der Stadt
Ort: Kulturhalle Wehrden; großer Saal
1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!

POLITIK, RECHT, BERATUNG UND VERBRAUCHERSCHUTZ



Vorsicht, Trickbetrug! Enkeltrick und Schockanrufe

Die Senioren-Sicherheitsberater informieren in diesem Crash-Kurs zu aktuellen Tricks und Maschen. Es geht um die Themen "Enkeltrick" und "Schockanrufe". Ein ausgebildetes Mitglied aus dem Berater-Team informiert, bei welchen Anrufen, Nachrichten oder Ansprachen auf der Straße bei Ihnen alle Alarmglocken schrillen sollten und wie Sie kompetent reagieren können. Die Veranstaltung ist kein theoretischer Vortrag, sondern eine kurze und praktische Einweisung, damit Sie im entscheidenden Moment handlungsfähig bleiben.

Die Senioren-Sicherheitsberater sind Bindeglied zwischen Polizei und Bürger/innen und informieren vor Ort. Dabei wird die Arbeit der Polizei nicht ersetzt, sondern ergänzt. Die Senioren-Sicherheitsberater arbeiten ehrenamtlich und unentgeltlich. Sie kennen die Stellen und Personen bei der Polizei, die helfen können oder besondere Angebote in Prävention und Beratung anbieten. Sie stellen auf Wunsch auch die Kontakte her und begleiten auch zu diesen Stellen.

Eine Kooperation mit den Seniorensicherheitsberatern und der Polizei.

• **301013**
Mi, 29.10.2025, 15:00 – 15:45 Uhr
Dozent: Joachim Fery
Ort: Altes Rathaus, Festsaal
1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!

• **301014**
Mi, 12.11.2025, 15:00 – 15:45 Uhr
Dozent: Joachim Fery
Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Schulungsraum EG
1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!

Crashkurs Rentensteuer

Sie haben bei den hochkomplizierten Steuerregeln den Überblick verloren? Viele neue Steuervorteile, auch für Ruheständler und aktive Arbeitnehmer bergen Steuersparpotential. Immer häufiger wird im Ruhestand die Steuererklärung Pflicht. Doch Freibeträge und Pauschalen helfen, die Steuerlast zu begrenzen oder zu vermeiden. Bei dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie durch nachvollziehbare Praxisbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten und deren unterschiedliche Besteuerung (Reduzierung des Besteuerungsanteils der gesetzlichen Rente ab 2024 auf 83 Prozent).

Sie erfahren mehr über alle Steuererleichterungen wie Werbungskosten, Sonderausgaben, Altersentlastungsbetrag, Vorsorgeaufwendungen, Handwerkerleistungen, außergewöhnliche Belastungen, etc. Auch wichtige Fristen werden genau erläutert. Sie erhalten fachliche Unterstützung zum Ausfüllen der komplexen Formulare. Aktuelle gesetzliche Neuerungen (z. B.: energetische Gebäudesanierung, Doppelbesteuerung, Erhöhung Grundfreibetrag, Vorschau Reformen 2025/2026,…) sind lohnendes Wissen. Der Crashkurs endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

• **301024**
Di, 02.12.2025, 18:00 – 20:15 Uhr
Dozent: Klaus-Peter Schäfer
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09
1 Termin / 12,- €

Souveränität am Lebensende?! Patientenverfügung und Betreuungsverfügung

Der Fachanwalt für Sozial- und Medizinrecht, Gerhard Fritz, informiert über die Voraussetzungen und Möglichkeiten einer sinnvollen Patientenverfügung sowie deren Umsetzung.

In dieser Veranstaltung beschäftigen wir uns mit der Frage, wie Menschen ihre Selbstbestimmung auch am Lebensende wahren können.

Eine gut durchdachte Patientenverfügung hilft, persönliche Wünsche zur medizinischen Versorgung in kritischen Situationen festzuhalten. Doch wann ist eine Verfügung sinnvoll, was muss sie beinhalten und wie wird sichergestellt, dass sie auch beachtet wird?

Wir geben einen praxisnahen Überblick über rechtliche Grundlagen, ethische Überlegungen und konkrete Umsetzungsmöglichkeiten- für mehr Klarheit, Sicherheit und Souveränität am Lebensende.

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Sozialverband VdK Völklingen.

• **811010**
Mi, 24.09.2025, 18:00 – 20:15 Uhr
Dozent: Gerhard Fritz
Ort: Altes Rathaus, Festsaal
1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!



Cannabis: Zwischen Regulierung und Risiko - Eine kritische Bestandsaufnahme

Seit 2017 haben Patientinnen und Patienten unter bestimmten Voraussetzungen Anspruch auf Cannabis. Mit dem neuen Cannabisgesetz (CanG) von 2024 wurde die Verordnung sogar vereinfacht. Cannabis bietet medizinisches Potenzial, stellt jedoch auch gesundheitliche und gesellschaftliche Herausforderungen dar.

Wann wird Cannabis medizinisch eingesetzt und welche Bedingungen müssen für eine ärztliche Verordnung erfüllt sein? Welche Risiken, Komplikationen sowie Neben- und Wechselwirkungen können bei der ärztlich verordneten Einnahme auftreten? Wie ist der aktuelle Stand bezüglich Cannabis im Straßenverkehr? Antworten auf diese Fragen gibt Ihnen die Heilpraktikerin Sorina Milkovic in einem Vortrag über die Geschichte, medizinische Nutzung und die rechtlichen Entwicklungen rund um Cannabis.

Es handelt sich um eine Kooperationsveranstaltung mit dem Sozialverband VdK Völklingen.

• **811020**
Mi, 26.11.2025, 18:00 – 20:15 Uhr
Dozentin: Sorina Milkovic
Ort: Altes Rathaus, Festsaal
1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!

GETRÄNKEKULTUR

Getränke sind Teil unseres Alltags und Ausdruck kultureller Traditionen. Unsere Angebote laden dazu ein, die Geschichte, Bedeutung und Vielfalt von Getränken aus unterschiedlichen Perspektiven kennenzulernen – informativ, genussvoll und reflektiert.

WEIN

Weinlehrfahrt: Bacharach am Mittelrhein und Meisenheim an der Nahe

Bei diese Weinreise mit Gerhard Rouget und Dr. Esther Rüdenauer (Sommelière WSET) werden die Teilnehmenden mit Degustation auf dem Weingut Ratzenberger in Bacharach durch Jochen Ratzenberger, VdP-Präsident Mittelrhein, empfangen. Neben einer Besichtigung von Bacharach erfolgt eine weingastronomischer Abschluss im Meisenheimer Restaurant "Meisenheimer Hof*". Die Abfahrt erfolgt um 11.30 Uhr in Völklingen auf dem Parkplatz des Weltkulturerbe Völklinger Hütte sowie um 12 Uhr in Saarbrücken am Parkplatz an der Franz-Josef-Röder-Straße. Im Reisepreis sind enthalten: Bustransfer, Empfang, Degustation und Führung; die Kosten für das Abendmenü sind vor Ort zu entrichten.
Eine Veranstaltung in Kooperation mit der VHS Saarbrücken.

• 321010
Fr, 26.09.2025, 13:30 – 22:00 Uhr
Dozent: Heinz Gerhard Rouget
1 Termin / 90,- €

Weinlehrfahrt: Elsass - Im Herzen der elsässischen Weinstraße

Bei der Weinlehrfahrt wird ein Referenzweingut besucht und den Tag in einem Restaurant ausklingen lassen. Die Abfahrt erfolgt um 12.30 Uhr in Völklingen auf dem Parkplatz des Weltkulturerbe Völklinger Hütte sowie um 13 Uhr in Saarbrücken am Parkplatz am der Franz-Josef-Röder-Straße.
Eine Veranstaltung in Kooperation mit der VHS Saarbrücken.

• 321011
Do, 30.10.2025, 13:30 – 22:00 Uhr
Dozent: Heinz Gerhard Rouget
1 Termin / 80,- €



Weinseminar "Südtirol" mit Weinjournalistin Dr. Esther Rüdenauer (WSET Sommelière) als Gast

Die Wein-Journalistin und WSET-Sommelière Dr. Esther Rüdenauer präsentiert ihre persönliche Weinauswahl von ihrem Besuch in Südtirol: Weine von der Kellerei Meran sowie vom Einzelweingut Dona in Eppan.

• 881010
Fr, 14.11.2025, 19:30 – 22:30 Uhr
Dozent: Heinz Gerhard Rouget
Ort: Lauterbachhalle, Vereinsraum
1 Termin / 8,- €
Die Kostenumlage (50 Euro) für die Weinverkostung ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen.

Weinseminar "Innovatives Languedoc" mit Weinhändler Christian Löw als Gast

Christian Löw präsentiert Weine von Weingütern, die als Reaktion auf die Klimaerwärmung und mit Blick auf vielfältige Qualität auf alternative Rebsorten statt der klassischen südfranzösischen Sorten setzen, darunter Verdejo und Pinot Noir. Das Ergebnis sind Weine aus Höhenlagen von großer Feinheit und Eleganz.

• 881011
Di, 25.11.2025, 19:30 – 22:30 Uhr
Dozent: Heinz Gerhard Rouget
Ort: Lauterbachhalle, Vereinsraum
1 Termin / 8,- €
Die Kostenumlage für die Weinverkostung ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen.

Weinseminar "Loire - Die Rotweine" mit Weinkenner Bernd Suttka

Ein Klassiker neu entdeckt: Nach den Weißweinen, nun die Roten entlang der Loire. Vornehmlich aus der Cabernet-Rebe werden hier eigenständige, elegante Rotweine erzeugt. Loire-Kenner Bernd Suttka stellt Top-Weine von Referenzdomainen der Rotweinappellationen Saumur-Champigny, Chinon, Bourgueil, Anjou vor.

• 881012
Di, 02.12.2025, 19:30 – 22:30 Uhr
Dozent: Heinz Gerhard Rouget
Ort: Lauterbachhalle, Vereinsraum
1 Termin / 8,- €
Die Kostenumlage (Betrag noch offen) für die Weinverkostung ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen.

Weinseminar: "Burgund - Die Rotweine" mit Weinhändler Michael Diener (Weinkosmos Saarbrücken) als Gast

Michael Diener, Weinhändler von Weinkosmos Saarbrücken, präsentiert seine Auswahl großer Rotweine aus Burgund. Diese Weinveranstaltung bietet Ihnen die Gelegenheit, die Struktur und Feinheiten herausragender Pinot Noirs intensiv kennenzulernen.

• 881013
Di, 09.12.2025, 19:30 – 22:30 Uhr
Dozent: Heinz Gerhard Rouget
Ort: Lauterbachhalle, Vereinsraum
1 Termin / 8,- €
Die Kostenumlage (50 Euro) für die Weinverkostung ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen.

Weinseminar: Die Jahresabschlussveranstaltung

Die Teilnehmenden präsentieren ihre Entdeckungen und persönlichen Topweine des Jahres.

• 881014
Di, 16.12.2025, 19:30 – 22:30 Uhr
Dozent: Heinz Gerhard Rouget
Ort: Lauterbachhalle, Vereinsraum
1 Termin / 8,- €
Die Kostenumlage (Betrag noch offen) für die Weinverkostung ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen.

