

Impressum

TRÄGER DER VOLKSHOCHSCHULE VÖLKLINGEN:

Stadt Völklingen, Der Oberbürgermeister

VERANTWORTLICHER FACHDIENST:

Fachdienst VHS, Kultur, Sport, Archiv und Stadtbibliothek

POSTANSCHRIFT:

Postfach 10 20 40, 66310 Völklingen

LEITUNG DER VOLKSHOCHSCHULE:

Lars Hüsslein, VHS-Direktor

FOTONACHWEISE:

Covermotiv: durch KI generiert, von VHS-Mitarbeitern analog nach- & weitergezeichnet | Seite 4: manuel-andrack.de | Seite 17: saarland.de | Seite 45: mxmphoto | Seite 38: DVV, Frank Schemmann | pixabay.com, freepik.com, wiki Commons, Lars Hüsslein, die jeweiligen Dozierenden

BARRIEREFREIHEIT:

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



Online Termine buchen

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

→ vhs.voelklingen.de



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



@vhsvoelklingen



@vk.vhs

Semester-Eröffungsveranstaltung

Sellemols
AKUSTIK DUO



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

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

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

- **Kurs: 301000**

Semesterausweis

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

Sie zum Besuch der laufenden Kurse der Seniorenakademie berechtigt.

Es kann innerhalb eines Themengebietes jedoch nur ein Kurs belegt werden. Studienfahrten/Exkursionen sowie Studienreisen sind gesondert zu zahlen.

Kosten: 56,00 € | Kursnummer: 252 - 100000

Alle nicht mehr berufstätige Personen können den Semester-Ausweis mit einem Renten- oder Pensionsnachweis erwerben. Für Informationen hierzu wenden Sie sich bitte an das VHS- und Kulturbüro, Telefon 06898/13-2597 oder 13-2080.

Kultur & Gestalten

- 8** Kunst
- 10** Plastisches Gestalten
- 11** Literatur, Theater

Gesellschaft & Leben

- 15** Persönlichkeitsentwicklung
- 17** Politik, Recht, Beratung und Verbraucherschutz
- 19** Heimatkunde und Industriekultur

Sprachen

- 21** Französisch
- 24** Englisch
- 27** Italienisch
- 29** Spanisch

Digitale Kompetenz & Beruf

- 30** Digitale Kompetenz

Gesundheit & Ernährung



- 34** Gymnastik
- 36** Bewegung & Fitness
- 41** Selbstverteidigung
- 42** Heilkunde & Kräuter
- 44** Entspannung, Körpererfahrung, Achtsamkeit
- 45** Ernährung

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-Besuchernde über
elektronische Entwertung des Tickets
beim Verlassen des Gebäudes möglich.



VHS-Lenzentrum Luisenthal

SCHULUNGS- UND EDV-RÄUME
UND KREATIVWERKSTATT

Hausanschrift: Neue Straße 14, 66333
Völklingen

Parken:
Parkplätze vorhanden



VHS-Außenstelle Warndt

VHS-KÜCHE UND SCHULUNGS-
RÄUME

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

Parken:
Parkplätze vorhanden



VHS-Keramikwerkstatt

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.)

KUNST



Malen zur Entspannung

Malen macht Spaß, bringt Freude und entspannt. In diesem Kurs wird das Malen in verschiedenen Techniken auf Papier oder Leinwand vermittelt. Durch das Arbeiten mit Acryl- oder Aquarellfarben kann jeder Mensch individuell seinen Weg zur Malerei finden. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Es genügt die Freude am Malen und Gestalten.

• **100210** 

Dienstags, 15:45 – 17:15 Uhr
ab 16.09.2025

Dozentin: Brigitte Weiland

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.06
12 Termine / 41,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.



Art-Walk Völklingen - Plastiken und Skulpturen im öffentlichen Raum

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

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

• **201140**

Sa, 20.09.2025, 11:00 – 12:30 Uhr

Dozentin: Traudel Bennoit

Ort: Adolph-Kolping-Platz

1 Termin / 5,- €

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

• **201141**

So, 05.10.2025, 11:00 – 12:30 Uhr

Dozentin: Traudel Bennoit

Ort: Adolph-Kolping-Platz

1 Termin / 5,- €

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



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

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

Urban-Art Biennale 2024 greift die Graffitikunst bewusst bis in die Stadt hinein mit dem Schlagwort „Back to the roots“. So erzählen „StadtwandererInnen“ Völklinger Geschichten auf Mauern, Graffitikünstler überraschen mit Botschaften an ungewöhnlichen Stellen und eine Fensterfront wird zu einem bunten Wandbild. Unabhängig von der hochkarätigen Urban-Art Schau des Weltkulturerbes, hat seit 2022 die Graffitzene mit großartigen Murals namhafter Kunstschaffenden Streetart-Akzente gesetzt. Großformatige Wandbilder und die Spuren der Urban-Art prägen das Stadtbild auf beeindruckende Weise und laden zum Erleben ein. Der Urban-Art Walk ist eine Kooperation mit der Tourist-Information Völklingen. Die Führung startet auf dem Völklinger Platz am Weltkulturerbe Völklinger Hütte (Hüttenmann-Skulptur). Um Voranmeldung wird gebeten. Bei spontaner Teilnahme ist das Entgelt bei der Kursleitung zu entrichten.

• **201142**

Sa, 27.09.2025, 11:00 – 12:30 Uhr

Dozentin: Traudel Bennoit

Ort: Völklinger Platz am Weltkulturerbe

1 Termin / 5,- €

• **201143**

So, 12.10.2025, 11:00 – 12:30 Uhr

Dozentin: Traudel Bennoit

Ort: Völklinger Platz am Weltkulturerbe

1 Termin / 5,- €

PLASTISCHES GESTALTEN

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 neuen Werkstatt in Völklingen erhalten Sie Informationen über Techniken und den Einsatz der Werkzeuge. Unter seiner Anleitung versuchen Sie sich selbst im Schnitzen und fertigen eine Arbeit aus Holz an. Das Holzschnitzen hat seinen Ursprung in der Herstellung von Gebrauchsgegenständen. Über Speerspitzen und Schüsseln entwickelte sich daraus ein Kunsthandwerk. Holzschnitzen besitzt eine seit Generationen währende Tradition, über die Sie in diesem Workshop mehr erfahren. Es können Löffel oder Schüsseln angefertigt werden. Die Materialkosten sind im Kursentgelt inbegriffen.

• 203010

Sa, 08.11.2025, 14:00 – 17:00 Uhr

Dozent: Peter Wagner

Ort: Holzschnitzerei Wagner

1 Termin / 20,- €

Kerzenkunstwerke selbst gemacht

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

• 206010

Mittwochs, 15:00 – 17:15 Uhr
ab 17.09.2025

Dozentin: Simone Noack

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09

Mitzubringen: ggfs. Kerzen oder Wachsplatten

6 Termine / 32,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei. Material für Kerzen und Wachsplatten können bei der Kursleitung erworben werden (Kosten ca. 7 bis 10 Euro).

