

Kochen und Ernährung 2009/2010

Nr.	Kurs	Datum	Termin/ Beginn/Ende	Anzahl Verant./ Uhr	Dozent	Ort
3.716	1. Vortrag zur Ernährungsumstellung	23.11.09	23.11.09	1 19:30	Heike Dillinger	Kulturhaus
3.717	2. Vortrag zur Ernährungsumstellung	03.03.10	03.03.10	1 19:30	Heike Dillinger	Kulturhaus
3.702	Kochkurs- Biosphäre Bliesgau	15.09.09	22.09.09- 06.10.09	3+1 18:00-21:45	Wolfgang Vogelgesang	Südschule
3.715	Kinder-Keks-Kurs	26.09.09	26.09.09	1 15:00-18:00	Petra Borgeest	Südschule
3.705	Kochen für Männer – Fortgeschrittene	03.11.09	10.11.09– 08.12.09	5+1 18:00-21:45	Wolfgang Vogelgesang	Südschule
3.707	Chinesische Küche für Anf.	05.11.09	05.11.09– 26.11.09	4 18:00-21:45	Therese Fuchs-Dütge	Südschule
3.706	Weine der Welt	11.11.09	11.11.09+ 25.11.09	2 19:00-21:15	D. Lorson	Kulturhaus Bistro
3.708	Flammkuchen	21.11.09	21.11.09	1 15:00-18:00	Petra Borgeest	Südschule
3.703	Kochen für Männer – Anfänger	05.01.10	12.01.10– 09.02.10	5+1 18:00-21:45	Wolfgang Vogelgesang	Südschule
3.709	Chinesische Küche für Vegetarier	21.01.10	21.01.10– 04.02.10	3 18:00-21:45	Therese Fuchs-Dütge	Südschule
3.701	Fischküche	23.02.10	02.03.10– 16.03.10	3+1 18:00-21:45	Wolfgang Vogelgesang	Südschule
3.711	Chinesische Küche für Fortgeschrittene	04.03.10	04.03.10– 25.03.10	4 18:00-21:45	Therese Fuchs-Dütge	Südschule
3.713	Kuchen backen ohne Mama	13.03.10	13.03.10	1 15:00-18:00	Petra Borgeest	Südschule
3.704	Genießer-Gourmet-Sem.	16.04.10	23.04.10	1+1 19:00-22:45	Tina Gordes	Goldener Stern
3.714	Kinderkochk. rund um alles was grün ist	17.04.10	17.04.10	1 15:00-18:00	Petra Borgeest	Südschule
3.710	Frühlingsgenüsse	20.04.10	27.04.10– 11.05.10	3+1 18:00-21:45	Wolfgang Vogelgesang	Südschule
3.712	Giro d'Italia 2010	25.05.10	01.06.10– 29.06.10	5+1 18:00-21:45	Wolfgang Vogelgesang	Südschule

Ernährung und Kochen

3.716

Leichter leichter: Leichter zur Ernährungsumstellung

1. Vortrag: Heike Dillinger, Dipl. Oecotrophologin

Diäten, Trennkost, Glyxdiät, Logi-Methode, Kohlsuppe – und wie dabei den JoJo-Effekt vermeiden? Wie schaffe ich dabei eine Ernährungsumstellung, die zu mir und meinem Lebensstil und Lebensrhythmus passt?

Es geht darum, festgefahrene Gewohnheiten zu hinterfragen und schrittweise im täglichen Ernährungsalltag zu ändern. Themen hierbei sind Ernährungsmanagement und eine einfache Küchenpraxis. Dabei wird der Säure-Basen-Haushalt berücksichtigt, um vital und leistungsfähig den Alltag zu bewältigen und sich wohlfühlen.

Termin: Montag, **23.11.2009**, 19:30 Uhr
Ort: Kulturhaus, Saal 2
Gebühr: 2,50 € (1,00 €)

3.717

Leichter leichter: Leichter zur Ernährungsumstellung

2. Vortrag: Heike Dillinger, Dipl. Oecotrophologin

Die Ernährungsgewohnheiten des Winters passen im Frühling nicht mehr zu unserem natürlichen Biorhythmus. Daher ist jetzt Neues angesagt: eine leichte Frühlingsküche, die uns unterstützt, besonders die grünen Lebensmittel in die Küchenpraxis einzubeziehen. Hierbei sind unsere heimischen Kräuter von besonderer Bedeutung und können vielfältig eingesetzt werden. Diese Maßnahmen helfen Ihnen, leichter die Ernährung umzustellen und an Ihre individuellen Bedürfnisse anzupassen.