Weinseminar "Schweiz" mit Weinjournalistin Dr. Esther Rüdenauer (WSET Sommelière) als Gast

Dr. Esther Rüdenauers (WSET Sommelière) präsentiert ihre persönliche Weinauswahl von ihrer Reise durch die Schweiz.

• 881015
Sa, 24.01.2026, 19:30 – 22:30 Uhr
Dozent: Heinz Gerhard Rouget
Ort: Lauterbachhalle, Vereinsraum
1 Termin / 8,- €
Die Kostenumlage (Betrag noch offen) für die Weinverkostung ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen.

BIER



Starke Biere (Bier-Tasting)

Ein Querschnitt der starken Biere für die kalte Jahreszeit. Aus der Region und ein bisschen darüber hinaus. Lassen Sie sich überraschen, wie unterschiedlich Bockbiere von den Braumeistern interpretiert werden!

• 882010
Fr, 12.12.2025, 19:00 – 21:00 Uhr
Dozent: Bernd Pfeil, Tiny Brew
Ort: Altes Rathaus, Festsaal
1 Termin / 22,- €

Hopfen, Malz & Leidenschaft - Bier selbst brauen

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Bierbrauens. In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihr eigenes Bier herstellen- von der Auswahl der Rohstoffe über den Brauprozess bis hin zur Abfüllung. Sie erfahren alles Wissenswerte über Malz, Hopfen, Hefe und Wasser sowie die Bedeutung der verschiedenen Brautechniken. Unter fachkundiger Anleitung probieren Sie selbst das Brauen aus und erhalten wertvolle Tipps zur Optimierung und Individualisierung Ihres Bieres. Nach einem vierwöchigen Gärungs- und Reifungsprozess, holen Sie sich ihr selbstgebrautes Bier mit nach Hause- ein ganz persönliches Geschmackserlebnis!

Ideal für alle Bierliebhaber und Neugierige, die handwerkliches Brauen selbst ausprobieren möchten oder schon immer mal wissen wollen, wie ihr Lieblingsgetränk hergestellt wird.

• 882011
Sa, 10.01.2026, 10:00 – 16:00 Uhr
Dozent: Bernd Pfeil, Tiny Brew
Ort: Altes Rathaus, Festsaal
1 Termin / 95,- €

Anzeige

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. 06809/567
Fax 06809/7974

Meisterhaft

Anzeige

Ihr Meisterbetrieb seit 1972
Ausführung sämtlicher
Platten-, Fliesen-, Mosaik-
und Marmorarbeiten

Fliesen H. Stähly

Goethestraße 24 a • 66333 Völklingen
Telefon (06898) 4816
E-Mail: fliesen-h-staehly@t-online.de • www.fliesen-h-staehly.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.

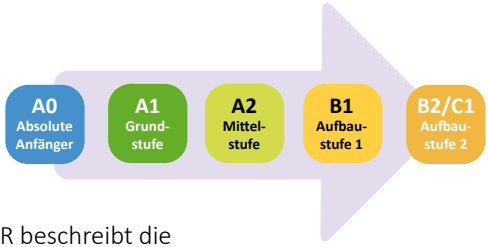
Welcher Sprachkurs ist der richtige für mich?

Sind Sie unsicher, welcher Sprachkurs der Richtige für Sie ist? Haben Sie bereits Vorkenntnisse, die Sie gerne auffrischen möchten? Suchen Sie einen passenden Kurs, der Sie fit für den Urlaub macht? Möchten Sie gerne Ihre fundierten Sprachkenntnisse weiter ausbauen und festigen?

Für neue Teilnehmende, die bereits über sprachliche Vorkenntnisse verfügen, ist es häufig nicht leicht, den eigenen Kenntnisstand ohne fachkundige Beratung richtig einzuschätzen. Selbst für Anfänger ohne Vorkenntnisse kann es wichtig sein, sich über die Arbeitsweisen und Ziele des Sprachunterrichts zu informieren.

▶ *Lassen Sie sich beraten! Sie können auch eine unverbindliche „Schnupperstunde“ in einem Kurs wahrnehmen!*

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen



Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzt die VHS Völklingen dabei den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

A0 (ABSOLUTE ANFÄNGER)

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

A1 (GRUNDSTUFE)

Auf diesem Niveau erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse. Sie lernen, sich mit einfachen Sätzen im Alltag zu verständigen und verstehen Ihre Gesprächspartner, wenn diese langsam und deutlich sprechen.

A2 (MITTELSTUFE)

Auf diesem Niveau 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.

B1 (AUFBAUSTUFE 1)

Die „ersten Schritte“ liegen längst hinter Ihnen? Nun möchten Sie Ihr Niveau halten oder spielerisch ausbauen? Innerhalb dieser Stufe 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.

B2/C1 (AUFBAUSTUFE 2)

Auf diesem Niveau haben Sie ausreichend Kenntnisse, um sich im privaten und beruflichen Bereich spontan und fließend zu verständigen. Ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ist ebenso möglich wie die Diskussion zu einer Vielzahl von Themen aus allen gesellschaftlichen Bereichen.

Einschätzung der Vorkenntnisse:
Zur Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse können Sie einen Onlinetest (www.spachtest.de) oder einen papierhaften Einstufungstest anfordern.

Beratung:
Silke Eckel-Speicher
Telefon 06898/13-2587
silke-eckel.speicher@voelklingen.de

Sprache auf Bestellung

INDIVIDUELLE SPRACHKURSE FÜR PRIVAT UND UNTERNEHMEN

Die VHS Völklingen bietet Ihnen gerne individuelle Sprachkurse für den privaten Bereich oder Unternehmen an.

Sprachlernen für private Vorhaben

Sie planen eine Reise oder haben Interesse an einer Sprache und möchten gerne als Familie oder Gruppe Ihren ganz privaten Sprachkurs besuchen? Wir machen (fast) alles möglich.

Bitte sprechen Sie die Programmplanung auf mit Ihren Wünschen und Vorstellungen an und die VHS erstellt Ihnen einen individuellen Kursplan mit einem Kostenvoranschlag für die von Ihnen gewünschte Schulung.

Schulungen für Unternehmen

Die VHS Völklingen organisiert Ihren Firmensprachkurs in Ihrer Wunschsprache. Entweder kommt unser Sprachendozent oder-dozentin zu Ihnen ins Unternehmen oder der Unterricht findet in den Räumlichkeiten der Volkshochschule statt. Das Unterrichtsprogramm wird speziell auf Ihre Wünsche und Zielvorgaben ausgerichtet und erstellt. Wir machen Sie fit für Verhandlungen, Telefongespräche, Meetings oder schriftliche Kontakte mit Partnern und Kunden aus dem Ausland. Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit, einer Abschlussprüfung nach den Maßgaben des Europäischen Referenzrahmens.

Fordern Sie ein auf Ihr Unternehmen abgestimmtes Angebot an.

Sprachprüfungen mit Zertifikat

TELC - THE EUROPEEN LANGUAGE CERTIFCATE

Ich weiß, was ich kann! Sie haben gerade einen VHS-Sprachkurs belegt? Oder sie lernen schon seit einiger Zeit eine Fremdsprache? Egal, ob für Beruf, Schule, Studium oder für den Urlaub – zeigen Sie schwarz auf weiß, was sie gelernt haben! Mit einem telc Sprachenzertifikat.

In einem Beratungsgespräch erfahren Sie, was „telc“ bedeutet, welches Sprachniveau Ihren Kenntnissen entspricht, welche telc-Prüfung für Sie geeignet ist, wo Sie sich anmelden können, wo die Prüfung stattfindet und wie Sie sich am besten darauf vorbereiten.

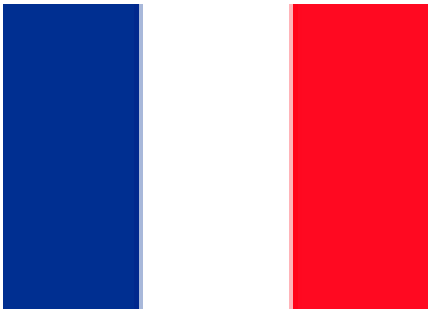
Diese und weitere Fragen klären wir mit Ihnen in einem Beratungsgespräch.

telc
LANGUAGE TESTS

FREMDSPRACHEN

Erlernen Sie die Sprache unserer Nachbarn und werden Sie Teil einer internationalen Sprachengemeinschaft. Vielleicht möchten Sie auch Ihre schon etwas „eingerosteten“ Sprachkenntnisse wieder auffrischen. Die direkte Nähe zu Frankreich bietet Ihnen den idealen Übungsraum. Beim Einkaufen in Forbach oder bei Besichtigungen in Metz oder Straßburg können Sie Ihre Kenntnisse direkt anwenden und festigen.

FRANZÖSISCH



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

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.

- **760101**

Mittwochs, 15:30 – 17:00 Uhr
ab 17.09.2025
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.08
12 Termine / 24 UE / 41,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

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

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**

Donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 18.09.2025
Dozent: Alexander Dony
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 24 UE / 41,- €

Französisch - Niveau A1, Stufe 1 (für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen)

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

• 761001 
Mittwochs, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 17.09.2025
Dozent: Sébastien Dumont-Roty
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11
12 Termine / 24 UE / 41,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

• 761011 
Mittwochs, 14:00 – 15:30 Uhr
ab 17.09.2025
Dozentin: Isabelle Schneider
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.08
12 Termine / 24 UE / 41,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Französisch in der Mittagspause - Niveau A1, Stufe 3

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 einfache Art und Weise ausdrücken können und verstehen Ihre Gesprächspartner, wenn diese langsam und deutlich sprechen.

• 761013 
Donnerstags, 12:00 – 13:00 Uhr
ab 18.09.2025
Dozent: Sébastien Dumont-Roty
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11
12 Termine / 16 UE / 28,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Französisch - Niveau A1, Stufe 6

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

• **761016**
Mittwochs, 10:30 – 12:00 Uhr
ab 17.09.2025
Dozent: Sébastien Dumont-Roty
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11
12 Termine / 24 UE / 41,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Reprise - Niveau A1+ (für Teilnehmende mit Vorkenntnissen)

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.

• **761017**
Dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 16.09.2025
Dozentin: Dr. Maria Hegner
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 24 UE / 41,- €

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 wir Wortschatz und Grammatik auf. Kurze Dialoge, praktische Übungen und landeskundliche Einblicke bringen Spaß und Sicherheit. In lockerer Atmosphäre üben wir das freie Sprechen ohne Stress.

• **762010**
Mittwochs, 09:00 – 11:30 Uhr
ab 17.09.2025
Dozentin: Isabelle Schneider
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.08
12 Termine / 24 UE / 41,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

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 16.09.2025
Dozentin: Dr. Maria Hegner
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.08
12 Termine / 24 UE / 41,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

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 18.09.2025
Dozent: Sébastien Dumont-Roty
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11
12 Termine / 24 UE / 41,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Tandemkurs Französisch-Deutsch Konversation - Niveau B2

Deutsche und französische Teilnehmende üben gemeinsam die Sprache des Nachbarn. Dabei lernen Sie in Kleingruppen durch das direkte Gespräch. Für die Teilnahme am Tandemkurs sind gute Vorkenntnisse in beiden Sprachen notwendig.

