

Volkshochschule Völklingen
Hauptprogramm
Herbst / Winter 2026/27

Semesterstart
14. Sept 2026

vhs
Volkshochschule
Völklingen



Abenteuer im Kopf. Kredit in der Tasche.

**Kostbare Momente, finanziert
mit dem S-Privatkredit der
Sparkasse. Planbar, sicher und
bewusst Wünsche erfüllen.**

Jetzt informieren – direkt in Ihrer Filiale
oder online unter: sk-sb.de/privatkredit



Sparkasse
Saarbrücken

Weil's um mehr als Geld geht.

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

BARRIEREARME UNTERRICHTSRÄUME:

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

FOTONACHWEISE:

Covermotiv: Hilmar Buchmann;

Grußworte: S. 5 Honk Photo, S. 6 Thomas Wieck, Michael Samsel;

Fotos der Fachbereiche: Frank Schemmann (DVV)



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 2026 zwei ergänzende Ausgaben an:

„Seniorenakademie“ – Vielfältige Kurse für ältere Menschen: Ob Geschichte, Gesundheit, Sprachen oder digitale Themen – hier treffen Bildung, Bewegung und Gemeinschaft aufeinander. Kurse aus diesem Programm sind mit dem Seniorenakademieausweis (S. 15) buchbar.

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

Grußwort

Christine Streichert-Clivot

MINISTERIN FÜR BILDUNG UND KULTUR
DES SAARLANDES

Liebe Leserinnen und Leser,

in einer Zeit, in der technologische, demografische und ökologische Veränderungen unser Zusammenleben neu gestalten, gewinnt Weiterbildung vermehrt eine zentrale soziale und gesellschaftliche Bedeutung. Sie ist nicht nur ein Schlüssel zur individuellen Weiterentwicklung, sondern auch ein Motor für sozialen Zusammenhalt, Chancengleichheit und nachhaltigen Fortschritt.

Das Weiterbildungsangebot stellt genau diese Vielschichtigkeit in den Fokus. In Kursen zu den unterschiedlichsten Themengebieten, wie beispielsweise Gesellschaft, Kultur, Digitales, Arbeitswelt oder politische Bildung erhalten Sie praxisnahe Werkzeuge, um aktiv an gesellschaftlichen Prozessen mitzuwirken. Der Austausch in heterogenen Lerngruppen fördert gegenseitiges Verständnis, stärkt das Gemeinschaftsgefühl und zeigt, wie kollektives Wissen Lösungen für aktuelle Herausforderungen liefert.

Ich lade Sie ein, diese Angebote zu nutzen, neue Perspektiven zu entdecken und Ihr erworbenes Know-how in Ihrem Umfeld weiterzugeben. So tragen Sie dazu bei, Bildung als öffentliches Gut zu stärken und uns als Gesellschaft resilienter zu machen.



Ich hoffe, Sie finden ein für Sie passendes Angebot und erleben inspirierende Diskussionen, kreative Projekte und viele neuen Erkenntnisse.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken.

Ihre

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'C. Se'.

Christine Streichert-Clivot
Ministerin für Bildung und Kultur

Grußwort

Stephan Tautz

OBERBÜRGERMEISTER STADT VÖLKLINGEN

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

Bildung begleitet uns ein Leben lang. Sie eröffnet neue Perspektiven, fördert die persönliche Entwicklung und stärkt den Zusammenhalt in unserer Gesellschaft. Unsere Volkshochschule Völklingen leistet hierzu seit vielen Jahren einen wichtigen Beitrag. Sie ist ein Ort des Lernens, der Begegnung und des Austauschs – offen für alle Menschen und alle Generationen.

Mit dem Herbst/Winter-Semester 2026 bietet die VHS Völklingen erneut ein vielseitiges Programm, das aktuelle Themen aufgreift und zugleich bewährte Angebote fortführt. Ob berufliche Weiterbildung, kulturelle Interessen, Gesundheitsförderung, Sprachen oder kreative Aktivitäten – die Volkshochschule schafft vielfältige Möglichkeiten, Neues zu entdecken und vorhandenes Wissen zu vertiefen.

Gerade in einer Zeit, in der sich unsere Lebens- und Arbeitswelt stetig verändert, gewinnt lebenslanges Lernen immer mehr an Bedeutung. Die VHS unterstützt Menschen dabei, sich diesen Veränderungen mit Neugier, Offenheit und Zuversicht zu stellen. Damit stärkt sie nicht nur die individuelle Entwicklung, sondern auch das gesellschaftliche Miteinander in unserer Stadt.

Die Volkshochschule ist damit weit mehr als eine Bildungseinrichtung. Sie ist ein Ort der Begegnung und des Austauschs, an dem Menschen unter-

schiedlicher Generationen, Interessen und Lebenswege miteinander ins Gespräch kommen und voneinander lernen können. Eine eigenständige Volkshochschule in Völklingen bietet dabei einen besonderen Mehrwert: Sie ist nah an den Menschen, kennt die Herausforderungen und Interessen vor Ort und kann ihre Angebote gezielt darauf ausrichten. Diese lokale Verankerung macht die VHS zu einem wichtigen Bestandteil des Bildungs-, Kultur- und Gemeinschaftslebens unserer Stadt. Ich lade Sie herzlich ein, die Angebote des neuen Semesters zu nutzen, neue Erfahrungen zu sammeln und die Freude am Lernen für sich zu entdecken.

Mit freundlichen Grüßen

Stephan Tautz
Oberbürgermeister der Stadt Völklingen



Grußwort

Lars Hüsslein

DIREKTOR DER VOLKSHOCHSCHULE

Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule Völklingen,

mit unserem Programm für das Herbst/Winter-Semester 2026 möchten wir Sie erneut dazu einladen, die vielfältigen Möglichkeiten des lebenslangen Lernens zu entdecken. Die Volkshochschule ist weit mehr als ein Ort der Wissensvermittlung – sie ist ein Treffpunkt für Menschen, Ideen und Erfahrungen.

Unser neues Semesterprogramm verbindet Bewährtes mit aktuellen Themen und bietet zahlreiche Gelegenheiten, persönliche Interessen zu vertiefen, neue Fähigkeiten zu erwerben oder sich mit anderen auszutauschen. Dabei richten wir uns an Menschen jeden Alters und mit ganz unterschiedlichen Vorkenntnissen. Lernen soll Freude machen, inspirieren und neue Perspektiven eröffnen.

Besonders wichtig ist uns die persönliche Atmosphäre, die unsere Volkshochschule auszeichnet. Viele unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer schätzen nicht nur die Qualität der Bildungsangebote, sondern auch die Begegnungen und Gespräche, die unsere Kurse und Veranstaltungen begleiten. Diese Gemeinschaft macht die VHS zu einem lebendigen Bestandteil des kulturellen und gesellschaftlichen Lebens in Völklingen.

Mein herzlicher Dank gilt unseren Dozentinnen und Dozenten, die mit ihrem Engagement, ihrem Fachwissen und



ihrer Begeisterung das Lernen an der VHS lebendig gestalten. Ebenso danke ich dem Team der Volkshochschule, das mit großem Einsatz dafür sorgt, dass unsere Angebote zuverlässig organisiert und kontinuierlich weiterentwickelt werden.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Stöbern in unserem Programmheft und hoffe, dass Sie zahlreiche interessante Angebote für sich entdecken. Nutzen Sie die Gelegenheit, Neues auszuprobieren, Bekanntes zu vertiefen und mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen.

Ich freue mich darauf, Sie im Herbst/Winter-Semester 2026 an der VHS Völklingen begrüßen zu dürfen.

Herzliche Grüße

A handwritten signature in blue ink that reads "Lars Hüsslein".

Lars Hüsslein

Direktor der Volkshochschule Völklingen

Kultur & Gestalten

- 18** Ausstellungen
- 20** Musik
- 23** Kunst
- 29** Literatur und Theater
- 30** Medienpraxis
- 32** Plastisches Gestalten
- 35** Textiles Gestalten

Gesellschaft & Leben

- 40** Heimatkunde und Industriekultur
- 44** Natur, Umwelt und Nachhaltigkeit
- 47** Studienfahrten und -reisen
- 49** Persönlichkeitsentwicklung
- 52** Politik, Recht, Beratung und Verbraucherschutz
- 54** Getränke- und Kochkultur

Sprachen

- 66** Französisch
- 70** Luxemburgisch
- 71** Englisch
- 77** Italienisch
- 81** Spanisch
- 84** Hindi
- 85** Griechisch
- 85** Arabisch
- 87** Koreanisch
- 88** Gebärdensprache

Arbeit, Beruf, Digitale Kompetenz, Qualifikationen

90 Digitale Kompetenzen

Gesundheit & Ernährung



98 Heilkunde, Kräuter
100 Stressbewältigung
101 Entspannung und Körpererfahrung
109 Bewegung und Fitness
117 Selbstverteidigung, Kampfkunst
119 Ernährung

Grundbildung & Schulabschluss

124 Grundbildung
126 Deutsch als Fremdsprache
127 Schulabschlüsse

DIE VHS IN VÖLKLINGEN

Volkshochschule Völklingen – Bildung für alle. Ein Leben lang.

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



VHS-Zentrum Altes Rathaus

SCHULUNGS- UND EDV-RÄUME,
SITZ DER VERWALTUNG

Hausanschrift: Bismarckstraße 1,
66333 Völklingen

Telefon: 0 68 98 / 13 25 97

Telefon: 0 68 98 / 13 20 80

Telefax: 0 68 98 / 13 25 88

E-Mail: vhs@voelklingen.de

Internet: vhs.voelklingen.de

Parken in der City-Tiefgarage: Einfahrt über Rathaus- oder Bismarckstraße

Rabattierung von 1 Euro auf das Park-
entgelt für VHS-Besuchende über elek-
tronische Entwertung des Tickets beim
Verlassen des Gebäudes möglich.



VHS-Lernzentrum Luisenthal

SCHULUNGS- UND EDV-RÄUME
UND KREATIVWERKSTATT

Hausanschrift: Neue Straße 14,
66333 Völklingen

Parken:
Parkplätze vorhanden



VHS-Lernzentrum Warndt

VHS-KÜCHE UND SCHULUNGS-
RÄUME

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

Parken:
Parkplätze vorhanden



VHS-Keramikwerkstatt

WERKSTATT RÄUME

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

Übermittlung der Kursanmeldung

- postalisch an: VHS Völklingen, Postfach 102040, 66310 Völklingen • per Telefax: 06898/132588
- eingescannt 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. abweichenden 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 voraussichtlich 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 Kursteilnehmenden und Kontoinhabers

Datum	ggfs. Unterschrift des abweichenden Kontoinhabers

☎ 06898 - 132433
✉ buecherei@voelklingen.de
🌐 bibliothek.voelklingen.de
f Stadtbibliothek Völklingen
📷 [bibliothek_voelklingen](https://www.instagram.com/bibliothek_voelklingen)

📍 Altes Rathaus
Bismarckstraße 1
66333 Völklingen

Öffnungszeiten

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

Anzeige

Ihre Vorteile in unserem Online-Shop:

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

seit 1872
Bock & Seip
Buch und Papeterie

www.bock-seip.de



Qualitätsmanagement, Entgelte

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

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



Entgelte

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

KALKULATION DER ENTGELTE

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

SEMESTERAUSWEIS SENIORENAKADEMIE

Entsprechend gekennzeichnete Angebote können mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie kostenfrei gebucht werden. Wird die zugrunde liegende Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, wird der Kurs entweder abgesetzt oder es ist ein Aufschlag zu zahlen. Weitere Informationen erhalten Sie im VHS-Sekretariat.

SCHULFERIEN

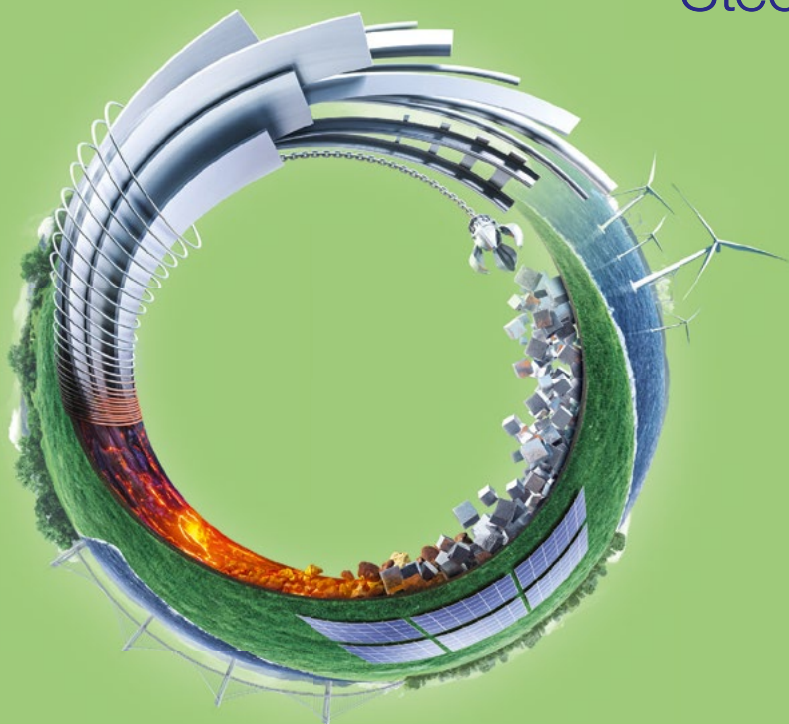
Während der Schulferien finden in der Regel keine Kurse bei der VHS Völklingen statt.

KURSDURCHFÜHRUNG BEI NICHTERREICHEN DER MINDESTTEILNEHMENDENZAH

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

Hier ein Rechenbeispiel, wie sich das ursprüngliche Kursentgelt von 51 € Euro für 12 Termine à 90 Minuten verändert, wenn der Kurs mit weniger Personen durchgeführt wird:

- 51 Euro ab 10 Teilnehmenden
- 57 Euro bei 9 Teilnehmenden
- 64 Euro bei 8 Teilnehmenden
- 73 Euro bei 7 Teilnehmenden
- 85 Euro bei 6 Teilnehmenden
- 102 Euro bei 5 Teilnehmenden
- 128 Euro bei 4 Teilnehmenden
- 170 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 CO₂-neutrale Stahlproduktion an unseren Standorten Dillingen und Völklingen.

pure-steel.com

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 im Festsaal des Alten Rathauses

Die Volkshochschule Völklingen eröffnet feierlich das neue Herbst-/ Wintersemester 2026/27 – 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 Gelegenheit zum persönlichen Austausch und Kennenlernen.

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-Nr. 301000 | kostenfrei | Voranmeldung ist erforderlich! 

Freitag, 11. September 2026, 18:00 Uhr

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: "Gemeinsam gegen Sexismus"

Die Ausstellung "Gemeinsam gegen Sexismus" besteht einerseits aus Info-Plakaten des gleichnamigen Bündnisses, das sich zum Ziel gesetzt hat, Sexismus und sexuelle Belästigung zu erkennen, hinzusehen und wirksame Maßnahmen

dagegen zu ergreifen. Andererseits wird die Ausstellung durch eine Fotostrecke der renommierten Fotografin Sina Giencke ergänzt, welche sie eigens für die Ausstellung angefertigt hat: Sie hat sich auf die Suche nach Betroffenen, nach Geschichten und Statements begeben, die die Ausstellung bereichern sowie Nachdenken und Gespräche anregen sollen. Eine Kooperation der VHS mit der Frauenbeauftragten

der Stadt Völklingen. Die Ausstellung kann zu den Öffnungszeiten des Alten Rathauses (Mo.- Do. 8.00- 18.00 Uhr, Fr. 8.00- 14.00 Uhr) ohne Voranmeldung besucht werden.

• **300010**

Vernissage am 02.10.2026, 18.00 Uhr
Ausstellung vom 02.10.- 13.11.2026

Dozentinnen: Nicole Appel, Sina Giencke

Ort: Altes Rathaus, Foyer 1. OG

1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung wird erbeten.



© Andrea Lessel- "Du & Ich"

Vernissage: FoToKuNST - Mitglieder des Fotoclub Völklingen 1927 e. V. stellen aus

Eine lieb gewonnene Tradition ist die Fotoausstellung des Fotoclub Völklingen 1927 e. V.- Clubmitglieder zeigen hier ihre besten Fotografien des Jahres 2026 und läuten das Jubiläumsjahr 2027 ein, in dem der Club 100 Jahre Bestehen feiert. Sie dürfen sich mit "FoToKuNST" also auf eine Jahrhun-

dertausstellung freuen! Die Ausstellung kann zu den Öffnungszeiten des Alten Rathauses (Mo.- Do. 8.00- 18.00 Uhr, Fr. 8.00- 14.00 Uhr) ohne Voranmeldung besucht werden.

• **300011**

Vernissage am 20.11.2026, 18.00 Uhr
Ausstellung vom 20.11.2026 bis 08.01.2027

Dozenten: Christa Stock, Jürgen Bennoit

Ort: Altes Rathaus, Foyer 1. OG

1 Termin / kostenfrei / Um Voranmeldung wird gebeten.



© Zaneta Schwan

Vernissage: Lady Swan - Florale Ikonen

Lady Swan, bürgerlich Zaneta Schwan, beeindruckt mit ihrer Technik, aus Blütenblättern farbenfrohe Bilder zu zaubern. Sie zeigt sowohl ihre floralen Porträts von Ikonen wie Marilyn Monroe, Ed Sheeran oder Udo Lindenberg im Alten Rathaus wie auch ihre humorvolle "Welt der Schwackas". Lassen Sie

sich überraschen und inspirieren. Die Ausstellung kann zu den Öffnungszeiten des Alten Rathauses (Mo.- Do. 8.00 - 18.00 Uhr, Fr. 8.00- 14:00 Uhr) ohne Voranmeldung besucht werden.

• **300012**

Vernissage am 15.01.2027

Ausstellung vom 15.01. bis 26.02.2027

Dozentin: Zaneta Schwan

Ort: Altes Rathaus, Foyer 1. OG

1 Termin / kostenfrei / Um Voranmeldung wird gebeten.



© Christine Diener

Vernissage: Christine Diener - Meine Welt

Christine Diener begeistert sich und inzwischen auch viele andere Menschen für die kleinen, unscheinbaren Vertreter der Tierwelt vor unserer Haustür - Schmetterlinge, Libellen, Gottesanbeterinnen und andere Insekten, die sie vor allem in ihrem Stadtteil Fürstenhausen und in anderen Völklinger Ecken entdeckt. Ehemalige Industriegelände

oder Halden, die von der Natur zurückerobert werden, sind ihr die liebsten Orte. Hier dokumentiert sie geduldig mit ihrer Kamera eine erstaunliche Vielfalt in faszinierenden Motiven. Die Ausstellung kann zu den Öffnungszeiten des Alten Rathauses (Mo.- Do. 8.00 - 18.00 Uhr, Fr. 8.00- 14.00 Uhr) ohne Voranmeldung besucht werden.

• **300013**

Vernissage am 05.03.2027, 18.00 Uhr

Ausstellung vom 05.03. bis 23.04.2027

Dozentin: Christine Diener

Ort: Altes Rathaus, Foyer 1. OG

1 Termin / kostenfrei / Um Voranmeldung wird erbeten.

MUSIK



© David Plate

Konzert: KlangGut - Duo Barbara Barth & David Plate

Mit einem Jazz-Abend wird die Reihe

„KlangGut“ fortgesetzt: Das Duo Barbara Barth (Gesang) und David Plate (Gitarre) präsentiert sein aktuelles Programm „INTERPLAY“ – ein eindrucksvolles Plädoyer für musikalische Kommunikation im Moment. Wenn Stimme und Gitarre in einen fein nuancierten Dialog treten, entsteht etwas Besonderes. Seit über fünf Jahren verbindet Barth und Plate eine enge musikalische Partnerschaft, geprägt von Spontaneität, Kreativität und tiefem gegenseitigem Verständnis. Das Duo bewegt sich souverän durch ein Repertoire aus bekannten und selten gespielten Jazz-Standards, die stets frisch, lebendig und überraschend klingen. Barbara Barth beeindruckt mit einer außergewöhnlichen stimmlichen Bandbreite – vom virtuosen Scat bis zur feingefühligen Textinterpretation.

Beide Künstler sind zudem deutschlandweit als Musiker, Dozenten und Komponisten aktiv und vielfach ausgezeichnet – Barbara Barth unter anderem als Mitglied des 2025 mit dem Deutschen Jazzpreis geehrten Jazzkollektivs PENG, David Plate als vielseitiger Komponist zwischen Jazz, Klassik und zeitgenössischer Musik.

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

• **200001**

Fr, 25.09.2026, 19:00 – 22:00 Uhr

Dozent/-in: KulturGut Völklingen e. V.

Ort: Altes Rathaus, Festsaal

1 Termin / 18,- € Entgelt Vorverkauf / 20,- € Entgelt Abendkasse



© Ingo Bollhoefer

Konzert: KlangGut - Konzert Biber Hermann

Biber Hermann zählt zu den authentischsten und profiliertesten Folk-Blues-Künstlern Deutschlands. Konzertlegende Fritz Rau würdigte ihn als „real soul brother“ – ein Prädikat, das Herrmanns musikalische Haltung und Ausdruckskraft treffend beschreibt.

Mit einer eigenständigen Mischung aus poetischem Songwriting, virtuoser Gitarrenarbeit und kraftvollem Akustik-Blues erzählt der aus dem Rhein-Main-Gebiet stammende Musiker Geschichten von Licht und Schatten, Liebe, Brüchen und Neuanfängen. Live überzeugt Biber Herrmann als charis-

matischer Entertainer und Geschichtenerzähler: humorvoll, bodenständig und mit großer Bühnenpräsenz. Seine musikalische Qualität schätzen auch zahlreiche Folk-Größen, mit denen er über Jahre zusammengearbeitet hat. Die „Last Exit Paradise“-Tour verspricht einen intensiven Konzertabend zwischen Tiefgang, Groove und gelebter Authentizität.

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

• **200003**

Fr, 27.11.2026, 19:00 – 22:00 Uhr

Dozent/-in: KulturGut Völklingen e. V.

Ort: Altes Rathaus, Festsaal

1 Termin / 18,- € Entgelt Vorverkauf / 20,- € Entgelt Abendkasse



© Pixabay

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. Und ob es die Hits der Beatles oder der Backstreet Boys sind- für viele bekannte Lieder ist die Gitarre das beste Begleitinstrument.