LITERATUR, THEATER



Lesung und Buchvorstellung „Grenzüberschreibungen“ mit Dr. Stefan Woltersdorff

Überall, wo Menschen, Nationen, Kultur- und Sprachräume durch einen Fluss voneinander getrennt sind, kommt den Brücken besondere Bedeutung zu - jenen aus Holz und Stein ebenso wie jenen aus Worten. Dies gilt insbesondere für den Rhein, diesen politisch, wirtschaftlich, in der Vergangenheit aber auch immer wieder militärisch so bedeutsamen Fluss, der als „natürliche Grenze“ oft ideologisiert und romantisiert wurde. Stefan Woltersdorff hat in Straßburg und Kehl diesen Brücken aus Worten nachgespürt und erzählt vom reichen und vielfältigen literarischen Leben in den beiden Rheinstädten. Dass Goethe hier seine Spuren hinterlassen hat, ist bekannt. Doch weiß unser Autor auch von Dichtern, Verlegern und sonstigen »Buchmenschen« zu berichten, die lange vorher gelebt haben und

derer man sich heute nur noch selten erinnert. Seine Spurensuche reicht zurück bis in die Römerzeit.

• 302010 

Mi, 14.01.2026, 17:00 – 18:30 Uhr

Dozent: Dr. Stefan Woltersdorff

Ort: Altes Rathaus, Festsaal

1 Termin / 6,- €



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

Der gebürtige Völklinger, der vielgeehrte Wohnmobileigner und im hohen Norden Deutschlands ansässige Autor

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

• **302011** 

Mi, 29.10.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Dozent: Klaus Edwin Spieldenner

Ort: Altes Rathaus, Festsaal

1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich.



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

Wir sammeln gemeinsam Geschichten aus Vöklingen- und alles interessiert uns: kleine, unscheinbare Beobachtun-

gen im Hinterhof, aktuelle Erlebnisse und alte Erinnerungen, das öffentliche Leben in Vöklingen und die Besonderheiten dieser Stadt. Wir befragen einander, wir kommen ins Erzählen, wir packen Erlebtes und Gehörtes in passende Worte und schreiben es auf: als Kurztexte, Szenen oder Wortcollagen. Einige unsere Texte sprechen wir vor dem Mikrofon, nehmen sie auf und montieren daraus ein Minihörspiel. Wenn alle Teilnehmenden einverstanden sind, besteht die Möglichkeit, die Ergebnisse des Workshops zu veröffentlichen: auf einer Website und als Präsentation beim FREISTIL-Festival 2026 des Netzwerk Freie Szene Saar. Katharina Bihler ist Autorin, Performerin und Hörspielmacherin. Zusammen mit Stefan Scheib leitet sie das Liquid Penguin Ensemble und kreiert und realisiert mit diesem live Performances und Musiktheater, Klanginstallationen und Radioproduktionen. Ihre Hörspiele wurden vielfach ausgezeichnet. Für ihr Lebenswerk im Bereich Hörspiel erhielt sie zusammen mit Stefan Scheib den Günter Eich Preis 2024.

• **302020**

Samstags, 10:00 – 12:30 Uhr
ab 29.11.2025

Dozentin: Katharina Bihler

Ort: Lernzentrum Luisenthal, Raum 1

Mitzubringen: eine kleine Geschichte, Beobachtung oder Erinnerung im Kopf oder einen Gegenstand oder eine Fotografie, die eine persönliche Bedeutung

oder eine Bedeutung für Völklingen haben. Ebenso Papier und Stift und falls vorhanden ein eigener Laptop.
2 Termine / 30,- €



Automatisches Schreiben & Morgenseiten - Kreativität ohne Filter

„Schreiben ist eine Möglichkeit, unserer Seele zuzuhören.“ (Julia Cameron)- In diesem Kurs geht es nicht ums „richtige“ Schreiben, sondern ums ehrliche: Wir schreiben, was gerade in uns ist- frei, unzensiert, ohne Druck. Mit Methoden wie Morgenseiten, freiem Schreiben, Wortspielen und kleinen Meditationen öffnen wir einen Raum für das Spontane, Persönliche und Unbewusste. Ohne Leistungsanspruch, aber mit viel Offenheit erkunden wir, was passiert, wenn wir uns selbst aus dem Weg gehen. Der Kurs bietet kreative Impulse, sanfte Begleitung und einen urteilsfreien Austausch- für alle, die Schreiben als Selbstfürsorge oder Selbsterkenntnis erleben möchten. Keine Vorerfahrung nötig- nur Lust, dich schreibend zu entdecken.

• 302031

Donnerstags, 16:00 – 19:00 Uhr
ab 25.09.2025

Dozentin: Sabrina Döpp

Ort: Lernzentrum Luisenthal, Raum 1

Mitzubringen: Getränk, Pausensnack
3 Termine / 38,- €

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

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

• 303011

Mi, 19.11.2025, 17:30 – 19:00 Uhr

Dozent: Werner Michaltzik

Ort: Altes Rathaus, Stadtbibliothek
1 Termin / 6,- €

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

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

• 303012

Mi, 26.11.2025, 17:30 – 19:00 Uhr

Dozent: Werner Michaltzik

Ort: Altes Rathaus, Stadtbibliothek
1 Termin / 6,- €



Georg Forster und die Reiseliteratur im 18. Jahrhundert

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

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

• 303013

Mi, 10.12.2025, 17:30 – 19:00 Uhr

Dozent: Michael Obenland

Ort: Altes Rathaus, Stadtbibliothek
1 Termin / 6,- €

Literaturklub Reisen & Schreiben - eine kleine Bilanz

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

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

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

• 303015 

Mi, 28.01.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Dozent: Michael Obenland

Ort: Altes Rathaus, Stadtbibliothek
1 Termin / 6,- €

PERSÖNLICHKEITS- ENTWICKLUNG



Lustiges Gedächtnistraining in Ludweiler

Vergesslichkeit, Konzentrationsschwäche, geistige Unbeweglichkeit und Wortfindungsschwierigkeiten sind keine zwangsläufigen Alterserscheinungen. Nach allem, was wir heute über die geistige Entwicklung im Alter wissen, behält unser Gehirn seine Aufnahme- und Lernfähigkeit bis ins hohe Alter- vorausgesetzt, es wird stetig trainiert und durch neue Anreize und Herausforderungen leistungsfähig erhalten. Nach bereits bewährten Trainingsprogrammen wollen wir in heiterer, entspannter Runde vielfältige Möglichkeiten erschließen, auch weiterhin geistig frisch und beweglich zu bleiben. Kommen Sie und probieren Sie es aus!