• **766010**
Samstags, 09:00 – 12:00 Uhr
ab 04.10.2025
Dozenten: Rose-Marie Tonnelier, Sébastien Dumont-Roty
Ort: Lernzentrum Luisenthal, Raum 3
7 Termine / 28 UE / 95,- €

ENGLISCH



Englisch – eine Sprache für die ganze Welt. Ob auf Urlaubsreisen oder für internationale Geschäftsbeziehungen – die englische Sprache öffnet die Türen zur weltweiten Kommunikation. Englisch ist nicht nur in Großbritannien,

der Republik Irland, den USA, Kanada, Australien und Neuseeland verbreitet, sondern auch in vielen anderen Ländern als Erst- oder Zweitsprache.

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 17.09.2025
Dozent: Hardy Bach
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09
12 Termine / 24 UE / 41,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

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.

• 100125
Montags, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 15.09.2025
Dozentin: Rula Trenz
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 24 UE / 41,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

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, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 18.09.2025
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 24 UE / 41,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Englisch - Niveau A0, Stufe 2 (für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen)

• **710002**
Donnerstags, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 18.09.2025
Dozentin: Rula Trenz
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09
12 Termine / 24 UE / 41,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

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

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. 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.

• **710010**
Donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 18.09.2025
Dozentin: Selina Schirra
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11
12 Termine / 24 UE / 41,- €

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

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.

• **710030**
Dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 16.09.2025
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11
12 Termine / 24 UE / 28,- €

Englisch Auffrischkurs - Niveau A1/A2

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, 10:30 – 12:00 Uhr
ab 18.09.2025
Dozentin: Rula Trenz
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09
12 Termine / 24 UE / 41,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Englisch am Vormittag - Niveau A1, Stufe 3

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.

• **711003**

Mittwochs, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 17.09.2025
Dozent: Hardy Bach
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09
12 Termine / 24 UE / 41,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Englisch - Niveau A1, Stufe 2

• **711012**

Montags, 19:30 – 21:00 Uhr
ab 15.09.2025
Dozentin: Chantal Valérie Lorscheider
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09
12 Termine / 24 UE / 41,- €

Englisch - Niveau A1, Stufe 3

• **711013**

Mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 17.09.2025
Dozentin: Chantal Valérie Lorscheider
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09
12 Termine / 24 UE / 41,- €

Englisch in der Mittagspause - Niveau A1, Stufe 10

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 Tag jeweils 60 Minuten und finden einmal wöchentlich statt. Innerhalb dieser Stufe erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse. Sie ler-

nen, sich mit einfachen Sätzen im Alltag zu verständigen und verstehen Ihre Gesprächspartner, wenn diese langsam und deutlich sprechen.

• **711019**
Mittwochs, 12:15 – 13:15 Uhr
ab 17.09.2025
Dozentin: Silke Eckel-Speicher
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 12 UE / 28,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Englisch lernen in Bewegung (bewegtes Lernen) - Niveau A1, Stufe 15

Das ganze Leben ist Bewegung, warum nicht auch der Sprachenunterricht? Gehen Sie mit uns gemeinsam in einem modernen Fremdsprachenunterricht neue Wege! Kurze und leicht durchzuführende Bewegungen, die kaum merklich in den Unterricht eingebaut werden, unterstützen den Energieaufbau, die Konzentration, die Motivation, die Verankerung von Lerninhalten, die Gedächtnisleistung und die geistige Frische!

Gerade im Sprachunterricht können viele Inhalte auch mit und in Bewegung vermittelt und angewendet werden. Das baut Barrieren und Hemmungen ab. Sprache wird in Aktion umgesetzt und so zu einem natürlichen Spracherlebnis. Neue Wörter oder neue Grammatikinhalte können dadurch wesentlich besser behalten werden.

• **711510**
Donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr
ab 18.09.2025
Dozentin: Silke Eckel-Speicher
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 41,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

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 17.09.2025
Dozent: Hardy Bach
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09
12 Termine / 24 UE / 41,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

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.

• 100125
Montags, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 15.09.2025
Dozentin: Rula Trenz
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 24 UE / 41,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Englisch - Niveau A2, Stufe 2

Innerhalb dieser Stufe 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.

• 712012
Montags, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 15.09.2025
Dozentin: Chantal Valérie Lorscheider
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09
12 Termine / 24 UE / 41,- €

Englisch Intensiv am Abend - Niveau A2, Stufe 4

• 712014
Donnerstags, 17:00 – 19:15 Uhr
ab 18.09.2025
Ort: Lernzentrum Luisenthal, Raum 3
10 Termine / 30 UE / 51,- €

Englisch - Niveau A2, Stufe 7

Innerhalb dieser Stufe 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.

• 712017
Montags, 10:30 – 12:00 Uhr
ab 15.09.2025
Dozent: Hardy Bach
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.08
12 Termine / 24 UE / 41,- €

Englisch Move on - Niveau A2

Innerhalb dieser Stufe 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.

• 712210
Mittwochs, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 17.09.2025
Dozentin: Silke Eckel-Speicher
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 24 UE / 41,- €

• 712310
Montags, 10:30 – 12:00 Uhr
ab 15.09.2025
Dozentin: Rula Trenz
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 24 UE / 41,- €

Englisch Move on - Niveau A2

Innerhalb dieser Stufe 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.

• 712410
Montags, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 15.09.2025
Dozent: Hardy Bach
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.08
12 Termine / 24 UE / 41,- €

English advanced - Niveau B1

Die "ersten Schritte" liegen längst hinter Ihnen? Nun möchten Sie Ihr Niveau halten oder spielerisch ausbauen? Innerhalb dieser Stufe 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.

• 713310
Montags, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 15.09.2025
Dozent: Dr. Ehrhart Linsen
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 24 UE / 41,- €

• 713410
Montags, 19:30 – 21:00 Uhr
ab 15.09.2025
Dozent: Dr. Ehrhart Linsen
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 24 UE / 41,- €

English Brush Up - Niveau B1

In diesem Kurs lernen Sie, die meisten alltäglichen Situationen in der englischen Sprache zu bewältigen. Sie können sich zusammenhängend über vertraute Themen unterhalten, über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten äußern.

• **713010**
Montags, 19:30 – 21:00 Uhr
ab 15.09.2025
Dozentin: Selina Schirra
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.10
12 Termine / 24 UE / 41,- €

• **713510**
Mittwochs, 10:30 – 12:00 Uhr
ab 17.09.2025
Dozentin: Silke Eckel-Speicher
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 24 UE / 41,- €

• **713610**
Mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 17.09.2025
Dozentin: Claudia Verburg
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 41,- €

English conversation - B2

Die „ersten Schritte“ liegen längst hinter Ihnen? Nun möchten Sie Ihr Niveau halten oder spielerisch ausbauen? Innerhalb dieser Stufe 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.

• **713210**
Freitags, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 19.09.2025
Dozentin: Rula Trenz
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 24 UE / 41,- €

ITALENISCH



Parliamo italiano: leichte Konversation A2/B1

In den Kursen der Mittelstufe werden die Kenntnisse und Strukturen der

Sprache gefestigt und vertieft, die Sie in Gesprächen in den verschiedenen Alltagssituationen brauchen. Lernziel ist das Erreichen einer großen sprachlichen Sicherheit und Flexibilität durch Training von Gesprächen und Diskussionen in der Gruppe, Auf- und Ausbau des aktiven Wortschatzes, Training des Hörverstehens.

- **100133**

Dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr
ab 16.09.2025
Dozentin: Silke Eckel-Speicher
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11
12 Termine / 24 UE / 41,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

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

Reisen Sie sprachlich nach Italien. Sie lernen, sich in wichtigen Situationen des täglichen Lebens zu verständigen. Das Training von Verstehen und Sprechen steht im Vordergrund. Darüber hinaus üben Sie auch Lesen und Schreiben in der Fremdsprache. Das Erlernen erfolgt durch die praktische Anwendung mit Übungen. Der gesamte Unterricht wird zusätzlich durch den Einsatz modernster Medien zu einem Erlebnis für alle Sinne.

- **720110**

Montags, 17:30 – 19:00 Uhr
ab 15.09.2025
Dozentin: Kerstin Bay
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.10
12 Termine / 24 UE / 45,- €

- **720101**

Donnerstags, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 18.09.2025
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.10
12 Termine / 24 UE / 41,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Italienisch am Vormittag - Niveau A0, Stufe 2 (für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen)

- **720102**

Dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 16.09.2025
Dozentin: Francesca Galati
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.10
12 Termine / 24 UE / 41,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Italienisch für die Reise - Niveau A1, Stufe 1 (für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse)

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.

• 720103
Montags, 15:30 – 17:00 Uhr
ab 15.09.2025
Dozentin: Kerstin Bay
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 24 UE / 45,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Italienisch für die Reise - Niveau A1, Stufe 1 (für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen)

• 720112
Dienstags, 12:15 – 13:15 Uhr
ab 09.09.2025
Dozentin: Silke Eckel-Speicher
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09
12 Termine / 12 UE / 28,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Italienisch - Niveau A2, Stufe 12

Reisen Sie sprachlich nach Italien. Sie lernen, sich in wichtigen Situationen des täglichen Lebens zu verständigen. Das Training von Verstehen und Sprechen steht im Vordergrund. Darüber hinaus üben Sie auch Lesen und Schreiben in der Fremdsprache. Das Erlernen erfolgt durch die praktische Anwendung mit Übungen. Der gesamte Unterricht wird zusätzlich durch den Einsatz modernster Medien zu einem Erlebnis für alle Sinne.

• 722012
Dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 16.09.2025
Dozentin: Ortrud Krömer
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.08
12 Termine / 24 UE / 41,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Parliamo Italiano Konversation - Niveau B1/B2

Reisen Sie sprachlich nach Italien. Sie lernen, sich in wichtigen Situationen des täglichen Lebens zu verständi-

gen. Das Training von Verstehen und Sprechen steht im Vordergrund. Darüber hinaus üben Sie auch Lesen und Schreiben in der Fremdsprache. Das Erlernen erfolgt durch die praktische Anwendung mit Übungen. Der gesamte Unterricht wird zusätzlich durch den Einsatz modernster Medien zu einem Erlebnis für alle Sinne.

• **724010L**
Mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 17.09.2025
Dozentin: Francesca Galati
Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Schulungsraum EG
10 Termine / 20 UE / 34,- €

Online-Seminar: Italienisch A2 Stufe 1

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 Sprachentwicklung von zu Hause aus.

• **ONL7222**
Dienstags, 09:00 – 09:45 Uhr
ab 09.09.2025
Dozentin: Silke Eckel-Speicher
Ort: Virtuelles Klassenzimmer
6 Termine / 6 UE / 44,- €

SPANISCH



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.

• **730101**
Dienstags, 14:15 – 15:45 Uhr
ab 16.09.2025
Dozentin: Sandra Edith Roggero Manrique
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 24 UE / 41,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Spanisch - Niveau A0, Stufe 2 (für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen)

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.