• **200010**

Donnerstags, 17:15 – 18:15 Uhr
ab 17.09.2026

Dozent: Heiko Deubel

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09

Mitzubringen: Akustik-Gitarre
10 Termine / 30,- € Entgelt / 21,- € Kinder-Entgelt

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

• **200011**

Donnerstags, 16:15 – 17:15 Uhr
ab 17.09.2026

Dozent: Heiko Deubel

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09

Mitzubringen: Akustik-Gitarre
10 Termine / 30,- € Entgelt / 21,- € Kinder-Entgelt

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

• 200012 

Donnerstags, 19:15 – 20:15 Uhr
ab 17.09.2026

Dozent: Heiko Deubel

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09

Mitzubringen: Akustik-Gitarre
10 Termine / 30,- € Entgelt / 21,- €
Kinder-Entgelt

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

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

• 200013 

Donnerstags, 18:15 – 19:15 Uhr
ab 17.09.2026

Dozent: Heiko Deubel

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09

Mitzubringen: Akustik-Gitarre
10 Termine / 30,- € Entgelt / 21,- €
Kinder-Entgelt

KUNST



© Lars Hüsslein / vhs Völklingen

Art-Walk Völklingen: Plastiken und Skulpturen im öffentlichen Raum

In der Innenstadt Völklingens gibt es eine beachtliche Anzahl bedeutender Plastiken und Skulpturen. Der Art-Walk bietet die Möglichkeit, diese Kunstschätze in einem Parcours im öffentlichen Raum kennenzulernen. Die Vielfalt reicht von Bronzefiguren über Holzinstallationen bis zu eindrucksvollen Stahlskulpturen. Namhafte Kunstschafter 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 Art-Walk ist eine Kooperation mit der Tourist-Information Völklingen. Die Führung startet auf dem Adolph-Kolping-Platz (Eingang zum Alten Rathaus).

• **201140**

Sa, 26.09.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Dozentin: Traudel Bennoit

Ort: Adolph-Kolping-Platz

1 Termin / 7,- € Um Voranmeldung wird gebeten. Bei spontaner Teilnahme ist das Entgelt bei der Kursleitung zu entrichten.

• **201141**

Sa, 17.10.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Dozentin: Traudel Bennoit

Ort: Adolph-Kolping-Platz

1 Termin / 7,- € Um Voranmeldung wird gebeten. Bei spontaner Teilnahme ist das Entgelt bei der Kursleitung zu entrichten.

anerkannten Künstlern Einzug in Völklingen gehalten. Bis Mitte November findet die Urban Art Biennale 2026 statt. So erzählen „Stadtwanderer“ Völklinger Geschichten auf Mauern, Graffiti-Künstler überraschen mit Botschaften an ungewöhnlichen Stellen und eine Fensterfront wird zu einem bunten Wandbild. Großformatige Bilder und die Spuren der Urban Art prägen das Stadtbild auf beeindruckende Weise und laden zum Erleben ein.

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



© Lars Hüsslein, vhs Völklingen

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

• **201142**

So, 27.09.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Dozentin: Traudel Bennoit

Ort: Völklinger Platz am Weltkulturerbe

1 Termin / 7,- € Um Voranmeldung wird gebeten. Bei spontaner Teilnahme ist das Entgelt bei der Kursleitung zu entrichten.

• **201143**

So, 18.10.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Dozentin: Traudel Bennoit

Ort: Völklinger Platz am Weltkulturerbe

1 Termin / 7,- € Um Voranmeldung wird gebeten. Bei spontaner Teilnahme ist das Entgelt bei der Kursleitung zu entrichten.

Urban Art-Walk in Saarbrücken: Führung durch ein Museum ohne Dach!

Das Projekt „Urban Art-Walk Saarbrücken“ entstand 2017 in Kooperation zwischen dem Saarländischen Ministerium für Bildung und Kultur und den Saarbrücker Galerien „Zimmerling & Jungfleisch“ und „Neuheisel“. Der beeindruckende Art-Walk besteht aus dreizehn großen Wandgemälden im Innenstadtbereich von Saarbrücken. Das Freiluftmuseum vereint in einem Parcours die zeitgemäße Graffiti-Kunst und die junge Kulturszene. Lassen Sie sich von der Kunstpädagogin und Kunstreferentin Traudel Bennoit durch die Urban Art führen und erleben Sie monumentale Kunst dort, wo man sie nicht vermutet! Start und Treffpunkt der Führung ist der Haupteingang der Europa Galerie, Trierer Straße 1 in Saarbrücken. Eine Voranmeldung ist zwingend erforderlich.

• 201151

Sa, 03.10.2026, 11:30 – 13:00 Uhr

Dozentin: Traudel Bennoit

Ort: Europa Galerie

1 Termin / 7,- €

• 201152

So, 04.10.2026, 11:30 – 13:00 Uhr

Dozentin: Traudel Bennoit

Ort: Europa Galerie

1 Termin / 7,- €



© Bodo Bertuleit / pixabay.com

Acrylmalerei und Mischtechniken

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 mit etwas fachkundiger Anleitung viele Werke, Bilder oder Mehrteiler ganz locker und ohne viel nachzudenken. Gemalt wird mit Pinsel, Schwamm und Spachtel.

• 201251

Mittwochs, 09:00 – 12:00 Uhr

ab 16.09.2026

Dozentin: Eva Müller

Ort: Lernzentrum Luisenthal, Raum 2 (Kreativraum)

Mitzubringen: Leinwand, Acrylfarben, Fön, Wasserbecher, Lappen und Pinsel
8 Termine / 61,- €

Experimentelles Malen: Freude an und mit Farbe

Dieser Wochenend-Workshop vermittelt Wagnis und Freude im Umgang mit Farben, Formen & Techniken. Ein Wochenende zum Experimentieren und Wohlfühlen! Das Seminar ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. In solchen kreativen vhs-Angeboten erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit mit Mitteln der Kunst. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden- unter Gleichgesinnten!

• 201440L

Sa, 26.09.2026, 13:00 – 18:00 Uhr

So, 27.09.2026, 10:00 – 15:00 Uhr

Dozentin: Susanne Seiler

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

Mitzubringen: Leinwand oder dickes Papier, verschiedene Pinsel, Stifte zum Zeichnen, Acrylfarben aus dem Baumarkt, Gouache und Aquarellfarben
2 Termine / 27,- €

• 201441L

Sa, 28.11.2026, 13:00 – 18:00 Uhr

So, 29.11.2026, 10:00 – 15:00 Uhr

Dozentin: Susanne Seiler

Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der

Vereine), Schulungsraum EG

Mitzubringen: Leinwand oder dickes Papier, verschiedene Pinsel, Stifte zum Zeichnen, Acrylfarben aus dem Baumarkt, Gouache und Aquarellfarben
2 Termine / 27,- €



© A.Bloedorn

Kleine Kräutergeschenke und Winterküche mit Wildpflanzen in der Adventszeit

Die Adventszeit lädt dazu ein, innezuhalten, kreativ zu werden und mit den Schätzen der Natur zu arbeiten. Dieser Workshop eröffnet einen inspirierenden Zugang zur Welt der Kräuter und Wildpflanzen. Im Mittelpunkt steht die Herstellung liebevoller, natürlicher Geschenkideen: von aromatischen Kräutersalzen über duftende Mischungen bis hin zu einfachen Anwendungen aus der Naturkosmetik. Ergänzend dazu vermittelt der Kurs Einblicke in die winterliche vegetarische Wildpflanzenküche- u. a. Weihnachtsgebäck mit Waldaroma- und zeigt, welche Pflanzen

auch in der kalten Jahreszeit gesammelt und kulinarisch genutzt werden können.

Neben der praktischen Umsetzung bietet der Workshop fundiertes Hintergrundwissen, neue Impulse und Raum für Austausch. Am Ende entstehen nicht nur individuelle, selbstgemachte Geschenke, sondern auch zahlreiche Anregungen für eine bewusste, nachhaltige und genussvolle Adventszeit.

• 206011

Do, 05.11.2026, 18:00 – 20:30 Uhr

Dozentin: Angela Bloedorn

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

Mitzubringen: Glas mit Schraubverschluss

1 Termin / 16,- € Die Materialkostenumlage in Höhe von 10 Euro (Getränk und wilden Imbiss (vegetarisch), sowie Skript und Kräuterschatz für zu Hause) sind vor Ort an die Kursleitung zu zahlen.



© Annette Bachmann-Vicktor

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

Dieser Kurs ist eine Ode an die Freude: Ganz im Sinne der großen Künstler Ludwig van Beethoven und Friedrich Schiller, die man mit dem Gedicht & dem Lied verbindet, geben wir der Freude bewusst Raum. Entdecken Sie, wie leicht und spielerisch kreative Methoden den Alltag bereichern können. Sie erproben unter anderem blindes Konturenzeichnen, Zufallstechniken gegen Perfektionismus, Collagen, Spachtel- und Nass-in-Nass-Malerei, Farbmeditationen sowie experimentelle Acrylgestaltung. Gearbeitet wird mit ungewöhnlichen Malwerkzeugen wie Spachteln, Paketschnur, Kartoffelnetzen, Badeschwämmen, Ästen oder Holzstücken- ergänzt durch klassische Pinsel, etwa Lackierpinsel aus dem Baumarkt. Die vollständige Materialliste erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

• 301130

Freitags, 18:00 – 20:15 Uhr

ab 13.11.2026

Dozentin: Annette Bachmann-Vicktor

Ort: Lernzentrum Luisenthal, Raum 2 (Kreativraum)

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



© Sabrina Döpp

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. Vorkenntnisse sind keine erforderlich - nur Offenheit und Lust auf Farbe, Form und kreatives Spüren. Begleitet von Impulsen zur synästhetischen Wahrnehmung und inspiriert durch Klänge, Erinnerungen und Gespräche entstehen persönliche, lebendige Bilder. Zum Abschluss gibt es eine kleine interne Ausstellung mit Möglichkeit zum Austausch. Für alle, die Farben fühlen, Neues entdecken und sich selbst kreativ begegnen möchten.

• 302033

Dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr
ab 05.01.2027

Dozentin: Sabrina Döpp

Ort: Lernzentrum Luisenthal, Raum 2
(Kreativraum)

Mitzubringen: Zeichen- bzw. Malunterlagen, Blätter, Blöcke (am besten ab 200 g), Behälter für Wasser, Aquarell-, Acryl-, Pastellfarben, Pinsel, Buntstifte, Kreide, Filzstifte, Kohle... eigentlich alles, womit man sich beim Malen/Zeichnen wohlfühlt
6 Termine / 36,- €



© Rufus Kahn

Tiere zeichnen (Erwachsene/Jugendliche ab 10 Jahren)

Beim Zeichnen von (Lieblings- oder Haus-)Tieren möchte Kursleiter Rufus Kahn vermitteln, dass man mit sehr wenig schon sehr viel machen kann. In diesem Workshop geht es darum, die spezifischen Eigenschaften von Tieren zu erkennen und zeichnerisch festzuhalten. Lockeres Skizzieren kennenlernen.

nen, ausprobieren und Tipps und Tricks sind Bestandteil des Kurses. Es gibt sehr viele verschiedene Möglichkeiten, Tiere zu zeichnen. In diesem Workshop zeigt Rufus Kuhn seine Weise. Auch bereits für Kurswiederholende gibt es neue Anreize, sich zu verbessern.

• **302041**

Mo, 12.10.2026, 16:00 – 19:00 Uhr

Dozent: Rufus Kahn

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

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

1 Termin / 12,- € Entgelt / 9,- € Kinder-Entgelt

LITERATUR UND THEATER



© Cedric Schillinger / vhs Völklingen

Völklinger Poetry Slam

Anlässlich des "Tages der Bibliotheken" treten Poetinnen und Poeten in einem modernen Dichterwettbewerb gegeneinander an und präsentieren selbstverfasste Texte live vor Publikum. Das Spektrum der Beiträge reicht von klassischer Lyrik über humorvolle Texte bis hin zu erzählerischen Formaten mit performativen Elementen.

Die Spielregeln sind bewusst einfach gehalten. Zugelassen sind alle Textformen, sofern sie eigenständig verfasst wurden. Kostüme und Requisiten sind nicht erlaubt, im Mittelpunkt stehen Sprache, Stimme und Vortrag. Gesungene Passagen sind in kurzen Sequenzen zulässig, fremde Textstellen müssen klar als Zitate genannt werden. Für jede Darbietung gilt ein Zeitlimit von maximal acht Minuten. Über die Bewertung entscheidet ausschließlich das Publikum, das die Rolle der Jury übernimmt. Am Ende des Wettbewerbs wird die Poetin oder der Poet mit der höchsten Gesamtpunktzahl ausgezeichnet. Interessierte Poetinnen und Poeten, die sich auf die Bühne trauen, können sich für den Wettbewerb bei der Stadtbibliothek Völklingen anmelden (buecherei@voelklingen.de, Telefon 06898/13-2586).

• **302020**

Fr, 23.10.2026, 17:00 – 19:00 Uhr

Dozentin: Bianca Schmitt

Ort: Altes Rathaus, Festsaal

1 Termin / 5,- €



© Sabrina Döpp

Zwischen Mensch & Maschine: Kurzgeschichten über KI schreiben

Was passiert, wenn Maschinen lernen zu fühlen, Erinnerungen verändern oder Entscheidungen über Menschen treffen? In diesem kreativen Schreibkurs entwickeln wir eigene Kurzgeschichten rund um das Thema Künstliche Intelligenz. Ausgehend von bekannten Motiven aus Science-Fiction, Gegenwartsliteratur und Film beschäftigen wir uns mit Fragen nach Bewusstsein, Kontrolle, Identität und dem Verhältnis zwischen Mensch und Technik.

Der Kurs verbindet kreative Schreibpraxis mit literarischer Inspiration. Im Mittelpunkt steht dabei nicht technisches Wissen, sondern das kreative Erzählen. Wer möchte, kann zum ersten Termin eine Kurzgeschichte, Filmszene oder Textstelle zum Thema KI oder Science-Fiction mitbringen und kurz vorstellen. Gemeinsam betrachten wir, welche

Ideen, Ängste oder Zukunftsbilder darin sichtbar werden. Zur Inspiration orientiert sich der Kurs u. a. an Isaac Asimov, Philip K. Dick oder Ted Chiang. Auch Filme und Serien wie Ex Machina, Blade Runner oder Black Mirror können als Ausgangspunkt für eigene Ideen dienen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; willkommen sind alle, die gern schreiben oder neue Erzählideen ausprobieren möchten.

• 302030

Dienstags, 16:00 – 18:00 Uhr
ab 05.01.2027

Dozentin: Sabrina Döpp

Ort: Lernzentrum Luisenthal, Raum 1

Mitzubringen: gerne eigene Kurzgeschichte, Filmszene oder Textstelle zum Thema KI oder Science-Fiction
6 Termine / 50,- €

MEDIENPRAXIS



© Christa Stock

Fotowalk: Abendstimmung am Saarpolygon mit Handy oder Kamera

Das Saarpolygon bietet zu jeder Zeit eine Fülle an Perspektiven & Motiven. Bei Sonnenuntergang erlebt man ein breites Spektrum an Farben und je nach Wetterlage kann man es mit spektakulären Wolken im Hintergrund fotografieren, oder auch von der untergehenden Sonne in ein besonderes Licht getaucht. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf mit fotografischer Unterstützung. Der Kurs richtet sich an Anfänger mit Handy oder Kamera oder Verbesserungswillige, die diese Sehenswürdigkeit auch einmal aus anderer Perspektive ablichten möchten. Ziel ist es, ein Social-Media-taugliches Foto zu erstellen, welches den persönlichen Stil hervorhebt. Mit den Grundeinstellungen der Kamera sollte man vertraut sein. Treffpunkt ist ca. 1 Stunde vor Sonnenuntergang am Fuße des Saarpolygons (Ensdorf, Halden-Hauptzugang über Straße "Bei Fußenkreuz" Nähe Sportzentrum). Auf- und Abstieg erfolgen gemeinsam. Dauer ca. 2,5 Stunden. Bei Regen kann der Kurs leider nicht stattfinden.

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Fotoclub Völklingen 1927 e.V.

• 202005

Di, 29.09.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Dozentin: Christa Stock

Ort: Bergehalde Duhamel, Ensdorf

Mitzubringen: Stativ (falls vorhanden),

Taschen- oder Stirnlampe und festes Schuhwerk.

1 Termin / 20,- €



© Jürgen Bennoit

Mein perfektes Foto: Grundlegende Fototechniken

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. Mit Tipps zur Bildentwicklung am PC rundet der Kurs das Thema ab. Der letzte Kurstag dient zu praktischen Umsetzung und wird an einem abgesprochenen Ort stattfinden.

• 202010

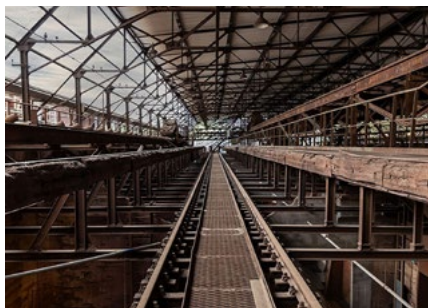
Freitags, 18:00 – 21:00 Uhr
ab 23.10.2026

Dozent: Jürgen Bennoit

Ort: Lernzentrum Luisenthal, Raum 6

Mitzubringen: einsatzbereite Kamera mit Bedienungsanleitung

4 Termine / 36,- €



© Jürgen Bennoit

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.

• 202011

Di, 06.10.2026, 15:00 – 19:00 Uhr

Dozent: Jürgen Bennoit

Ort: Weltkulturerbe Völklinger Hütte, Parkplatz

Mitzubringen: Kamera, Stativ, optional

Weitwinkel- / Zoomobjektiv bis 200 mm
1 Termin / 20,- €

• 202012

Di, 03.11.2026, 15:00 – 19:00 Uhr

Dozent: Jürgen Bennoit

Ort: Weltkulturerbe Völklinger Hütte, Parkplatz

Mitzubringen: Kamera, Stativ, optional
Weitwinkel- / Zoomobjektiv bis 200 mm
1 Termin / 20,- €

PLASTISCHES GESTALTEN



© vecteezy.com /Sergey Kovalev

Einblick in das Kunsthandwerk Holzschnitzen

Peter Wagner ist erfahrener Holzschnitzer und-drechsler und einer der letzten Vertreter seiner Zunft im Saarland. Bei dem Workshop in seiner Werkstatt erhalten Sie Informationen über Techniken und den Einsatz von Werkzeugen.

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 kann ein Löffel angefertigt werden.

• **203010**

Sa, 07.11.2026, 14:00 – 17:00 Uhr

Dozent: Peter Wagner

Ort: Holzschnitzerei Wagner

1 Termin / 20,- € Die Materialkosten sind im Kursentgelt inbegriffen.

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 und einem Brennraum mit zwei Brennöfen. Vorhanden sind viele Eindrückformen, Werkzeuge, Glasuren. Es können kleine Deko-Objekte für Haus und Garten hergestellt werden.

Besonderer Hinweis: Es dürfen nur Tonarten und Glasuren aus der Werkstatt verarbeitet werden, um einen korrekten Schrüh- und Glasurbrand zu garantie-

ren. Keramiken, die zu Hause gefertigt wurden, 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 10kg Ton verarbeitet und maximal 1/2 Ofen Schrühbrand und 1/2 Ofen Glasurbrand durchgeführt werden. Die getöpften Objekte sollen die maximale Größe von 40 x 40 x 40 cm nicht überschreiten; größere Objekte können in Absprache mit der Kursleitung gegen gesondertes Entgelt gebrannt werden.

**Aufbaukeramik (für Anfänger-
de und Fortgeschrittene)**

• **204050**

Dienstags, 18:30 – 21:15 Uhr

ab 15.09.2026

Dozentin: Elke Naccarato

Ort: Grundschule Röchlinghöhe, Keramikwerkstatt (UG)

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch
10 Termine / 73,- € Entgelt
Brenn- u. Kleinteilpauschale 10,- € im Preis enthalten

Im Kursentgelt ist eine Pauschale für Kleinmaterial und das Brennen inbegriffen. Die Kosten für Ton (max. 10 kg/Teilnehmer und Kurs) und Glasuren werden nach Verbrauch festgelegt und im Nachgang berechnet.

Glasureworkshop (Theorie und Praxis) für Fortgeschrittene

Lernen Sie verschiedene Glasurarten sowie Auftragstechniken in Theorie und Praxis kennen. Sie erhalten Infos über unterschiedliche Brennverfahren. Glasur-Tipps und Farbkombinationen stehen auch auf dem Programm. Teilnehmende, die keinen unserer Kurse besuchen, können nach vorheriger Rücksprache mit der Werkstattleitung die erforderlichen Teile im Keramikzentrum vorher herstellen.

• 204055

Sa, 14.11.2026, 14:00 – 17:45 Uhr

Dozentin: Elke Naccarato

Ort: Grundschule Röchlinghöhe, Keramikwerkstatt (UG)

Mitzubringen: Zwei selbstgetöpferte Teller und eine Schüssel (20-25cm Durchmesser) und einen Becher
1 Termin / 22,- € Die Kosten für Glasuren werden nach Verbrauch festgelegt und im Nachgang berechnet..



© Elke Naccarato

Aufbaukeramik von Anfänger bis Fortgeschrittene

• 204041

Samstags, 10:00 – 16:00 Uhr
ab 09.01.2027

Dozentin: Verena Pawlak

Ort: Grundschule Röchlinghöhe, Keramikwerkstatt (UG)

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtücher
3 Termine / 65,- € Im Kursentgelt ist eine Pauschale für Kleinmaterial und das Brennen inbegriffen. Die Kosten für Ton (max. 10 kg/Teilnehmer und Kurs) und Glasuren werden nach Verbrauch festgelegt und im Nachgang berechnet.



© Elke Naccarato

Aufbaukeramik von Anfänger bis Fortgeschrittene

• 204060

Donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr
ab 07.01.2027

Dozentin: Verena Pawlak

Ort: Grundschule Röchlinghöhe, Keramikwerkstatt (UG)

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch
10 Termine / 85,- € Im Kursentgelt ist eine Pauschale für Kleinmaterial und das Brennen inbegriffen. Die Kosten für Ton (max. 10 kg/Teilnehmer und Kurs) und Glasuren werden nach Verbrauch festgelegt und im Nachgang berechnet.



