

Volkshochschule Völklingen
Seniorenakademie
Herbst / Winter 2026/27

Semesterstart
14. Sept 2026

vhs
Volkshochschule
Völklingen



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:

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

Verbindliche Anmeldung

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

[illegible]

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

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

Semesterausweis für die Seniorenakademie Herbst/Winter 2026

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

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

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

Kurs-Nr. 100000 | Entgelt: 65,00 €



- Kultur & Gestalten**
ab S. 10
- Gesellschaft & Leben**
ab S. 17
- Sprachen**
ab S. 25
- Gesundheit & Ernährung**
ab S. 37
- Digitale Kompetenz**
ab S. 48



Weitere Programmhefte



DIE VHS IN VÖLKLINGEN

Volkshochschule Völklingen – Bildung für alle. Ein Leben lang.

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



VHS-Zentrum Altes Rathaus

SCHULUNGS- UND EDV-RÄUME,
SITZ DER VERWALTUNG

Hausanschrift: Bismarckstraße 1,
66333 Völklingen

Telefon: 0 68 98 / 13 25 97

Telefon: 0 68 98 / 13 20 80

Telefax: 0 68 98 / 13 25 88

E-Mail: vhs@voelklingen.de

Internet: vhs.voelklingen.de

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

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



VHS-Lernzentrum Luisenthal

SCHULUNGS- UND EDV-RÄUME
UND KREATIVWERKSTATT

Hausanschrift: Neue Straße 14, 66333
Völklingen

Parken:
Parkplätze vorhanden



VHS-Lernzentrum Ludweiler

VHS-KÜCHE UND SCHULUNGS-
RÄUME

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

Parken:
Parkplätze vorhanden



VHS-Keramikwerkstatt

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.)



Stadtbibliothek
Völklingen

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

Öffnungszeiten

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



📍 Altes Rathaus
Bismarckstraße 1
66333 Völklingen

Qualitätsmanagement, Entgelte

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

Zertifizierungspartner ist die Gesellschaft zur Zertifizierung von Qualitäts- und Umweltmanagementsystemen 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 MIN- DESTTEILNEHMENDENZAHL

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

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.

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**

Mittwochs, 15:45 – 17:15 Uhr
ab 16.09.2026

Dozentin: Irina Schulze

Ort: Altes Rathaus, Raum 2.06
12 Termine / 51,- € Kostenfrei mit dem
Semesterausweis.



© 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 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 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.



© 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

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).

• **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**

So, 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,- €



© 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.

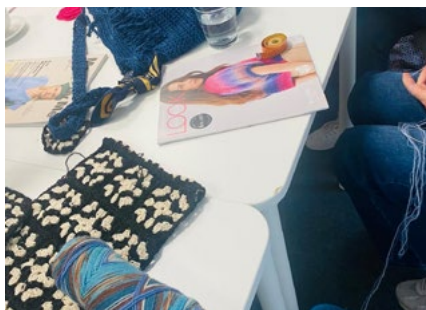
• 203010

Sa, 07.11.2026, 14:00 – 17:00 Uhr

Dozent: Peter Wagner

Ort: Holzschnitzerei Wagner

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



© 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, Granny 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.



© 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 experimen-

telles 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,- €



© 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,- €



© 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,- €

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.

Lustiges Gedächtnistraining

Vergesslichkeit, Konzentrationsschwäche, geistige Unbeweglichkeit und Wortfindungsschwierigkeiten sind keine zwangsläufigen Alterserscheinungen. Nach allem, was wir heute über die geistige Entwicklung im Alter wissen, behält unser Gehirn seine Aufnahme- und Lernfähigkeit bis ins hohe Alter- vorausgesetzt, es wird stetig trainiert und durch neue Anreize und Herausforderungen leistungsfähig er

halten. 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 14.09.2026

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

• **100310**

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

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

• **100320**

Dienstags, 14:15 – 15:45 Uhr
ab 15.09.2026

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

• **100340**

Donnerstags, 10:00 – 11:30 Uhr
ab 17.09.2026

Dozentin: Helene Hausinger
Ort: Altes Rathaus, Raum 2.08
12 Termine / 46,- € Kostenfrei mit dem Semesterausweis.