• **730102**
Dienstags, 16:00 – 17:30 Uhr
ab 16.09.2025
Dozentin: Sandra Edith Roggero Manrique
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 24 UE / 41,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Spanisch - Niveau A1, Stufe 3

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.

• **731013**
Dienstags, 11:00 – 12:30 Uhr
ab 16.09.2025
Dozentin: Sandra Edith Roggero Manrique
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 24 UE / 41,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Spanisch für die Reise - Niveau A1, Stufe 6

¡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 Grundkenntnissen der spanischen Sprache.

• **731016**
Dienstags, 12:45 – 13:45 Uhr
ab 16.09.2025
Dozentin: Sandra Edith Roggero Manrique
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 12 UE / 28,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Spanisch - Niveau A2, Stufe 7

Innerhalb dieser Stufe vertiefen Sie Ihr Grundwissen und lernen, in einfachen, routinemäßigen Situationen zu kommunizieren. Sie können Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen, Reisen oder Arbeit und zu Ihrem Alltag in der Fremdsprache vermitteln.

• **732017**
Donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr
ab 18.09.2025
Dozentin: Paula Thielen
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.08
12 Termine / 24 UE / 41,- €

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 16.09.2025
Dozentin: Sandra Edith Roggero Manrique
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 24 UE / 41,- €

ARABISCH

Arabisch ist eine Sprache für Menschen, die die Herausforderung lieben!

Haben Sie Verwandte oder Freunde, die Arabisch sprechen? Benötigen Sie die Sprache für den Beruf oder möchten Sie einfach etwas völlig Neues ausprobieren? Dann nehmen Sie die Herausforderung an und tauchen Sie in eine neue Welt des Spracherwerbs ein. Sie lernen nicht nur ein völlig anderes Alphabet kennen, sondern machen auch Bekanntschaft mit spannenden Menschen, Kulturen und Geschichten.

Arabisch ist eine der sechs offiziellen Sprachen der Vereinten Nationen und wird von mehr als 700 Millionen Menschen weltweit als Erst-, Zweit- oder Fremdsprache gesprochen. Dadurch

zählt Arabisch zu den sechs häufigsten Sprachen der Welt. Der Erwerb dieser Sprache eröffnet Ihnen daher zahlreiche Möglichkeiten und neue Perspektiven, sowohl beruflich als auch persönlich.

Wir bieten für Sie Arabisch in zwei verschiedenen Stufen an. Wenn Sie gar keine Vorkenntnisse haben, ist Arabisch A0 – Absolute Anfänger das Richtige für Sie. Sollten Sie bereits einige Vorkenntnisse haben und vielleicht auch schon Arabisch lesen können, wäre der Kurs Arabisch A2, Stufe 8 eine gute Wahl. Wenn Sie über keine oder nur minimalste Kenntnisse in Arabisch verfügen, sollten Sie in dieser Stufe starten. Am Ende dieser Stufe haben Sie einen kleinen Grundwortschatz und erste Grammatikkenntnisse, können einfache Sätze verstehen und kurze Gespräche führen.

• **791010**
Montags, 17:00 – 18:30 Uhr
ab 15.09.2025
Dozentin: Masara Fakhr-Eddin
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11
12 Termine / 24 UE / 41,- €

Arabisch - Niveau A2, Stufe 8

Innerhalb dieser Stufe erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse. Sie lernen, sich mit einfachen Sätzen im Alltag zu verständigen und verstehen Ihre Gesprächspartner, wenn diese langsam und deutlich sprechen. Schwerpunkte des Kurses sind Sprechen und Hörverstehen, ergänzend dazu werden die notwendigen Strukturen der Grammatik, Lesen und Schreiben eingeübt.

• **792018**
Montags, 18:30 – 20:00 Uhr
ab 15.09.2025
Dozentin: Masara Fakhr-Eddin
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11
12 Termine / 24 UE / 41,- €

KOREANISCH



Koreanisch A0 - Für Anfangende ohne Vorkenntnisse

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!

• **780010**
Dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 16.09.2025
Dozentin: An Jin Moon
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11
12 Termine / 24 UE / 41,- €

GEBÄRDENSPRACHE

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 Wintersemester 2025/26 auch ein Kurs der Deutschen Gebärdensprache angeboten werden.

• **740010**
Do, 09.10.2025, 18:00 – 20:00 Uhr
Dozent: Wojciech Czernia
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.10
1 Termin / 2 UE / 5,- €

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Deutsch für Zuwanderer (Niedrigschwellige Deutschkurse)

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.

• **750000**
15 Termine / 60 UE

Beratung und Anmeldung:

- **Christoph Rech**, ✆ 06898 / 13-2585,
  ✉ christoph.rech@voelklingen.de
- **Silke Eckel-Speicher**, ✆ 06898 / 13-2587,
  ✉ silke.eckel-speicher@voelklingen.de
- **Anna Finke**, ✆ 06898 / 13-2593,
  ✉ anna.finke@voelklingen.de

Saarländisch für Zugezogene - Workshop anlässlich der Interkulturellen Woche

Im Rahmen der Interkulturellen Woche findet ein Workshop Saarländisch für Zugezogene, die endlich "mitschwätze" möchten, statt. Die Freude an der Sprache als verbindendes Element steht dabei im Vordergrund. Möchten Sie endlich saarländische Dialekte besser verstehen und die wichtigsten Wörter und Abweichungen vom Hochdeutschen kennenlernen? Was sind die Besonderheiten von Mundarten, wie wird konjugiert und dekliniert? Freuen Sie sich auf eine unterhaltsame und informative Veranstaltung! Die praktische Umsetzung und das Üben des Erlernten kann dann im alltäglichen Leben erfolgen.

• **750001**
Mi, 24.09.2025, 17:00 – 19:15 Uhr
Dozent: Christoph Rech
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.10
1 Termin / 3 UE

DIGITALE KOMPETENZ & BERUF



Diese Angebote sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist berufliche Weiterbildung unverzichtbar und zentraler Bestandteil des VHS-Angebotes. Berufliche Weiterbildung setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien ist ein wichtiger Schwerpunkt.

DIGITALE KOMPETENZ

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 endet, ist ein Umstieg auf Windows 11 bald 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 auffri-

schen 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 29.10.2025
Dozentin: Beate Luckas
Ort: Altes Rathaus, EDV-Raum
4 Termine / 40,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Smartphone für Anfangende (Android oder iOS-Betriebssystem)

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**
Mittwochs, 10:00 – 12:15 Uhr
ab 14.01.2026
Dozentin: Beate Luckas
Ort: Altes Rathaus, EDV-Raum
4 Termine / 55,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei. In diesem Fall wird lediglich ein zusätzliches Entgelt von 15 Euro für das Skript berechnet.



KI-Anwendungen für den Alltag (Tablet-Treff Völklingen)

Lernen Sie die Grundlagen der Künstlichen Intelligenz (KI) kennen und erleben Sie, wie KI in Alexa und Google Nest unseren Alltag leichter machen. Wir erproben Apps, die uns bei täglichen Aufgaben unterstützen. Entdecken Sie das digitale Vogelhaus und die

Demenzkatze. Diskutieren Sie mit uns Ihre Fragen und Ideen zum Thema KI! Der Tablet-Treff ist ein Angebot der Landesmedienanstalt Saarland (lmsaar.de) und findet im Haus der Diakonie statt. Die Kurse des LMS-Projekts "Medien 66" sind alle kostenfrei und finden an verschiedenen Standorten im Saarland statt. Weitere Kurse in dieser Reihe sind immer über die Webseite lmsaar.de zu finden. Dort können Sie einsehen, ob noch Plätze frei sind.

• **100442**
Fr, 17.10.2025, 16:00 – 18:00 Uhr
Dozent: Wolf-Dieter Scheid
Ort: Haus der Diakonie
Mitzubringen: Bitte bei der Anmeldung erfragen.
1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist 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 Anfangende, 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**
Dienstags, 18:00 – 20:15 Uhr
ab 30.09.2025
Dozentin: Sabrina Wahlster
Ort: Altes Rathaus, EDV-Raum
4 Termine / 39,- €



Tabellenkalkulation mit Microsoft ® Excel Version 2019: Grundlagen

Keine Angst vor Excel! Im Kurs lernen Sie die grundlegende Funktionalität von 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. Der Kurs findet im Zeitraum von 14 Tagen (2 x Dienstag und Mittwoch) von 18.00 bis 20.15 Uhr statt.

• **530010**
Dienstags, 18:00 – 20:15 Uhr
ab 28.10.2025
Dozentin: Sabrina Wahlster
Ort: Altes Rathaus, EDV-Raum
Mitzubringen: Bitte USB-Stick mitbringen.
4 Termine / 39,- €

MOTORSÄGENLEHRGÄNGE



Motorsägenlehrgang für Selbstwerber: Grundlehrgang

Durch steigende Erdöl- und Erdgaspreise erlebt Holz ein Comeback als Brennstoff. Die Selbstwerbung für Kaminholz stieg enorm an. Um die Selbstwerber auf die Arbeiten und Gefahren bei der Waldarbeit vorzubereiten, bieten wir in Zusammenarbeit mit dem städtischen Forstamt Motorsägenlehrgänge für Personen ab 18 Jahren, die einen Sachkundenachweis benötigen, an.

Lehrgangsinhalte sind Unfallverhütungsvorschriften, Schutzkleidung und Schutzausrüstung, Gefahren im Umgang mit der Motorsäge, Sicherheitseinrichtungen, Schneidetechnik, praktischer Einsatz am liegenden Baum, Wartung und Pflege. In der Kursgebühr ist ein Holzfällerfrühstück enthalten. Eine Kooperationsveranstaltung mit dem städtischen Fachdienst Forstwirtschaft.

(Bei Nutzung der eigenen Motorsäge sind Sonderkraftstoff und Bio-Öl notwendig!)

• **890051**
Fr, 26.09.2025, 08:00 – 15:30 Uhr
Sa, 27.09.2025, 08:00 – 15:30 Uhr
Dozent: Marc Schikowski
Ort: Forstamt am Simschel
Mitzubringen: Schnittschutzhose, Schutzhelm, Gehörschutz, Gesichtsschutz, Schutzhandschuhe, Schnittschutzschuhe
2 Termine / 120,- €

• **890052**
Fr, 24.10.2025, 08:00 – 15:30 Uhr
Sa, 25.10.2025, 08:00 – 15:30 Uhr
Dozent: Marc Schikowski
Ort: Forstamt am Simschel
Mitzubringen: Schnittschutzhose, Schutzhelm, Gehörschutz, Gesichtsschutz, Schutzhandschuhe, Schnittschutzschuhe
2 Termine / 120,- €

• **890053**
Fr, 07.11.2025, 08:00 – 15:30 Uhr
Sa, 08.11.2025, 08:00 – 15:30 Uhr
Dozent: Marc Schikowski
Ort: Forstamt am Simschel
Mitzubringen: Schnittschutzhose, Schutzhelm, Gehörschutz, Gesichtsschutz, Schutzhandschuhe, Schnittschutzschuhe
2 Termine / 120,- €

• **890054**
Fr, 21.11.2025, 08:00 – 15:30 Uhr
Sa, 22.11.2025, 08:00 – 15:30 Uhr
Dozent: Marc Schikowski
Ort: Forstamt am Simschel
Mitzubringen: Schnittschutzhose, Schutzhelm, Gehörschutz, Gesichtsschutz, Schutzhandschuhe, Schnittschutzschuhe
2 Termine / 120,- €

Motorsägenlehrgang für Selbstwerber: Aufbaulehrgang

Das Fällen eines Baumes zählt zu den gefährlichsten Arbeiten eines Forstwirtes. Um Selbstwerber mit den Gefahren und Schwierigkeiten einer Fällung vertraut zu machen und einen Einblick in die Arbeit der Profis zu bieten, wird dieser Kurs in Zusammenarbeit mit dem Städtische Forstamt Völklingen angeboten.