© Erwin Lorscheider

Tiffany-Glaskunst (für Anfänger und Fortgeschrittene)

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

• 205010

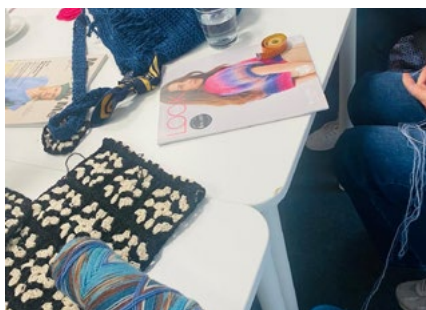
Montags, 18:15 – 20:30 Uhr
ab 14.09.2026

Dozent: Erwin Lorscheider

Ort: Lernzentrum Luisenthal, Raum 2
(Kreativraum)

10 Termine / 65,- € Die Materialkosten sind vor Ort an die Kursleitung zu entrichten.

TEXTILES GESTALTEN



© Andrea Eichhorn

Maschentreff - Stricken und Häkeln in geselliger Runde

Stricken in Gesellschaft statt allein zu Hause- dann ist der offene Maschentreff in Kooperation mit dem Verein KulturGut Völklingen e. V. genau das Richtige. Es treffen sich Strick- und Häkelbegeisterte zum gemeinsamen Arbeiten, Austauschen und Lernen. Sie können einen Pullover, einen Slip-Over oder einen Sophie Scarf stricken, Gran-

ny Squares häkeln oder einfach mal ein neues Projekt ausprobieren. Natürlich sind Anfängerinnen und Anfänger gerne willkommen. Sie erhalten Tipps und Tricks bei Ihren Projekten. Gegen ein kleines Entgelt wird vor Ort Kaffee & Wasser angeboten.

• **207010**

Mittwochs, 17:00 – 19:00 Uhr
ab 23.09.2026

Dozentin: Andrea Eichhorn

Ort: Citymanagement Büro

Mitzubringen: Aktuelles Strick- / Häkelprojekt, Pläne für neues Projekt, Wolle / Garn und Häkel- / Stricknadeln.

6 Termine / 12,- € Das Kursentgelt ist vor Ort an die Kursleitung zu entrichten.



© Rufus Kahn

Stofftiere nähen lernen - mit Nadel & 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. Man lernt die Basics des Handnähens (wovon einiges auch auf die Nähmaschine übertragbar ist) kennen, lernt verschiedene Nähte und setzt sie direkt ein, um ein eigenes kleines Stofftier zu nähen. Es werden verschiedene Stoffarten, Füllmaterialien und Werkzeug kennengelernt. Rufus Kahn kann auf langjährige Erfahrungen zurückgreifen, denn er näht schon seit seiner Kindheit kleinere und größere flauschige Tierchen. Eltern, die nur begleiten und nicht selbst nähen wollen, sind willkommen.

• **302040**

Fr, 16.10.2026, 14:00 – 17:00 Uhr

Dozent: Rufus Kahn

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

Mitzubringen: scharfe Schere
1 Termin / 18,- € Entgelt / 12,- € Kinder-Entgelt

Die Materialkosten (6 Euro) sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

Stofftiere des Winters nähen - mit Nadel und Faden (Erwachsene und Jugendliche ab 10 Jahren)

• **302042**

Fr, 04.12.2026, 16:00 – 19:00 Uhr

Dozent: Rufus Kahn

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

Mitzubringen: scharfe Schere

1 Termin / 18,- € Entgelt / 12,- € Kinder-Entgelt

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.

• **902010** 

Montags, 18:00 – 20:15 Uhr
ab 21.09.2026

Dozentin: Elisabeth Bermann

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.06

Mitzubringen: zu Beginn des Kurses 1/2m Nessel, Stecknadeln, Nähnadeln, Schere, Reihgarn, Nähgarn, Maßband und Schneiderkreide mitbringen. Bei Fortgeschrittenen: Nähutensilien, Schnittmuster und Stoff
8 Termine / 41,- €

• **902030** 

Donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr
ab 17.09.2026

Dozentin: Roswitha Kohler

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.06

Mitzubringen: zu Beginn des Kurses 1/2m Leinen- oder Baumwollstoff mitbringen. Bei Fortgeschrittenen: Stoff, Schnitte, Schere, Maßband und Nähzeug
8 Termine / 55,- €



© vhs Völklingen

Nähen mit der Overlock: Tipps und Tricks

Alle Nähanfänger kommen irgendwann an den Punkt, an dem sie über die Anschaffung einer Overlockmaschine nachdenken. Spätestens, wenn man sich an das Nähen von dehnbaren Stoffen wagt, kommt eine Overlockmaschine ins Spiel. Lernen Sie die Funktionen ihrer Overlock kennen und lassen Sie sich von der Kursleiterin beim Arbeiten

begleiten. So gestalten Sie Ihr Wohlfühlshirt o. ä. Anfängende und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

• **902055**

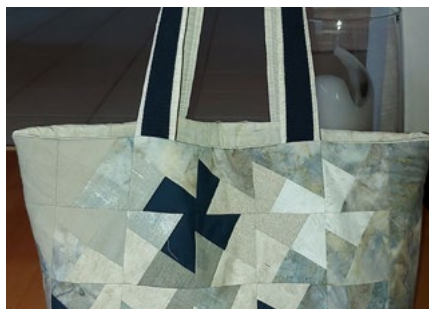
Sa, 19.09.2026, 10:00 – 13:45 Uhr

Dozentin: Elisabeth Bermann

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.06

Mitzubringen: Eigene Overlock-Nähmaschine, Wunschstoff (Jersey), farblich passendes Garn, Schere, Stecknadeln, Maßband, Schnittpapier

1 Termin / 19,- €



© Heidi Herth

Patchwork für Anfänger und Geübte

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Patchworks vermittelt. Es werden verschiedene Muster erlernt, woraus man individuell z. B. Taschen, Kissen, Wandbilder, einen Läufer oder eine Decke nähen kann. Durch geschickte Farbkombinationen entstehen aus geometrischen Formen unterschiedliche Muster. Es können traditionelle

oder moderne Werke gefertigt werden, die je nach Stoffauswahl und Muster der Wohnung bzw. der voraussichtlichen Verwendung angepasst werden 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 20.10.2026

Dozentin: Heidi Herth

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.06

Mitzubringen: Nähutensilien (Bedarfsliste auf Anfrage)

6 Termine / 60,- €

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**

**Wir bringen's ins Haus –
zuverlässig,
täglich,
kostenlos!**



Top-Lieferfähigkeit!

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

Kostenfreie Bestell-Hotline 0800 900 2004

LANDMANN
GESUNDLADEN
APOTHEKER OLIVER BLANK

LANDMANN
HOME CARE
APOTHEKER OLIVER BLANK

LANDMANN
KOSMETIK
APOTHEKER OLIVER BLANK

**Nutzen Sie unser
LandMark-
Prämiensystem!**



LANDMANN

APOTHEKE OLIVER BLANK

V Ö L K L I N G E N

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



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

Der Programmbereich Heimatkunde und Industriekultur eröffnet Zugänge zur Geschichte unserer Region und vermittelt grundlegendes Orientierungswissen über ihre gesellschaftliche und wirtschaftliche Entwicklung.

Industriekultureller Rundgang: Der Luisenthaler Bergbau und der Bergbauort Luisenthal

Seit Jahren wird in Luisenthal die Zukunft dieses Völklinger Stadtteiles diskutiert. Im Zentrum dieser Diskussionen stehen zumeist die Tagesanlagen der früheren Grube. In gleicher Weise bedarf aber auch das Umfeld dieser einst bedeutsamen Saargrube einer konzeptionellen Neuorientierung und

städtebaulichen Neugestaltung. Der Rundgang führt zu den wesentlichen potenziellen Entwicklungsbereichen Luisenthals. Treffpunkt ist vor dem Bahnhof Luisenthal.

• **331020**

So, 04.10.2026, 14:00 – 17:00 Uhr

Dozent: Delf Slotta

Ort: Bahnhof Luisenthal

1 Termin / 8,- € Das Teilnahmeentgelt ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen!



© Delf Slotta

**Faszination Saarkohlenwald
- Ein industriegeschichtlicher
und landeskundlicher Rund-
gang durch die Grube und die
Bergarbeitersiedlung Von der
Heydt**

Von der Heydt- ein (fast) vergessener Ort inmitten der Waldlandschaft des Saarkohlenwaldes. Dort, wo früher malocht wurde, finden die Besucher*innen 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 ist der Parkplatz Von der Heydt vor Schlafhaus 1 (Casino), heute: Landesamt für Vermessung, Geoinformation und Landentwicklung.

• **331021**

So, 25.10.2026, 14:00 – 16:15 Uhr

Dozent: Delf Slotta

Ort: Von der Heydt

Mitzubringen: Festes Schuhwerk wird empfohlen! Hunde sind leider nicht gestattet.

1 Termin / 8,- € Das Teilnahmeentgelt ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen.



© Delf Slotta

**Sonderführung: Faszination
Grube und Campus Göttel-
born mit Turmfahrt**

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

• **331022**

So, 08.11.2026, 14:00 – 16:15 Uhr

Dozent: Delf Slotta

Ort: Grube Göttelborn

1 Termin / 10,- € Das Teilnahmeentgelt ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen; die Kosten für die Turmfahrt ist im Teilnahmeentgelt enthalten.



© Delf Slotta

Exkursion: Wieder reizvoll - Auf Goethe's Spuren zum Brennenden Berg

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

• **331023**

So, 17.01.2027, 10:00 – 12:15 Uhr

Dozent: Delf Slotta

Ort: Dudweiler

1 Termin / 8,- € Das Teilnahmeentgelt ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen.



© AG Lebenswertes Völklingen

Die Wiege der Stadt - Besichtigung der Ausgrabungsstätte Alter Brühl

Am "Tag des Offenen Denkmals" öffnet die AG Lebenswertes Völklingen das Tor zum Standort des "Kirchleins an der Saar", der 1936/37 abgerissenen Martinskirche im Alten Brühl, die dort 1.000 Jahre stand. Die Bezeichnung "Wiege einer Stadt" gibt die Bedeutung des Ortes treffend wieder. Neben Führungen und Erläuterungen zur (Bau-)Geschichte und Entwicklung des Bodendenkmals und seiner wechselhaften Geschichte durch die AG wird der Verein "Die Tafelrunde" Tänze aus Mittelalter und Renaissance, Rüstkunde, Gaukelei und Lagerleben darbieten.

Der detaillierte Programmablauf wird in der Tagespresse veröffentlicht.

• 332010

So, 13.09.2026, 10:00 – 17:00 Uhr

Dozent: AG Lebenswertes Völklingen

Ort: Alter Brühl

1 Termin / kostenfrei



© Conte Verlag St. Ingbert

Die Inszenierung der Nation: Vortrag & Buchvorstellung

Landesdenkmalschützer Simon Matzerath berichtet an diesem Abend über ein spannendes Restaurierungsprojekt in der Landeshauptstadt, aus dem ein ebenso spannendes und reich bebildertes Buch wurde, welches diesen Sommer im Conte Verlag erschienen ist: "Die Inszenierung der Nation". Darin geht es um den "Rathauszyklus", eine Reihe an Gemälden, die die siegreichen Kriegsteilnehmer von 1870-71 zu Helden machten. Aber auch das im Festsaal des Alten Rathauses in Völklingen prangende Gemälde von Carl Röchling über die Schlacht bei Spichern wird thematisiert.

Ein spannender und lehrreicher Abend für alle, die an Kunst, Kunstgeschichte, Politik, Kaiserreich und an der Geschichte des Saarlands interessiert sind.

• **600013**

Mi, 16.09.2026, 18:00 – 20:00 Uhr

Dozent: Simon Matzerath

Ort: Altes Rathaus, Festsaal

1 Termin / kostenfrei / Um Voranmeldung ist erforderlich!

NATUR, UMWELT UND NACHHALTIGKEIT

Die Rubrik Natur, Umwelt und Nachhaltigkeit vermittelt Grundlagenwissen zu ökologischen Zusammenhängen und fördert ein sachliches Verständnis für Umweltfragen in Gegenwart und Zukunft.



Die Vielfalt der Tomate - Vortrag & Verkostung

Erhalten durch Aufessen heißt die Devise! Warum gibt es von nachweislich über 10.000 bekannten Tomatensorten weltweit bei uns im Supermarkt eigentlich nur maximal 10 zu kaufen?

Dahinter steckt ganz viel Politik. Katrin Gödtel kann ein Lied davon singen - und Vorträge darüber halten. Sie ist gelernte Gärtnerin im Blumen- und Zierpflanzenbau und hat schon früh ihre Leidenschaft für alte, traditionelle Gemüsesorten entdeckt. Von Anfang an faszinierte sie besonders die Vielfalt historischer Tomatensorten, und der Erhalt dieser beeindruckenden genetischen Vielfalt liegt ihr sehr am Herzen. Diese Vielfalt gibt es an diesem Abend zu schmecken - über 20 (bis zu 35) Sorten Tomaten (je nach Ernteausschüttung) können an diesem Abend probiert werden.

• **600012**

Mo, 14.09.2026, 18:00 – 20:00 Uhr

Dozentin: Katrin Gödtel

Ort: Altes Rathaus, Festsaal

1 Termin / 9,- €

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 entgegenzutreten. 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, 15.01.2027, 18:00 – 20:15 Uhr

Dozent: Jürgen Bieh

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09

1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!



© Olga Nevskaya / vecteezy.com

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 Fachzeitschrift "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.

• **604051**

Freitags, 18:00 – 20:15 Uhr

ab 29.01.2027

Dozent: Karsten Keller

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09

8 Termine / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!



© freepik.com / Verbraucherzentrale Saarland

Heizen mit der Wärmepumpe

Im Vortrag werden die verschiedenen Arten von Wärmepumpen vorgestellt und wichtige Details zur Vorbereitung auf eine Heizungsumstellung geklärt. Cathrin Becker, Energieberaterin der Verbraucherzentrale, geht auf Fragen wie "Ist mein Haus überhaupt für eine Wärmepumpe geeignet?" oder auch "Welche Zuschüsse kann ich bekommen und wie müssen diese beantragt

werden?" ein und erläutert ein neues Beratungsangebot der Verbraucherzentrale zur Auswertung und dem Vergleich von Wärmepumpen-Angeboten.

Die Veranstaltung ist eine Kooperation mit der Verbraucherzentrale Saarland und daher kostenfrei.

• **605011**

Mi, 03.02.2027, 18:00 – 19:30 Uhr

Dozentin: Cathrin Becker

Ort: Altes Rathaus, Festsaal

1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!



© Gerd Altmann/pixabay.com

Energiesparen durch Heizungsoptimierung

Mit steigenden Energiekosten wird das Thema Heizungsoptimierung immer interessanter. Christine Mörgen, Energieberaterin der Verbraucherzentrale, erläutert im Rahmen des Vortrags, dass viele Heizungsanlagen bei einer optimalen Abstimmung aller Komponenten

aufeinander wesentlich energiesparender arbeiten können. Oft wird nach energetischen Sanierungsmaßnahmen am Gebäude die Heizungsanlage nicht an die verbesserte Situation angepasst. Auch bei einer Erneuerung des Wärmereizers wird immer wieder die Chance verpasst, die Heizungsanlage insgesamt zu optimieren. Hier schlummern Einsparpotenziale, die mit relativ geringem Investitionsaufwand umgesetzt werden können. Was verbirgt sich hinter den Begriffen hydraulischer Abgleich, Heizkennlinie, Heiz-Check und Hocheffizienzpumpe? Welche Fördermöglichkeiten gibt es?

Die Veranstaltung ist eine Kooperation mit der Verbraucherzentrale Saarland und daher kostenfrei.

• **605012**

Mi, 02.12.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Dozentin: Verbraucherzentrale Saarland e.V. Christine Mörgen

Ort: Altes Rathaus, Festsaal

1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!

STUDIENFAHRTEN UND -REISEN

Die Rubrik Studienfahrten und -reisen verbindet Lernen vor Ort mit fachlich begleiteten Einblicken in Geschichte, Kultur und gesellschaftliche Zusammenhänge.



© Th G / Pixabay

Studienfahrt: Baden-Baden und der Schwarzwald

Einst galt Baden-Baden als Sommerhauptstadt Europas. Aber die Bäderstadt war auch ein Künstlertreff von Weltrang. Ein literarischer Spaziergang führt uns auf den Spuren von Balzac und Hugo, Dostojewski und Turgenjew, Otto Flake und Reinhold Schneider durch das Bäderviertel, die Lichtentaler Allee und durch zwei Jahrhunderte Baden-Badener Literaturgeschichte. Nach der Mittagspause fahren wir über die Schwarzwald-Hochstraße zum Mummelsee, den der Barock-Dichter Christoffel von Grimmelshausen in

seinem Roman "Der abenteuerliche Simplicissimus Teutsch" verewigt hat. Nach einem Ausstieg (Gelegenheit zum Kaffeetrinken und zum Souvenir-Kauf) fahren wir weiter nach Lautenbach, wo wir die gotische Stiftskirche "Maria Königin" besichtigen. Anschließend geht es zurück nach Völklingen. Kurzfristige Anpassungen des Ablaufs behalten wir uns vor.

• 311010

Sa, 31.10.2026, 07:00 – 18:15 Uhr

Dozent: Dr. Stefan Woltersdorff

Ort: Deutschland

1 Tag / 69,- €



© Delf Slotta

Mehrtagesfahrt mit Delf Slotta: Das Ruhrgebiet

Das Ruhrgebiet- faszinierend und weitestgehend unbekannt zugleich! Das Ruhrgebiet ist der größte Verdichtungsraum Europas. Es war die Industrialisierung, die hier einmalige Strukturen und Landschaften hat entstehen lassen. Im

Rahmen einer viertägigen Busrundreise werden wir die Region zwischen Duisburg und Dortmund „erfahren“ und begehen. Dabei werden wir einige der 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 Bustour freuen dürfen.

Unser Ausgangsort wird Dortmund sein. Vier dicht gefüllte Exkursionstage bringen uns unter anderem nach Bottrop, Duisburg, Oberhausen, Bochum, Essen, Gelsenkirchen und zu Zielen in Dortmund. Zechen, Hüttenwerke, Häfen, Halden, Siedlungen und Landschaftsparks stehen auf dem Programm. Es wird gestaunt und diskutiert werden über Industriekultur, Landschaftsgestaltung, Regionalentwicklung, Kunst und auch ein wenig über Fußball, bekanntlich die „schönste Nebensache der Welt“, der im Ruhrgebiet eine besondere Rolle spielt. Die Reiseleitung übernimmt Dipl. Geograph Delf Slotta, Regierungs-Direktor und Landeskundler. Die VHS Völklingen ist Vermittlerin des Bildungsangebotes; Reiseveranstalter ist CCO Tours GmbH.

• **331000**

06.05. - 09.05.2027

Dozent: Delf Slotta

Ort: Deutschland

4 Tage / Fordern Sie bei Interesse die Reiseunterlagen an.



© Alexa / Pixabay.de

Bayerisch-Fränkische Bier-Bildungsreise mit Manuel Andrack

Begleiten Sie den Journalisten und Buchautoren Manuel Andrack auf eine genussvolle Reise nach Bayern und ins Frankenland und entdecken Sie die vielfältige Bierkultur dieser Regionen. Die Exkursion führt zu traditionsreichen Brauereien, eindrucksvollen Bierkellern und regionaltypischen Spezialitäten. Mit seinem feinen Humor, unterhaltsamen Anekdoten und fundierten Einblicken in Geschichte, Handwerk und Kultur des Bierbrauens macht Manuel Andrack diese Reise zu einem ebenso kurzweiligen wie informativen Erlebnis für Genießer und Kulturinteressierte.

Die VHS Völklingen ist Vermittlerin des Bildungsangebotes; Reiseveranstalter ist CCO Tours GmbH.

• **332020**

02.- 06.06.2027

Dozent: Manuel Andrack

Ort: Deutschland

5 Tage / ca. 650,- € + 110,- € Einzelzimmerzuschlag / Fordern Sie bei Interesse die Reiseunterlagen an. Eine Preisanpassung für 2027 wird nachgereicht, sobald die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist.

**Hinweis: Ein Wochenende in der Champagne:
19.06. - 20.06.2027**

Fordern Sie bei Interesse die Reiseunterlagen an.

PERSÖNLICHKEITS- ENTWICKLUNG

Im Mittelpunkt stehen die Förderung von Selbstreflexion, Handlungssicherheit und persönlicher Weiterentwicklung auf einer fundierten und praxisnahen Grundlage.



© Oksana Goehl

Kindgerecht begleiten im Alltag

Ein praxisnaher Workshop für Eltern, Großeltern und alle die, die sich für Erziehung interessieren. In ihrem Vortrag zeigt Oksana Goehl, wie Kinder im Alltag feinfühlig, stärkend und entwicklungsfördernd begleitet werden können. Im Mittelpunkt stehen Fragen wie: Was braucht ein Kind gerade? Wie können Alltagssituationen genutzt werden, um Selbstvertrauen, Beziehung und Selbstständigkeit zu fördern? Wie gelingt wertschätzendes Begleiten ohne ständiges Korrigieren? Der Vortrag verbindet Impulse aus Pädagogik und Psychologie mit alltagsnahen Ideen, Austausch und praktischen Beispielen.

Oksana Goehl hat nach ihrem Studium der Psychologie in Kiew zahlreiche Fortbildungen in Deutschland z.B. als Kinderschutzfachkraft und in den Bereichen Familienaktivierende Methoden und Traumapädagogik absolviert und

bringt ihre Erfahrungen aus der Arbeit für Jugendamt und Kitas in ihre Kurse ein.

• **601030**

Di, 10.11.2026, 18:30 – 20:00 Uhr

Dozentin: Oksana Goehl

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.06

1 Termin / 15,- €

• **601031**

Di, 26.01.2027, 18:30 – 20:00 Uhr

Dozentin: Oksana Goehl

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.06

1 Termin / 15,- €



© Silke Meyer

Vom Grübeln zur inneren Klarheit

Viele Menschen kennen das Gefühl, sich gedanklich im Kreis zu drehen: Situationen werden immer wieder durchdacht, Entscheidungen hinausgezögert oder mögliche Folgen ständig

neu bewertet. Das kann inneren Druck erzeugen und den Blick auf das Wesentliche erschweren. Dieser Workshop lädt dazu ein, den eigenen Umgang mit Gedanken bewusster wahrzunehmen und neue Wege zu einem klaren inneren Umgang zu entdecken. Durch kurze Impulse, Reflexionsübungen und Austausch entstehen Perspektiven für mehr innere Ruhe und Orientierung im Alltag. Der Workshop richtet sich an Menschen, die sich selbst besser verstehen und einen konstruktiven Umgang mit ihren Gedanken entwickeln möchten. Für Menschen mit psychischen Erkrankungen ist dieser Workshop nicht geeignet.