• **100300L**

Montags, 14:30 – 16:00 Uhr
ab 15.09.2025

Dozentin: Helene Hausinger

Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Schulungsraum EG
12 Termine / 41,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Lustiges Gedächtnistraining

• **100310** 

Montags, 10:30 – 12:00 Uhr
ab 15.09.2025

Dozentin: Christine Olbert

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11
12 Termine / 41,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

• **100320** 

Dienstags, 14:15 – 15:45 Uhr
ab 16.09.2025

Dozentin: Christine Olbert

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11
12 Termine / 41,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

• **100340** 

Donnerstags, 10:45 – 12:15 Uhr
ab 18.09.2025

Dozentin: Petra Hammer

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.08
12 Termine / 41,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

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

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

• **100602** 

Donnerstags, 14:00 – 16:15 Uhr
ab 11.09.2025

Dozentin: Christine Olbert

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11
6 Termine / 39,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

POLITIK, RECHT, BERATUNG, VERBRAUCHERSCHUTZ



Vorsicht, Trickbetrug! Enkeltrick und Schockanrufe

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

Sicherheitsberater arbeiten ehrenamtlich und unentgeltlich. Sie kennen die Stellen und Personen bei der Polizei, die helfen können oder besondere Angebote in Prävention und Beratung anbieten. Sie stellen auf Wunsch auch die Kontakte her und begleiten auch zu diesen Stellen. Eine Kooperation mit den Seniorensicherheitsberatern und der Polizei.

• 301013

Mi, 29.10.2025, 15:00 – 15:45 Uhr

Dozent: Joachim Fery

Ort: Altes Rathaus, Festsaal

1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!

301014

Mi, 12.11.2025, 15:00 – 15:45 Uhr

Dozent: Joachim Fery

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

1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!

Rentensteuer

Sie haben bei den hochkomplizierten Steuerregeln den Überblick verloren? Viele neue Steuervorteile, auch für Ruheständler und aktive Arbeitnehmer bergen Steuersparpotential. Immer häufiger wird im Ruhestand die Steuererklärung Pflicht. Doch Freibeträge und Pauschalen helfen, die Steuerlast zu begrenzen oder zu vermeiden. Bei dieser

Informationsveranstaltung erhalten Sie durch nachvollziehbare Praxisbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten und deren unterschiedliche Besteuerung (Reduzierung des Besteuerungsanteils der gesetzlichen Rente ab 2024 auf 83 Prozent).

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

• **301024** 

Di, 02.12.2025, 18:00 – 20:15 Uhr

Dozent: Klaus-Peter Schäfer

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09

1 Termin / 12,- €

Souveränität am Lebensende?! Patientenverfügung und Betreuungsverfügung

Der Fachanwalt für Sozial- und Medizinrecht, Gerhard Fritz, informiert über die Voraussetzungen und Möglichkeiten einer sinnvollen Patientenverfügung sowie deren Umsetzung. In dieser Veranstaltung beschäftigen wir uns mit der Frage, wie Menschen ihre Selbstbestimmung auch am Lebensende wahren können.

Eine gut durchdachte Patientenverfügung hilft, persönliche Wünsche zur medizinischen Versorgung in kritischen Situationen festzuhalten. Doch wann ist eine Verfügung sinnvoll, was muss sie beinhalten und wie wird sichergestellt, dass sie auch beachtet wird? Wir geben einen praxisnahen Überblick über rechtliche Grundlagen, ethische Überlegungen und konkrete Umsetzungsmöglichkeiten - für mehr Klarheit, Sicherheit und Souveränität am Lebensende.

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Sozialverband VdK Völklingen.

• **811010** 

Mi, 24.09.2025, 18:00 – 20:15 Uhr

Dozent: Gerhard Fritz

Ort: Altes Rathaus, Festsaal

1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!

HEIMATKUNDE, INDUTRIEKULTUR

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

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

• 303010

Mi, 05.11.2025, 17:30 – 19:00 Uhr

Dozent: Werner Michaltzik

Ort: Altes Rathaus, Stadtbibliothek
1 Termin / 6,- €

Unsere Wasserversorgung: Besichtigung der Wasserauf- bereitungsanlage Hoheberg im Stadtteil Wehrden

Lernen Sie die Wasseraufbereitungsanlage Hoheberg und den Wasserturm in Wehrden kennen. Während einer kleinen Führung erfahren Sie mehr über den Weg des Wassers von der Quelle bis zu Ihrer Dusche. Zum Abschluss können Sie vom Dach des Was-

serturms den schönen Blick über die Stadt Völklingen genießen! Die Führung startet vom Treffpunkt am Wasserturm Wehrden in der Verlängerung der Gehlenbrunnenstraße.

• 310060

Di, 28.10.2025, 15:00 – 16:30 Uhr

Dozent: Jörg Reichert

Ort: Wasserturm Wehrden

1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!



Wandern im Warndt-Wald - dem größten Naturschutzge- biet des Saarlandes

Gemeinsam den Warndt erwandern, in Canyons und Wipfel und über die Landesgrenze blicken, die heimische Natur entdecken und ihre Zusammenhänge verstehen: Das ist in den 3 Stunden möglich, in denen der zertifizierte Natur- und Landschaftsführer, Geograph und Biologe Jörg Dietrich, alle Interessierten zu einer Erlebnistour auf den

Warndt-Wald-Weg mitnimmt. Beginn und Ende der Tour ist am Restaurant "Blockhaus" am St. Nikolaus-Weiher, Mühlenweg 3 in Großrosseln. Die Wanderung findet auch bei Regen statt. Falls Interesse besteht, im Anschluss zusammen im "Blockhaus" einzukehren, bitte bei der Anmeldung angeben.

• **330010**

Sa, 04.10.2025, 10:00 – 13:00 Uhr

Dozent: Jörg Dietrich

Ort: Warndtwald

Mitzubringen: festes Schuhwerk, witterungsangepasste Kleidung und ausreichend Getränke

1 Termin / 7,- €



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

Am Vormittag besuchen die Teilnehmenden die außergewöhnliche Villeroy & Boch Welt in der Alten Abtei in Mettlach. Sie erfahren Wissenswertes

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

• **331020**

Sa, 27.09.2025, 08:30 – 19:30 Uhr

Dozent: Franz-Peter Koßmann

1 Termin / 72,- €

Entgelt inkl. Eintritt, Führung und 1 Glas Crémant



Haguenau und der Heilige Forst mit Dr. Stefan Woltersdorff

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

Fordern Sie gerne ausführliche Reiseinformationen im VHS-Sekretariat an.