Termin: Mittwoch, **03.03.2010**, 19:30 Uhr
Ort: Kulturhaus, Saal 2
Gebühr: 2,50 € (1,00 €)

Moderne Umgangsformen

3.704

Genießer-Gourmet-Seminar

Tina Gordes



Ein 5 Gänge-Menu im Goldenen Stern St. Ingbert in lockerer Atmosphäre mit neuen und interessanten Details zu den zeitgemäßen Umgangsformen.

Tina Gordes

Voranmeldung erforderlich!

Vorbesprechung: Freitag, **16.04.2010**, 19:00 Uhr
 Ort: Goldener Stern
 Termin: Freitag, **23.04.2010**, 19:00–22:45 Uhr
 1 Veranstaltung
 Gebühr: 14,00 € (9,00 €)
 Verkostung ca. 35,00 €, ohne Getränke
 Teilnehmerzahl: 8

Kochkurse für Erwachsene

3.702

Biosphäre Bliesgau – Kochen mit regionalen Produkten

Wolfgang Vogelgesang



Unsere Heimat bietet eine große Vielfalt guter Produkte für eine Genießerküche: Lamm, Wild, Fisch, Gemüse, Obst, Milcherzeugnisse ...

Wolfgang Vogelgesang



Voranmeldung erforderlich!

Vorbesprechung: Dienstag, **15.09.2009**, 18:00 Uhr
 Beginn: Dienstag, **22.09.2009**, 18:00–21:45 Uhr
 3 Veranstaltungen
 Ort: Südschule, Küche
 Gebühr: 29,80 € (19,20 €)
 Teilnehmerzahl: 10

Wissen und mehr

3.705

Kochen für Männer – Fortgeschrittene

Wolfgang Vogelgesang

Für Männer, die schon Grundkenntnisse haben und ihre Kenntnisse vertiefen und neue Anregungen bekommen wollen. Als Abschluss ist ein festliches Weihnachtsmenü vorgesehen.

Voranmeldung erforderlich!

Vorbesprechung: Dienstag, **03.11.2009**, 18:00 Uhr
 Beginn: Dienstag, **10.11.2009**, 18:00–21:45 Uhr
 5 Veranstaltungen
 Ort: Südschule, Küche
 Gebühr: 48,50 € (31,20 €)
 Teilnehmerzahl: 10

3.703

Kochen für Männer – Anfänger

Wolfgang Vogelgesang



Einfach und raffiniert.

Jeweils im Rahmen eines Menüs werden die Grundtechniken des Kochens gelernt.

Voranmeldung erforderlich!

Vorbesprechung: Dienstag, **05.01.2010**, 18:00 Uhr
 Beginn: Dienstag, **12.01.2010**, 18:00–21:45 Uhr
 5 Veranstaltungen
 Ort: Südschule, Küche
 Gebühr: 48,50 € (31,20 €)
 Teilnehmerzahl: 10

3.701

Fischküche

Wolfgang Vogelgesang

Fisch ist gesund und unglaublich vielseitig. Zubereitet werden Menüs in deren Mittelpunkt Fisch steht.



Voranmeldung erforderlich!

Vorbesprechung: Dienstag, **23.02.2010**, 18:00 Uhr
 Beginn: Dienstag, **02.03.2010**, 18:00–21:45 Uhr
 3 Veranstaltungen
 Ort: Südschule, Küche
 Gebühr: 29,80 € (19,20 €)
 Teilnehmerzahl: 10

3.710

Frühlingsgenüsse

Wolfgang Vogelgesang

Leichte Frühlingsküche für Genießer

Voranmeldung erforderlich!

Vorbesprechung: Dienstag, **20.04.2010**, 18:00 Uhr
Beginn: Dienstag, **27.04.2010**, 18:00–21:45 Uhr
 3 Veranstaltungen
Ort: Südschule, Küche
Gebühr: 29,80 € (19,20 €)
 Teilnehmerzahl: 10

3.712

Giro d'Italia 2010

Wolfgang Vogelgesang

Eine kulinarische Reise durch Italiens Provinzen.

Voranmeldung erforderlich!