© Pixabay.de

An die Würfel, fertig, los! - Fröhlicher Spielenachmittag für 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 10.09.2026

Dozentin: Christine Olbert
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.11
8 Termine / 52,- € Kostenfrei mit dem Semesterausweis.



© 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.



© Delf Slotta

Industriekultureller Rundgang: Der Luisenthal 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.

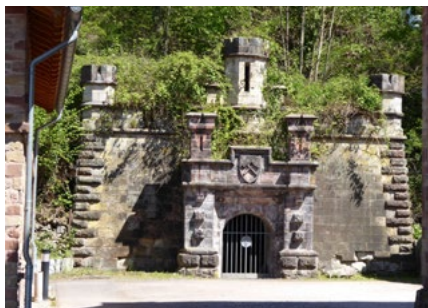
• 331020

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

• 331022

So, 08.11.2026, 14:00 – 16:15 Uhr

Dozent: Delf Slotta

Ort: Grube Götteborn

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



© 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, unterhaltenden 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 Reisunterlagen an.

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 be-

deutet 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 viel-

fältigen 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!

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.



© Pixabay.de

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

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,- €

**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.



© 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 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 Unterrichtens 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,- €

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.

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

Diese Sprachkurse wenden sich an alle, die sich in angenehmer Atmosphäre mit der englischen Sprache vertraut machen wollen. Das Kursprogramm wurde speziell von den Lehrkräften für Senio-

rinnen 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 16.09.2026

Dozent: Hardy Bach

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

• **100125**

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

Dozentin: Rula Trenz

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



© Pixabay.de

Italienisch - Niveau A0, Stufe 2

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.

• **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.

Italienisch - Niveau A1, Stufe 2 am Vormittag

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 gewin-

nen Schritt für Schritt mehr Sicherheit im Italienischen.

• **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.

Parliamo italiano: leichte Konversation A2/B1

In diesem Kurs festigen und vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse anhand spannender Texte, abwechslungsreicher Übungen und gezielter Grammatik-Wiederholungen. Das gemeinsame Lesen und Diskutieren unterstützt Sie dabei, Sicherheit und Flexibilität im Gespräch zu gewinnen. Neben der Sprache entdecken Sie außerdem Land, Kunst und Kultur- vom Alltag bis zu

literarischen und künstlerischen Highlights- und erweitern so nicht nur Ihren Wortschatz, sondern auch Ihr kulturelles Wissen.

• **100133**

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

Dozentin: Silke Eckel-Speicher

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



© 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.

**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 Einsteiger 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 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 aus-

gewogen 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 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.



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 französischsprachige 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 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.



© 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 Hin-

weise 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.

Schenken Sie Kreativität, Weiterbildung und Inspiration!

Bildung, die begeistert – mit dem VHS-Gutschein



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.

Taiji-Qigong für Anfängerinnen, Anfänger und Ungeübte

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

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

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

• **100501**

Dienstags, 09:45 – 10:45 Uhr
ab 15.09.2026

Dozent: Jürgen Meyer

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

Taiji-Qigong für Fortgeschrittene

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

• **100510**

Donnerstags, 10:00 – 11:00 Uhr
ab 17.09.2026

Dozent: Jürgen Meyer

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

• **100520**

Freitags, 10:00 – 11:30 Uhr
ab 18.09.2026

Dozentin: Ingrid Paulus

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

Qi-Gong für Anfängerinnen und Anfänger

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

• **100520L**

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

Dozentin: Evelyn Oehrlein

Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Gymnastikraum, 1. OG
12 Termine / 41,- € Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

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 14.09.2026

Dozentin: Evelyn Ohrlein

Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Gymnastikraum, 1. OG
12 Termine / 41,- € Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

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, 11:30 – 12:30 Uhr
ab 18.09.2026

Dozentin: Ingrid Paulus

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

Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

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

• 100541L

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

Dozentin: Petra Weiland

Ort: Lernzentrum Ludweiler (Haus der Vereine), Gymnastikraum, 1. OG
11 Termine / 30,- € Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

In Bewegung bleiben mit Sitzgymnastik

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

• 100550

Montags, 14:30 – 15:30 Uhr
ab 14.09.2026

Dozentin: Nadja Becker

Ort: Altes Rathaus, Festsaal
12 Termine / 32,- € Kostenfrei mit dem Semesterausweis.