Lehrgangsinhalte sind Unfallverhütungsvorschriften, Vorbereitungen zur Fällung, Baumbegutachtung, Einführung in die Fälltechnik, praktische Durchführung am stehenden Baum sowie der Einsatz von Hilfsmitteln. In der Kursgebühr ist ein Holzfällerfrühstück enthalten. Voraussetzung zur Teilnahme ist die Absolvierung des Grundlehrgangs. Eine Kooperationsveranstaltung mit dem städtischen Fachdienst Forstwirtschaft.

• **890055**
Fr, 14.11.2025, 08:00 – 15:30 Uhr
Sa, 15.11.2025, 08:00 – 15:30 Uhr
Dozent: Marc Schikowski
Ort: Forstamt am Simschel
Mitzubringen: Schnittschutzhose, Schutzhelm, Gehörschutz, Gesichtsschutz, Schutzhandschuhe, Schnittschutzschuhe
(Bei Nutzung der eigenen Motorsäge sind Sonderkraftstoff und Bio-Öl notwendig!)
2 Termine / 120,- €

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

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*

direkt zum Online-Shop



seit 1872
Bock & Seip
Buch und Papeterie

www.bock-seip.de

GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

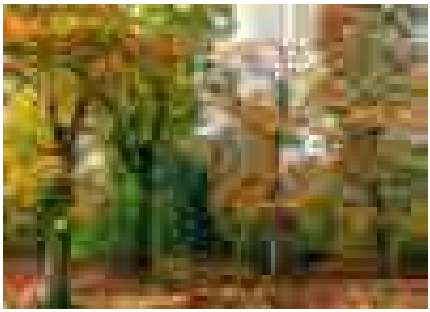


Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich für die eigenverantwortliche Stärkung der Gesundheit. Das Bildungsangebot vermittelt Wissen über gesunde Lebensstile, 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 UND KRÄUTER

In der traditionellen Heilkunde stehen nicht nur die Wirkstoffe der Pflanzen im Mittelpunkt, sondern auch das Wissen um ihre richtige Anwendung, Ernte und Zubereitung. Schon seit Jahrtausenden werden Pflanzen zur Unterstützung des menschlichen Wohlbefindens genutzt – sei es zur Förderung der Entspannung, zur Pflege der Haut oder als wohltuende Ergänzung im Alltag.
Kurse in diesem Bereich vermitteln Grundlagenwissen über heimische

Kräuter, ihre Erkennungsmerkmale, traditionelle Anwendungen und die Möglichkeiten zur eigenen Herstellung pflanzlicher Produkte – immer unter Berücksichtigung von Qualität, Nachhaltigkeit und einem verantwortungsvollen Umgang mit der Natur.



Heimische Bäume und Sträucher im Herbst: Anregend für die Sinne und genussvoll

Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten, die uns die heimischen Bäume und Sträucher im Herbst bieten. Lassen Sie sich von den kulinarischen Schätzen überraschen, die u. a. die Buche und die Eiche, sowie viele andere Baumarten bereithalten. Wir werden uns nicht nur mit der majestätischen Eiche, der erfrischenden Buche und der kraftspendenden Fichte beschäftigen, sondern auch die vitamin-C-reiche Hagebutte und den vielseitigen Weißdorn näher kennenlernen. Dabei lernen Sie mehr über die vielfältigen Inhaltsstoffe und möglichen Verwendungen verschiedener Heckenpflanzen. Zudem erhalten Sie Einblicke in die kulturgeschichtliche Bedeutung von Hecken und erfahren, wie sich verschiedene Sträucher und Bäume unterscheiden und bestimmen lassen.

Um das Erlebnis abzurunden, werden wir gemeinsam ein kleines Kräutergeschenk herstellen, das Sie mit nach Hause nehmen können. Kursleiterin Angela Bloedorn ist Natur- und Kräutercoach, Fachberaterin Wildpflanzen (HfWU) sowie Natur- und Achtsamkeitstrainerin (DAWG - Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit).

• 800021
Sa, 11.10.2025, 14:00 – 16:30 Uhr
Dozentin: Angela Bloedorn
Ort: Naturfreundehaus Ludweiler Parkplatz
Mitzubringen: witterungsangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzunterlage, einen Becher sowie ein Glas mit Schraubverschluss
1 Termin / 16,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei. Es sind zusätzlich Materialkosten (5 Euro) an die Kursleitung vor Ort zu zahlen.



Räuchern für den Alltag - Basisseminar

Das Räuchern gehört zu den ältesten rituellen Praktiken der Menschheit und hat auch in unserem Kulturkreis eine lange Tradition. Ob mit heimischen Kräutern wie Beifuß, mit Blüten, Harzen oder anderen Pflanzenteilen- die Anwendungsmöglichkeiten sind vielfältig und können das Raumklima auf unterschiedliche Weise beeinflussen. Räuchern wird in verschiedenen Kontexten zur Veränderung der Raumluft und zur Gestaltung einer bestimmten Atmosphäre eingesetzt. Die beim Verbrennen entstehenden Düfte können das Empfinden im Raum verändern und als angenehm wahrgenommen werden. Diese ganzheitliche Praxis kann zur Entspannung beitragen und die Sinne anregen. Im Kurs erhalten die Teilnehmenden eine Einführung in die Welt des Räucherns, lernen Traditionen - etwa rund um die Rauhnächte- sowie verschiedene Räuchertechniken kennen und stellen ihre eigene Räuchermischung für den Gebrauch zu Hause zusammen.
Kursleiterin Angela Bloedorn ist Natur- und Kräutercoach, Fachberaterin für Selbstversorgung mit heimischen Wildpflanzen (HfWU) sowie Natur- und Achtsamkeitstrainerin (DAWG- Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit).

• **800022**

Mi, 19.11.2025, 18:00 – 20:30 Uhr
Dozentin: Angela Bloedorn
Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Schulungsraum EG
Mitzubringen: Glas mit Schraubverschluss
1 Termin / 16,- €
Es sind Materialkosten (5 Euro) an die Kursleitung vor Ort zu zahlen.

STRESSBEWÄLTIGUNG

Stress ist zwar eine psychologische Belastung, dennoch kann er sich auch auf die körperliche Gesundheit auswirken. Durch Techniken des Autogenen Trainings, der Progressiven Muskelentspannung und Meditation, die vorgestellt werden, erlernen Sie, wie Sie sich schnell und effektiv entspannen können.
Wichtiger Hinweis: Die in den Kursen vermittelten Übungen stellen kein Heilversprechen dar und ersetzen

keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Bei bestehenden gesundheitlichen Beschwerden oder Unsicherheiten wenden Sie sich bitte vor der Kursteilnahme an Ihre Ärztin / Ihren Arzt oder eine andere medizinische Fachperson. In den Kursen im Bereich Stressbewältigung erlernen Sie Techniken zur Stressreduktion mittels evidenzbasierter Methoden.



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 möchten, sich durch gezielte Methoden zu entspannen. Aufgebaut in zehn Modulen lernen Sie- von der Einführung und den Grundprinzipien über Muskelwahrnehmung und Atemtechniken- Schritt für Schritt, wie Sie die Entspannungsmethode 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. reuen Sie sich darauf, neue Methoden zur Entspannung kennenzulernen, die Sie auch in Ihrem Alltag anwenden können.

• **801122**
Donnerstags, 17:45 – 18:45 Uhr
ab 18.09.2025
Dozentin: Farca Alkan
Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke
10 Termine / 50,- €

ENTSPANNUNG, KÖRPERERFAHRUNG, ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit hilft dabei, durch bewusste Atemwahrnehmung zur Ruhe zu kommen und Stress abzubauen. Dabei geht es weniger um eine Technik als um eine innere Haltung: im Hier und Jetzt präsent zu sein. Inmitten eines hektischen Alltags sind wir gedanklich oft schon im nächsten Moment.

Achtsamkeit lenkt den Fokus zurück auf die Gegenwart und ermöglicht es, Gedanken, Gefühle und Empfindungen wertfrei wahrzunehmen. So stärken wir Selbstwahrnehmung und Emotionsregulation (Quelle: Miksch, A. 2024).

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**

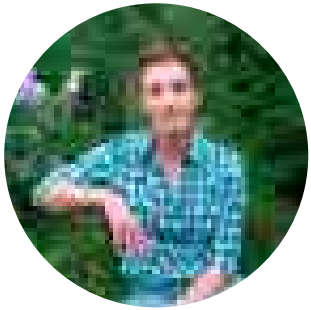
Mittwochs, 17:00 – 18:00 Uhr
ab 29.10.2025
Dozentin: Andrea Baltes
Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum
Mitzubringen: Decke, warme Socken
8 Termine / 40,- €

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

Von der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) über Elemente des Autogenen Trainings bis hin zu Meditationen und Fantasiereisen lernen die Teilnehmenden verschiedene Wege kennen, um gezielt Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Meditative Übungen schulen Achtsamkeit und fördern das bewusste Erleben des gegenwärtigen Moments, während Fantasiereisen die Vorstellungskraft nutzen, um positive innere Bilder zu erzeugen und eine tiefe Erholung zu ermöglichen. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Kompetenz zur Stressbewältigung stärken und verschiedene Entspannungsverfahren kennenlernen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich- es genügt die Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen und regelmäßig zu üben.

• **801121**

Donnerstags, 16:30 – 17:30 Uhr
ab 25.09.2025
Dozentin: Michaela Klier
Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum
10 Termine / 50,- €



Kreativität, Freude und Lebenskunst - Experimentelles Malen zur Entspannung

Erfahren Sie, wie viel Spaß es mit kinderleichten Methoden der (alltäglichen) Inspiration und Lebensfreude auf die Sprünge zu helfen- z. B. mit blindem Konturenzeichnen, Zufallstechniken (das kreative Chaos wider den Perfektionismus), Collagen, Spachteltechniken, Nass-in-Nass-Techniken, Farbmeditationen oder experimenteller Acrylmalerei. Wir benutzen ausgefallene Malwerkzeuge verschiedenster Art, wie z. B. Spachtel, Paketschnur, Kartoffelnetz, Badeschwamm, Äste und Holzstückchen- aber auch „normale" Pinsel, z. B. Lackierpinsel aus dem Baumarkt. Die genaue Materialliste wird vor Kursbeginn mitgeteilt.