Durch kurze Impulse, Reflexionsübungen und Austausch erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, eigene Gedankenmuster bewusster wahrzunehmen und neue Perspektiven für mehr innere Klarheit zu entwickeln. Der Workshop verbindet praktische Anregungen mit persönlicher Reflexion und unterstützt einen konstruktiven Umgang mit Grübeln und Überdenken im Alltag.

• **811035**

Sa, 19.09.2026, 10:00 – 13:00 Uhr

Dozentin: Silke Meyer

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

Mitzubringen: Notizbuch oder Block, Stift

1 Termin / 32,- €

Rund um Emotionen - Kinder verstehen und begleiten

Die Dozentin Oksana Goehl lädt ein in die Welt der Emotionen und Gefühle. In ihrem interaktiven Vortrag wird gemeinsam darauf geschaut, wie sich Emotionen bei Kindern von Anfang an entwickeln und wie Eltern Ihre Kinder im Umgang mit Gefühlen wie Wut, Trauer oder Angst kindgerecht begleiten und unterstützen können. Gleichzeitig werden Themen wie Selbstregulation und Co-Regulation betrachtet, die eine wichtige Fähigkeit im Umgang mit Emotionen und Gefühlen darstellen. Neben einem fachlichen Vortrag und praxisnahen Beispielen besteht auch Raum für Austausch und Fragen.

Oksana Goehl hat nach ihrem Studium der Psychologie in Kiew zahlreiche Fortbildungen in Deutschland z.B. als Kinderschutzfachkraft und in den Bereichen "Familienaktivierende Methoden" und "Traumapädagogik" absolviert und bringt ihre Erfahrungen aus der Arbeit für Jugendamt und Kitas in ihre Kurse ein.

• ONL6010

Do, 22.10.2026, 18:30 – 20:00 Uhr

Dozentin: Oksana Goehl

Ort: Virtuelles Klassenzimmer

1 Termin / 15,- €

• ONL6011

Di, 19.01.2027, 19:00 – 20:30 Uhr

Dozentin: Oksana Goehl

Ort: Virtuelles Klassenzimmer

1 Termin / 15,- €

Sicher durch die Trotzphase

Die Trotzphase ist für viele Eltern eine herausfordernde und kräftezehrende Zeit. Gleichzeitig ist sie ein wichtiger Schritt in der Entwicklung eines Kindes. Kinder beginnen in dieser Phase, ihren eigenen Willen zu entdecken, Grenzen auszuprobieren und ihre Bedürfnisse deutlich zu zeigen. Dabei lernen sie, für ihre Wünsche einzustehen, Frustration auszuhalten und sich als eigenständige Persönlichkeit wahrzunehmen. Gemeinsam schauen wir darauf, was hinter starken Gefühlen und Konflikten steckt und entwickeln alltagstaugliche Strategien, um Kinder liebevoll, sicher und kindgerecht durch diese intensive Zeit zu begleiten.

• ONL6012

Do, 19.11.2026, 18:30 – 20:00 Uhr

Dozentin: Oksana Goehl

Ort: Virtuelles Klassenzimmer

1 Termin / 15,- €

• ONL6013

Di, 16.02.2027, 19:00 – 20:30 Uhr

Dozentin: Oksana Goehl

Ort: Virtuelles Klassenzimmer

1 Termin / 15,- €

POLITIK, RECHT, BERATUNG UND VERBRAUCHERSCHUTZ

Die Rubrik Politik, Recht, Beratung und Verbraucherschutz vermittelt grundlegende Kenntnisse zu politischen Strukturen, rechtlichen Rahmenbedingungen und Fragen des Alltagsrechts.



© Anatolii Cherkas / vecteezy.com

Bestattung im Wandel der Zeit

Die Bestattungskultur befindet sich im stetigen Wandel. Individuelle Wünsche, neue Bestattungsformen und moderne Vorsorgemöglichkeiten prägen heute den Umgang mit Abschied und Erinnerung. Der Vortrag informiert über aktuelle Entwicklungen und zukünftige Trends in der Bestattungskultur. Themen sind unter anderem moderne und nachhaltige Bestattungsformen, digitale Angebote sowie die zunehmende Bedeutung der persönlichen Bestattungsvorsorge. Immer mehr Menschen nutzen bereits zu Lebzeiten

die Möglichkeit, ihre eigene Bestattung nach ihren Vorstellungen zu planen und organisatorische sowie finanzielle Fragen im Voraus zu regeln. Dies kann Angehörige entlasten und dazu beitragen, dass individuelle Wünsche berücksichtigt werden. Der Vortrag bietet einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten, die heute für eine persönliche und würdevolle Abschiedsgestaltung zur Verfügung stehen.

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Sozialverband VdK Völklingen.

• 600014 

Mi, 23.09.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Dozent: Christian Duchene

Ort: Altes Rathaus, Festsaal

1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!

Depressionen

Wann ist Depression eine Erkrankung und nicht einfach nur ein Gefühl, das wieder vorübergeht?

"Depression ist mehr als 'Ich hahn die Flemm'", sagt Tobias Peters. Charakteristisch für die Krankheit ist: Sie ist ein Dauerzustand. Das Wort „depressio“ stammt aus dem Lateinischen und bedeutet niederdrücken. Hauptsymptom der Depression ist die Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit, die dazu führt, dass ein Mensch seinen Tag und

bestimmte Aufgaben nicht mehr bewältigen kann. Der Prozess ist schleichend - das macht die Krankheit so gefährlich. Der Vortrag bietet verständliche Informationen und Orientierung, ersetzt jedoch keine individuelle medizinische oder psychotherapeutische Beratung.

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Sozialverband VdK Völklingen.

• **600015**

Mi, 21.10.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Dozenten: Thomas Becker, Tobias Peters

Ort: Altes Rathaus, Festsaal

1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!

Der Sozialverband VdK

Ob Rente, Pflege, Behinderung, Krankenversicherung oder soziale Leistungen - viele Menschen stehen im Alltag vor komplexen sozialrechtlichen Fragen und Herausforderungen. Der Sozialverband VdK vertritt seit Jahrzehnten die Interessen seiner Mitglieder und unterstützt in sozialrechtlichen Angelegenheiten. In seinem Vortrag gibt Christian Gebhardt-Eich, stellvertretender Landesgeschäftsführer des VdK Saarland, einen Einblick in die vielfältigen Aufgaben und Leistungen des Sozialverbands. Er informiert darüber, wie der VdK Betroffene unterstützt, welche Hilfsangebote zur Verfügung

stehen und warum eine starke Interessenvertretung im Sozialbereich heute wichtiger denn je ist. Nutzen Sie die Gelegenheit, mehr über die Arbeit des VdK zu erfahren und Antworten auf wichtige soziale Fragen zu erhalten. Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Sozialverband VdK Völklingen.

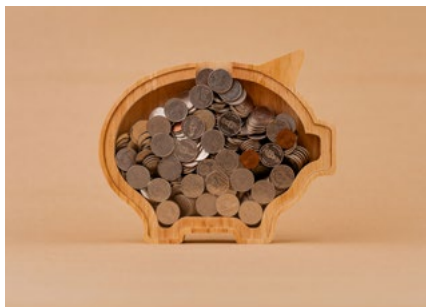
• **600016**

Mi, 18.11.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Dozent: Christian Gebhardt-Eich

Ort: Altes Rathaus, Festsaal

1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!



© vecteezy.com / Patcharin Saenlakon

Rundflug Finanzen: Versicherungen, Geldanlage & Altersvorsorge

Der Vortrag gibt einen verständlichen Überblick über die wichtigsten Bereiche der privaten Finanzen. Welche Versicherungen sind sinnvoll? Wie spare ich richtig? Wie Sorge ich fürs Alter vor? Diese Fragen werden praxisnah

beantwortet. Zudem wird aufgezeigt, worauf Verbraucherinnen und Verbraucher achten sollten, welche typischen Fehler vermieden werden können und wie finanzielle Entscheidungen fundiert getroffen werden können. Fachwissen wird dabei klar, verständlich und nach dem KISS-Prinzip (Keep It Simple Stupid) vermittelt.

Die Veranstaltung ist eine Kooperation mit der Verbraucherzentrale Saarland.

• **605013**

Mi, 17.02.2027, 18:00 – 19:30 Uhr

Dozent: Lukas Tafreshi

Ort: Altes Rathaus, Festsaal

1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!

GETRÄNKE- UND KOCHKULTUR

WEIN

Die Weinlehrfahrten werden in Kooperation mit der VHS Saarbrücken durchgeführt. Besucht werden in einer kleinen Gruppe von maximal 20 Personen Spitzenwingüter der jeweiligen Regionen. Erleben Sie die faszinierende Welt des Weinanbaus. Lernen Sie Wissenswertes über Anbaumethoden, Weinsorten und die kulturelle Bedeutung des Weins, abgerundet durch eine fachkundige Weinprobe.



© Yvonne / Pixabay

Weinlehrfahrt: Südliche Weinstraße

Die Fahrt führt entlang der Weinorte der Route du Vin bei Colmar. Es erfolgt der Besuch einer der besten Domainen im Elsass mit Stadtbesichtigung von Eguisheim. Es besteht die Gelegenheit zum Menü mit begleitenden Weinen in einem gastronomischen Restaurant. Die Abfahrt erfolgt um 07:40 Uhr in Völklingen auf dem Parkplatz des Weltkulturerbe Völklinger Hütte sowie um 08:00 Uhr in Saarbrücken am Parkplatz an der Franz-Josef-Röder-Straße. Die Rückkehr ist für 21:00 Uhr vorgesehen. Die Veranstaltung ist eine pädagogisch begleitete Exkursion; gegebenenfalls gebuchte Führungen oder Eintrittsentgelte dienen ausschließlich der Durchführung der Lehrveranstaltung. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der VHS Saarbrücken.

• 321011

Fr, 25.09.2026, 07:40 – 21:00 Uhr

Dozent: Heinz Gerhard Rouget

Ort: Frankreich

1 Tag / 130,- € Im Kursentgelt sind Degustation, Führungen und Bustransfer enthalten. Das fakultative Mittagessen ist vor Ort gesondert zu zahlen.

• 321012

Do, 12.11.2026, 14:30 – 23:00 Uhr

Dozent: Heinz Gerhard Rouget

Ort: Frankreich

1 Tag / 90,- € Im Kursentgelt sind Degustation, Führungen und Bustransfer enthalten. Das fakultative Mittagessen ist vor Ort separat zu bezahlen.

Weinlehrfahrt: Dreiländereck

Die Weinlehrfahrt führt die Teilnehmenden über die saarländische Viezstraße, die Luxemburger Weinstraße und zur französischen Gastronomie! Wir besuchen einen Referenzproduzenten der saarländischen Apfelweinproduktion sowie eine Degustation in einem Luxemburger Spitzenweingut. Der weingastronomische Abschluss erfolgt in einem Referenzrestaurant auf der französischen Seite! Die Abfahrt erfolgt um 14:00 Uhr in Saarbrücken am Parkplatz an der Franz-Josef-Röder-Straße und um 14:30 Uhr in Völklingen auf dem Parkplatz des Weltkulturerbe Völklinger Hütte. Die Rückkehr ist für 23:00 Uhr vorgesehen.

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



© Heike Gruber / Pixabay

WEINSEMINARE

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

Weinseminar: Schweiz

Dozent Gerhard Rouget begrüßt bei diesem Seminar die Gastdozentin Esther Rüdener (WSET Sommelière). Sie präsentiert auf der Grundlage

einer önologischen Exkursion durch die Weinregionen der Schweiz ihre persönliche Weinauswahl von Schweizer Weinen

• **881010**

Fr, 23.10.2026, 19:30 – 22:30 Uhr

Dozent: Heinz Gerhard Rouget

Ort: Lauterbachhalle, Vereinsraum

1 Termin / 8,- € Die Kostenumlage (ca. 20- 30 Euro) für die Weinverkostung ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen. Eine Nichtteilnahme gilt nicht als Abmeldung. Die Abmeldung muss spätestens zwei Tage vor Kursbeginn erfolgen; andernfalls sind die Kosten für bereits eingekaufte Lebensmittel zu tragen.

Weinseminar: Burgund-Rotweine

Gastdozent Michael Diener (Weinhändler Weinkosmos, Saarbrücken) stellt gemeinsam mit Heinz Gerhard Rouget eine besondere Auswahl großer Rotweine aus dem Burgund vor. Diese Topweinveranstaltung bietet Gelegenheit, die Struktur und Feinheiten großer Pinot Noirs kennenzulernen.

• **881011**

Di, 10.11.2026, 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. Eine Nichtteilnahme gilt nicht als Abmeldung. Die Abmeldung muss spätestens zwei Tage vor Kursbeginn erfolgen; andernfalls sind die Kosten für bereits eingekaufte Lebensmittel zu tragen.

Weinseminar: Champagne - Winzerchampagner

Wir begeben uns in diesem Seminar auf Entdeckungen jenseits der großen Champagnerhäuser. Gastdozentin Dr. Esther Rüdenauer (WSET Sommelière) freut sich gemeinsam mit Heinz Gerhard Rouget auf eine besondere Verkostung.

• **881012**

Fr, 20.11.2026, 19:30 – 22:30 Uhr

Dozent: Heinz Gerhard Rouget

Ort: Lauterbachhalle, Vereinsraum

1 Termin / 8,- € Die Kostenumlage (40 Euro) für die Weinverkostung ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen. Eine Nichtteilnahme gilt nicht als Abmeldung. Die Abmeldung muss spätestens zwei Tage vor Kursbeginn erfolgen; andernfalls sind die Kosten für bereits eingekaufte Lebensmittel zu tragen.

Weinseminar: Wein & Schokolade - Ein Traumpaar

Dozent Heinz Gerhard Rouget heißt den Weinhändler Christian Löw als Gast

willkommen; sie demonstrieren mit einer speziellen Verkostungstechnik die Vermählung hochwertiger Schokolade mit Weiß- und Rotweinen aus seinem Sortiment.

• **881013**

Di, 01.12.2026, 19:30 – 22:30 Uhr

Dozent: Heinz Gerhard Rouget

Ort: Lauterbachhalle, Vereinsraum
1 Termin / 8,- € Die Kostenumlage (ca. 20- 30 Euro) für die Weinverkostung ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen. Eine Nichtteilnahme gilt nicht als Abmeldung. Die Abmeldung muss spätestens zwei Tage vor Kursbeginn erfolgen; andernfalls sind die Kosten für bereits eingekaufte Lebensmittel zu tragen.

Weinseminar: Große Weißweine der nördlichen Rhône

Eine Topweinveranstaltung mit großen Weißweinen aus Vignier, Marsanne und Roussanne. Gastdozent und Weinkenner Bernd Suttka präsentiert Weine der besten Erzeuger aus AOC's Saint-Joseph, Crozes-Hermitage, Saint-Péray und Condrieu.

• **881014**

Di, 08.12.2026, 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. Eine

Nichtteilnahme gilt nicht als Abmeldung. Die Abmeldung muss spätestens zwei Tage vor Kursbeginn erfolgen; andernfalls sind die Kosten für bereits eingekaufte Lebensmittel zu tragen.

Weinseminar: Der Jahresabschluss

An diesem besonderen Weinseminar stellen die Teilnehmenden ihre Lieblingsweine des Jahres vor; Weinkenner Heinz Gerhard Rouget führt durch den Abend.

• **881015**

Di, 15.12.2026, 19:30 – 22:30 Uhr

Dozent: Heinz Gerhard Rouget

Ort: Lauterbachhalle, Vereinsraum
1 Termin / 8,- € Die Kostenumlage (ca. 20- 30 Euro) für die Weinverkostung ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen. Eine Nichtteilnahme gilt nicht als Abmeldung. Die Abmeldung muss spätestens zwei Tage vor Kursbeginn erfolgen; andernfalls sind die Kosten für bereits eingekaufte Lebensmittel zu tragen.

Weinseminar: Südwestfrankreich

Weine aus Südwestfrankreich (Weinanbaugebiete Bergerac, Cahors, Madiran & Co) stehen im Mittelpunkt. Lernen Sie Weiß- und Rotweine aus dem Sortiment von Pinard de Picard kennen. Den Abend begleitet Gastdozent Yannick Schmitt (Sommelier, Pinard de Picard).

• **881016**

Di, 26.01.2027, 19:30 – 22:30 Uhr

Dozent: Heinz Gerhard Rouget

Ort: Lauterbachhalle, Vereinsraum

1 Termin / 8,- € Die Kostenumlage (ca. 20- 30 Euro) für die Weinverkostung ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen. Eine Nichtteilnahme gilt nicht als Abmeldung. Die Abmeldung muss spätestens zwei Tage vor Kursbeginn erfolgen; andernfalls sind die Kosten für bereits eingekaufte Lebensmittel zu tragen.

KOCHEN

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



© freepik.com

Mealprep: Essen richtig vorbereiten (Vorkochen leicht gemacht)

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

• **811032**

So, 17.01.2027, 10:00 – 13:00 Uhr

Dozentin: Jana Lützenkirchen

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

Mitzubringen: Geschirrtuch, Schürze, Gefäß/ Dosen für Reste und vorbereitete Mahlzeiten

1 Termin / 22,- € Die Zutatenumlage beträgt 15 Euro und ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen. Eine Nichtteilnahme gilt nicht als Abmeldung. Die Abmeldung muss spätestens zwei Tage vor Kursbeginn erfolgen; andernfalls sind die Kosten für bereits eingekaufte Lebensmittel zu tragen.



© mxmpphoto

sonders geeignet sind und wie sich eine antientzündliche Ernährungsweise einfach in den Alltag integrieren lässt. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Menü, neue Rezeptideen und praktische Inspirationen für die eigene Küche. Auch Teilnehmende mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind herzlich willkommen. Bitte informieren Sie nach Anmeldung die Referentin vorab per E-Mail unter info@jl-ernaehrungsberatung.de.

• **811033**

So, 08.11.2026, 10:30 – 14:30 Uhr

Dozentin: Jana Lützenkirchen

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

Mitzubringen: Geschirrtuch, Schürze, Gefäß für Reste

1 Termin / 20,- € Die Zutatenumlage beträgt 15 Euro und ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen. Eine Nichtteilnahme gilt nicht als Abmeldung. Die Abmeldung muss spätestens zwei Tage vor Kursbeginn erfolgen; andernfalls sind die Kosten für bereits eingekaufte Lebensmittel zu tragen.

Antientzündliche Ernährung

Unsere tägliche Ernährung hat großen Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden. Eine antientzündliche Ernährung kann den Körper gezielt unterstützen - und dabei zugleich genussvoll und alltagstauglich sein. In diesem Kochkurs erfahren Sie, welche Lebensmittel be-



© Gerhard Bohnenberger

VHS-Kochclub mit Giovanni und Gerhard

Sie sind ambitionierte/r Hobbykoch/ Hobbyköchin und möchten mit Gleichgesinnten auch gerne einmal ein Menü zusammenstellen und dann gemeinsam kochen? Die VHS hat ein Konzept ins Leben gerufen, das sich von klassischen Kochkursen unterscheidet. Die Küchenteams stellen hier ihre eigenen Rezepte zusammen und kochen diese dann aus qualitativ hochwertigen Zutaten. Alle namhaften Küchen sind vertreten, ob Französisch, Italienisch, Orientalisch oder andere internationale Speisen. Dieser Kochclub führt in die Kochkunst und Esskultur von erfahrenen Köchinnen und Köchen ein und vermittelt Wissen, Tipps und Tricks an alle Interessierten.

Die Kochclub-Termine können auch einzeln zum Preis von 12 Euro/Termin gebucht werden!

• 910010

27.08.2026, 24.09.2026, 29.10.2026, 26.11.2026, 10.12.2026

Dozenten: Giovanni De Nigris, Gerhard Bohnenberger

Ort: Schlossparkschule, Küche

5 Termine / 60,- € Eine Kostenumlage je Termin für die Zutaten (bis zu 25 Euro) ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen. Bei kurzfristigen Absagen (1 Tag vor Kursbeginn) wird die Kostenumlage in Rechnung gestellt.



© Giovanni De Nigris

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**

Dienstags, 17:30 – 21:15 Uhr
ab 29.09.2026

Dozent: Giovanni De Nigris

Ort: Schlossparkschule, Küche

Mitzubringen: Geschirrtücher, Spül- und Topflappen

3 Termine / 36,- € Eine Kostenumlage für die Zutaten (15 bis 25 Euro) ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen. Eine Nichtteilnahme gilt nicht als Abmeldung. Die Abmeldung muss spätestens zwei Tage vor Kursbeginn erfolgen; andernfalls sind die Kosten für bereits eingekaufte Lebensmittel zu tragen.

Feine Hobbyküche (nur für Männer)

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

• **911020**

Dienstags, 17:30 – 21:15 Uhr
ab 20.10.2026

Dozent: Giovanni De Nigris

Ort: Schlossparkschule, Küche

Mitzubringen: Geschirrtücher, Spül- und Topflappen

3 Termine / 36,- € Eine Kostenumlage für die Zutaten (15 bis 25 Euro) ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen. Eine Nichtteilnahme gilt nicht als Abmeldung. Die Abmeldung muss spätestens zwei Tage vor Kursbeginn erfolgen; andernfalls sind die Kosten für bereits eingekaufte Lebensmittel zu tragen.



© Jürgen Bennoit



© Giovanni De Nigris



© Sandra Edith Roggero Manrique

Feine Hobbyküche

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

• 911030

Donnerstags, 17:30 – 21:15 Uhr
ab 22.10.2026

Dozent: Giovanni De Nigris

Ort: Schlossparkschule, Küche

Mitzubringen: Geschirrtücher, Spül- und Topflappen

3 Termine / 36,- € Eine Kostenumlage für die Zutaten (15 bis 25 Euro) ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen. Eine Nichtteilnahme gilt nicht als Abmeldung. Die Abmeldung muss spätestens zwei Tage vor Kursbeginn erfolgen; andernfalls sind die Kosten für bereits eingekaufte Lebensmittel zu tragen.