Vorbesprechung: Dienstag, **25.05.2010**, 18:00 Uhr
Beginn: Dienstag, **01.06.2010**, 18:00–21:45 Uhr
 5 Veranstaltungen
Ort: Südschule, Küche
Gebühr: 48,50 € (31,20 €)
 Teilnehmerzahl: 10

3.707

Chinesische Küche für Anfänger/innen

Therese Fuchs-Dütge

Lust auf Exotisches? Salz- und fettarm, aber dennoch würzig kochen ist möglich. Die kaloriengebremsten und vitaminreichen Speisen aus dem fernen Osten regen schon beim Hinschauen den Appetit an. Die chinesische Küche ist gesund und bekömmlich, einfach in der Zubereitung und raffiniert im Geschmack. Jeder Kursabend wird mit einem gemeinsamen Menü abgeschlossen.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von 8,00 € pro Abend werden bei Kursbeginn erhoben.

Voranmeldung erforderlich!

Beginn: Donnerstag, **05.11.2009**, 18:00–21:45 Uhr
 4 Veranstaltungen
Ort: Südschule, Küche
Gebühr: 37,30 € (24,00 €)
 Teilnehmerzahl: 10

3.709

Chinesische Küche für Vegetarier

Therese Fuchs-Dütge

Wollen Sie Ihre vegetarischen Speisen chinesisch gewürzt genießen? Lernen Sie die chinesischen Gewürze kennen – bekömmlich und gesund – einfach anders!



Tofu und Sojaprodukte, schmackhaft zubereitet, garantieren Ihnen die ausreichende Zufuhr von pflanzlichen Eiweißen.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von 8,00 € pro Abend werden bei Kursbeginn erhoben.

Voranmeldung erforderlich!

Beginn: Donnerstag, **21.01.2010**, 18:00–21:45 Uhr
 3 Veranstaltungen
Ort: Südschule, Küche
Gebühr: 27,90 € (18,00 €)
 Teilnehmerzahl: 10

3.711

Chinesische Küche für Fortgeschrittene

Therese Fuchs-Dütge

In diesem Aufbaukurs stellt Therese Fuchs-Dütge den Absolventen ihrer Grundkurse und bereits erfahrenen „China-Köchen“ Rezepte aus der traditionellen China-Küche vor. Sie lernen dadurch nicht nur weitere schmackhaft-bekömmliche Gerichte zuzubereiten, sondern werden auch mit anderen speziellen Garmethoden und Kochgeräten vertraut. Und: jedes Abend-Menü enthält eine chinesische Süßspeise, die sich auch sehr gut als Nachtisch zu internationalen Gerichten eignet.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von 8,00 € pro Abend werden bei Kursbeginn erhoben.

Voranmeldung erforderlich!

Beginn: Donnerstag, **04.03.2010**, 18:00–21:45 Uhr
 4 Veranstaltungen
Ort: Südschule, Küche
Gebühr: 37,20 € (24,00 €)
 Teilnehmerzahl: 10

3.706

Weine der Welt – Weinseminar

D. Lorson



In den beiden Weinseminaren werden wir die Weine diesmal verdeckt probieren, d. h., die Weinflaschen sind verhüllt und das Ziel besteht darin, den Inhalt durch ausführliches Degustieren möglichst genau zu bestimmen. Dazu werden Weine ausgewählt, die für die jeweilige Gegend bzw. das jeweilige Land sehr charakteristisch sind.

Am 1. Abend trinken wir hauptsächlich Weine aus Europa, am 2. Abend solche aus Übersee.

Zu erwarten sind zwei spannende Weinproben, die uns einen vertieften Einblick über die Charakteristik von Rebsorten vermitteln werden.

Die verkosteten Weine werden in Umlage an den Dozenten gezahlt.

Voranmeldung erforderlich!

<i>Termine:</i>	<i>Mittwoch, 11.11.2009</i> <i>Mittwoch, 25.11.2009</i> <i>jeweils von 19:00–21:15 Uhr</i> <i>2 Veranstaltungen</i>
<i>Ort:</i>	<i>Kulturhaus, Bistro</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>14,00 € (10,00 €)</i> <i>Teilnehmerzahl: 8</i>

Wir suchen
nebenberufliche
Kursleiter/innen,



die mit ihren Fachkenntnissen unser
Volkshochschul-Angebot ergänzen
und erweitern wollen.