• 331021

Sa, 22.11.2025, 07:15 – 18:30 Uhr

Dozent: Dr. Stefan Woltersdorff

1 Termin / 65,- €

FRANZÖSISCH

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

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

• 760101

Mittwochs, 15:30 – 17:00 Uhr

ab 17.09.2025

N.N.

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.08

12 Termine / 24 UE / 41,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

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

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

• 761001

Mittwochs, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 17.09.2025

Dozent: Sébastien Dumont-Roty

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11

12 Termine / 24 UE / 41,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

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

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

• 761011

Mittwochs, 14:00 – 15:30 Uhr
ab 17.09.2025

Dozentin: Isabelle Schneider

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.08

12 Termine / 24 UE / 41,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Französisch in der Mittagspause - Niveau A1, Stufe 3

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

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

• 761013

Donnerstags, 12:00 – 13:00 Uhr
ab 18.09.2025

Dozent: Sébastien Dumont-Roty

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11

12 Termine / 16 UE / 28,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Französisch - Niveau A1, Stufe 6

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

Ihre Gesprächspartner, wenn diese langsam und deutlich sprechen.

• **761016** 

Mittwochs, 10:30 – 12:00 Uhr
ab 17.09.2025

Dozent: Sébastien Dumont-Roty

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11

12 Termine / 24 UE / 41,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Französisch Auffrischkurs mit leichter Konversation - Niveau A2

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

• **762010** 

Mittwochs, 09:00 – 11:30 Uhr
ab 17.09.2025

Dozentin: Isabelle Schneider

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.08

12 Termine / 24 UE / 41,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Atelier de Français - Niveau A2

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

• **762020** 

Dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr
ab 16.09.2025

Dozentin: Dr. Maria Hegner

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.08

12 Termine / 24 UE / 41,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Quoi de neuf? Conversation française - Niveau A2/B1

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

• 763020 

Donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr
ab 18.09.2025

Dozent: Sébastien Dumont-Roty

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11

12 Termine / 24 UE / 41,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.



ENGLISCH

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

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

• 710001 

Donnerstags, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 18.09.2025

N.N.

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12

12 Termine / 24 UE / 41,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

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

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

• 710002 

Donnerstags, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 18.09.2025

Dozentin: Rula Trenz

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09

12 Termine / 24 UE / 41,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Englisch Auffrischkurs - Niveau A1/A2

Innerhalb dieses Kurses erlernen Sie das Grundwissen der englischen Sprache, das Sie dazu befähigt, sich mit einfachen Mitteln zu verständigen. Sie können sich auf einfache Art und Weise ausdrücken und verstehen Ihre Gesprächspartner, wenn diese langsam und deutlich sprechen.

• 711001 

Donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr
ab 18.09.2025

Dozentin: Rula Trenz

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

Englisch am Vormittag - Niveau A1, Stufe 3

Innerhalb dieses Kurses erlernen Sie das Grundwissen der englischen Sprache, das Sie dazu befähigt, sich mit einfachen Mitteln zu verständigen. Sie können sich auf einfache Art und Weise ausdrücken und verstehen Ihre Gesprächspartner, wenn diese langsam und deutlich sprechen.

• **711003** 

Mittwochs, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 17.09.2025

Dozent: Hardy Bach

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

Englisch in der Mittagspause - Niveau A1, Stufe 10

Vormittags und nachmittags im Beruf und am Abend zu müde für einen Sprachkurs? Kein Problem! Die VHS Völklingen bietet Sprachkurse in der Mittagspause an. Die Kurse dauern pro Tag jeweils 60 Minuten und finden einmal wöchentlich statt. Innerhalb dieser Stufe erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse. Sie lernen, sich mit einfachen Sätzen im Alltag zu verständigen und verstehen Ihre Gesprächspartner, wenn diese langsam und deutlich sprechen.

• **711019** 

Mittwochs, 12:15 – 13:15 Uhr
ab 17.09.2025

Dozentin: Silke Eckel-Speicher

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 12 UE / 28,- €
Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

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

Das ganze Leben ist Bewegung, warum nicht auch der Sprachenunterricht? Gehen Sie mit uns gemeinsam in einem modernen Fremdsprachenunterricht neue Wege! Kurze und leicht durchzuführende Bewegungen, die kaum merklich in den Unterricht eingebaut werden, unterstützen den Energieauf-



bau, die Konzentration, die Motivation, die Verankerung von Lerninhalten, die Gedächtnisleistung und die geistige Frische! Gerade im Sprachunterricht können viele Inhalte auch mit und in Bewegung vermittelt und angewendet werden. Das baut Barrieren und Hemmungen ab. Sprache wird in Aktion umgesetzt und so zu einem natürlichen Spracherlebnis. Neue Wörter oder neue Grammatikinhalte können dadurch wesentlich besser behalten werden.

• **711510** 

Donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr
ab 18.09.2025

Dozentin: Silke Eckel-Speicher

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12

12 Termine / 24 UE / 41,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

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

Dieser Sprachkurs wendet sich an alle, die sich in angenehmer Atmosphäre mit der englischen Sprache vertraut machen wollen. Das Kursprogramm wurde speziell von den Lehrkräften für Seniorinnen und Senioren ausgearbeitet. Dabei spielen landesspezifische Besonderheiten eine große Rolle. Durch das Einüben von Dialogen wird in ungezwungener Form erreicht, dass Sie sich in alltäglichen Situationen verständlich machen können.

• **100123** 

Mittwochs, 10:30 – 12:00 Uhr
ab 17.09.2025

Dozent: Hardy Bach

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09

12 Termine / 24 UE / 41,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

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

Dieser Sprachkurs wendet sich an alle, die sich in angenehmer Atmosphäre mit der englischen Sprache vertraut machen wollen. Das Kursprogramm wurde speziell von den Lehrkräften für Seniorinnen und Senioren ausgearbeitet. Dabei spielen landesspezifische Besonderheiten eine große Rolle. Durch das Einüben von Dialogen wird in ungezwungener Form erreicht, dass Sie sich in alltäglichen Situationen verständlich machen können.

• **100125** 

Montags, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 15.09.2025

Dozentin: Rula Trenz

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12

12 Termine / 24 UE / 41,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.



ITALIENISCH

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

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

• 720101

Donnerstags, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 18.09.2025

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.10
12 Termine / 24 UE / 41,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

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

Reisen Sie sprachlich nach Italien. Sie lernen, sich in wichtigen Situationen des täglichen Lebens zu verständigen. Das Training von Verstehen und Sprechen steht im Vordergrund. Dar-

über hinaus üben Sie auch Lesen und Schreiben in der Fremdsprache. Das Erlernen erfolgt durch die praktische Anwendung mit Übungen. Der gesamte Unterricht wird zusätzlich durch den Einsatz modernster Medien zu einem Erlebnis für alle Sinne.