© freepik.com

Osteoporose-Gymnastik

Körperliche Bewegung kann von Osteoporose betroffenen Menschen helfen und zur Vorbeugung dieser und weiterer Erkrankungen des Bewegungsapparates beitragen. Ein moderates, aber regelmäßiges Bewegen des Körpers stellt den besten natürlichen Reiz für die Knochenneubildung her und trägt effektiv zur Schmerzlinderung bei. Langfristig kann so Bewegung erhalten bleiben. Die in dem Kurs durchgeführten Übungen dienen zur Stabilisierung und Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates und sind als therapieflankierende Maßnahmen zu verstehen.

• 100560

Dienstags, 14:30 – 15:30 Uhr
ab 15.09.2026

Dozentin: Nadja Becker

Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum
12 Termine / 32,- € Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

Bewusstheit durch Bewegung - Die Feldenkrais-Methode

Den Einstieg in eine ganz neue Qualität von Bewegungsfreiheit verspricht dieser Kurs nach der Feldenkrais-Methode. Diese somatische Lernmethode ist nach dem israelischen Physiker, Kampfsportler und Forscher Moshé Feldenkrais benannt. Sie geht davon aus, dass Bewegung dann „richtig“ ist, wenn

sie sich leicht und angenehm anfühlt und gerade so viel Kraft und Spannung dafür aufgewendet werden, wie nötig. Das gilt für alle Alltagsbewegungen aber auch im Leistungssport und unter Musizierenden.

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 21.10.2026

Dozentin: Sabine Fricker

Ort: Altes Rathaus, Festsaal

Mitzubringen: großes Handtuch, bequeme und warme Kleidung
9 Termine / 50,- € Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

Ab an die frische Luft: Morgenspaziergang mit Christine Olbert

Spaziergehen ist dafür geeignet, regelmäßige und schonende Bewegung in den Alltag zu integrieren. Spaziergänge erhalten Ihre Gesundheit auf verschiedene Art und Weise: Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihre Muskulatur und Ihr Immunsystem profitieren von der

Bewegung. Erkunden Sie mit uns in Gemeinschaft die Umgebung und genießen Sie die wohltuende Natur. Freuen Sie sich auf regelmäßige Spaziergänge in Ihrem Tempo und gute Gespräche unterwegs mit Kursleiterin Christine Olbert.

• 100610

Mittwochs, 10:00 – 11:30 Uhr
ab 09.09.2026

Dozentin: Christine Olbert

Ort: Schillerpark

6 Termine / 30,- € Kostenfrei mit dem Semesterausweis.



© VHS Völklingen

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 im Vordergrund 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? Die genauen Kursinhalte orientieren sich an den Wünschen der Kursteilnehmenden.

Eine Kooperationsveranstaltung mit Karate Dojo Wehrden.

• 100795

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

Dozent: Guido Bender

Ort: Grundschule Kleine Bergstraße 2, Wehrden

Mitzubringen: bequeme Kleidung und saubere Turnschuhe
6 Termine / 30,- € Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

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.

Bitte beachten: Es werden praktische Übungen auf Matten durchgeführt. Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Karate Dojo Wehrden.

• 100796

Freitags, 16:30 – 17:30 Uhr
ab 20.11.2026

Dozent: Guido Bender

Ort: Grundschule Kleine Bergstraße 2, Wehrden

Mitzubringen: Handtuch, Getränk, Sportbekleidung/bequeme Kleidung, Hallen-/Sportschuhe
5 Termine / 25,- € Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

Fit bleiben im Alter - Kraft und Mobilität einfach trainieren

Das Training beginnt mit Aufwärm-

übungen, die Muskeln und Gelenke aktivieren und optimal vorbereiten. Anschließend folgt ein Ganzkörpertraining, das ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht und ganz ohne Hilfsmittel durchgeführt wird. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Stärkung der Bein- und Gesäßmuskulatur sowie auf der Stabilität von Rumpf und Rücken und der Verbesserung des Gleichgewichts. Ergänzt wird das Programm durch Mobilisations- und Dehnübungen für Hüfte, Schultern und Rücken. Alle Bewegungen werden langsam und bewusst ausgeführt und können individuell angepasst werden. Zudem werden Hinweise zu Sicherheit, sinnvollen Pausen und einer richtigen Atmung gegeben.