Peru auf dem Teller - Kochkurs für Kultur- und Genussfreunde

Peru zählt zu den kulinarischen Spitzenreitern der Welt- bekannt für seine einzigartige Fusion aus Anden-, Amazonas- und internationalen Einflüssen. Entdecken Sie diese Vielfalt in einem genussvollen Kochkurs: Bereiten Sie Pisco Sour (Perus Nationalcocktail), Causa Rellena (gefüllter Kartoffellauf), Arroz con Pollo oder Carne (Reis mit Huhn oder Fleisch) sowie Ají de Gallina (cremiges Hähnchenragout mit Chili) mit original peruanischen Zutaten zu. Unter Anleitung einer leidenschaftlichen Peruanerin lernen Sie Rezepte, Geschichten und Geheimnisse der peruanischen Küche kennen. Ein Fest für alle Sinne- bunt, aromatisch und voller Tradition. Zu Beginn gibt es eine Einführung in die wichtigsten Zutaten und Gewürze, die die Gerichte so unverwechselbar machen. Unsere Kursleiterin gibt wertvolle Tipps und Tricks, damit Ihre Kreationen gelingen und gesund wie lecker sind.

• **912211L**

Sa, 10.10.2026, 11:00 – 17:00 Uhr

Dozentin: Sandra Edith Roggero Manrique

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

Mitzubringen: Geschirrtücher, Spül- und Topflappen

1 Termin / 20,- € Die Zutatenumlage in Höhe von 38 Euro ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen. Eine Nichtteilnahme gilt nicht als Abmeldung. Die Abmeldung muss spätestens zwei Tage vor Kursbeginn erfolgen; andernfalls sind die Kosten für bereits eingekaufte Lebensmittel zu tragen.

• **919000L**

Di, 08.12.2026, 18:00 – 21:45 Uhr

Dozentin: Francesca Galati

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

Mitzubringen: Geschirrtücher, Spül- und Topflappen

1 Termin / 12,- € Eine Kostenumlage für die Zutaten (23 Euro) ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen. Eine Nichtteilnahme gilt nicht als Abmeldung. Die Abmeldung muss spätestens zwei Tage vor Kursbeginn erfolgen; andernfalls sind die Kosten für bereits eingekaufte Lebensmittel zu tragen.



© Francesca Galati

Italienische Küche: Menù d'autunno

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

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

Anzeige



GZQ GmbH
Sulzbachtalstraße 131
D-66125 Saarbrücken

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

eMail info@gzq.de
www.gzq.de



Ihr international anerkannter Partner, wenn es um Zertifizierung geht:

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

... denn Zertifizierung ist Vertrauenssache!

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 Mindest-
teilnehmerzahl**



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.

FREMDSPRACHEN

Entsprechend gekennzeichnete Angebote können mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie kostenfrei gebucht werden. Weitere Informationen erhalten Sie im VHS-Sekretariat. Wird die kalkulierte Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, wird der Kurs entweder abgesetzt oder es ist ein Aufschlag zu zahlen.

FRANZÖSISCH



Tauchen Sie ein in die Sprache unserer Nachbarn und werden Sie Teil einer lebendigen, internationalen Sprachengemeinschaft. Oder möchten Sie Ihre etwas „eingeschlafenen“ Französisch-Fähigkeiten wieder wachkitzeln? Perfekt- denn die Nähe zu Frankreich ist Ihr persönliches Trainingsfeld. Beim Bum-meln durch Forbach, beim Café in Metz oder beim Kulturtrip nach Straßburg können Sie das Gelernte sofort ausprobieren- direkt, authentisch und mit ganz viel „Savoir-vivre“.

Französisch für die Reise und den Alltag für Anfänger

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Grundlagen der französischen Sprache für Alltag und Reise. Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger mit wenigen oder keinen Vorkenntnissen. Geübt werden einfache Gespräche, typische Redewendungen und hilfreicher Wortschatz zu Themen wie Begrüßung, Restaurant, Einkaufen, Hotel und Orientierung. Im Mittelpunkt stehen praktisches Sprechen, verständliche Aussprache und landeskundliche Einblicke. Der Kurs vermittelt Sicherheit für die nächste Reise in französisch-sprachige Länder- in entspannter Atmosphäre und mit Freude am Lernen. Bon voyage et bienvenue au cours de français!

• 760101

Donnerstags, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 17.09.2026

Dozentin: Dr. Maria Hegner

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11
12 Termine / 51,- € Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

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

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

• 760103

Mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 16.09.2026

Dozentin: Claudia Brandstät

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

Französisch - Niveau A1, Stufe 3

In den Kursen der Niveaustufe A1 erweitern Sie Schritt für Schritt Ihre Grundkenntnisse der französischen Sprache. Sie lernen, sich in einfachen Alltagssituationen sicher auszudrücken und gewinnen mehr Sicherheit im Verstehen und Sprechen. Alltagsnahe

Themen und erste Einblicke in die französische Kultur sorgen für abwechslungsreiches Lernen.

• **761003**

Mittwochs, 14:00 – 15:30 Uhr
ab 16.09.2026

Dozentin: Isabelle Schneider

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.08
10 Termine / 43,- € Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

Französisch in der Mittagspause - Niveau A1, Stufe 5

Vormittags und nachmittags beschäftigt 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.

• **761005**

Donnerstags, 12:00 – 13:00 Uhr
ab 17.09.2026

Dozent: Sébastien Dumont-Roty

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11
12 Termine / 34,- € Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

Französisch Interaktiv A1

Französisch lernen in entspannter

Atmosphäre: Dieser Nachmittagskurs richtet sich an alle, die die französische Sprache aktiv entdecken und von Anfang an ins Sprechen kommen möchten. Im Mittelpunkt stehen Kommunikation, gemeinsames Lernen und die Freude an der Sprache. Ganz ohne Leistungsdruck erweitern Sie Wortschatz und Aussprache und erhalten dabei interessante Einblicke in französische Kultur und Lebensart. Un peu de français, beaucoup de plaisir!

• **761009**

Mittwochs, 16:30 – 18:00 Uhr
ab 16.09.2026

Dozentin: Claudia Brandstätt

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11
12 Termine / 51,- € Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

Französisch - Niveau A1/A2

In den Kursen der Niveaustufe A1/A2 bauen Sie Ihre Grundkenntnisse der französischen Sprache systematisch aus. Sie erweitern Ihren Wortschatz, vertiefen wichtige grammatische Strukturen und gewinnen mehr Sicherheit im Verstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben. Dabei lernen Sie, sich in vertrauten Alltags- und einfachen Berufssituationen verständlich auszudrücken. Alltagsnahe Themen sowie Einblicke in die Kultur französischsprachiger Länder sorgen für einen abwechslungsreichen und praxisorientierten Unterricht.

• **762004**

Mittwochs, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 16.09.2026

Dozent: Sébastien Dumont-Roty

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11
12 Termine / 51,- € Kostenfrei mit dem
Semesterausweis.

• **762005**

Mittwochs, 10:30 – 12:00 Uhr
ab 16.09.2026

Dozent: Sébastien Dumont-Roty

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11
12 Termine / 51,- € Kostenfrei mit dem
Semesterausweis.

Französisch Auffrischkurs mit leichter Konversation - Niveau A2

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

• **762010**

Mittwochs, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 16.09.2026

Dozentin: Isabelle Schneider

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.08

10 Termine / 43,- € Kostenfrei mit dem
Semesterausweis.

Atelier de Français - Niveau A2

Sie können alltägliche Situationen sprachlich bereits gut meistern und möchten Ihre Französischkenntnisse vertiefen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Über die Vergangenheit und die Zukunft sprechen, einfache Nachrichten verfassen und sich im Urlaub müheloser verständigen können, sind einige der Inhalte dieses Kurses.

• **762020**

Dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr
ab 15.09.2026

Dozentin: Dr. Maria Hegner

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 51,- € Kostenfrei mit dem
Semesterausweis.

Quoi de neuf? Conversation française - Niveau B1/B2

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 17.09.2026

Dozent: Sébastien Dumont-Roty

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11

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

LUXEMBURGISCH

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



© Clikr-Free-Vector-Images/Pixabay

Luxemburgisch Online - leichte Konversation

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

• **ONL7713**

Donnerstags, 18:30 – 19:30 Uhr
ab 17.09.2026

N.N.

Ort: Virtuelles Klassenzimmer

12 Termine / 45,- €

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

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

Bei digitalen/hybriden Kursen erfolgt die Datenverarbeitung DSGVO-konform über zugelassene Systeme.

• ONL7702

Donnerstags, 17:00 – 18:00 Uhr
ab 17.09.2026
N.N.

Ort: Virtuelles Klassenzimmer
12 Termine / 45,- €

ENGLISCH

Englisch- die Sprache, die die Welt verbindet: Ob auf Reisen rund um den Globus oder im internationalen Business: Englisch ist Ihr Türöffner zur Welt. Die

Sprache wird nicht nur in Großbritannien, Irland, den USA, Kanada, Australien und Neuseeland gesprochen - sie begleitet Sie als Erst- oder Zweitsprache in unzähligen Ländern und Situationen. Was früher im Klassenzimmer vielleicht trocken wirkte, macht in einer motivierten Lerngruppe plötzlich richtig Spaß. In unseren Kursen können Sie Schritt für Schritt weiterkommen: vom Basiswissen über das Auffrischen alter Schulkenntnisse bis hin zu spezialisierten Kommunikationskursen, in denen Sie Ihren Fähigkeiten den letzten Schliff geben.

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



© Pixabay.de

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

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

• 710001

Donnerstags, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 17.09.2026

Dozentin: Joana Cappello

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

• 710002

Montags, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 14.09.2026

Dozentin: Joana Cappello

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

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

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

• 710005

Donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr
ab 17.09.2026

Dozentin: Joana Cappello

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.10
12 Termine / 51,- € Kostenfrei mit dem
Semesterausweis.

• 710006

Mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 16.09.2026

Dozentin: Chantal Valérie Lorscheider

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

Englisch für die Reise - Niveau A1

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

• 710100

Samstags, 10:00 – 12:15 Uhr
ab 26.09.2026

Dozentin: Selina Schirra

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



© Rula Trenz

Englisch - Niveau A1, Stufe 2

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

• 710102

Donnerstags, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 17.09.2026

Dozentin: Rula Trenz

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09

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

Englisch A1 Stufe 5

• 710105

Dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 15.09.2026

Dozentin: Chrysoula Vasileiadou Durst

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11

12 Termine / 51,- €

Englisch am Vormittag - Niveau A1, Stufe 5

• 711005

Mittwochs, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 16.09.2026

Dozent: Hardy Bach

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09

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



© VHS Völklingen

Englisch in der Mittagspause - A1 Refresher

Vormittags und nachmittags beschäftigt und am Abend zu müde für einen Sprachkurs? Dann ist ein Sprachkurs in

der Mittagspause das Richtige für Sie. Die 60-minütigen Kurse finden einmal wöchentlich statt. Der English A1 Refresher wiederholt die wichtigsten Grundlagen der englischen Sprache. Einfache Wörter, Sätze und Alltagssituationen werden verständlich und praxisnah geübt. Der Kurs stärkt das Hörverstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben auf Anfängerniveau.

• **711006**

Mittwochs, 12:15 – 13:15 Uhr
ab 16.09.2026

Dozentin: Silke Eckel-Speicher

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 34,- € Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

Englisch A1 Refresher: Lernen in Bewegung (bewegtes Lernen)

Entdecken Sie zeitgemäße und dynamische Formen des Unterrichts und Lernens. Kurze, leicht integrierbare Bewegungsimpulse steigern Energie, Konzentration, Motivation sowie Gedächtnisleistung und fördern nachhaltiges Lernen und geistige Wachheit. Gerade im Sprachunterricht lässt sich Bewegung vielseitig einbinden: Sie baut Hemmungen ab, macht Sprache direkt erfahrbar und ermöglicht ganzheitliches Lernen, sodass Vokabeln und Grammatik leichter verstanden und langfristig verankert werden.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die gute Vorkenntnisse auf Niveau A1 haben und diese gerne vertiefen möchten.

• **711007**

Donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr
ab 17.09.2026

Dozentin: Silke Eckel-Speicher

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 51,- € Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

Englisch Auffrischkurs - Niveau A1/A2

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

• **711008**

Donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr
ab 17.09.2026

Dozentin: Rula Trenz

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09
12 Termine / 51,- € Kostenfrei mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie.

Englisch - Niveau A2, Stufe 1

In den Kursen der Niveaustufe A2 bauen Sie Ihre Englischkenntnisse gezielt aus. Sie lernen, sich in alltäglichen und vertrauten Situationen sicher zu verständigen- zum Beispiel zu Familie, Arbeit, Reisen, Einkaufen oder Freizeit. Dabei erweitern Sie Ihren Wortschatz und gewinnen mehr Sicherheit im Sprechen und Verstehen der Fremdsprache.

• 711011

Montags, 19:30 – 21:00 Uhr
ab 14.09.2026

Dozentin: Chantal Valérie Lorscheider

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

Englisch - Niveau A2 Konversation

In diesem Kurs der Niveaustufe A2 erweitern und festigen Sie Ihre Englischkenntnisse praxisnah. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Konversation: Sie üben, sich in alltäglichen und vertrauten Situationen sicher auszutauschen und aktiv Gespräche zu führen. Themen wie Familie, Arbeit, Reisen, Einkaufen und Freizeit helfen dabei, Wortschatz und Sprachsicherheit gezielt auszubauen.

• 712110

Montags, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 14.09.2026

Dozentin: Chantal Valérie Lorscheider

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

Englisch A2 Refresher

Der English A2 Refresher frischt grundlegende Englischkenntnisse praxisnah auf. Wortschatz, Grammatik und einfache Kommunikation werden gezielt wiederholt und gefestigt. Der Kurs unterstützt dabei, mehr Sicherheit im Sprechen, Verstehen und Schreiben zu gewinnen.

• 712210

Montags, 10:30 – 12:00 Uhr
ab 14.09.2026

Dozent: Hardy Bach

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.08
12 Termine / 51,- € Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

Englisch Move on - Niveau A2

Erweitern Sie Ihre Englischkenntnisse Schritt für Schritt. Sie vertiefen Ihr Grundwissen und lernen, sich in vertrauten Alltagssituationen sicher zu verständigen. Ob Familie, Reisen, Arbeit oder Einkaufen- durch praxisnahe Übungen und Konversation gewinnen Sie mehr Sicherheit im Sprechen und Verstehen.

• **712310**

Montags, 10:30 – 12:00 Uhr
ab 14.09.2026

Dozentin: Rula Trenz

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 51,- € Kostenfrei mit dem
Semesterausweis.

• **712410**

Montags, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 14.09.2026

Dozent: Hardy Bach

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.08
12 Termine / 51,- € Kostenfrei mit dem
Semesterausweis.

Englisch B1, Stufe 1

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

• **713010**

Mittwochs, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 16.09.2026

Dozentin: Silke Eckel-Speicher

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

English Brush Up - Niveau A2/ B1

• **713110**

Montags, 19:30 – 21:00 Uhr
ab 14.09.2026

Dozentin: Selina Schirra

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

English conversation - Niveau B1/B2

• **713210**

Freitags, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 18.09.2026

Dozentin: Rula Trenz

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

English advanced - Niveau B1/B2

• **713310**

Montags, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 14.09.2026

Dozent: Dr. Ehrhart Linsen

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

• **713410**

Montags, 19:30 – 21:00 Uhr
ab 14.09.2026

Dozent: Dr. Ehrhart Linsen

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

English Brush Up - Niveau B1/ B2

• **713510**

Mittwochs, 10:30 – 12:00 Uhr
ab 16.09.2026

Dozentin: Silke Eckel-Speicher

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

English Brush Up - Niveau B1

• **713610**

Mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 16.09.2026

Dozent: Frank Werle

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

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

In diesem Kurs tauchen Kinder zwischen 5 und 8 Jahren auf spielerische

Art und Weise in die englische Sprache ein. Mit Liedern, Reimen, Spielen und kurzen Geschichten lernen sie ganz nebenbei einfache Wörter und Ausdrücke aus ihrem Alltag. Kreative Lese- und Schreibübungen fördern den frühen Kontakt mit Englisch auf kindgerechte Weise. Unsere Kursleitung bringt dabei nicht nur langjährige Erfahrung im Englischunterricht mit, sondern auch ihre Perspektive als Mutter von zwei Kindern- sie weiß genau, wie man Kinder motiviert, neugierig macht und zum Mitmachen begeistert. Der Kurs eignet sich auch für Kinder ohne Vorkenntnisse.

• **714010**

Dienstags, 15:00 – 16:00 Uhr
ab 15.09.2026

Dozentin: Chrysoula Vasileiadou Durst

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
10 Termine / 20,- €

ITALIENISCH

Reisen Sie sprachlich nach Italien - von den Piazzas Roms über die Kanäle Venedigs bis zu den Uffizien in Florenz! Sie lernen, sich in typischen Alltagssituationen wie im Café, beim Einkaufen oder beim Smalltalk auf dem Markt souverän zu verständigen. Sprechen und Verstehen stehen im Mittelpunkt, während Lesen und Schreiben spielerisch geübt werden. Tauchen Sie dabei auch in Ita-

liens reiche Kunst, Kultur und Lebensart ein. Lernen, lachen, genießen- und Italien zuhause erleben!



© Silke Eckel-Speicher

Italienisch - Niveau A0, Stufe 1 für Anfänger

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

• 720100

Donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 17.09.2026

Dozentin: Valentina Infantolino

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

Italienisch - Niveau A0, Stufe 2

• 720101L

Montags, 08:45 – 10:15 Uhr
ab 31.08.2026

Dozentin: Kerstin Bay

Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Schulungsraum EG
10 Termine / 43,- € Kostenfrei mit dem Semesterausweis.



© Kerstin Bay

Italienisch - Niveau A1, Stufe 1

Auf Niveaustufe A1 erweitern Sie Ihre ersten Kenntnisse. In diesem Kurs lernen Sie, sich in einfachen Alltagssituationen zu verständigen, zum Beispiel beim Einkaufen, im Restaurant oder auf Reisen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Hören und Sprechen, ergänzt durch Übungen zu Lesen und Schreiben. Mit vielen praxisnahen Aktivitäten wenden Sie das Gelernte direkt an und gewinnen Schritt für Schritt mehr Sicherheit im Italienischen.

• **721001**

Montags, 17:30 – 19:00 Uhr
ab 26.10.2026

Dozentin: Kerstin Bay

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.10
10 Termine / 43,- €

Italienisch - Niveau A1, Stufe 2 am Vormittag

• **721002**

Dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 15.09.2026

Dozentin: Francesca Galati

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.10
12 Termine / 51,- € Kostenfrei mit dem
Semesterausweis.

Italienisch für die Reise - Niveau A1, Stufe 3

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

Für die Kursteilnahme sind erste Vorkenntnisse notwendig.

• **721003**

Dienstags, 12:15 – 13:15 Uhr
ab 15.09.2026

Dozentin: Silke Eckel-Speicher

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11
12 Termine / 34,- € Kostenfrei mit dem
Semesterausweis.

Italienisch A2 - Italiano in pratica

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

• **722013**

Dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 22.09.2026

Dozentinnen: Ortrud Krömer / Kerstin Bay

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.08
12 Termine / 51,- € Kostenfrei mit dem
Semesterausweis.



© Francesca Galati

Parliamo Italiano Konversation - Niveau B2/C1

Begeben Sie sich auf eine sprachliche Reise nach Italien und vertiefen Sie Ihre kommunikative Kompetenz auf anspruchsvollem Niveau. Sie trainieren, sich in vielfältigen Alltagssituationen präzise und nuanciert auszudrücken, wobei besonderes Gewicht auf Hör- und Sprechfertigkeiten liegt. Gleichzeitig erweitern Sie Ihre Lese- und Schreibkompetenz durch authentische Materialien und gezielte Übungen. Durch praxisnahes Arbeiten und den Einsatz modernster Medien wird der Unterricht zu einem vielseitigen Lernerlebnis, das alle Sinne aktiviert und Ihre Sprachkenntnisse nachhaltig stärkt.

• 724010L

Mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 23.09.2026

Dozentin: Francesca Galati

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

Online-Seminar: Italienisch A2 Stufe 3

In diesem Online-Italienischkurs festigen und erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse auf Niveau A2. Sie bauen Ihren Wortschatz aus, vertiefen wichtige Grammatikthemen und gewinnen mehr Sicherheit in der mündlichen Kommunikation. Ideal für alle, die ihre Sprachkenntnisse bequem von zu Hause aus weiterentwickeln möchten. Bei digitalen/hybriden Kursen erfolgt die Datenverarbeitung DSGVO-konform über zugelassene Systeme.

• ONL7223

Dienstags, 09:00 – 09:45 Uhr
ab 15.09.2026

Dozentin: Silke Eckel-Speicher

Ort: Virtuelles Klassenzimmer
6 Termine / 44,- €

SPANISCH

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

Von Anfang an lernen Sie, sich in den wichtigsten Alltagssituationen souverän zu verständigen. Sprechen und Verstehen stehen im Mittelpunkt, während

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



© Clker-Free-Vector-Images / Pixabay

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

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

• 730000

Dienstags, 14:00 – 15:30 Uhr
ab 18.08.2026

Dozentin: Elba Marina Mautes-Navas

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.08
12 Termine / 51,- € Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

• 730001

Donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 17.09.2026

Dozentin: Elba Marina Mautes-Navas

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

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

In diesem Kurs erweitern Sie Ihren kleinen Wortschatz und frischen minimal vorhandene Grundkenntnisse auf. Sie üben einfache Redewendungen wie Me llamo ... und Vivo en Alles ganz langsam, ganz einfach y con un poco de humor. ¡Bienvenidos al curso!- ideal für Einsteigende mit wenigen oder auch keinen Vorkenntnissen.

• 730002

Dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 18.08.2026

Dozentin: Sandra Edith Roggero Manrique

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09
12 Termine / 51,- € Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

Spanisch Niveau A1, Stufe 3

Innerhalb dieser Stufe erwerben Sie grundlegende Kenntnisse der Fremdsprache, die es Ihnen ermöglichen, sich in einfachen Alltagssituationen zu verständigen. Sie lernen, sich mit einfachen Worten auszudrücken und Ihre Gesprächspartner zu verstehen, wenn diese langsam und deutlich sprechen.

• 731003

Dienstags, 16:00 – 17:00 Uhr
ab 20.10.2026

Dozentin: Sandra Edith Roggero Manrique

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09

9 Termine / 27,- € Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

Zusatz- und Schnupperkurs: Spanisch Niveau A1, Stufe 3

Innerhalb dieser Stufe erwerben Sie grundlegende Kenntnisse der Fremdsprache, die es Ihnen ermöglichen, sich in einfachen Alltagssituationen zu verständigen. Sie lernen, sich mit einfachen Worten auszudrücken und Ihre Gesprächspartner zu verstehen, wenn diese langsam und deutlich sprechen. Wer schon einfache Vorkenntnisse hat, kann die drei Termine als Schnupperkurs nutzen, um danach gegebenenfalls fest in den Kurs einzusteigen.