• 720102

Dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 16.09.2025

Dozentin: Francesca Galati

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.10
12 Termine / 24 UE / 41,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

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

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

• **720103** 

Montags, 15:30 – 17:00 Uhr
ab 15.09.2025

Dozentin: Kerstin Bay

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12

12 Termine / 24 UE / 45,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

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

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

• **720112** 

Dienstags, 12:15 – 13:15 Uhr
ab 09.09.2025

Dozentin: Silke Eckel-Speicher

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.09

12 Termine / 12 UE / 28,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Parliamo italiano: leichte Konversation A2/B1

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

• **100133** 

Dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr
ab 16.09.2025

Dozentin: Silke Eckel-Speicher

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11

12 Termine / 24 UE / 41,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Italienisch - Niveau A2, Stufe 12

Reisen Sie sprachlich nach Italien. Sie lernen, sich in wichtigen Situationen des täglichen Lebens zu verständigen. Das Training von Verstehen und Sprechen steht im Vordergrund. Darüber hinaus üben Sie auch Lesen und Schreiben in der Fremdsprache. Das

Erlernen erfolgt durch die praktische Anwendung mit Übungen. Der gesamte Unterricht wird zusätzlich durch den Einsatz modernster Medien zu einem Erlebnis für alle Sinne.

• **722012** 

Dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 16.09.2025

Dozentin: Ortrud Krömer

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.08
12 Termine / 24 UE / 41,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.



SPANISCH

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

In einer kleinen Gruppe lernen Sie Spanisch ganz ohne Leistungsdruck. Die Kursleiterin Sandra Roggero Manrique ist spanische Muttersprachlerin. Sie richtet sich nach dem Lernfortschritt der Gruppe und übt neue Vokabeln und Grammatik strukturiert mit Ihnen ein. Schon bald verstehen Sie erste Sätze und können selbst sprechen- sich begrüßen und vorstellen, nach dem Weg fragen oder sich verabschieden. Nebenbei erfahren Sie Interessantes über Sehenswürdigkeiten - lehrreich, anschaulich und unterhaltsam vermittelt. Innerhalb dieser Stufe erlernen Sie das Grundwissen in der

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

• **730101** 

Dienstags, 14:15 – 15:45 Uhr
ab 16.09.2025

Dozentin: Sandra Edith Roggero Manrique

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 24 UE / 41,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

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

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

• **730102** 

Dienstags, 16:00 – 17:30 Uhr
ab 16.09.2025

Dozentin: Sandra Edith Roggero Manrique

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 24 UE / 41,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Spanisch - Niveau A1, Stufe 3

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

• 731013

Dienstags, 11:00 – 12:30 Uhr
ab 16.09.2025

Dozentin: Sandra Edith Roggero Manrique

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 24 UE / 41,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Spanisch für die Reise - Niveau A1, Stufe 6

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

sich an Lernende mit Grundkenntnissen der spanischen Sprache.

• 731016

Dienstags, 12:45 – 13:45 Uhr
ab 16.09.2025

Dozentin: Sandra Edith Roggero Manrique

Ort: Altes Rathaus, Raum 3.12
12 Termine / 12 UE / 28,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

DIGITALE KOMPETENZ

Umstieg auf Microsoft® Windows 11 - für Anwender

Von Microsoft® Windows 10 zu Windows 11- Sicher umsteigen leicht gemacht! Da der Support von Microsoft für Windows 10 im Oktober 2025 endet, ist ein Umstieg auf Windows 11 bald unerlässlich, um weiterhin Sicherheitsupdates und technischen Support zu erhalten. Doch viele vertraute Funktionen sehen plötzlich anders aus oder wurden neu angeordnet. Wenn Sie bereits mit Windows 10 gearbeitet haben und nun Ihre Kenntnisse auffrischen bzw. auf Windows 11 umsteigen wollen, hilft Ihnen dieser Kurs dabei, sich schnell zurechtzufinden. Der Kurs beinhaltet: Aufbau und Bedienung der Oberfläche (Desktop, Taskleiste, Fenster-Steuerung), den Datei-Explorer

verstehen und nutzen (Dateien suchen, öffnen, kopieren und verschieben), kurzer Einstieg in Word (Dokumente schreiben, abspeichern und wiederfinden). Voraussetzung sind Grundkenntnisse im Umgang mit Maus und Tastatur.

• **100400** 

Mittwochs, 10:00 – 12:15 Uhr
ab 29.10.2025

Dozentin: Beate Luckas

Ort: Altes Rathaus, EDV-Raum

4 Termine / 40,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Smartphone für Anfängende (Android oder iOS-Betriebssystem)

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

• **100440** 

Mittwochs, 10:00 – 12:15 Uhr
ab 14.01.2026

Dozentin: Beate Luckas

Ort: Altes Rathaus, EDV-Raum

4 Termine / 55,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei. In diesem Fall wird lediglich ein zusätzliches Entgelt von 15 Euro für das Skript berechnet.



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

Lernen Sie die Grundlagen der Künstlichen Intelligenz (KI) kennen und erleben Sie, wie KI in Alexa und Google Nest unseren Alltag leichter machen. Wir erproben Apps, die uns bei täglichen Aufgaben unterstützen. Entdecken Sie das digitale Vogelhaus und die Demenzkatze. Diskutieren Sie mit uns Ihre Fragen und Ideen zum Thema KI! Der Tablet-Treff ist ein Angebot der Landesmedienanstalt Saarland (lmsaar.de) und findet im Haus der Diakonie statt. Die Kurse des LMS-Projekts „Medien 66“ sind alle kostenfrei und

finden an verschiedenen Standorten im Saarland statt. Weitere Kurse in dieser Reihe sind immer über die Webseite Imsaar.de zu finden. Dort können Sie einsehen, ob noch Plätze frei sind.

• **100442**

Fr, 17.10.2025, 16:00 – 18:00 Uhr

Dozent: Wolf-Dieter Scheid

Ort: Haus der Diakonie

Mitzubringen: Bitte bei der Anmeldung erfragen.

1 Termin / kostenfrei / Voranmeldung ist erforderlich!

Textverarbeitung mit Microsoft® Word Version 2019: Grundlagen

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

• **520010** 

Dienstags, 18:00 – 20:15 Uhr
ab 30.09.2025

Dozentin: Sabrina Wahlster

Ort: Altes Rathaus, EDV-Raum
4 Termine / 39,- €



Tabellenkalkulation mit Microsoft® Excel Version 2019: Grundlagen

Keine Angst vor Excel! Im Kurs lernen Sie die grundlegende Funktionalität von Excel kennen und nutzen. An praktischen Beispielen lernen Sie, Tabellen sinnvoll zu gestalten und Daten z. B. mit Sortierung und Filterfunktionen anzupassen. Sie trainieren die Anwendung gängiger Formeln und Funktionen und lernen, erste Diagramme zu erstellen. Der Kurs findet im Zeitraum von 14 Tagen (2 x Dienstag und Mittwoch) von 18.00 bis 20.15 Uhr statt.