Schreiben Sie uns oder rufen Sie uns an!
Wir freuen uns auf ein Kontaktgespräch.

Volkshochschule St. Ingbert
Am Markt 12
66386 St. Ingbert
Telefon: 06894/91460
vhs@st-ingbert.de

Junge vhs

5.111

Internet für KIDS

Edmond Traudt

Seminarziel

Der Kursleiter will auf einfache Art und Weise den 8- bis 13-jährigen Kids innerhalb von 3 Stunden viel Wissenswertes über das Internet erklären. Die Teilnehmer/innen erforschen spezielle Kinder- und Jugendseiten. Gefahren im Internet und Schutzregeln werden natürlich auch angesprochen.



Kursinhalt:

- Suchmaschine für Kids
- Chatten, aber wie?
- Kinderseiten für Schüler, Eltern und Lehrer
- Online-Sicherheit für Kinder und Jugendliche
- Kinder netz Regeln

Voraussetzungen: Windows Kenntnisse

Rechtzeitige Voranmeldung erforderlich!

<i>Termin:</i>	<i>Samstag, 26.09.2009, 09:00–12:00 Uhr</i> <i>1 Veranstaltung</i>
<i>Ort:</i>	<i>Hintergebäude Südschule, Saal 2.2</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>20,00 €</i>

5.111

Internet für KIDS

Edmond Traudt

Voraussetzungen: Windows Kenntnisse

Rechtzeitige Voranmeldung erforderlich!

<i>Termin:</i>	<i>Samstag, 16.01.2010, 09:00–12:00 Uhr</i> <i>1 Veranstaltung</i>
<i>Ort:</i>	<i>Hintergebäude Südschule, Saal 2.2</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>20,00 €</i>

4.601

Englisch für Grundschulkinder I

Dorothee-Yvonne Symonds

Dieser Kurs gibt Grundschulkindern ab dem ersten Schuljahr die Möglichkeit, die englische Sprache über Lieder, Spiele und Bewegung zu erlernen. Dabei sind es vor allem die Neugier, Spontaneität und Energie dieser Altersgruppe, die das Erlernen einer Fremdsprache leicht machen.

Voranmeldung erforderlich!

<i>Vorbesprechung:</i>	<i>Freitag, 18.09.2009, 17:00 Uhr</i>
<i>Beginn:</i>	<i>Freitag, 02.10.2009, 17:00–18:00 Uhr</i> <i>15 Veranstaltungen</i>
<i>Ort:</i>	<i>Kulturhaus, Saal 4</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>41,00 €</i> <i>Mindestteilnehmerzahl: 8</i>

3.108

Taij und Qi Gong für Kinder zwischen 5 und 11 Jahren

Ute Recktenwald

Hohe Leistungsanforderungen, Konzentration und Ausdauer werden schon in jungen Jahren in Schule und Ausbildung gestellt. Deshalb sollte möglichst in der Kindheit und Jugend mit der Einstellung von positiven Gewohnheiten der Körperarbeit begonnen werden.

Kinder brauchen Bewegung, besonderes zwischen Schulunterricht und anschließender Hausaufgabenbetreuung. Auf spielerische Weise lernen die Kinder mit viel Spaß Taiji/Qi Gong kennen. Kindgerechte Geschichten muntern auf, diese gemeinsam phantasievoll auszubauen, zu erspüren und zu träumen.

Bitte eine Isomatte oder Decke, ein Kuscheltier, bequeme Kleidung und warme Socken mit Noppen oder leichte Sportschuhe mitbringen.

Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	Mittwoch, 16.09.2009 , 15:00–15:45 Uhr 10 Veranstaltungen
<i>Ort:</i>	Hintergebäude Südschule, Raum 01
<i>Gebühr:</i>	35,00 € Teilnehmerzahl: 8

3.108

Taij und Qi Gong für Kinder zwischen 5 und 11 Jahren

Ute Recktenwald

Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	Mittwoch, 06.01.2010 , 15:00–15:45 Uhr 10 Veranstaltungen
<i>Ort:</i>	Hintergebäude Südschule, Raum 01
<i>Gebühr:</i>	35,00 € Teilnehmerzahl: 8

Kochkurse für 6-9-jährige Kinder

3.715

Kinder-Keks-Kurs

Petra Borgeest, Dipl.-Oecotrophologin

Die Backwerkstatt für Kinder. Wir werden zusammen Kekse backen, aber nicht für Weihnachten sondern für jeden Tag, zum Beispiel: Urwaldkekse, Spitzbuben, Wolkenkratzer und andere... Mitzubringen sind Schürze, Topflappen und eine Dose um eine Kostprobe mit nach Hause zu nehmen.