• **801130**
Freitags, 18:00 – 20:15 Uhr
ab 07.11.2025
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
5 Termine / 35,- €



Aufatmen im Park: Atementspannung und Achtsamkeitsübungen

Öfter mal eine Pause einlegen entspannt Körper und Geist. Gezielte Entspannungsübungen und ein Atemspaziergang durch die Natur wirken Wunder! Sie sind kleine Wohlfühlmomente im Alltag.

• **801400**
Di, 23.09.2025, 16:00 – 17:00 Uhr
Dozentin: Annette Bachmann-Vicktor
Ort: Schillerpark
Mitzubringen: Sitzgelegenheit (Klappstuhl, Decke oder Meditationskissen, Yogamatte o. ä.)
1 Termin / 6,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Aus-Zeit - Move, breathe and relax!

In der heutigen, oft hektischen Welt ist es wichtiger denn je, Momente der Entspannung und inneren Ruhe zu finden. Der Workshop bietet eine Auszeit vom Alltag und die Möglichkeit, die individuell passende Methode zu entdecken oder zu vertiefen, um Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern. Es werden einfache Übungssequenzen aus Yoga und Qi Gong vorgestellt sowie Variationen der progressiven Muskelentspannung vermittelt. Fantasie- und Körperreisen, auch „Bodyscan“ genannt, leiten in die Tiefenentspannung über.

• 807011

Sa, 24.01.2026, 10:00 – 15:00 Uhr
Dozentin: Elisabeth Langenfeld
Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum
1 Termin / 18,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

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 Yogastil, bei dem Positionen länger gehalten werden. So werden Faszien gedehnt, Verspannungen gelöst und die Körperwahrnehmung vertieft.



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, 08:00 – 09:30 Uhr
ab 17.09.2025
Dozentin: Anke Link-Touschong

Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum
Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken
12 Termine / 41,- €

Sanftes Yin & Yang Yoga am Morgen für Fortgeschrittene

Dieser Yoga-Kurs ist für Fortgeschrittene geeignet.

• **801221** 
Mittwochs, 10:00 – 11:30 Uhr
ab 17.09.2025
Dozentin: Anke Link-Touschong
Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum
Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken
12 Termine / 41,- €

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, 08.11.2025, 14:00 – 16:00 Uhr
Dozentin: Michaela Klier
Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum
Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken
1 Termin / 15,- €

Yin Yoga - Faszienyoga für alle

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yogastil, 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 Faszengewebe 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, 15:15 – 16:45 Uhr
ab 15.09.2025
Dozentin: Marie Luise Elliott-Walter
Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum
Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken
12 Termine / 62,- €



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 15.09.2025
Dozentin: Monika Tabellion
Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Schulungsraum EG
Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken
12 Termine / 41,- €

Yoga für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene

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

• 801228L
Montags, 19:30 – 21:00 Uhr
ab 15.09.2025
Dozentin: Monika Tabellion
Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Schulungsraum EG
Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken
12 Termine / 41,- €

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 15.09.2025

Dozentin: Sabine Ladwein
Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum
Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken
12 Termine / 41,- €

• 801250
Donnerstags, 16:30 – 18:00 Uhr
ab 18.09.2025
Dozentin: Sabine Ladwein
Ort: Marie-Luise-Kaschnitz-Gymnasium, Gymnastikraum
Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken
12 Termine / 41,- €

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 16.09.2025

Dozentin: Monika Tabellion
Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum
Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken
12 Termine / 41,- €

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 in der Mittagspause - Entspannen und Wohlfühlen

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

• **801610**
Montags, 12:15 – 13:00 Uhr
ab 15.09.2025
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 (Gesundheitsübungen, Kampfkunst und Selbstverteidigung).

• **801620**
Montags, 17:00 – 18:15 Uhr
ab 15.09.2025
Dozent: Jürgen Meyer
Ort: Dao Zentrum Völklingen, Tai-Chi-Schule, Raum 1
12 Termine / 53,- €

• **801621**
Mittwochs, 17:00 – 18:15 Uhr
ab 17.09.2025
Dozent: Jürgen Meyer
Ort: Dao Zentrum Völklingen, Tai-Chi-Schule, Raum 1
12 Termine / 53,- €

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 Haltungsgymnastik

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 16.09.2025
Dozentin: Myriam Rees-Kämmer
Ort: Marie-Luise-Kaschnitz-Gymnasium, Gymnastikraum
15 Termine / 45,- €

Rücken stärken mit Rückenfitness

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 17.09.2025
Dozentin: Petra Weiland
Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum
12 Termine / 36,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

• 805122
Mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr
ab 17.09.2025
Dozentin: Petra Weiland
Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum
12 Termine / 36,- €



Sanfte Fitnessgymnastik zum Wochenbeginn: Einstieg in die Gymnastik

Der Kurs beinhaltet eine ausgewogene Mischung aus Ausdauertraining, Muskelkräftigung und wohltuenden Entspannungsübungen. Wir freuen uns, dass Sie sich für die Teilnahme an einem Gesundheitskurs entschieden

haben. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was zu einem gesunden Lebensstil gehört: wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, Ihre eigene Kraft spüren, sich richtig bewegen und sich ausgewogen ernähren können.

• **805500L**
Montags, 09:00 – 10:00 Uhr
ab 15.09.2025
Dozentin: Petra Weiland
Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Schulungsraum EG
12 Termine / 28,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

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. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene- 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 16.09.2025
Dozentin: Anja Heinrich
Ort: Marie-Luise-Kaschnitz-Gymnasium, Gymnastikraum
12 Termine / 28,- €

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 Körperwahrneh-

mung, 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 15.09.2025
Dozentin: Petra Weiland
Ort: Albert-Einstein-Gymnasium, Alte Halle
Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken
12 Termine / 41,- €

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 16.09.2025
Dozentin: Petra Weiland
Ort: Albert-Einstein-Gymnasium, Alte Halle
12 Termine / 41,- €

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.

• 801322
Donnerstags, 17:00 – 18:30 Uhr
ab 18.09.2025
Dozentin: Petra Weiland
Ort: Albert-Einstein-Gymnasium, Alte Halle
12 Termine / 41,- €

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.



Zumba®-Fitness

- **805521L**

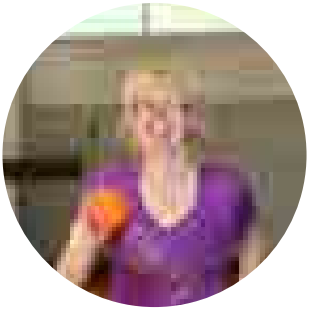
Montags, 17:00 – 18:00 Uhr
ab 15.09.2025
Dozent: Frank Meiser
Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Schulungsraum EG
12 Termine / 28,- €

- **805522**

Dienstags, 17:30 – 18:30 Uhr
ab 16.09.2025
Dozentin: Antonella Puglisi
Ort: Marie-Luise-Kaschnitz-Gymnasium, Gymnastikraum
12 Termine / 28,- €

- **805525**

Donnerstags, 18:15 – 19:15 Uhr
ab 11.09.2025
Dozentin: Antonella Puglisi
Ort: Marie-Luise-Kaschnitz-Gymn. Turnhalle
12 Termine / 28,- €



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 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 16.09.2025
Dozentin: Anja Heinrich
Ort: Marie-Luise-Kaschnitz-Gymnasium, Gymnastikraum
12 Termine / 28,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

• 805527L
Freitags, 16:00 – 17:00 Uhr
ab 19.09.2025
Dozentin: Anja Heinrich
Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Schulungsraum EG
12 Termine / 28,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

BEWEGUNG



Rendezvous mit dem inneren "Schweinehund" (Indoor)

Gute, sportliche Vorsätze für das neue Jahr? 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 Lachyoga-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".

• **801165**
Do, 22.01.2026, 14:30 – 16:30 Uhr
Dozentin: Petra Hammer
Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum
Mitzubringen: geeignetes Schuhwerk (Outdoortermin), bei Bedarf eine Sitzunterlage in einem Rucksack (damit Arme und Hände frei bleiben)
1 Termin / 12,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Rendezvous mit dem inneren "Schweinehund" (Outdoor)

• **801166**
Do, 19.02.2026, 14:30 – 16:45 Uhr
Dozentin: Petra Hammer
Ort: Forsthaus am Simschel, Treffpunkt Parkplatz oberhalb
Mitzubringen: geeignetes Schuhwerk, Getränk, bei Bedarf eine Sitzunterlage in einem Rucksack (damit Arme und Hände frei bleiben)
1 Termin / 15,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

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.

• **805523L**
Freitags, 17:00 – 18:00 Uhr
ab 19.09.2025
Dozentin: Anja Heinrich
Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Schulungsraum EG
12 Termine / 28,- €

• **805524L**
Freitags, 15:00 – 16:00 Uhr
ab 19.09.2025
Dozentin: Anja Heinrich
Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Schulungsraum EG
12 Termine / 28,- €



Fit mit Nordic Walking für Fortgeschrittene

Der Kurs „Fit mit Nordic Walking“ legt den Schwerpunkt auf die Vertiefung der Nordic Walking-Technik. Darüber hinaus werden alle weiteren Fitnesskomponenten wie Kraft, Beweglichkeit sowie Dehn- und Entspannungsfähigkeit gefördert. Nordic Walking beansprucht mehr Muskeln als gewöhnliches Walken, verbraucht dadurch mehr Energie und gilt als besonders gesunde und natürliche Sportart.

• 807010
Montags, 17:30 – 18:30 Uhr
ab 15.09.2025
Dozentin: Elisabeth Langenfeld
Ort: Forstamt am Simschel
6 Termine / 18,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Laufkurs für Anfängerinnen und Anfänger (Kurs am Freitag/Montag)

Im Rahmen der Initiative „Völklingen lebt gesund!“ bietet die VHS seit vielen Jahren Laufkurse für Anfängerinnen und Anfänger an. Bitte lassen Sie sich vor der Teilnahme Ihre Lauftauglichkeit von Ihrem Hausarzt bestätigen. 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. Die Kurse erfolgen in Kooperation mit LWG (Laufsport Werner Gebhard).

• 891010
Montags, 17:30 – 18:15 Uhr
ab 15.09.2025
Dozent: Werner Gebhard
Ort: Hermann-Neuberger-Halle, Haupteingang
12 Termine / 60,- €

VHS-Lauftreff für fortgeschrittene 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.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.

Der Kurs findet in Kooperation mit Laufsport Werner Gebhard (LWG) statt. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

• 891011
Montags, 18:30 – 19:15 Uhr
ab 15.09.2025
Dozent: Werner Gebhard
Ort: Hermann-Neuberger-Halle, Haupteingang
12 Termine / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!



Online-Seminar: Fit im Bürostuhl mit Gymnastik in der Mittagspause

Der virtuelle Kurs „Fit im Bürostuhl“ wurde extra für die Mittagspause konzipiert. Durch sanftes Dehnen, Strecken und Stretchen, Augengymnastik und Übungen zur richtigen Sitzposition lockern Sie Ihren Körper in der Mittagspause, ohne ins Schwitzen zu kommen.