• **530010** 

Dienstags, 18:00 – 20:15 Uhr
ab 28.10.2025

Dozentin: Sabrina Wahlster

Ort: Altes Rathaus, EDV-Raum

Mitzubringen: USB-Stick mitbringen.
4 Termine / 39,- €

TAIJI-QIGONG

Taiji-Qigong ist eine ganzheitliche Methode zur Gesundheitsförderung, Krankheitsprävention und Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Sie basiert auf dem natürlichen Energiefluss und verbindet langsame, bewusste Bewegungen mit Haltungskorrekturen, um Lebensfreude und Wohlbefinden in jedem Alter zu stärken. Durch fließende, weiche Bewegungen in Verbindung mit Konzentration auf Körper, Atem und Geist entsteht innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Diese meditative Bewegungskunst bringt Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht und kann unabhängig von Vorkenntnissen oder Fitnessniveau praktiziert werden. Qi Gong wird daher oft als „Weg zum Glück“ beschrieben.

Taiji-Qigong für Anfängerinnen, Anfänger und Ungeübte

- **100501**

Dienstags, 09:45 – 10:45 Uhr
ab 16.09.2025

Dozent: Jürgen Meyer

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

12 Termine / 40,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Taiji-Qigong für Fortgeschrittene

Dieser Kurs eignet sich für alle, die die Praxis des Taiji-Qigong bereits erfahren haben. Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

- **100510**

Donnerstags, 10:00 – 11:00 Uhr
ab 18.09.2025

Dozent: Jürgen Meyer

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

12 Termine / 40,- €

- **100520**

Freitags, 10:00 – 11:30 Uhr
ab 19.09.2025

Dozentin: Ingrid Paulus

Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum
12 Termine / 60,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Qi-Gong für Anfängerinnen und Anfänger

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

und jeder körperlichen Verfassung eine Methode zum gesund werden und gesund bleiben.

• **100520L**

Montags, 10:00 – 11:00 Uhr
ab 15.09.2025

Dozentin: Evelyn Oehrlein

Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Schulungsraum EG
12 Termine / 40,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Taiji für Fortgeschrittene

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

• **100521L**

Montags, 11:00 – 12:00 Uhr
ab 15.09.2025

Dozentin: Evelyn Oehrlein

Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Schulungsraum EG
12 Termine / 40,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

GYMNASTIK



Einfach mal entspannen - Fit und entspannt in den Morgen

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

• **100540**

Freitags, 09:00 – 10:00 Uhr
ab 19.09.2025

Dozentin: Ingrid Paulus

Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum
Mitzubringen: eine Matte, Decke und alles, was Ihnen gut tut
12 Termine / 30,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

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

• 100541L

Freitags, 09:30 – 10:30 Uhr
ab 19.09.2025

Dozentin: Petra Weiland

Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Schulungsraum EG
12 Termine / 28,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

In Bewegung bleiben mit Sitzgymnastik

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

• 100550

Montags, 14:30 – 15:30 Uhr
ab 15.09.2025

Dozentin: Nadja Becker

Ort: Altes Rathaus, Festsaal
12 Termine / 28,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Osteoporose-Gymnastik

Körperliche Bewegung kann von Osteoporose betroffenen Menschen helfen und zur Vorbeugung dieser und weiterer Erkrankungen des Bewegungsapparates beitragen. Ein moderates, aber regelmäßiges Bewegen des Körpers stellt den besten natürlichen Reiz für die Knochenneubildung her und trägt effektiv zur Schmerzlinderung bei.

rung bei. Langfristig kann so Bewegung erhalten bleiben. Die in dem Kurs durchgeführten Übungen dienen zur Stabilisierung und Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates und sind als therapieflankierende Maßnahmen zu verstehen.

• **100560**

Dienstags, 14:30 – 15:30 Uhr
ab 16.09.2025

Dozentin: Nadja Becker

Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum
12 Termine / 28,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.



**Sanfte Fitnessgymnastik zum
Wochenbeginn: Einstieg in
die Gymnastik**

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

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

• **805500L**

Montags, 09:00 – 10:00 Uhr
ab 15.09.2025

Dozentin: Petra Weiland

Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Schulungsraum EG
12 Termine / 28,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

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.

Bewusstheit durch Bewegung - Die Feldenkrais-Methode

Den Einstieg in eine ganz neue Qualität von Bewegungsfreiheit verspricht dieser Kurs nach der Feldenkrais-Methode. Diese somatische Lernmethode ist nach dem israelischen Physiker, Kampfsportler und Forscher Moshé Feldenkrais benannt. Sie geht davon aus, dass Bewegung dann „richtig“ ist, wenn sie sich leicht und angenehm anfühlt und gerade so viel Kraft und Spannung dafür aufgewendet werden, wie nötig. Das gilt für alle Alltagsbewegungen aber auch im Leistungssport und unter Musizierenden. Dagegen sind wir oft so sehr an Anstrengung gewöhnt, dass sie uns nicht einmal mehr auffällt. Lehrkraft Sabine Fricker zeigt Ihnen mit der (Neu-)Entdeckung der eigenen Körperwahrnehmung in Verbindung mit kleinen, organischen, leichten Bewegungen, meist am Boden liegend, den Schlüssel für Beweglichkeit von Leib und Seele.

• 100590

Mittwochs, 10:00 – 11:30 Uhr
ab 17.09.2025

Dozentin: Sabine Fricker

Ort: Altes Rathaus, Festsaal

Mitzubringen: großes Handtuch, bequeme und warme Kleidung
12 Termine / 60,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Ab an die frische Luft: Morgenspaziergang mit Christine Olbert

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

• 100610

Mittwochs, 10:00 – 11:30 Uhr
ab 10.09.2025

Dozentin: Christine Olbert

Ort: Schillerpark

6 Termine / 25,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Sturzprävention: Wie Sie richtig fallen!

Mit zunehmenden Alter steigt das Risiko zu stürzen (Quelle: Cochrane Deutschland, 2023). Das liegt unter anderem an Einschränkungen der Mobilität, des Sehens und des Gleichgewichtes. Ziel dieses Kurses zur Vorbeugung von Stürzen ist es, Ihnen ein

Grundverständnis für die Ursachen und Risikofaktoren von Stürzen zu vermitteln, sodass Sie oder Ihre Angehörigen die Umgebung sicher gestalten können. Sie lernen praktische Maßnahmen und Übungen zur Prävention. Unter anderem machen Sie Bewegungsübungen zur Verbesserung der Kraft, Balance und Koordination. Die Kursleitung steht Ihnen während des Kurses beratend und unterstützend zum Thema Sturzprävention zur Seite. Und wenn Sie doch mal fallen sollten? Dann lernen Sie, wie Sie richtig fallen, wenn es darauf ankommt. Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Karate Dojo Wehrden.