Voranmeldung erforderlich!

<i>Anmeldeschluss:</i>	23.09.2009
<i>Termin:</i>	Samstag: 26.09.2009 , 15:00–18:00 Uhr 1 Veranstaltung
<i>Ort:</i>	Südschule, Küche
<i>Gebühr:</i>	10,00 € (zuzüglich Lebensmittelkosten) Teilnehmerzahl: 8 Kinder

3.708

Flammkuchen – Slow Food Saarland

Petra Borgeest, Dipl.-Oecotrophologin

Dürfen Kinder selbst kochen, so essen Sie mit Genuss das Selbsthergestellte. Alle Erwachsenen die mit Kindern kochen, können dieses bestätigen. Kinder lernen, dass Selbstherstellen von Speisen Spaß macht, kochen und essen ein Erlebnis sind. Deshalb möchte ich alle Kinder im Alter von 6–9 Jahren einladen an diesem Kochkurs teilzunehmen.

Mitzubringen sind Schürze, Topflappen und eine Dose um eine Kostprobe mit nach Hause zu nehmen.

Voranmeldung erforderlich!

<i>Anmeldeschluss:</i>	18.11.2009
<i>Termin:</i>	Samstag: 21.11.2009 , 15:00–18:00 Uhr 1 Veranstaltung
<i>Ort:</i>	Südschule, Küche
<i>Gebühr:</i>	10,00 € (zuzüglich Lebensmittelkosten) Teilnehmerzahl: 8 Kinder

3.713

Kuchen backen ohne Mama

Petra Borgeest, Dipl.-Oecotrophologin

Hier werdet ihr lernen selbst einen Kuchen zu backen. Damit könnt ihr eurer Mama, eurem Papa und der ganzen Familie eine Freude bereiten. Wir werden einen Apfelkuchen, einen Streuselkuchen, einen Kirschkuchen und einen Überraschungskuchen backen. Mitzubringen sind Schürze, Topflappen und eine Dose um eine Kostprobe mit nach Hause zu nehmen.

Voranmeldung erforderlich!

<i>Anmeldeschluss:</i>	10.03.2010
<i>Termin:</i>	Samstag, 13.03.2010 , 15:00–18:00 Uhr 1 Veranstaltung
<i>Ort:</i>	Südschule, Küche
<i>Gebühr:</i>	10,00 € (zuzüglich Lebensmittelkosten) Teilnehmerzahl: 8 Kinder

3.714

Kinderkochkurs rund um alles was grün ist und man essen kann – Slow Food Saarland

Petra Borgeest, Dipl.-Oecotrophologin

Wir werden uns heute einmal mit den grünen Lebensmitteln befassen und lauter grüne Gerichte zaubern! Mitzubringen sind Schürze, Topflappen und eine Dose um eine Kostprobe mit nach Hause zu nehmen.

Biosphärenreservat
Bliesgau



Voranmeldung erforderlich!

<i>Anmeldeschluss:</i>	14.04.2010
<i>Termin:</i>	Samstag, 17.04.2010 , 15:00–18:00 Uhr 1 Veranstaltung
<i>Ort:</i>	Südschule, Küche
<i>Gebühr:</i>	10,00 € (zuzüglich Lebensmittelkosten) Teilnehmerzahl: 8 Kinder

Selbstverteidigung für Schulkinder

3.001

„Starke Kinder schützen sich“ Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Schulkinder von 7–12 Jahren

Michael Maldener

Wie behaupte ich mich in Konfliktsituationen? Praktische Umgangsweisen, Tipps und Techniken zur Selbstverteidigung und Abwehr, aber auch theoretische Schwerpunkte zum Thema Selbstbehauptung werden vermittelt und geübt.

Voranmeldung erforderlich!

Termin:	Samstag, 28.11.2009 , 10:00–15:30 Uhr
Ort:	Schule Am Eisenberg, Schulstr. 14b
Gebühr:	25,00 €
	Teilnehmerzahl: 8

3.001

„Starke Kinder schützen sich“ Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Schulkinder von 7–12 Jahren

Michael Maldener

Voranmeldung erforderlich!