• 731003A

Dienstags, 15:30 – 17:00 Uhr
ab 18.08.2026

Dozentin: Sandra Edith Roggero Manrique

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09

3 Termine / 44,- € (ab 3 TN)

Spanisch Niveau A1, Stufe 5

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der spanischen Sprache mit praxisnahen Sprech- und Hörübungen für den Alltag. Grammatik, Wortschatz und kulturelle Einblicke werden ausgewogen vermittelt. Die Gruppe lernt in angenehmem Tempo und freut sich jederzeit über neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Der lebendige Unterricht wird von einer spanischen Muttersprachlerin geleitet.

• 731005

Dienstags, 11:00 – 12:30 Uhr
ab 18.08.2026

Dozentin: Sandra Edith Roggero Manrique

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09

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

Spanisch für die Reise - Niveau A1

¡Vivan las vacaciones!- Spanisch für die Reise: Mittel- und Südamerika: Erleben Sie die Vielfalt und Schönheit der spanischen Sprache mit unserem

spezialisierten Spanischkurs für Mittel- und Südamerika. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der lateinamerikanischen Kultur und verbessern Sie gleichzeitig Ihre Sprachkenntnisse auf authentische Weise. Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit guten Grundkenntnissen der spanischen Sprache.

• **731007**

Dienstags, 12:45 – 13:45 Uhr
ab 18.08.2026

Dozentin: Sandra Edith Roggero Manrique

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09
12 Termine / 34,- € Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

Spanisch - Niveau A2, Stufe 9

In diesem Kurs bauen Sie auf Ihren soliden Grundkenntnissen auf und gewinnen mehr Sicherheit im Alltag. Sie lernen, sich in einfachen, vertrauten Situationen souverän zu verständigen - sei es über Ihre Person, Ihre Familie, Einkaufen, Reisen, Arbeit oder Ihren täglichen Ablauf.

• **732019**

Donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr
ab 17.09.2026

Dozentin: Paula Thielen

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

Spanisch Konversation + Phonetik A2/B2

Mehr Sicherheit beim Sprechen gewinnen und Spanisch aktiv anwenden: In diesem Konversationskurs erweitern Sie Wortschatz, Aussprache und Sprachgefühl durch aktuelle Themen, interaktive Übungen und alltagsnahe Gespräche. Sie verbessern Ihre Kommunikationsfähigkeit, festigen Grammatik ganz nebenbei und lernen, sich freier auf Spanisch auszudrücken.

• **732020**

Dienstags, 14:00 – 15:30 Uhr
ab 18.08.2026

Dozentin: Sandra Edith Roggero Manrique

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09
12 Termine / 51,- € Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

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 18.08.2026

Dozentin: Sandra Edith Roggero Manrique

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09

12 Termine / 51,- €

HINDI

Namaste und willkommen bei Hindi- Ihrer sprachlichen Begleitung für eine Reise nach Indien. Mit einigen grundlegenden Ausdrücken fällt es Ihnen leichter, sich im Alltag zu orientieren, ein freundliches Gespräch zu führen oder kleine Situationen unterwegs selbstbewusst zu meistern.

Indien ist ein Land großer Vielfalt: über eine Milliarde Menschen, beeindruckende Tempel, lebendige Städte, ruhige Landschaften und eine Kultur, die von vielen Traditionen geprägt ist. Hindi zählt zu den meistgesprochenen Sprachen des Landes und öffnet Ihnen einen direkteren Zugang zu Menschen und Momenten auf Ihrer Reise. Lernen Sie die wichtigsten Redewendungen - und entdecken Sie Indien mit offenen Ohren und offenem Herzen.



© Paul Brennan (Pixabay)

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

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

• **770310**

Donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 24.09.2026

Dozentin: Komaljit Kaur

Ort: Altes Rathaus, Sitzungszimmer
12 Termine / 51,- €

GRIECHISCH

Griechisch lernen lohnt sich- und macht überraschend viel Spaß! Schon mit ein paar Grundwörtern und Sätzen können Sie direkt mit Menschen in Kontakt treten, Lächeln erzeugen und echte Insider-Momente erleben. Ob beim Plausch mit Einheimischen, beim Lesen spannender Texte oder beim Erkunden der Kultur: Wer Griechisch spricht, reist, denkt und erlebt intensiver. Neben der Sprache selbst tauchen Sie in die reiche Kultur Griechenlands ein - von antiken Tempeln über traditionelle Feste bis hin zu Musik, Literatur und kulinarischen Highlights. Griechisch lernen heißt also: reden, verstehen, Kultur erleben!



© Peggy und Marco Lachmann-Anke (Pixabay)

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

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

• **770101**

Dienstags, 16:30 – 17:30 Uhr
ab 15.09.2026

Dozentin: Chrysoula Vasileiadou Durst

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.08
12 Termine / 34,- € Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

ARABISCH

Haben Sie Verwandte oder Freunde, die Arabisch sprechen? Brauchen Sie die Sprache im Job oder wollen Sie einfach etwas völlig Neues ausprobieren? Dann stellen Sie sich der Herausforderung und tauchen Sie in eine neue Welt ein.

Sie lernen nicht nur ein ganz anderes Alphabet kennen, sondern begegnen auch faszinierenden Menschen, Kulturen und Geschichten. Arabisch ist eine der sechs Amtssprachen der Vereinten Nationen und wird von über 700 Millionen Menschen als Erst-, Zweit- oder Fremdsprache gesprochen- damit gehört es zu den meistgesprochenen Sprachen der Welt. Wer Arabisch lernt, eröffnet sich beruflich wie persönlich neue Möglichkeiten und Perspektiven.

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

Online-Seminar: Arabisch - Niveau A0, Stufe 1 (Anfänger ohne Vorkenntnisse)

Dieser Onlinekurs richtet sich an alle, die ohne Vorkenntnisse in die arabishe Sprache einsteigen möchten. Schritt für Schritt erwerben Sie einen ersten Grundwortschatz und lernen die wichtigsten grammatischen Strukturen kennen.

Bei digitalen/hybriden Kursen erfolgt die Datenverarbeitung DSGVO-konform über zugelassene Systeme.

• 791010

Freitags, 17:00 – 18:00 Uhr
ab 18.09.2026

Dozentin: Masara Fakhr-Eddin

Ort: Virtuelles Klassenzimmer
6 Termine / 20,- €

Online-Seminar: Arabisch - Niveau A0, Stufe 2 (minimale Vorkenntnisse)

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

Bei digitalen/hybriden Kursen erfolgt die Datenverarbeitung DSGVO-konform über zugelassene Systeme.

• 791020

Montags, 17:00 – 18:00 Uhr
ab 14.09.2026

Dozentin: Masara Fakhr-Eddin

Ort: Virtuelles Klassenzimmer
6 Termine / 20,- €

Online-Seminar: Arabisch - Niveau A2, Mittelstufe

Auf der Niveaustufe A2 erweitern und festigen Sie Ihren Wortschatz sowie Ihre Grammatikkenntnisse. Sie lernen, sich in typischen Alltagssituationen sicherer auszudrücken, kurze Gespräche zu führen und Ihre Gesprächspartner auch in einfachen Unterhaltungen gut zu verstehen. Schwerpunkte des Kurses sind Sprechen und Hörverstehen; ergänzend werden wichtige grammatische Strukturen sowie Lesen und Schreiben gezielt trainiert.

Bei digitalen/hybriden Kursen erfolgt die Datenverarbeitung DSGVO-konform über zugelassene Systeme.

• **792020**

Montags, 18:00 – 19:00 Uhr
ab 14.09.2026

Dozentin: Masara Fakhr-Eddin

Ort: Virtuelles Klassenzimmer

6 Termine / 20,- €

KOREANISCH

Die koreanische Sprache eröffnet Ihnen den Zugang zu einer faszinierenden Kultur voller Geschichte, Innovation und Lebensfreude. Ob Sie K-Dramen lieben, K-Pop genießen, beruflich mit Korea zu tun haben oder einfach eine neue Herausforderung suchen - Koreanisch zu lernen erweitert Ihren Horizont. Mit Hangeul, einem der logischsten Schriftsysteme der Welt, gelingt der Einstieg leichter als gedacht. Entdecken Sie eine Sprache, die verbindet- und machen Sie den ersten Schritt in eine neue Welt!



© Clker-Free-Vector-Images/Pixabay

Koreanisch A0 - Für Anfänger 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.

• **780010**

Dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 15.09.2026

Dozentin: An Jin Moon

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.10

12 Termine / 51,- €

GEBÄRDENSPRACHE



© Wojciech Czernia

Infoabend: Deutsche Gebärdensprache (DGS)

Sie haben Verwandte oder Freunde mit einer Hörbehinderung, benötigen für Ihren Beruf die visuelle Kommunikation oder interessieren sich einfach für die deutsche Gebärdensprache und möchten sich gerne mit Gehörlosen verständigen können. Lassen Sie sich die Lebenswelt gehörloser Menschen näherbringen und erhalten Sie wichtige 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 und ein Beitrag zur Inklusion ist.

Gebärdensprache macht Sprache sichtbar: 32 Handformen, Einhandgebärden und Zweihandgebärden, das sind die Möglichkeiten dieser Kommunikations-

form. Hinzu 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 sich nach diesem Infoabend genügend Interessierte finden, kann im Wintersemester 2026/27 auch ein Kurs der Deutschen Gebärdensprache angeboten werden. Der Kursort wird zur gegebenen Zeit- in Absprache mit der VHS Saarlouis- festgelegt. Eine Kooperationsveranstaltung der VHSen Völklingen und Saarlouis.

• 740010

Do, 29.10.2026, 18:00 – 20:00 Uhr

Dozent: Wojciech Czernia

Ort: Altes Rathaus, Sitzungszimmer

1 Termin / 5,- €



Dietmar Gebert,
Ihr Ansprechpartner
in Völklingen !



(fachgeprüfter Bestatter)

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

Moltkestraße 19| 66333 Völklingen

 (06898) 933 933

www.avalon-bestattungen.de

**Alles aus einer
Hand:**

Wärmedämm-
verbundsystem

Metall- und
Mineralfaserdecken

Moderner
Trockenausbau

Altbausanierung

Fassadenanstriche

www.hartmut-braun.de

**Hartmut
Braun**
Meisterbetrieb
GIPS UND VERPUTZ

66352 Großrosseln

Tel. 0 68 09/5 67

Fax 0 68 09/79 74



ARBEIT, BERUF, DIGITALE KOMPETENZ, QUALIFIKATIONEN



Dieser Programmbereich bündelt praxisnahe Angebote zur beruflichen Weiterbildung, zum Erwerb digitaler Kompetenzen sowie zu fachlichen und zertifizierten Qualifikationen. Das Spektrum reicht von EDV-Kursen über sicherheitsrelevante Lehrgänge bis hin zu anerkannten Qualifikationsnachweisen.

Die Angebote richten sich an alle, die ihre Kenntnisse erweitern, neue Fähigkeiten erwerben oder sich gezielt für berufliche, ehrenamtliche oder private Anforderungen qualifizieren möchten. Im Mittelpunkt stehen Anwendbarkeit, Verständlichkeit und ein direkter Bezug zu den jeweiligen Praxisanforderungen.

DIGITALE KOMPETENZEN

Entsprechend gekennzeichnete Angebote können mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie kostenfrei gebucht werden. Weitere Informationen erhalten Sie im VHS-

Sekretariat. Wird die kalkulierte Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, wird der Kurs entweder abgesetzt oder es ist ein Aufschlag zu zahlen.



© Stefan Breil

Erste Schritte mit Windows - Grundkurs für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an alle, die erstmals mit dem Computer arbeiten möchten und gezielt Windows 11 kennenlernen wollen. In verständlichen Schritten werden grundlegende Kenntnisse praxisnah vermittelt. Sie lernen den PC kennen und erhalten einen Einstieg in Windows 11. Behandelt werden das Nutzen von App-Fens-tern, das Organisieren von Dateien und Ordern sowie das Anpassen von Windows und die Installation von Programmen und Apps. Zudem geht es um Mediennutzung, den sicheren Umgang mit dem Internet und den Besuch von Webseiten. Tipps zu Kostenfallen sowie hilfreiche Hinweise für den Alltag runden den Kurs ab. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

• 100400

Montags, 16:00 – 19:00 Uhr
ab 14.09.2026

Dozent: Stefan Breil

Ort: Altes Rathaus, EDV-Raum
5 Termine / 65,- € Kostenfrei mit dem
Semesterausweis.

Erste Schritte mit Windows - Lerntreff

Dieser Lerntreff richtet sich an Teilnehmende mit ersten Computerkenntnissen, die ihre Fähigkeiten im Umgang mit Windows festigen oder erweitern möchten. Als Ergänzung zum Anfängerkurs bietet das offene Format Raum für individuelle Fragen. Gemeinsam werden Themen rund um Windows je nach Bedarf wiederholt oder vertieft. Im Fokus stehen persönliche Schwierigkeiten im Umgang mit PC oder Laptop. In entspannter Atmosphäre werden Lösungen erarbeitet, um den Computer im Alltag sicherer und selbständiger nutzen zu können. Voraussetzungen zur Kursteilnahme sind erste Erfahrungen mit dem Computer.

• 100410

Donnerstags, 16:00 – 19:00 Uhr
ab 17.09.2026

Dozent: Stefan Breil

Ort: Altes Rathaus, EDV-Raum
6 Termine / 79,- € Kostenfrei mit dem
Semesterausweis.



© freepik.de

Smartphone- und Tablet-Grundlagen: Treff für Seniorinnen und Senioren

In diesem Kurs werden leicht verständliche Erklärungen zur grundlegenden Bedienung des Smartphones und Tablet-PCs erläutert. Hierzu gehören Einstellungen, WLAN, mobile Daten, Apps installieren und sicher nutzen, Telefonieren, Kontakte, Nachrichten.

• 100440

Mi, 28.10.2026, 10:00 – 12:15 Uhr

Mi, 04.11.2026, 10:00 – 12:15 Uhr

Dozentin: Beate Lukas

Ort: Altes Rathaus, EDV-Raum

Mitzubringen: eigenes Smartphone oder Tablet-PC

2 Termine / 20,- € Im Kurs erhalten Sie ein Skript zu 15 Euro.

Kostenfrei mit dem Semesterausweis (Es wird lediglich das Entgelt für das Skript berechnet).

Smartphone- und Tablet-Aufbau: Treff für Seniorinnen und Senioren

In diesem Kurs stehen Ihre persönlichen Anliegen im Mittelpunkt: Probleme mit dem eigenen Gerät, Fragen zu Apps, Fotos, WhatsApp, E-Mail, Unterstützung bei Einstellungen.

• 100441

Mi, 11.11.2026, 10:00 – 12:15 Uhr

Mi, 18.11.2026, 10:00 – 12:15 Uhr

Dozentin: Beate Lukas

Ort: Altes Rathaus, EDV-Raum

Mitzubringen: eigenes Smartphone oder Tablet-PC

2 Termine / 20,- € Im Kurs erhalten Sie ein Skript zu 15 Euro.

Kostenfrei mit dem Semesterausweis (Es wird lediglich das Entgelt für das Skript berechnet).

Grundlagen der Computer- und Digitalkompetenz

Ziel dieses Kurses ist es, grundlegende Kenntnisse im Umgang mit digitalen Geräten zu vermitteln. Die Teilnehmenden lernen Aufbau und Funktionsweise von Computern, Tablets und Smartphones kennen und erhalten eine verständliche Einführung in deren Nutzung im Alltag. Behandelt werden unter anderem Themen wie E-Mail, Drucken, WLAN, Bluetooth (z. B. Lautsprecher und Kopfhörer), Smart-Tags, das Konzept des „Smart Home“, die Betriebs-

systeme Windows und Android sowie sicheres Verhalten im Internet. Auch das Thema künstliche Intelligenz wird in verständlicher Form vorgestellt und anhand praktischer Beispiele erklärt.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die bisher wenig Berührung mit digitalen Technologien hatten oder mit der schnellen technischen Entwicklung nicht Schritt halten konnten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Hauptziel des Kurses ist es, den Lernenden die Angst vor der modernen digitalen Welt zu nehmen, grundlegende digitale Zusammenhänge zu vermitteln und die Teilnehmenden zu befähigen, digitale Geräte und Anwendungen sicher, selbstständig und alltagsnah zu nutzen.

Dieser Kurs wird im Rahmen unseres Grundbildungsangebotes durch die Förderung des Ministeriums für Bildung und Kultur kostenfrei angeboten.

• **100450**

Montags, 10:00 – 11:30 Uhr
ab 14.09.2026

Dozent: Iaroslav Davydov

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



© vecteezy.com / Khunkorn Laowisit

Grundlagen der Cybersicherheit im Alltag

Ziel des Kurses ist es, Sie mit den Bedrohungen im digitalen Umfeld und den Grundlagen sicheren Verhaltens vertraut zu machen. Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Grundkenntnissen im Umgang mit modernen digitalen Geräten, die sich vor Bedrohungen schützen möchten. Er behandelt verschiedene Betrugsmethoden und den unbefugten Zugriff auf sensible Daten. Außerdem werden einfache Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie Risiken für sich und Ihre Angehörigen bei der Online-Kommunikation, beim Online-Shopping und beim Online-Banking minimieren können. Welche Bedrohungen birgt die Entwicklung künstlicher Intelligenz? Wie verändert sich die Interaktion zwischen Bürgern und Staat mit der zunehmenden Verbreitung digitaler Technologien? Sind wir einer ständigen virtuellen Kontrolle und Überwachung durch Ministerien und Behörden ausgesetzt? Ziel ist es, den

Teilnehmenden einfache und effektive Strategien zur Abwehr moderner Bedrohungen zu vermitteln und sie zu ermutigen, grundlegende Cybersicherheitsmaßnahmen in ihren Alltag zu integrieren.

Der Kurs wird im Rahmen der Grundbildung durch das Ministerium für Bildung und Kultur gefördert.

• **510020**

Donnerstags, 16:00 – 17:30 Uhr
ab 05.11.2026

Dozent: Iaroslav Davydov

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

Digitale Teilhabe für Zugewanderte - selbstständig im digitalen Alltag

Viele wichtige Informationen und Dienstleistungen sind heute digital erreichbar. In diesem Kurs lernen Menschen mit Migrationshintergrund Schritt für Schritt den Umgang mit Smartphone, Tablet oder Computer. Sie erfahren, wie Sie im Internet Informationen finden, mit Familie und Freunden kommunizieren, digitale Angebote in Deutschland nutzen und sich vor Betrug schützen können. Der Kurs richtet sich an Menschen mit geringen digitalen Vorkenntnissen und vermittelt die Inhalte in verständlicher Sprache mit vielen praktischen Übungen.

Für mitgebrachte Geräte kann keine Haftung übernommen werden. Der Kurs wird im Rahmen der Grundbildung durch das Ministerium für Bildung und Kultur gefördert und ist kostenfrei.

• **510300**

Montags, 11:00 – 12:30 Uhr
ab 12.10.2026

Dozent: Stefan Breil

Ort: Altes Rathaus, EDV-Raum

Mitzubringen: Eigene (aufgeladene) digitale Geräte (Smartphone oder Tablet) mit Netzteil bzw. Ladegerät und Kabel
4 Termine / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!



© Fateh Muhammad Raja / pixabay.com

Textverarbeitung mit Microsoft® Word 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 Anfänger, 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. Geeignet für alle Anwender der aktuellen Versionen von Word ab 2016.

• **520010**

Dienstags, 18:00 – 20:15 Uhr
ab 20.10.2026

Dozentin: Sabrina Wahlster

Ort: Altes Rathaus, EDV-Raum

4 Termine / 45,- €

Fit für den Büroalltag: Serienbriefe mit Word und Excel erstellen

Wer viele Briefe mit gleichem Inhalt oder Einladungen verschicken möchte, kann dazu die Serienbrieffunktion von Microsoft® Word benutzen. Als Grundlage dient eine Adressliste, die man z. B. mit Excel, aber auch in Word selbst erstellen kann. Sie lernen, wie man mit ein paar Klicks in Word Adressen und Anreden automatisch einfügen kann und sich damit ein umständliches Eintippen oder Kopieren einzelner Namen und Adressen spart. Ideal für Büro und Verein, aber auch für Privatpersonen. Voraussetzung sind einfache Grundkenntnisse in Microsoft Word.

Geeignet für Anwender der aktuellen Versionen von Word/Excel ab 2016.

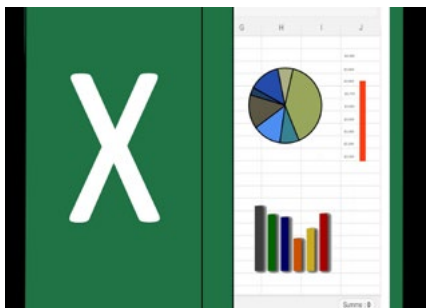
• **520020**

Di, 17.11.2026, 18:00 – 20:15 Uhr

Dozentin: Sabrina Wahlster

Ort: Altes Rathaus, EDV-Raum

1 Termin / 15,- €



© Christian Dorn / pixabay.com

Tabellenkalkulation mit Microsoft® Excel Version 2019: Grundlagen

Keine Angst vor Excel! Im Kurs lernen Sie die grundlegende Funktionalität von Microsoft® Excel kennen und nutzen. An praktischen Beispielen lernen Sie, Tabellen sinnvoll zu gestalten und Daten z. B. mit Sortierung und Filterfunktionen anzupassen. Sie trainieren die Anwendung gängiger Formeln und Funktionen und lernen, erste Diagramme zu erstellen. Geeignet für Anwender der aktuellen Versionen von Excel ab 2019.