• ONL8035
Donnerstags, 12:30 – 13:00 Uhr
ab 18.09.2025
Dozentin: Petra Weiland
Ort: Virtuelles Klassenzimmer
10 Termine / 18,- €

SELBSTVERTEIDIGUNG, KAMPFKUNST

Kampfkunst und Selbstverteidigung sind eng miteinander verbundene Disziplinen, die nicht nur körperliche Stärke und Fitness, sondern auch Selbstbewusstsein und mentale Stärke fördern. Während die Kampfkunst vor allem Techniken, Traditionen und Philosophie umfasst, liegt der Fokus der Selbstverteidigung auf Schutz und effektiver Abwehr in Gefahrensituationen. In beiden Bereichen geht es jedoch um weit mehr als nur körperliche Auseinandersetzungen – sie sind Wege, 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 Gefahrensituationen 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 16.09.2025
Dozent: Guido Bender
Ort: Grundschule Wehrden
8 Termine / 30,- €

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.

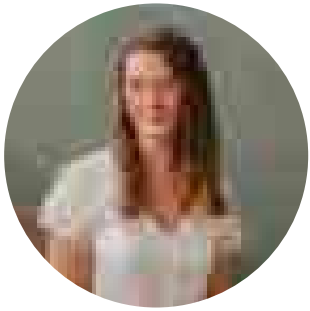
Ein zentrales Element von Combat Arnis ist das Training in realistischen Szenarien, das die Schülerinnen und Schüler optimal auf echte Bedrohungen vorbereitet. Die Techniken sind darauf ausgelegt, schnell und effizient zu wirken, wobei der Fokus auf Hebelwirkungen, Blockaden und Kontern liegt. Darüber 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 19.09.2025
Dozent: Guido Bender
Ort: Grundschule Wehrden
8 Termine / 35,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

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 trägt dazu bei, den sicheren Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten zu fördern sowie eine fachgerechte Zubereitung und einen sicheren Verzehr der Speisen zu gewährleisten.
Die Teilnahme an verschiedenen Kochkursen eröffnet zudem die Möglichkeit, kulinarische Traditionen aus unterschiedlichen Kulturen kennenzulernen



Darm gut - alles gut?!

Ein gesunder Darm ist ein wichtiger Baustein für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Zahlreiche Studien weisen darauf hin, dass der Darm mit der Entstehung vieler Erkrankungen in Verbindung steht. Gleichzeitig nimmt die Zahl verschiedenster Darmstörungen und Unverträglichkeiten stark zu.
In diesem Kurs kochen wir nicht nur ein leckeres, darmfreundliches Menü, sondern Sie erfahren auch, was eine darmfreundliche Ernährung ausmacht und wie sich diese im Alltag umsetzen lässt.
Auch Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind herzlich eingeladen, teilzunehmen. Weitere Informationen hierzu können Sie vorab per E-Mail bei der Kursleitung anfordern: info@jl-ernaehrungsberatung.de.

• **811030**
So, 26.10.2025, 10:00 – 14:00 Uhr
Dozentin: Jana Lützenkirchen
Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Schulungsraum EG

Mitzubringen: Geschirrtücher, Spül- und Topflappen
1 Termin / 20,- €
Die Kostenumlage für die Zutaten (ca. 15 Euro) ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen.

Gesundes Frühstück für Familien am Wochenende

Gemeinsam mit der Familie entspannt in ein genussvolles Wochenende voller gesunder Energie starten? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Hier lernen alle Teilnehmenden, wie man mit frischen Zutaten und einfachen Ideen ein leckeres und ausgewogenes Frühstück für Groß und Klein zubereitet. Es werden gesunde und unkomplizierte Rezepte ausprobiert- von bunten Obstsalaten und selbstgemachtem Müsli bis hin zu herzhaften Variationen, die der ganzen Familie schmecken. Neben der praktischen Zubereitung erhalten Sie viele Tipps, wie Sie den Frühstückstisch abwechslungsreich gestalten können- ganz ohne Stress und großen Aufwand.

• **811031**
So, 01.03.2026, 10:00 – 13:00 Uhr
Dozentin: Jana Lützenkirchen
Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Schulungsraum EG
1 Termin / 16,- €
Die Kostenumlage für die Lebensmittel (12 Euro pro Erwachsenem und 7 Euro pro Kind) ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen.



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.

• **811032**
Do, 15.01.2026, 18:00 – 20:30 Uhr
Dozentin: Jana Lützenkirchen
Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Schulungsraum EG
1 Termin / 20,- €
Die Kostenumlage für die Lebensmittel des Kochkurses beträgt 15 Euro und ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen.



Kochen Cucina mediterranea moderna

Von Klassikern über traditionelle und moderne Gerichte- Tauchen Sie ein in die vielfältig und leckere Geschmackswelt der modernen italienischen Küche.

• **919000L**
Do, 13.11.2025, 18:00 – 21:45 Uhr
Dozentin: Francesca Galati
Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Schulungsraum EG
Mitzubringen: Geschirrtücher, Spül- und Topflappen
1 Termin / 10,- €
Eine Kostenumlage für die Zutaten (20 Euro) ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen. Bei kurzfristigen Absagen (1 Tag vor Kursbeginn) wird die Kostenumlage in Rechnung gestellt.

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 Zutaten 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 17.09.2025
Dozent: Giovanni De Nigris
Ort: Schlossparkschule, Küche
3 Termine / 30,- €
Eine Kostenumlage für die Zutaten (15 bis 25 Euro) ist vor Ort an die Kurs-

leitung zu zahlen. Bei kurzfristigen Absagen (1 Tag vor Kursbeginn) wird die Kostenumlage in Rechnung gestellt.

Feine Hobbyküche (nur für Männer)

Dieser Kurs führt in die große Küche unterschiedlicher Länder ein. Eine Vorspeise, ein Hauptgericht sowie eine Nachspeise stehen jeweils auf dem Programmplan.

- **911020**

Mi, 24.09.2025, 17:30 – 21:15 Uhr
Mi, 22.10.2025, 17:30 – 21:15 Uhr
Dozent: Giovanni De Nigris
Ort: Schlossparkschule, Küche
Mitzubringen: Geschirrtücher, Spül- und Topflappen
2 Termine / 20,- €
Eine Kostenumlage für die Zutaten (15 bis 25 Euro) ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen.

Bei kurzfristigen Absagen (1 Tag vor Kursbeginn) wird die Kostenumlage in Rechnung gestellt.

Feine Hobbyküche

Dieser Kurs führt in die große Küche unterschiedlicher Länder ein. Eine Vorspeise, ein Hauptgericht sowie eine Nachspeise stehen jeweils auf dem Programmplan.

- **911030**

Mi, 01.10.2025, 17:30 – 21:15 Uhr
Mi, 05.11.2025, 17:30 – 21:15 Uhr
Dozent: Giovanni De Nigris
Ort: Schlossparkschule, Küche
Mitzubringen: Geschirrtücher, Spül- und Topflappen
2 Termine / 20,- €
Eine Kostenumlage für die Zutaten (15 bis 25 Euro) ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen. Bei kurzfristigen Absagen (1 Tag vor Kursbeginn) wird die Kostenumlage in Rechnung gestellt.

GRUND-BILDUNG



Die 20. UNESCO-Generalkonferenz beschrieb 1979 den funktionalen Analphabeten als eine Person, die sich an all den zielgerichteten Aktivitäten ihrer jeweiligen gesellschaftlichen Bezugsgruppe, bei denen Lesen, Schreiben und Rechnen erforderlich sich, nicht beteiligen kann. **Daher unterhält die VHS Völklingen eines von zehn saarländischen Grundbildungszentren, und bietet entsprechende Bildungsangebote - gefördert durch das Ministerium für Bildung und Kultur - kostenfrei an.**

Alphabetisierungskurse

Kostenfreier Kurs zum Erlernen von Rechtschreibung, Aussprache, Wortschatz und Grammatik.

Beratung:
Christoph Rech
Telefon 06898/13-2585
deutsch@voelklingen.de

Lese- und Schreibtrainings

Kostenfreies Lernangebot für Lesetraining, Rechtschreibung, Aussprache-übungen, Wortschatz und Grammatik. Themen wie Computer, Internet oder Haushaltsmathematik sind auf Anfrage möglich.

Lesen und Schreiben: offener Treff am Vormittag

• **755032**
Dienstags, 09:00 – 12:00 Uhr
ab 19.08.2025
Dozentin: Paula Thielen
Ort: Altes Rathaus, EDV-Raum
32 Termine

Lesen, Schreiben und Rechnen offener Treff am Nachmittag

• **755033**
Montags, 17:00 – 18:30 Uhr
ab 18.08.2025
Dozentin: Hedayat Youssef
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.06
32 Termine

Anzeige



SCHUL-ABSCHLUSS



Die Volkshochschulen bieten Vorbereitungskurse auf staatlich anerkannte Schulabschlüsse an. Diese Kurse vermitteln nicht nur grundlegende Allgemeinbildung, sondern schaffen auch die Basis für eine berufliche Ausbildung oder den weiteren schulischen Werdegang. Nutzen Sie die Chance, Ihren Schulabschluss nachzuholen – kompetent begleitet, praxisnah und mehrwertsteuerfrei.

Steigern Sie Ihre beruflichen Chancen: Erwerben Sie den Mittleren Bildungsabschluss!

Sie besitzen den Hauptschulabschluss und besuchen keine allgemeinbildende Schule mehr? Sie sind bereit, einen Teil Ihrer Freizeit zu investieren und wollen Ihre Lebensperspektive entscheidend verbessern?

Dann bietet Ihnen die VHS Völklingen die Gelegenheit, Ihren Mittleren Bildungsabschluss nachträglich zu erwerben.



Vorbereitungslehrgang zum Nachträglichen Erwerb des Mittleren Bildungsabschlusses (Nichtschülerprüfung)

Steigern Sie Ihre beruflichen Chancen. Erwerben Sie jetzt den Mittleren Bildungsabschluss! Der Kurs bereitet Sie innerhalb eines Jahres auf die Nichtschüler*innen-Prüfung „Mittlerer Bildungsabschluss“ vor. Zu dieser Prüfung können auch Personen zugelassen werden, die das Wiederholungskontingent in der Regelschule ausgeschöpft haben. Die unterrichteten Fächer orientieren sich an den Prüfungsfächern und reduzieren sich daher auf: Deutsch (4 UE), Mathematik (4 UE), Physik (2 UE), Erdkunde (2 UE), Geschichte (2 UE) und Englisch (2 UE).

Der Kurs findet regelmäßig von Montag bis Donnerstag von 18:00 bis 21:15 Uhr statt (4 Unterrichtsstunden (UE) à 45 Minuten und 15 Minuten Pause). Es findet kein Unterricht während der Schulferien statt. Die Prüfungen werden jeweils im Mai/Juni zu den normalen Prüfungsterminen an einer Gemeinschaftsschule durchgeführt.

Nach dem Bestehen der staatlichen Prüfung erhalten Sie den mittleren Bildungsabschluss, der Ihnen weitere Fortbildungsmöglichkeiten zur Fachhochschulreife eröffnet.