Termin:	Samstag, 20.03.2010 , 10:00–15:30 Uhr
Ort:	Schule Am Eisenberg, Schulstr. 14b
Gebühr:	25,00 €
	Teilnehmerzahl: 8

1.1505

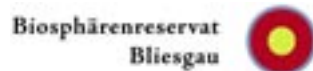
„Fledermaus-Nacht“ Wanderung für Grundschüler

Markus Utesch

„Raus aus dem Klassenzimmer – rein in die Nacht“ unter diesem Motto findet am Glashütter Weiher in Zusammenarbeit mit dem NABU eine Fledermaus-Nacht-Wanderung für Grundschüler statt.

Die etwa 2stündige Wanderung beginnt mit Experimenten und Spielen rund um die körperlichen Leistungen der Fledermäuse und bereitet die Kinder auf das eigentliche Erlebnis vor, nämlich Fledermäuse bei ihrer nächtlichen Jagd auf Insekten hautnah zu beobachten.

Die Kinder brauchen wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk sowie Taschenlampen und müssen jeweils von einem Erwachsenen begleitet werden.



Voranmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss:	21.09.2009
Termin:	Freitag, 25.09.2009 , 19:00–21:00 Uhr
Treffpunkt:	Parkplatz an der Fischerhütte, Glashütter Weiher / Rohrbach
Gebühr:	6,00 € pro Kind (Begleitung Gebührenfrei)
	Teilnehmerzahl: 10 bis 20 Kinder

2.501

Malen mit leuchtenden Farben und Naturmaterialien aus der Biosphären-Region

Uschi Vogel



Malen macht Spaß! Vor allen mit dicken Pinseln, leuchtenden Farben und natürlichen Materialien (Gräser, Bast, Stroh usw.). Farben und Materialien wahr nehmen und Unerwartetes entstehen lassen. Das steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Mit viel Freude entstehen Kunstwerke von kleinen Meistern.



Ein Kurs für Grundschul Kinder in den Herbstferien.

Biosphärenreservat
Bliesgau



Voranmeldung erforderlich!

Beginn:	Mittwoch, 21.10.2009 Donnerstag, 22.10.2009 , 14:00–17:00 Uhr
	2 Veranstaltungen
Ort:	Kulturhaus, Saal 3
Gebühr:	15,00 €
	Teilnehmerzahl: 8

2.502

BUM! ZENG! Sprechblase und Co.

Christoph Rammacher

Wir tauchen ab in die Welt von Comic und Manga. Wir entwickeln eigene Skripts und Storyboards.

Schwerpunkte:

Wie gestalte ich ein unverwechselbares Design für meine Comicfiguren.

Wie entwickle ich eine brennend heiße Story.

Welche dramaturgischen Kniffe und Tricks wende ich an, um Text und Bild noch besser rüberzubringen.
Wie animiere ich meine Figuren (Puppentheater, Video).

Ein Kurs für Kinder und Jugendliche

Vorbesprechung: Dienstag, **29.09.2009**, 16:00 Uhr
Beginn: Dienstag, **06.10.2009**, 16:00–17:30 Uhr
7 Veranstaltungen
Ort: Hintergebäude, Südschule, Saal 1.6
Gebühr: 29,00 €
Teilnehmerzahl: 8

2.11

Fotografie für Kinder – Workshop

Carsten Simon

Dieser Workshop hat das Ziel, Kinder an die Fotografie heranzuführen. Leichtverständlich und altersgerecht wollen wir Kindern im Alter von 10–14 Jahren den Umgang mit der Digitalkamera erklären und ihr Interesse an der Fotografie wecken. Ihr Kind sollte im Besitz einer eigenen Digitalkamera sein. Wir wer den Bilder machen und diese Bilder drucken. Der Spaß an der Fotografie wird im Mittelpunkt stehen.



Voranmeldung erforderlich!

Termin: Samstag, **05.12.2009**, 10:00–16:00 Uhr
1 Veranstaltung
Ort: Kulturhaus, Saal 2
Gebühr: 30,00 €
Teilnehmerzahl: 6



Generation 50plus

5.138

Ohne Tastatur ins Internet

Dr. Siegfried Saupe

Für den einwöchigen Kursus sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Er ist für Teilnehmer geeignet, die Internet-Anwendungen und Saarland online kennenlernen möchten. An dem leicht verständlichen Kursus können auch absolute Anfänger und Ältere teilnehmen, die über keinerlei Computer-Kenntnisse verfügen. Ein eigener Computer wird nicht benötigt. Es sind keine Englisch- und keine Schreibmaschinen-Kenntnisse erforderlich. Trotzdem lernt jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer einen PC zu bedienen.