• **530010**

Dienstags, 18:00 – 20:15 Uhr
ab 03.11.2026

Dozentin: Sabrina Wahlster

Ort: Altes Rathaus, EDV-Raum

Mitzubringen: USB-Stick

4 Termine / 45,- €

Fit für den Büroalltag: Excel - Arbeiten mit Funktionen

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

• **530020**

Di, 24.11.2026, 18:00 – 20:15 Uhr
Mi, 25.11.2026, 18:00 – 20:15 Uhr

Dozentin: Sabrina Wahlster

Ort: Altes Rathaus, EDV-Raum

2 Termine / 25,- €



© Franz Bachinger / Pixabay

ChatGPT - Künstliche Intelligenz im Alltag (Einstieg)

Der Kurs bietet einen verständlichen Einstieg in die Nutzung von ChatGPT. Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick, wie Künstliche Intelligenz sinnvoll als Unterstützung im Alltag und im privaten Umfeld eingesetzt werden kann. Es werden grundlegende Funktionen und typische Einsatzmöglichkeiten vorgestellt, zum Beispiel zur Informationssuche oder für einfache Recherchen. Zudem wird gezeigt, wie ChatGPT beim Verfassen kurzer Texte sowie bei Grammatik, Formulierungen und Wortwahl unterstützen kann. Darüber hinaus dient die KI als Inspirationsquelle für kreative Aufgaben und hilft bei Fragen zu Computer, Smartphone und digitalen Anwendungen.

• **551010**

Fr, 04.12.2026, 16:00 – 19:00 Uhr

Dozent: Stefan Breil

Ort: Altes Rathaus, EDV-Raum

1 Termin / 15,- €

ChatGPT - Künstliche Intelligenz im Alltag (Vertiefung)

Aufbauend auf den Anfänger-Kurs widmet sich dieser Kurs der vertieften und bewussten Nutzung von ChatGPT. Im Mittelpunkt steht der gezielte Einsatz gut durchdachter und klar formulierter Eingaben, um passende und qualitativ hochwertige Ergebnisse zu erzielen. Die Teilnehmenden lernen, Anfragen sinnvoll aufzubauen, zu verfeinern und Schritt für Schritt weiterzuentwickeln. So kann ChatGPT effektiv für umfangreichere Recherchen, die Überarbeitung von Texten sowie für kreative

Vorhaben eingesetzt werden. Darüber hinaus wird vermittelt, wie Ergebnisse kritisch bewertet, weiter ausgearbeitet und durch gezieltes Nachfragen verbessert werden können- für einen reflektierten Einsatz der KI im beruflichen und privaten Alltag.

• **551020** 

Fr, 11.12.2026, 16:00 – 19:00 Uhr

Dozent: Stefan Breil

Ort: Altes Rathaus, EDV-Raum

1 Termin / 15,- €



MALERBETRIEB
pratt GMBH

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

Am Dietrichsberg 2
66333 VK-Geislautern

Tel. 06898 - 74 65

Fax 06898 - 74 66

info@maler-pratt.de

www.maler-pratt.de

GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG



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

HEILKUNDE, KRÄUTER

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

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



© Angela Bloedorn

Eine Einführung in die faszinierende Welt des Räucherns - Basisseminar Räuchern für den Alltag

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Räucherns. Sie erhalten eine Einführung in die traditionelle Räucherkunde, lernen verschiedene Räuchermethoden mit Kohle, Stövchen, Räucherstäbchen und Räucherkegeln kennen und sammeln praktische Erfahrungen im Räuchern. Zudem erfahren Sie Wissenswertes über die Bedeutung des Räucherns in den Rauhnnächten. Zum Abschluss stellen Sie Ihre persönliche Räuchermischung für zu Hause her. Kursleiterin Angela Bloedorn ist Natur- und Kräutercoach, Fachberaterin Wildpflanzen (HfWU) sowie Natur- und Achtsamkeitstrainerin (DAWG- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit).

• 800025

Do, 10.12.2026, 18:00 – 20:30 Uhr

Dozentin: Angela Bloedorn

Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der

Vereine), Schulungsraum EG

Mitzubringen: 1 Glas mit Schraubverschluss

1 Termin / 20,- € Die Materialkosten von 8,00 Euro für Skript, Tee, kleinen Snack und die individuelle Räuchermischung sind vor Ort an die Kursleitung zu zahlen.



© Angela Bloedorn

Goldener Herbst: Kulinarische Wanderung zu essbaren Wildpflanzen, Beeren und Baumfrüchten

Entdecken Sie auf einer geführten Wanderung die kulinarischen und traditionellen Schätze heimischer Bäume und Sträucher. Lernen Sie Baumfrüchte, Beeren und Wildpflanzen wie Bucheckern, Hagebutten und Schlehen kennen und erfahren Sie mehr über ihre Inhaltsstoffe, Verwendungsmöglichkeiten sowie die kulturgeschichtliche Bedeutung von Hecken und Gehölzen. Praktische Bestimmungsübungen, ein kleines Kräutergeschenk

zum Mitnehmen und ein herbstlicher Imbiss runden das Naturerlebnis ab.

• **800026**

Mi, 21.10.2026, 16:00 – 18:30 Uhr

Dozentin: Angela Bloedorn

Ort: Naturfreundehaus Ludweiler,
Schulstr. 51, Parkplatz

Mitzubringen: witterungsangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzunterlage, einen Becher sowie ein Glas mit Schraubverschluss

1 Termin / 16,- € Es sind zusätzliche Materialkosten (5 Euro) an die Kursleitung vor Ort zu zahlen.

STRESSBEWÄLTIGUNG



© Farca Alkan

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 Module 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. Freuen Sie sich darauf, neue Methoden zur Entspannung kennenzulernen, die Sie auch in Ihrem Alltag anwenden können.

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

• **801123**

Donnerstags, 17:45 – 18:45 Uhr
ab 17.09.2026

Dozentin: Farca Alkan

Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum

Mitzubringen: bequeme Kleidung,

Matte, Kissen, Decke

10 Termine / 60,- €

Kleine Auszeit vom Alltagsstress: Atementspannung im Schillerpark

Gönnen Sie sich eine kleine Pause vom Alltag und tanken Sie neue Energie. Bewusst Innehalten, gezielte Entspannungs- und Atemübungen sowie achtsame Momente in der Natur können Körper und Geist spürbar entspannen und das Wohlbefinden stärken. In der wohlthuenden Ruhe des Schillerparks führen wir gemeinsam einfache Atem- und Achtsamkeitsübungen durch. Nehmen Sie sich Zeit nur für sich selbst und erleben Sie eine kleine Auszeit vom Alltagsstress- ruhig, bewusst und stärkend.

• **801400**

Di, 22.09.2026, 16:00 – 17:00 Uhr

Dozentin: Annette Bachmann-Vicktor

Ort: Schillerpark

Mitzubringen: Sitzgelegenheit (Klappstuhl, Decke oder Meditationskissen, Yogamatte o. ä.)

1 Termin / 6,- €

ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

ACHTSAMKEIT

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

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

Entspannung üben - mit verschiedenen Methoden zur Ruhe kommen

Im Alltag bleibt oft wenig Zeit, um zur Ruhe zu kommen. Dieser Kurs bietet Raum zum Innehalten, Loslassen und Auftanken. Lernen Sie verschiedene

Entspannungsmethoden kennen und erleben Sie, wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditationen und Fantasiereisen zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden beitragen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich- Neugier und die Freude am Ausprobieren genügen.

• **801120**

Mittwochs, 16:15 – 17:15 Uhr
ab 16.09.2026

Dozentin: Michaela Klier

Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum

Mitzubringen: Bei Bedarf Decke und warme Socken

8 Termine / 40,- €

sonderen Instrumente kennen. Erfahren Sie, wie ihre Schwingungen Körper und Geist beeinflussen und Spannungen lösen können. Im kreativen Teil kann man selbst mit Klang malen oder die Schalen auf dem Körper spüren. Zum Abschluss führt eine geführte Klangmeditation in tiefe Entspannung - eine kleine Auszeit für alle Sinne und ein praktischer Einblick in die Wirkung von Klang und Achtsamkeit.

• **801121**

Mo, 09.11.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Dozentin: Cora Steimer

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.06

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



© Laura Ockenfels (BeckerBredel)

Klangschaalen kennenlernen und erleben

Entdecken Sie die traditionelle Welt der Klangschaalen: Von ihren Wurzeln in alten Kulturen Asiens bis zu ihrer heutigen Anwendung lernen Sie die Geschichte und Bedeutung dieser be-

Klangmeditation mit Klangschaalen

Diese Klangmeditation lädt dich ein, Ruhe bewusst zu erleben- wie ein stiller Strandspaziergang für die Sinne. Nach einer kurzen Einstimmung kannst du den Schwingungen folgen und beobachten, wie sich Atem, Aufmerksamkeit und innere Haltung verändern. So lernst du spielerisch, wie Klang und Achtsamkeit Entspannung fördern und wie du diesen Zustand auch im Alltag abrufen kannst. Eine Auszeit, die beruhigt, stärkt und zeigt, wie Erholung im Inneren beginnt.

• **801122**

Di, 26.01.2027, 18:00 – 19:00 Uhr

Dozentin: Cora Steimer

Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Matte, sowie Decke oder Kissen

1 Termin / 15,- €

YOGA

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

Yoga am Morgen für Seniorinnen und Senioren

Ein guter Start in den Tag beginnt mit Achtsamkeit und Bewegung. In diesem Yogakurs für Fortgeschrittene im besten Alter verbinden wir sanfte Körperübungen (Asanas) mit bewusster Atmung. Gezieltes Dehnen, behutsames Kräftigen, achtsames Spüren und wohltuendes Entspannen fördern nicht nur die Beweglichkeit und Balance, sondern auch das innere Gleichgewicht. Dabei steht nicht die Leistung im Vordergrund, sondern das aufmerksame Wahrnehmen der eigenen Bedürf-

nisse- körperlich wie seelisch. Der Kurs eignet sich ideal für alle, die bereits erste Yoga-Erfahrungen gesammelt haben und ihre Praxis- in einem wohlthuenden Tempo- vertiefen möchten.

• **801200**

Montags, 08:30 – 10:00 Uhr

ab 14.09.2026

Dozentin: Sabine Ladwein

Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum

Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken
12 Termine / 46,- € Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

• **801210**

Montags, 10:15 – 11:45 Uhr

ab 14.09.2026

Dozentin: Sabine Ladwein

Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum

Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken
12 Termine / 46,- € Kostenfrei mit dem Semesterausweis.



© freepik.com

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 & Yang 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 Yoga-Praxis finden sich diese gegensätzlichen Komponenten wieder.

• 801220

Mittwochs, 08:15 – 09:45 Uhr
ab 16.09.2026

Dozentin: Anke Link-Touschong

Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum

Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken
12 Termine / 46,- €

Sanftes Yin & Yang Yoga am Morgen für Fortgeschrittene

Dieser Yoga-Kurs ist für Fortgeschrittene geeignet.

• 801221

Mittwochs, 10:00 – 11:30 Uhr
ab 16.09.2026

Dozentin: Anke Link-Touschong

Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum

Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken
12 Termine / 46,- €



© Michaela Klier

Thai Yoga Workshop - Gemeinsam entspannen, verbinden und auftanken

Dieser dreistündige Workshop lädt dazu ein, in achtsamer Partnerarbeit die wohltuende Welt des Thai Yoga zu entdecken. Sanfte Dehnungen, fließende Bewegungen und einfühlsamer Druck können tiefe Entspannung schenken und Beweglichkeit, Körperbewusstsein und Vertrauen fördern. Ob als Paar oder mit einer Freundin bzw. einem Freund - das gemeinsame Üben kann Nähe, Leichtigkeit und besondere Momente der Verbundenheit schaffen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

• 801222

Sa, 14.11.2026, 14:30 – 17:30 Uhr

Dozentin: Michaela Klier

Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke und Getränk
1 Termin / 20,- €

Yoga in der Mittagspause

• ONL8023

Mittwochs, 12:30 – 13:15 Uhr
ab 16.09.2026

Dozentin: Michaela Klier

Ort: Virtuelles Klassenzimmer
8 Termine / 32,- €



© Marie Luise Elliott-Walter

Yin Yoga - Faszienyoga für alle

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yoga-Stil, der den Fokus auf Entspannung, Dehnung und achtsame Körperwahrnehmung legt. Die einzelnen Positionen werden über mehrere Minuten hinweg gehalten, wodurch vor allem das tief liegende Bindegewebe – insbesondere die Faszien – angesprochen wird. Ziel ist es, muskuläre Spannungen zu lösen und die Flexibilität von Bändern, Sehnen und Gelenken zu fördern. Durch das längere Verweilen in den Haltungen können Verklebungen im Faszien-gewebe gelöst und die Beweglichkeit

verbessert werden. Gleichzeitig wirkt Yin Yoga beruhigend auf das zentrale Nervensystem und kann zu einem ausgeglichenen mentalen Zustand beitragen. Yin Yoga eignet sich auch unterstützend bei Rückenbeschwerden sowie als Ausgleich zu körperlich oder geistig fordernden Alltagsbelastungen.

• 801225

Montags, 15:00 – 16:15 Uhr
ab 14.09.2026

Dozentin: Marie Luise Elliott-Walter

Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum

Mitzubringen: Matte, Decke, rutsch-
feste Socken

12 Termine / 62,- €

Flow & Focus: Hatha Yoga für Körper und Geist

Hatha Yoga ist eine klassische Form des Yoga, die Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Tiefen-entspannung verbindet. Die Übungen werden ruhig und bewusst ausgeführt, sodass Kraft, Flexibilität und innere Balance gefördert werden. Im Mittelpunkt stehen Achtsamkeit, Atemführung und das Wahrnehmen der eigenen Möglichkeiten – nicht perfekte oder besonders anspruchsvolle Haltungen. Eine bekannte Übungsreihe ist der Sonnengruß, der Bewegung und Atmung fließend miteinander verbindet. Hatha Yoga eignet sich für Menschen jeden Alters und kann zu mehr Energie, Vitali-

tät und Wohlbefinden beitragen. Die Hatha Yoga Übungen sind grundsätzlich für alle Menschen geeignet. Jeder übt nach seinen körperlichen Gegebenheiten.

• **801226**

Montags, 16:30 – 17:30 Uhr
ab 14.09.2026

Dozentin: Marie Luise Elliott-Walter

Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum

Mitzubringen: Matte, Decke, rutschfeste Socken

10 Termine / 42,- €



© Monika Tabellion

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 14.09.2026

Dozentin: Monika Tabellion

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

Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken

12 Termine / 46,- €

• **801228L**

Montags, 19:30 – 21:00 Uhr
ab 14.09.2026

Dozentin: Monika Tabellion

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

Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken

12 Termine / 46,- €

Yoga am Feierabend für Fortgeschrittene

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

• **801230**

Montags, 17:45 – 19:15 Uhr
ab 14.09.2026

Dozentin: Sabine Ladwein

Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum

Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken

12 Termine / 46,- €

• **801250**

Donnerstags, 16:30 – 18:00 Uhr
ab 17.09.2026

Dozentin: Sabine Ladwein

Ort: Marie-Luise-Kaschnitz-Gymnasium, Gymnastikraum

Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken

12 Termine / 46,- €

Yoga am Feierabend

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

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

• 801260 

Dienstags, 17:45 – 19:15 Uhr
ab 15.09.2026

Dozentin: Monika Tabellion

Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum

Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken

12 Termine / 46,- €

TAIJI-QIGONG

Taiji-Qigong ist eine ganzheitliche Methode zur Gesundheitsförderung, Krankheitsprävention und Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Sie basiert auf dem natürlichen Energiefluss und verbindet langsame, bewusste Bewegungen mit Haltungskorrekturen, um Lebensfreude und Wohlbefinden in jedem Alter zu stärken.

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

Eltern-Kind Qi Gong - Ruhe und Bewegung gemeinsam erleben (für Kinder ab 4 Jahren)

Die Kranich-Gruppe ist ein Eltern-Kind-Angebot für Kinder ab 4 Jahren. Gemeinsam mit einer vertrauten Bezugsperson lernen die Kinder spielerisch ruhige Bewegungen, einfache Atemübungen und kleine Geschichten aus dem Qi Gong kennen. Im Mittelpunkt stehen sanfte, fließende Bewegungen, die an den Kranich angelehnt sind und Ruhe, Leichtigkeit und Balance thematisieren. Das gemeinsame Üben kann

das Körperbewusstsein, die Konzentration und das Miteinander von Kind und Elternteil stärken. Die Teilnehmenden erproben kindgerechte Qi-Gong-Übungen und verbinden diese mit Bewegungs- und Imaginationsanregungen. Ruhe- und Entspannungsphasen sowie kleine Rituale strukturieren die gemeinsame Zeit.

Das Angebot kann die Konzentration und Körperwahrnehmung fördern, die Beweglichkeit und Koordination im Rahmen der Übungen unterstützen und das gemeinsame Erleben stärken. Es kann zudem Impulse für achtsame gemeinsame Zeit im Familienalltag geben und bietet einen geschützten Rahmen für gemeinsames Üben und Ankommen.

• 801620

Freitags, 16:30 – 17:30 Uhr
ab 18.09.2026

Dozent: Jürgen Meyer

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

6 Termine / 21,- € Entgelt / 15,- € Kinder-Entgelt

5-Elemente Qi Gong für Anfängerinnen und Anfänger

Das 5-Elemente Qi Gong ist ein ruhiges, ganzheitliches Bewegungsangebot für Erwachsene und Jugendliche ab etwa 14 Jahren. Sanfte, fließende Übungen verbinden Bewegung, Atem und innere

Wahrnehmung auf Grundlage der fünf Wandlungsphasen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Im Mittelpunkt steht das achtsame Üben im eigenen Tempo. Die Übungen sind den verschiedenen Elementen zugeordnet und beziehen sich auf unterschiedliche Körperbereiche und Funktionszusammenhänge im Sinne der traditionellen chinesischen Bewegungslehre. Die Teilnehmenden lernen leicht erlernbare Qi-Gong-Übungen kennen und verbinden diese mit Atem und inneren Bildern. Kurze meditative Sequenzen ergänzen die Praxis und unterstützen die bewusste Wahrnehmung.

Das Angebot kann die Körperwahrnehmung und Beweglichkeit fördern, die Konzentration und innere Ausgeglichenheit unterstützen sowie zur Stressreduktion im Alltag beitragen. Es kann zudem Impulse für mehr Ruhe, Klarheit und ein achtsames Üben geben und bietet einen geschützten Rahmen für regelmäßige Praxis.

• 801621

Dienstags, 16:30 – 17:30 Uhr
ab 15.09.2026

Dozent: Jürgen Meyer

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

12 Termine / 41,- €

Taiji-Qigong für Anfängerinnen und Anfänger

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

• 801622

Mittwochs, 16:30 – 17:30 Uhr
ab 16.09.2026

Dozent: Jürgen Meyer

Ort: Dao Zentrum Völklingen,
Tai-Chi-Schule, Raum 1
12 Termine / 41,- €

• 801623

Donnerstags, 16:30 – 17:30 Uhr
ab 17.09.2026

Dozent: Jürgen Meyer

Ort: Dao Zentrum Völklingen, Tai-Chi-Schule, Raum 1
12 Termine / 41,- €

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

Eine Unterrichtsstunde besteht aus Aufwärmen, Mobilisieren, Dehnen und Kräftigen der betroffenen Muskelgruppen. Als Cool-down sind am Ende rückengerechte Spiele oder Entspannungsübungen vorgesehen.

Die Übungen im Kurs können bei der Vorbeugung degenerativer Erkrankungen unterstützen und 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. Der Kurs ersetzt keine Einzelbehandlungen durch Krankengymnastik. In Zweifelsfällen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.

• 805120

Dienstags, 18:30 – 19:30 Uhr
ab 29.09.2026

Dozentin: Myriam Rees-Kämmer

Ort: Marie-Luise-Kaschnitz-Gymnasium, Gymnastikraum

Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken
15 Termine / 45,- €

Rücken stärken mit Rücken-fitness

• 805121

Mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr
ab 16.09.2026

Dozentin: Petra Weiland

Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum

Mitzubringen: Matte, Trainingsschuhe oder rutschfeste Socken

11 Termine / 33,- €

• 805122

Mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr
ab 16.09.2026

Dozentin: Petra Weiland

Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum

Mitzubringen: Matte, Trainingsschuhe oder rutschfeste Socken

11 Termine / 33,- €



© freepik.com

Sanfte Fitnessgymnastik zum Wochenbeginn

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

• 805500L

Montags, 09:00 – 10:00 Uhr
ab 14.09.2026

Dozentin: Petra Weiland

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

Mitzubringen: Matte, Trainingsschuhe oder rutschfeste Socken

11 Termine / 32,- € Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

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 15.09.2026

Dozentin: Anja Heinrich

Ort: Marie-Luise-Kaschnitz-Gymnasium, Gymnastikraum

Mitzubringen: Matte, Trainingsschuhe oder rutschfeste Socken
12 Termine / 34,- €

PILATES

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und Geist. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit. Becken und Schulterbereich lassen sich dadurch noch freier gegeneinander verdrehen. Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten.

Pilates - Systematisches Ganzkörpertraining für alle

Dieser Kurs bietet ein ganzheitliches Training auf Basis der klassischen Pilates-Methode, das den gesamten Körper stärkt und ausgleicht. Im Fokus stehen die bewusste Körperwahrnehmung, die Kräftigung der tief liegenden Muskulatur- insbesondere der Körpermitte- sowie eine gesunde und achtsame Bewegung im Alltag. Der Kurs ist

für Teilnehmende jeden Fitnesslevels geeignet und bietet sowohl Anfängern als auch Fortgeschrittenen eine funktionierte und systematische Möglichkeit, Kraft, Balance und Körperbewusstsein nachhaltig zu fördern.

• **801320**

Montags, 19:00 – 20:30 Uhr
ab 14.09.2026

Dozentin: Petra Weiland

Ort: Albert-Einstein-Gymnasium, Alte Halle

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

• **801322**

Donnerstags, 17:00 – 18:30 Uhr
ab 17.09.2026

Dozentin: Petra Weiland

Ort: Albert-Einstein-Gymnasium, Alte Halle

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

• **801323**

Montags, 17:30 – 19:00 Uhr
ab 14.09.2026

Dozentin: Petra Weiland

Ort: Albert-Einstein-Gymnasium, Alte Halle

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

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.

• 801324

Dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr
ab 15.09.2026

Dozentin: Petra Weiland

Ort: Albert-Einstein-Gymnasium, Alte Halle

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

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 Fittesselemente, 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.