Ein Einstieg in den Vorbereitungskurs ist bis zum 01.09.2025 noch möglich! Der Vorbereitungskurs zum nachträglichen Erwerb des mittleren Bildungsabschlusses wird mit finanziellen Mitteln des Saarländischen Ministeriums für Bildung und Kultur gefördert.

- **450010**

Montags, 18:00 – 21:00 Uhr
ab 19.05.2025
Ort: Altes Rathaus, Sitzungszimmer
127 Termine / 480,- €
Das Kursentgelt wird in 12 Raten zu 40,00 € fällig.

Anzeige

DUCHENE
AVALON
Bestattungen

Wir sind rund um die Uhr für Sie da!

Wir stehen Ihnen
in unseren Filialen,
gerne mit fürsorglicher Hilfe
und qualifizierter Beratung
zur Seite.



Christian und Nadine Duchene

Qualifizierte Begleitung in schweren Stunden!

Moltkestraße 19 | 66333 Völklingen

(06898) 933 933

Besuchen Sie uns persönlich oder informieren Sie sich auf www.avalon-bestattungen.de

Anzeige

Wir führen Uhren von:

LOTUS
BOCCIA
FESTINA



Zeppelin 7694-2 LZ127 Transatlantik Chronograph GMT
Gehäuse Material: Edelsthal
Gehäusedurchmesse: 42 mm
Glas: gehärtet, Mineralglas

349 EUR

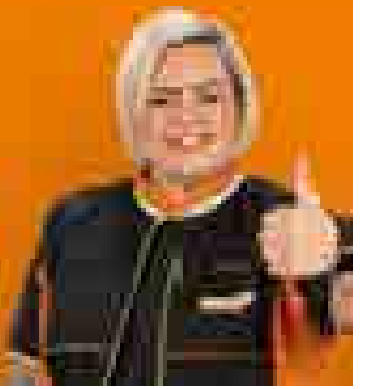
Juwelier & Goldschmiede
Scherfel

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

Anzeige

GLOBUS
BAUMARKT
Immer eine Idee besser

BESTE PREISE
gibt‘s bei uns!



8x
im Saarland, z.B.

Zechenstraße 8
66333 Völklingen

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Anzeige

ADS Ronck - Müller
HAUSMEISTERSERVICE
06898 / 974747

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

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

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

Anmeldung
Die Anmeldung erfolgt schriftlich mittels Anmeldeformular oder online über das Internet unter vhs.voelklingen.de. In diesem Semester ist darüberhinaus eine telefonische Anmeldung möglich. Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung kommt zwischen dem Teilnehmenden und der Volkshochschule Völklingen ein Vertrag zustande. Die Teilnahme an Veranstaltungen verpflichtet zur Zahlung des Entgeltes.

Entgeltpflicht
Die Zahlungspflicht entsteht mit der Anmeldung zur Veranstaltung. Eine Teilnahme wird als Anmeldung gewertet. Bei Einzelveranstaltungen wird das Entgelt zu Veranstaltungsbeginn gezahlt. Bei Veranstaltungen, die langfristig angelegt sind, kann das Entgelt in Teilbeträgen eingefordert werden.

Zahlungsweise
Das Kursentgelt wird mittels SEPA-Lastschrifteinzugsverfahren eingezogen. In Ausnahmefällen ist eine Überweisung möglich.Eine Abbuchung kann nur noch erfolgen, wenn wir die IBAN des Kontoinhabers vorliegen haben. Bei Konten, die nicht bei einem deutschen Institut sind, benötigen wir zusätzlich auch die BIC.Auf dem Anmeldeformular erteilen Sie uns ein Mandat. Dieses Mandat ermächtigt uns, die Abbuchung vorzunehmen und muss daher unterschrieben bis spätestens zum ersten Kursabend vorliegen. Die tatsächliche Abbuchung wird dann erst ca. zwei Wochen nach Kursbeginn vorgenommen.

Rücktritt
Grundsätzlich werden Entgelte nicht zurückgezahlt, es sei denn, eine Veranstaltung wird aus Gründen, die die Volkshochschule zu vertreten hat, abgesagt. Bei teilweise abgesagten Veranstaltungen erfolgt eine anteilige Rückzahlung. In begründeten Ausnahmefällen (z.B. bei Krankheit oder beruflicher Verhinderung) ist unter Vorlage entsprechender Nachweise eine Rückzahlung des Entgeltes bis zum Beginn des Kurses möglich. Bei Wochenendseminaren ist eine Rückzahlung des Entgeltes nur dann möglich, wenn die Abmeldung 14 Tage vor Seminarbeginn schriftlich erfolgt. Ein Anspruch auf Ermäßigung oder Rückzahlung erlischt mit Ablauf des jeweiligen Semesters.

Haftungsausschluss
Die Volkshochschule übernimmt keinerlei Haftung gegenüber Teilnehmenden aller Veranstaltungen, insbesondere nicht für Unfälle und Abhandenkommen von Gegenständen. Die Studienreisen werden von eingetragenen Reiseunternehmen durchgeführt.

Entgeltermäßigungen
Eine Entgeltermäßigung in Höhe von 50% erhalten auf formlosen Antrag unter Vorlage der entsprechenden Bescheinigungen Empfänger von Arbeitslosengeld I und Arbetislosengeld II sowie deren Frauen und Kinder ohne eigenes Einkommen. Die Ermäßigung für Schüler, Jugendliche bis 18 Jahre, Studenten, Auszubildende, Bundesfreiwilligendienstleistende und FSJler beträgt unter Vorlage des entsprechenden Ausweises 30 % des Kursentgeltes. Belegen mehrere Familienmitglieder Kurse in den u. a. Fachbereichen, so beträgt die Ermäßigung für jedes weitere Familienmitglied 20% der Kursgebühr (Familienermäßigung). Es wird jeweils nur eine Ermäßigung, Familie- oder Mehrfachbelegungsermäßigung, gewährt. Die für die Ermäßigung gültigen Fachbereiche:

- Hauswirtschaft und Nähen
- Ökologie
- Elternbildung
- Politische Bildung
- Wirtschaft und Verwaltung (ohne EDV)

Bei Eltern-Kind-Seminaren und Kursen für Kinder zahlt das 1. Kind aus einer Familie das volle Jugendlichenentgelt, jedes weitere Kind 50 % des Jugendlichenentgeltes. Dies gilt nicht für Angebote der Jungen VHS.

Datenschutzerklärung

Mindestteilnehmerzahl
Für die Durchführung einer geplanten Veranstaltung ist, wenn im Programm nicht anders angegeben, eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Teilnehmenden Voraussetzung. Haben sich zu einem Kurs weniger Teilnehmende angemeldet, kann die VHS den Kurs ausfallen lassen, mit einem anderen Kurs zusammenlegen oder im Einvernehmen mit allen Teilnehmenden ein entsprechend höheres Teilnehmerentgelt verlangen bzw. die geplanten Unterrichtsstunden entsprechend reduzieren.

Studienfahrten und Exkursionen
Die Studienreisen werden in Zusammenarbeit mit einem zugelassenen Reiseunternehmen durchgeführt. Für Studienfahrten und Exkursionen der VHS gelten besondere Reisebestimmungen. Die VHS behält sich das Recht vor, die Studienreise oder Exkursion abzusagen, wenn bis zum Anmeldeschluss die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.

Datenschutz
Es gelten die gesonderten Datenschutzbestimmungen.

Satzung, Honorar- und Entgeltordnung
Die vollständige Satzung, Entgelt- und Honorarordnung der VHS sind im VHS- und Kulturbüro einsehbar.

Verantwortlichkeit für den Datenschutz
Die Stadt Völklingen ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts. Die Kontaktdaten 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 treff en. 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 gespei

Datenschutzerklärung

chert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken undAnwendungen 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 Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir gem. § 8 der Integrationsverordnung Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben.

Ferner kann bei Landesmittelkursen 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 Kontaktdaten 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 Vertragserfüllung.

Speicherdauer und Löschung
Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspfl ichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre 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 Kontaktdaten 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 koszentriere 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

Anzeige



Anzeige

Für alle, die wissen was sie wollen

und für die, die

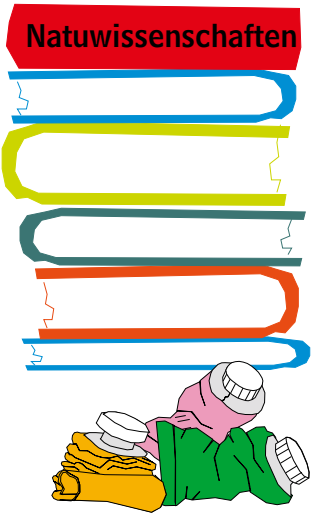
alles wissen wollen.

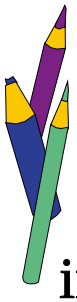




Buchhandlung Balzert

Pickardstraße 31
66346 Püttlingen
06898 / 62707
Fax. 06898/689621



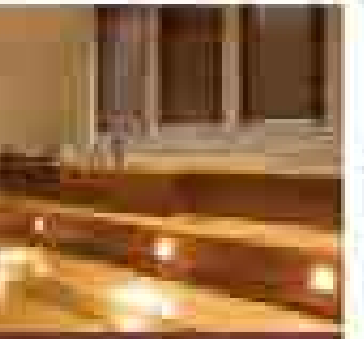


Bücher und vieles mehr, kommen Sie mal rein und lassen sich überraschen. Sie können auch jederzeit bequem von zu Hause aus in unserem Shop bestellen und im Laden abholen.

info@buchhandlung-balzert-stein.de

Anzeige

wernet-heintz



Seit 1968 Ihr Meisterbetrieb für gewissenhafte und fachgerechte Verlegung von Estrich, Parkett und Bodenbelägen aller Art.





Verkauf und Verlegung aller Parkettarten und Laminatböden. Schleifen, Versiegeln und Ölen von Fußböden und Treppen. Verlegung von PVC, Teppichböden und Kork



Die GZQ GmbH begutachtet Managementsysteme, Produkte, Prozesse und Dienstleistungen nach den national und international anerkannten Regelwerken, Normen und Verordnungen.
Seit über 25 Jahren vertrauen unsere zufriedenen Kunden in Deutschland und Europa auf die Erfahrung und Fachkompetenz der GZQ.





Anzeige

Bei uns werden Wassersportfreunde zu Kapitänen

... und das nicht nur in der Badewanne



Sportbootführerscheine

Funkscheine

Sportküstenschifferschein



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

Die Termine hierzu finden Sie auf unserer Homepage.



Infos:
www.bootsfahrschule-poseidon.de

info@bootsfahrschule-poseidon.de

Lehrgangsbeginn Bootsführerscheine: nach den Sommerferien und Anfang Januar

Funklehrgänge: nach Erreichen der Mindestteilnehmerzahl

Anzeige

Anzeige

Weltkulturerbe Völklinger Hütte



X-RAY

DIE MACHT DES RÖNTGENBLICKS

© Nick Veasey

9.11.25
16.8.26

LOTTO Saartoto

Europäische Union
EUROPÄISCHER FONDS FÜR REGIONALE ENTWICKLUNG

Der Beauftragte der Bundesregierung für Kultur und Medien

Ministerium für Wirtschaft, Innovation, Digitales und Energie
SAARLAND