• **100796**

Freitags, 16:30 – 17:30 Uhr
ab 30.01.2026

Dozent: Guido Bender

Ort: Grundschule Wehrden
6 Termine / 30,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.



Rendezvous mit dem inneren „Schweinehund“ (Indoor)

Gute, sportliche Vorsätze für das neue Jahr? Die brauchen wir nicht, denn dieser Workshop erweckt im Handumdrehen eine große Freude an Bewegung! Bei unserem „Rendezvous mit dem inneren Schweinehund“ genießen wir ein „mehrgängiges Menü“ aus leichter Gymnastik, freiem Tanzen, Atem- und Entspannungsübungen- gewürzt mit einer Prise Humor und Lebendigkeit in Form von Lachyoga und einem Topping aus Gehirnjogging! Angelehnt an die Philosophie des Lachyoga-Begründers und indischen Arztes Dr. Madan Kataria gelangen wir auf diese Weise, befreit von Stress, zu einer positiven Grundhaltung, einem wachen Geist, einem gestärkten Immunsystem und einem angenehmen Körpergefühl mit „Lust auf mehr“.

• **801165**

Do, 22.01.2026, 14:30 – 16:30 Uhr

Dozentin: Petra Hammer

Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum
Mitzubringen: geeignetes Schuhwerk (Outdoortermin), bei Bedarf eine Sitzunterlage in einem Rucksack (damit Arme und Hände frei bleiben)

1 Termin / 12,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Rendezvous mit dem inneren „Schweinehund“ (Outdoor)

• 801166

Do, 19.02.2026, 14:30 – 16:45 Uhr

Dozentin: Petra Hammer

Ort: Forsthaus am Simschel, Treffpunkt Parkplatz oberhalb

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

1 Termin / 15,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.



Fit mit Nordic Walking für Fortgeschrittene

Der Kurs „Fit mit Nordic Walking“ legt den Schwerpunkt auf die Vertiefung der Nordic Walking-Technik. Darüber hinaus werden alle weiteren Fitnesskomponenten wie Kraft, Beweglichkeit sowie Dehn- und Entspannungsfähigkeit gefördert. Nordic Walking beansprucht mehr Muskeln als gewöhnli-

ches Walken, verbraucht dadurch mehr Energie und gilt als besonders gesunde und natürliche Sportart.

• 807010

Montags, 17:30 – 18:30 Uhr
ab 15.09.2025

Dozentin: Elisabeth Langenfeld

Ort: Forstamt am Simschel

6 Termine / 18,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

Aus-Zeit - Move, breathe and relax!

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

• 807011

Sa, 24.01.2026, 10:00 – 15:00 Uhr

Dozentin: Elisabeth Langenfeld

Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum

1 Termin / 18,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

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.

• 805524L

Freitags, 15:00 – 16:00 Uhr
ab 19.09.2025

Dozentin: Anja Heinrich

Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Schulungsraum EG
12 Termine / 28,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

• 805523L

Freitags, 17:00 – 18:00 Uhr
ab 19.09.2025

Dozentin: Anja Heinrich

Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der

Vereine), Schulungsraum EG

12 Termine / 28,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

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 Fittnesselemente, wobei die Choreografie verschiedene Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia und Hip Hop mit klassischen Fitnessübungen verbindet.

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



Zumba 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 16.09.2025

Dozentin: Anja Heinrich

Ort: Marie-Luise-Kaschnitz-Gymnasium, Gymnastikraum
12 Termine / 28,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

• 805527L

Freitags, 16:00 – 17:00 Uhr
ab 19.09.2025

Dozentin: Anja Heinrich

Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Schulungsraum EG
12 Termine / 28,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

SELBSTVERTEIDIGUNG

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

Selbstverteidigung für Seniorinnen und Senioren

Zu unsportlich? Zu untrainiert? Keine Sorge! Jede Person kann lernen, sich durch gezielte Sicherheits- und Abwehrstrategien zu schützen. Im Kurs

lernen Sie einfache, aber effektive Techniken, die Ihren Alltag sicherer machen. Es stehen Fragen wie „Wie erkenne ich gefährliche Situationen und wie verhalte ich mich dann? Wie mache ich deutlich, wenn ich etwas nicht möchte? Wie kann ich Angriffe mit Alltagsgegenständen wie Regenschirm, Spazierstock, Schlüssel usw. abwehren? Was sind aktive Schutz- und Abwehrtechniken auch gegen Waffen?“ im Vordergrund. Die genauen Kursinhalte orientieren sich an den Wünschen der Kursteilnehmenden. Eine Kooperationsveranstaltung mit Karate Dojo Wehrden.

• **100795**

Freitags, 16:30 – 17:30 Uhr
ab 19.09.2025

Dozent: Guido Bender

Ort: Grundschule Wehrden

Mitzubringen: bequeme Kleidung und saubere Turnschuhe

6 Termine / 30,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

HEILKUNDE UND KRÄUTER

In der traditionellen Heilkunde stehen nicht nur die Wirkstoffe der Pflanzen im Mittelpunkt, sondern auch das Wissen

um ihre richtige Anwendung, Ernte und Zubereitung. Schon seit Jahrtausenden werden Pflanzen zur Unterstützung des menschlichen Wohlbefindens genutzt – sei es zur Förderung der Entspannung, zur Pflege der Haut oder als wohltuende Ergänzung im Alltag. Kurse in diesem Bereich vermitteln Grundlagenwissen über heimische Kräuter, ihre Erkennungsmerkmale, traditionelle Anwendungen und die Möglichkeiten zur eigenen Herstellung pflanzlicher Produkte – immer unter Berücksichtigung von Qualität, Nachhaltigkeit und einem verantwortungsvollen Umgang mit der Natur.



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

Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten, die uns die heimischen Bäume und Sträucher im Herbst bieten. Lassen Sie sich von den kulinarischen Schätzen überraschen, die u. a. die Buche und die Eiche, sowie viele andere Baumarten bereithalten. Wir werden uns nicht

nur mit der majestätischen Eiche, der erfrischenden Buche und der kraftspendenden Fichte beschäftigen, sondern auch die Vitamin-C-reiche Hagebutte und den vielseitigen Weißdorn näher kennenlernen. Dabei lernen Sie mehr über die vielfältigen Inhaltsstoffe und möglichen Verwendungen verschiedener Heckenpflanzen. Zudem erhalten Sie Einblicke in die kulturgeschichtliche Bedeutung von Hecken und erfahren, wie sich verschiedene Sträucher und Bäume unterscheiden und bestimmen lassen. Um das Erlebnis abzurunden, werden wir gemeinsam ein kleines Kräutergeschenk herstellen, das Sie mit nach Hause nehmen können. Kursleiterin Angela Bloedorn ist Natur- und Kräutercouch, Fachberaterin Wildpflanzen (HfWU) sowie Natur- und Achtsamkeitstrainerin (DAWG- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit).