© freepik.com

Zumba®-Fitness

• 805521L

Montags, 17:00 – 18:00 Uhr
ab 14.09.2026

Dozent: Frank Meiser

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

Mitzubringen: Trainingsschuhe
12 Termine / 38,- €

• 805522

Dienstags, 17:30 – 18:30 Uhr
ab 15.09.2026

Dozentin: Antonella Puglisi

Ort: Marie-Luise-Kaschnitz-Gymnasium, Gymnastikraum

Mitzubringen: Trainingsschuhe
12 Termine / 38,- €

• **805525**

Donnerstags, 18:30 – 19:30 Uhr
ab 17.09.2026

Dozentin: Antonella Puglisi

Ort: Marie-Luise-Kaschnitz-Gymnasium, Turnhalle

Mitzubringen: Trainingsschuhe
12 Termine / 38,- €



© Jürgen Bennoit

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 nachzutun. 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 15.09.2026

Dozentin: Anja Heinrich

Ort: Marie-Luise-Kaschnitz-Gymnasium, Gymnastikraum

Mitzubringen: Trainingsschuhe
12 Termine / 38,- € Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

• **805527L**

Freitags, 16:00 – 17:00 Uhr
ab 18.09.2026

Dozentin: Anja Heinrich

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

Mitzubringen: Trainingsschuhe
10 Termine / 32,- € Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

VHS Zumba®-Party

Lebensfreude, Gemeinsamkeit und Spaß an der Bewegung- das ist Zumba! Ein effektives Ganzkörpertraining, das jede Tänzerin und jeder Tänzer dem eigenen Können anpassen kann. Die VHS Zumba-Party ist eine gute Möglichkeit, die Sportart kennenzulernen, Gleichgesinnte zu treffen und sich selbst etwas Gutes zu tun.

- 805555

Sa, 14.11.2026, 15:00 – 18:00 Uhr

Dozentin: Brigitte Eller

Ort: Mehrzweckhalle Heidstock

1 Termin / 5,- €

Ballettfitness für Jugendliche und Erwachsene

Tanzen bringt nicht nur Freude, sondern trainiert auch den gesamten Körper. In unserer Ballettfitness werden Balletttanz und Finesse einlagen kombiniert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Spezielle Kleidung oder Schuhwerk nicht erforderlich.

- 351613

Mo, 19.10.2026, 19:00 – 20:00 Uhr

Mo, 26.10.2026, 19:00 – 20:00 Uhr

Dozentin: Larissa Quinten

Ort: Tanz- und Kreativzentrum Großrosseln-Naßweiler, Ballettsaal

2 Termine / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!

Meditativer Tanz für Jugendliche und Erwachsene

Meditatives Tanzen ist eine Form der bewegten Meditation, die zu Musik getanzt wird, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Es fördert innere Ruhe, Achtsamkeit und Gemeinschaft, wobei tänzerische Perfektion keine Rolle spielt.

- 351652

Mo, 19.10.2026, 20:00 – 21:00 Uhr

Mo, 26.10.2026, 20:00 – 21:00 Uhr

Dozentin: Larissa Quinten

Ort: Tanz- und Kreativzentrum Großrosseln-Naßweiler, Ballettsaal

2 Termine / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!

Tanz-Fitness für Jugendliche und Erwachsene

Tanzen bringt nicht nur Freude, sondern trainiert auch den gesamten Körper. In unserem Tanz-Fitnesskurs bringen wir unser Herz-Kreislauf-System in Schwung und trainieren alle Muskelgruppen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Spezielle Kleidung oder Schuhwerk nicht erforderlich.

- 351653

Mo, 02.11.2026, 20:00 – 21:00 Uhr

Mo, 09.11.2026, 20:00 – 21:00 Uhr

Dozentin: Larissa Quinten

Ort: Tanz- und Kreativzentrum Großrosseln-Naßweiler, Ballettsaal
2 Termine / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!

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

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

• 805523L

Freitags, 17:00 – 18:00 Uhr
ab 18.09.2026

Dozentin: Anja Heinrich

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

Mitzubringen: Trainingsschuhe
10 Termine / 29,- € Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

• 805524L

Freitags, 15:00 – 16:00 Uhr
ab 18.09.2026

Dozentin: Anja Heinrich

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

Mitzubringen: Trainingsschuhe
10 Termine / 29,- € Kostenfrei mit dem Semesterausweis.



© freepik.com

Waldbaden mit Hund

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

men und gleichzeitig selbst zur Ruhe zu kommen. Das gemeinsame Erlebnis fördert Vertrauen, soziale Kompetenz und ein entspanntes Miteinander. Bei Unwetterwarnung fällt der Kurs aus. Der Kurs wird von Jutta Eich (Referentin für Waldbaden, Achtsamkeit, Meditation, Resilienz) und Michael Wollscheidt, Tierpsychologe (Referent für Waldbaden und Achtsamkeit) geleitet. Wichtig: Zu Beginn bleiben die Hunde erst noch im Auto, bis der praktische Teil im Wald beginnt. Während des Kurses bleiben die Hunde angeleint.

• 871010

Fr, 18.09.2026, 16:30 – 18:45 Uhr

Dozentin: Jutta Eich

Ort: Parkplatz am Simschel

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, Sitzkissen

1 Termin / 20,- €

Laufkurs für Anfängerinnen und Anfänger

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

lassen Sie sich vor der Teilnahme Ihre Lauftauglichkeit von Ihrem Hausarzt bestätigen.

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

• 891010

Montags, 17:30 – 18:15 Uhr

ab 14.09.2026

Dozent: Werner Gebhard

Ort: Hermann-Neuberger-Halle, Haupteingang

Mitzubringen: Laufkleidung, Laufschuhe

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. Der Kurs findet in Kooperation mit Laufsport Werner Gebhard (LWG) statt. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Voraussetzung für die Teilnahme ist die Fähigkeit, innerhalb von 45 Minuten mindestens 6 Kilometer zu laufen. Zudem sollten keine gesundheitlichen Bedenken gegen eine Teilnahme be-

stehen. Der VHS-Lauftreff richtet sich an fortgeschrittene Läuferinnen und Läufer.

• **891011**

Montags, 18:30 – 19:15 Uhr
ab 14.09.2026

Dozent: Werner Gebhard

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

SELBSTVERTEIDIGUNG, KAMPFKUNST

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



© Michael Obenland / vhs Völklingen

Freier Schwertkampf nach Codex Belli

Lernen Sie in diesem Workshop die historische Schwertkampftechnik nach Codex Belli kennen. Die Schaukämpfe, wie sie beispielsweise auf Mittelaltermärkten zu sehen sind, unterliegen dem Motto „Kämpfen als Freunde, nicht als Feinde!“. Dozent Marco Ohlmann, seit über 20 Jahren in der Mittelalterszene aktiv, gibt Ihnen in einem Theorieteil zunächst eine Einführung in das Regelwerk und in die Techniken der Waffenführung. Im praktischen Teil wenden Sie in Zweierteams unter Anleitung und Aufsicht die zuvor erlernten Techniken an.

Das erforderliche Equipment wird gestellt. "Reinschnuppern" in den Kurs ist möglich.

• **310080**

Freitags, 16:00 – 18:00 Uhr
ab 18.09.2026

Dozent: Marco Ohlmann

Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum
Mitzubringen: Eigene Waffen möglich (dürfen nur nach Vorabprüfung verwendet werden), dicker Pullover und feste Handschuhe (z. B. Schweißershandschuhe aus dem Baumarkt)
5 Termine / 45,- €

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 15.09.2026

Dozent: Guido Bender

Ort: Grundschule Kleine Bergstraße 2,
Wehrden
8 Termine / 30,- €



© Karate Dojo Wehrden e.V.

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 Selbstver-

teidigung, 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 08.01.2027

Dozent: Guido Bender

Ort: Grundschule Kleine Bergstraße 2,
Wehrden

8 Termine / 35,- € Entgelt / 25,- € Kinder-Entgelt

ERNÄHRUNG

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

kursen eröffnet zudem die Möglichkeit, kulinarische Traditionen aus unterschiedlichen Kulturen kennenzulernen.



© freepik.com

Mealprep: Essen richtig vorbereiten (Vorkochen leicht gemacht)

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

Flexitarier und Vegetarier; die Kursleitung bietet ebenfalls Optionen für eine vegane Ernährungsform an.

• **811032**

So, 17.01.2027, 10:00 – 13:00 Uhr

Dozentin: Jana Lützenkirchen

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

Mitzubringen: Geschirrtuch, Schürze, Gefäß/ Dosen für Reste und vorbereitete Mahlzeiten

1 Termin / 22,- € Die Zutatenumlage beträgt 15 Euro und ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen. Eine Nichtteilnahme gilt nicht als Abmeldung. Die Abmeldung muss spätestens zwei Tage vor Kursbeginn erfolgen; andernfalls sind die Kosten für bereits eingekaufte Lebensmittel zu tragen.



© mxmphoto

Antientzündliche Ernährung

Unsere tägliche Ernährung hat großen Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden. Eine antientzündliche Ernährung

kann den Körper gezielt unterstützen - und dabei zugleich genussvoll und alltagstauglich sein. In diesem Kochkurs erfahren Sie, welche Lebensmittel besonders geeignet sind und wie sich eine antientzündliche Ernährungsweise einfach in den Alltag integrieren lässt. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Menü, neue Rezeptideen und praktische Inspirationen für die eigene Küche. Auch Teilnehmende mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind herzlich willkommen. Bitte informieren Sie nach Anmeldung die Referentin vorab per E-Mail unter info@jl-ernaehrungsberatung.de.

• **811033**

So, 08.11.2026, 10:30 – 14:30 Uhr

Dozentin: Jana Lützenkirchen

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

Mitzubringen: Geschirrtuch, Schürze, Gefäß für Reste

1 Termin / 20,- € Die Zutatenumlage beträgt 15 Euro und ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen. Eine Nichtteilnahme gilt nicht als Abmeldung. Die Abmeldung muss spätestens zwei Tage vor Kursbeginn erfolgen; andernfalls sind die Kosten für bereits eingekaufte Lebensmittel zu tragen.



© magnific.com

Achtsam kochen, bewusst essen – Einführung in die ayurvedische Küche

Ayurveda, die jahrtausendealte Gesundheitslehre aus Indien, betrachtet Ernährung als einen zentralen Schlüssel zu Wohlbefinden und Balance. In diesem praxisorientierten Kochkurs lernen Sie die Grundlagen der ayurvedischen, vegetarischen Küche kennen und setzen diese direkt beim gemeinsamen Kochen um.

Der Kurs vermittelt verständlich und alltagstauglich, wie Lebensmittel, Gewürze und Zubereitungsarten auf Körper und Verdauung wirken. Sie lernen die drei ayurvedischen Konstitutionstypen (Vata, Pitta, Kapha) kennen und erfahren, wie eine individuell angepasste Ernährung unterstützen kann. Neben theoretischen Grundlagen stehen das gemeinsame Kochen, achtsames Essen und der Austausch in der Gruppe im Mittelpunkt. Gekocht werden einfache, saisonale und gut umsetzbare ayurvedisch-vegetarische Gerichte, die sich

leicht in den Alltag integrieren lassen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

• **811034**

ab Sa, 21.11.2026, 10:00 – 13:45 Uhr

Dozentin: Kaur, Komaljit

Ort: Dorfgemeinschaftshaus Geislautern, Küche

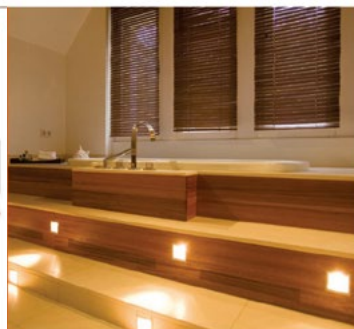
Mitzubringen: Geschirrtuch, Schürze, Gefäß für Reste

3 Termine / 45,- €

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

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

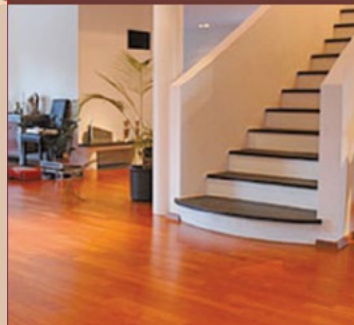
Seit 1988 Ihr Meister-
 betrieb für gewissenhafte
 und fachgerechte
 Verlegung von Estrich,
 Parkett und Bodenbelägen
 aller Art.



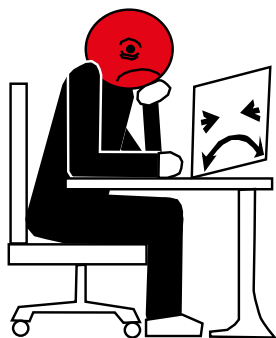
Ludweilerstraße 218b
 66333 VK-Geislautern
 Tel. 0 68 98 - 7 85 82
 Fax 0 68 98 - 7 85 23

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

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



Scrollen Sie noch, oder blättern Sie schon?



Statt surfen
einfach mal

schmökern und schnusen

..in unserer unabhängigen Buchhandlung.

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

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

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



B
Buchhandlung
Balzert

Pickardstraße 31-
66346 Püttlingen-
06898 / 62707
info@buchbandlung-balzert.de





GRUND- BILDUNG

Lebenslanges Lernen beginnt oft dort, wo Bildungswege unterbrochen wurden oder neue Anforderungen entstehen. Grundbildung ist dabei ein zentraler Schlüssel- für selbstbestimmtes Handeln im Alltag ebenso wie für gesellschaftliche und berufliche Teilhabe.

Die Volkshochschule Völklingen ist eines der saarländischen Grundbildungszentren und bietet kostenfreie Lernangebote in den Bereichen Lesen, Schreiben, Rechnen, digitale Grundlagen und Schulabschlüsse an. Gefördert durch das Ministerium für Bildung und Kultur schaffen wir verlässliche Lernräume für Menschen, die Wissen festigen, aufholen oder neu beginnen möchten.

GRUNDBILDUNG

Digitale Teilhabe für Zugewanderte - selbstständig im digitalen Alltag

Viele wichtige Informationen und Dienstleistungen sind heute digital

erreichbar. In diesem Kurs lernen Menschen mit Migrationshintergrund Schritt für Schritt den Umgang mit Smartphone, Tablet oder Computer. Sie erfahren, wie Sie im Internet Informationen finden, mit Familie und Freunden kommunizieren, digitale Angebote in Deutschland nutzen und sich

vor Betrug schützen können. Der Kurs richtet sich an Menschen mit geringen digitalen Vorkenntnissen und vermittelt die Inhalte in verständlicher Sprache mit vielen praktischen Übungen.

Für mitgebrachte Geräte kann keine Haftung übernommen werden. Der Kurs wird im Rahmen der Grundbildung durch das Ministerium für Bildung und Kultur gefördert und ist kostenfrei.

• 510300

Montags, 11:00 – 12:30 Uhr
ab 12.10.2026

Dozent: Stefan Breil

Ort: Altes Rathaus, EDV-Raum

Mitzubringen: Eigene (aufgeladene) digitale Geräte (Smartphone oder Tablet) mit Netzteil bzw. Ladegerät und Kabel
4 Termine / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!

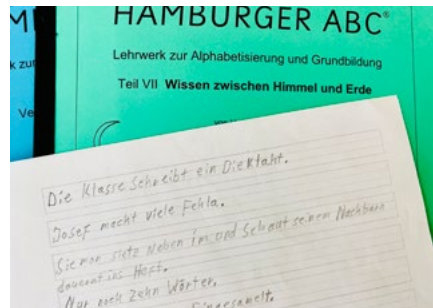
• 510310

Montags, 12:45 – 14:15 Uhr
ab 12.10.2026

Dozent: Stefan Breil

Ort: Altes Rathaus, EDV-Raum

Mitzubringen: Eigene (aufgeladene) digitale Geräte (Smartphone oder Tablet) mit Netzteil bzw. Ladegerät und Kabel
4 Termine / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!



© Lars Hüsslein, Stadt Völklingen

Besser lesen und schreiben: offener Lerntreff am Vormittag

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen Rechtschreibung, Aussprache, Wortschatz und Grammatik. Schritt für Schritt werden Grundlagen aufgefrischt und vertieft, damit Sie sicherer sprechen, schreiben und verstehen können.

Der Kurs richtet sich an Erwachsene, die ihre Deutschkenntnisse im Alltag, im Beruf oder für weitere Lernangebote stärken möchten. Die Inhalte werden praxisnah und verständlich vermittelt; Übungen und Wiederholungen helfen dabei, das Gelernte nachhaltig anzuwenden.

• 755032

Dienstags, 09:00 – 12:00 Uhr
ab 11.08.2026

Dozentin: Paula Thielen

Ort: Altes Rathaus, EDV-Raum

34 Termine / kostenfrei / Beratung vor Anmeldung erforderlich!

Besser lesen, schreiben und rechnen: offener Lerntreff am Nachmittag

Dieses kostenfreie Lernangebot richtet sich an Erwachsene, die ihre Fähigkeiten im Lesen und Schreiben gezielt verbessern möchten. Behandelt werden Lesetraining, Rechtschreibung, Ausspracheübungen, Wortschatz und Grammatik. Die Inhalte orientieren sich an den individuellen Vorkenntnissen der Teilnehmenden und werden praxisnah vermittelt.

Ergänzend können auf Wunsch weitere Themen aufgegriffen werden, etwa der Umgang mit Computer und Internet oder Grundlagen der Haushaltsmathematik.

• 755033 

Montags, 17:00 – 18:30 Uhr
ab 10.08.2026

Dozentin: Hedayat Youssef

Ort: Altes Rathaus, Grundbildungsraum
34 Termine / kostenfrei / Beratung vor
Anmeldung erforderlich!

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Deutsch für Zuwanderer (Niedrigschwellige Deutsch- kurse) - Allgemeine Informa- tion

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

ein Beratungsgespräch an uns.

Beratung und Anmeldung:

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

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

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

• 750000

Termine auf Anfrage

Entgelt auf Anfrage

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, 30.09.2026, 17:00 – 19:15 Uhr

Dozent: Christoph Rech

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.10

1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!

SCHULABSCHLÜSSE



© Seidenperle/ Pixabay

Vorbereitungslehrgang zum Nachträglichen Erwerb des Mittleren Bildungsabschlusses (Nichtschülerprüfung)

Beruflichen Chancen steigern und den Mittleren Bildungsabschluss erwerben! 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), Mathe-

matik (4 UE), Physik (2 UE), Erdkunde (2 UE), Geschichte/Sozialkunde (2 UE) und Englisch (2 UE).

Der Kurs findet regelmäßig abends von montags bis donnerstags statt (4 Unterrichtsstunden (UE) à 45 Minuten pro Abend, 15 Minuten Pause von 19:30- 19:45 Uhr). 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 aktuellen Vorbereitungskurs ist bis zum 01.09.2026 noch möglich! Für den neuen Kurs ab Mai 2027 werden Anmeldungen ab Januar 2027 entgegengenommen.

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 18.05.2026
N.N.

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.08
127 Termine / 450,- € Gesamtkurs-Entgelt / 225,- € Anzahlung bei Kursbuchung (1. Rate) / 225,- € 2. Rate

Lebenslanges Lernen beginnt oft dort, wo Bildungswege unterbrochen wurden oder neue Anforderungen entstehen. Grundbildung ist dabei ein zentraler Schlüssel- für selbstbestimmtes Handeln im Alltag ebenso wie für gesellschaftliche und berufliche Teilhabe.

Die Volkshochschule Völklingen ist eines der saarländischen Grundbildungszentren und bietet kostenfreie Lernangebote in den Bereichen Lesen, Schreiben, Rechnen, digitale Grundlagen und Schulabschlüsse an. Gefördert durch das Ministerium für Bildung und Kultur schaffen wir verlässliche Lernräume für Menschen, die Wissen festigen, aufholen oder neu beginnen möchten.

Rollläden

Fenster

Haustüren

Insektenschutz

Rolltore

Markisen

Jalousien

Garagentore

Elektromotore

- für Rollläden
 - für Garagentore
- Reparatureildienst

Rollläden, Fenster und Bauelemente

G. Schiestel



Am Holzplatz 21

66333 Völklingen

Tel. 0 68 98/3 36 36

Fax 0 68 98/3 98 26

www.Rollladen-Schiestel.de



Wir führen Uhren von:

DAVOSA
SWISS

LOTUS

BOCCIA®
TITANIUM

REGENT

FESTINA

Messeerschmitt

ZEPPELIN

bauhaus

NEUHEIT



Davosa Newton Pilot Automatic
Präzises Schweizer
Automatikuhrenwerk Dav 3021ND
Material: Edelstahl, Satiniert
Glas: Saphir, Kratzfest, Entspiegelt, Gewölbt
Boden: Verschraubt, Mit Sichtfenster

1.098 EUR

**Goldankauf gegen
Bargeld**

Juwelier & Goldschmiede

Scheffel

VÖLKLINGEN

Bismarckstr. 11

(Fußgängerzone City-Promenade)

Tel. 0 68 98/2 44 57

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) für Teilnehmende

1. Rechtsträger der Volkshochschule

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

2. Anmeldung

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

3. Entgeltspflicht

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

4. Zahlungsweise

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

5. Rücktritt und Erstattung

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

Bei Kursen: unmittelbar nach dem ersten Termin

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

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

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

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

6. Haftung

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

7. Entgeltermäßigungen

Ermäßigungen werden nur auf Antrag und gegen Nachweis gewährt.

50 % Ermäßigung für:

Empfangende von Leistungen nach SGB II; Arbeitslosengeldempfangende (SGB III); Empfangende von Sozialhilfe (SGB XII); Inhabende einer SozialCard

30 % Ermäßigung für:

Schülerinnen und Schüler; Studierende; Auszubildende; Grundwehr- oder Ersatzdienstleistende; Freiwilligendienstleistende; Inhabende der Ehrenamtskarte des Saarlandes.

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

Mindestteilnehmerzahl

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

8. Studienfahrten und -reisen

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

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

9. Datenschutz

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

10. Satzung, Honorar- und Entgeltordnung

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

Datenschutzerklärung

Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Stadt Völklingen ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts. Die 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 treffen. Für besondere Kurse, z.B. Kurse der Jungen VHS, kann die Angabe des Geburtsdatums erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch 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 Aufbewahrungspflichten. 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 koszentrierte Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu erhalten (Art. 15 DSGVO). Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO). Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen (Art. 17, 18 DSGVO) oder der Verarbeitung der personenbezogenen Daten widersprechen (Art. 21 DSGVO). Ihnen steht das Recht auf Datenübertragbarkeit zu (Art. 20 DSGVO). Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Zuständige Aufsichtsbehörde ist:

Unabhängiges Datenschutzzentrum Saarland

Fritz-Dobisch-Straße 12

66111 Saarbrücken

poststelle@datenschutz.saarland.de

Weltkulturerbe Völklinger Hütte

DAS STÄHLERNE HERZ

1.11.2026
8.8.2027