Ziel des Kurses ist ein sanfter Muskelaufbau, Verbesserung der Mobilität, Balance und Alltagskompetenz- alles mit Übungen, die ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht stattfinden.

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Karate Dojo Wehrden.

• **100797**

Dienstags, 10:00 – 11:00 Uhr
ab 15.09.2026

Dozent: Guido Bender

Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum
6 Termine / 35,- € Kostenfrei mit dem Semesterausweis.

Erste Hilfe im Alter: Sicher handeln im Notfall

Sicherheit gibt ein gutes Gefühl. Dieser speziell auf ältere Menschen abgestimmte Erste-Hilfe-Kurs vermittelt Seniorinnen und Senioren sowie ihren Angehörigen praxisnah und leicht verständlich, wie sie in Notfällen ruhig und richtig handeln. In Zusammenarbeit mit der Johanniter-Unfall-Hilfe werden typische Notfallsituationen im Alter behandelt, darunter Stürze, Herzinfarkt, Schlaganfall und Atemnot. Darüber hinaus werden wichtige Maßnahmen zur Unfallprävention aufgezeigt und praktische Tipps gegeben, wie sich die Sicherheit im eigenen Zuhause verbessern lässt.

Die zertifizierte Schulung richtet sich sowohl an Seniorinnen und Senioren selbst als auch an Angehörige und Betreuungskräfte. Neben lebensrettenden Sofortmaßnahmen erhalten die Teilnehmenden hilfreiche Hinweise zum sicheren Umgang mit altersbedingten Herausforderungen und zur Förderung eines selbstbestimmten und sicheren Alltags.

• **100800**

Mi, 27.01.2027, 10:00 – 14:15 Uhr
Do, 28.01.2027, 10:00 – 14:15 Uhr

Dozent: Jörg Hubach

Ort: Altes Rathaus, Entspannungsraum
2 Termine / 65,- €

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 Rauhächten. 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.

Yoga am Morgen für Seniorinnen und Senioren

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

• 801200

Montags, 08:30 – 10:00 Uhr
ab 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.

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 wohltuenden 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,- €



© 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.

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.



© 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.

ARBEIT, BERUF, DIGITALE KOMPETENZ, QUALIFIKATIONEN



Digitale Kenntnisse erleichtern den Alltag und eröffnen neue Möglichkeiten zur Information, Kommunikation und Teilhabe. In diesem Programmbereich bündelt die Seniorenakademie verständlich aufbereitete und praxisnahe Angebote rund um den sicheren und selbstständigen Umgang mit digitalen Medien.

Das Angebot reicht von grundlegenden EDV-Kursen über Schulungen zur sicheren Nutzung von Computer, Smartphone und Internet bis hin zu ausgewählten Qualifikationsnachweisen. Alle Kurse sind auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt und legen besonderen Wert auf anschauliche Erklärungen, ausreichend Zeit zum Üben und einen direkten Bezug zu den praktischen Anforderungen des Alltags.

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 sicher-

heitsrelevante 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. 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.



© 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 Ordnern 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 Senior- innen 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 Luckas

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 Luckas

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.

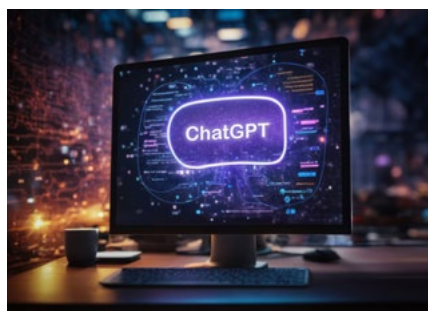
Der Kurs wird im Rahmen der Grundbildung durch das Ministerium für Bildung und Kultur gefördert.

• **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!



© 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,- €

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 von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Mit diesen Vertragspartnern schließt die Stadt Völklingen datenschutzkonforme Verträge nach Artikel 28 DSGVO ab. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

Auswertung von Kursdaten

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

Direktwerbung per Post und E-Mail

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

Weitergabe Ihrer Daten

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

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

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

Kontaktaufnahme

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

Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche 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

Weltkulturerbe Völklinger Hütte

DAS STÄHLERNE HERZ

1.11.2026
8.8.2027