• **800021**

Sa, 11.10.2025, 14:00 – 16:30 Uhr

Dozentin: Angela Bloedorn

Ort: Naturfreundehaus Ludweiler Parkplatz

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

1 Termin / 16,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei. Es sind zusätzlich Materialkosten (5 Euro) an die Kursleitung vor Ort zu zahlen.

YOGA

Der Weg ist das Ziel! Yoga ist nicht neu, wird aber immer beliebter. Und dies zu Recht. Wer etwas für seine körperliche und psychische Gesundheit tun möchte, kann durch bewusst durchgeführte Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit dem Atmen sein Wohlbefinden verbessern. Durch Dehnen, Kräftigen, Fühlen und Entspannen kann mehr Sensibilität für die eigenen körperlichen und psychischen Bedürfnisse entwickelt werden.



Yoga am Morgen für Seniorinnen und Senioren

Ein guter Start in den Tag beginnt mit Achtsamkeit und Bewegung. In diesem Yogakurs für Fortgeschrittene im besten Alter verbinden wir sanfte Körperübungen (Asanas) mit bewusster Atmung. Gezieltes Dehnen, behutsames Kräftigen, achtsames Spüren und wohltuendes Entspannen fördern nicht nur die Beweglichkeit und Balance,

sondern auch das innere Gleichgewicht. Dabei steht nicht die Leistung im Vordergrund, sondern das aufmerksame Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse- körperlich wie seelisch. Der Kurs eignet sich ideal für alle, die bereits erste Yoga-Erfahrungen gesammelt haben und ihre Praxis- in einem wohlthuenden Tempo- vertiefen möchten.

• **801200**

Montags, 08:30 – 10:00 Uhr
ab 15.09.2025

Dozentin: Sabine Ladwein

Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum

Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken

12 Termine / 41,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

• **801210**

Montags, 10:15 – 11:45 Uhr
ab 15.09.2025

Dozentin: Sabine Ladwein

Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum

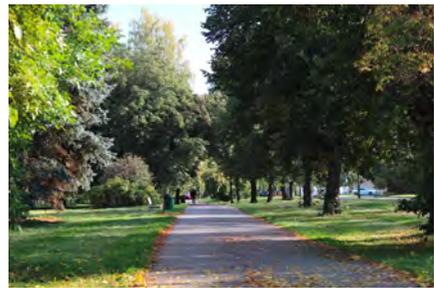
Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken

12 Termine / 41,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

ENTSPANNUNG, KÖRPERERFAHRUNG, ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit hilft dabei, durch bewusste Atemwahrnehmung zur Ruhe zu kommen und Stress abzubauen. Dabei geht es weniger um eine Technik als um eine innere Haltung: im Hier und Jetzt präsent zu sein. Inmitten eines hektischen Alltags sind wir gedanklich oft schon im nächsten Moment. Achtsamkeit lenkt den Fokus zurück auf die Gegenwart und ermöglicht es, Gedanken, Gefühle und Empfindungen wertfrei wahrzunehmen. So stärken wir Selbstwahrnehmung und Emotionsregulation (Quelle: Miksch, A. 2024).



Aufatmen im Park: Atem- spannung und Achtsamkeits- übungen

Öfter mal eine Pause einlegen entspannt Körper und Geist. Gezielte Entspannungsübungen und ein Atemspaziergang durch die Natur wirken

Wunder! Sie sind kleine Wohlfühlmomente im Alltag.

• **801400** 

Di, 23.09.2025, 16:00 – 17:00 Uhr

Dozentin: Annette Bachmann-Vicktor

Ort: Schillerpark

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

1 Termin / 6,- €

Mit dem Semesterausweis der Seniorenakademie ist die Teilnahme kostenfrei.

gen und Unverträglichkeiten stark zu. In diesem Kurs kochen wir nicht nur ein leckeres, darmfreundliches Menü, sondern Sie erfahren auch, was eine darmfreundliche Ernährung ausmacht und wie sich diese im Alltag umsetzen lässt.

Auch Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind herzlich eingeladen, teilzunehmen. Weitere Informationen hierzu können Sie vorab per E-Mail bei der Kursleitung anfordern: info@jl-ernaehrungsberatung.de.

ERNÄHRUNG



• **811030**

So, 26.10.2025, 10:00 – 14:00 Uhr

Dozentin: Jana Lützenkirchen

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

Mitzubringen: Geschirrtücher, Spül- und Topflappen

1 Termin / 20,- €

Die Kostenumlage für die Zutaten (ca. 15 Euro) ist vor Ort an die Kursleitung zu zahlen.

Darm gut - alles gut?!

Ein gesunder Darm ist ein wichtiger Baustein für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Zahlreiche Studien weisen darauf hin, dass der Darm mit der Entstehung vieler Erkrankungen in Verbindung steht. Gleichzeitig nimmt die Zahl verschiedenster Darmstörun-

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Rechtsträger der Volkshochschule

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

Anmeldung

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

Entgeltspflicht

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

Zahlungsweise

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

Rücktritt

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

Haftungsausschluss

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

Entgeltermäßigungen

Eine Entgeltermäßigung in Höhe von 50% erhalten auf formlosen Antrag unter Vorlage der entsprechenden Bescheinigungen Empfänger von Arbeitslosengeld I und Arbeitslosengeld II sowie deren Frauen und Kinder ohne eigenes Einkommen. Die Ermäßigung für Schüler, Jugendliche bis 18 Jahre, Studenten, Auszubildende,

Bundesfreiwilligendienstleistende und FSJler beträgt unter Vorlage des entsprechenden Ausweises 30 % des Kursentgeltes. Belegen mehrere Familienmitglieder Kurse in den u. a. Fachbereichen, so beträgt die Ermäßigung für jedes weitere Familienmitglied 20% der Kursgebühr (Familienermäßigung).

Es wird jeweils nur eine Ermäßigung, Familie- oder Mehrfachbelegungsermäßigung, gewährt. Die für die Ermäßigung gültigen Fachbereiche:

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

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

Mindestteilnehmerzahl

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

Studienfahrten und Exkursionen

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

Datenschutz

Es gelten die gesonderten Datenschutzbestimmungen.

Satzung, Honorar- und Entgeltordnung

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

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 etc. 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.

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

Zuständige Aufsichtsbehörde ist:

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



Wenn das Leben dir Zitronen gibt...

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

**Mit Sicherheit, Erfolg und
Kontinuität.**



**Sparkasse
Saarbrücken**