Themen: PC-Bedienung mit der Computer-Maus (ohne Tastatur!), kostenloses Riesen-Lexikon, Weißes Haus besuchen, Top-Opernhaus in Australien besichtigen, Gratis-Weltreise, körperliches und geistiges Fitness-Training.

Termin: Dienstag, **06.10.2009**
Mittwoch, **07.10.2009**
Donnerstag, **08.10.2009**
Freitag, **09.10.2009**
16:15–17:45 Uhr
Ort: Kulturhaus, EDV-Saal
Gebühr: 49,00 € (41,00 €)

5.138

Ohne Tastatur ins Internet

Dr. Siegfried Saupe

Termin: Dienstag, **13.04.2010**
Mittwoch, **14.04.2010**
Donnerstag, **15.04.2010**
Freitag, **16.04.2010**
16:15-17:45 Uhr
Ort: Kulturhaus, EDV-Saal
Gebühr: 49,00 € (41,00 €)

5.139

Günstiger Urlaub übers Internet

Dr. Siegfried Saupe

Für den einwöchigen Kursus sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Er ist für Teilnehmer geeignet, die Internet-Anwendungen und Saarland online kennenlernen möchten.

An dem leicht verständlichen Kursus können auch absolute Anfänger/innen und Ältere teilnehmen.

Themen: Gratis-Weltreise, Riesen-Lexikon, Weißes Haus und Mona Lisa besuchen, Bank-Konto erproben, Buchen von Urlaub, Hotel, Flug und Bahn.

Termin: Dienstag, **13.10.2009**
Mittwoch, **14.10.2009**
Donnerstag, **15.10.2009**
Freitag, **16.10.2009**
16:15–17:45 Uhr
Ort: Kulturhaus, EDV-Saal
Gebühr: 49,00 € (41,00 €)

5.139

Günstiger Urlaub übers Internet

Dr. Siegfried Saupe

Termin:	Dienstag,	20.04.2010
	Mittwoch,	21.04.2010
	Donnerstag,	22.04.2010
	Freitag,	23.04.2010
		16:15 – 17:45 Uhr
Ort:	Kulturhaus, EDV-Saal	
Gebühr:	49,00 € (41,00 €)	

5.137

Schlank & fit mit Internet

Dr. Siegfried Saupe

Für den einwöchigen Kursus sind keine Computer-Kenntnisse erforderlich. Der Kurs ist auch für absolute Anfänger/innen und Ältere geeignet.

Themen: Geistiges und körperliches Fitness-Training, gesund abnehmen ohne Diät und ohne Jojo-Effekt mit einem kostenlosen Testsieger-Programm. Mit diesem Programm wurde Deutschlands größte und erfolgreichste Online-Gesundheitsaktion durchgeführt.

Termin:	Dienstag,	24.11.2009
	Mittwoch,	25.11.2009
	Donnerstag,	26.11.2009
	Freitag,	27.11.2009
		16:15 – 17:45 Uhr
Ort:	Kulturhaus, EDV-Saal	
Gebühr:	49,00 € (41,00 €)	

5.137

Schlank & fit mit Internet

Dr. Siegfried Saupe

Termin:	Dienstag,	18.05.2010
	Mittwoch,	19.05.2010
	Donnerstag,	20.05.2010
	Freitag,	21.05.2010
		16:15 – 17:45 Uhr
Ort:	Kulturhaus, EDV-Saal	
Gebühr:	49,00 € (41,00 €)	

4.602

Englisch für Anfänger/innen „Generation 50plus“!

Simone Schmitt

Lasst uns miteinander Englisch lernen und geistig fit bleiben! Kein Problem mit diesem Kurs! Hier ist nicht Büffeln von Vokabeln und Grammatik angesagt, sondern „schmerzloses“, lockeres und spielerisches Lernen in Dialogen mit eingebauter einfacher Grammatik, mit einem eigens zu diesem Zweck entwickelten Lehrwerk.

Lehrwerk Blooming Late Course Book I

Vorbesprechung: **Dienstag, 15.09.2009, 10:30 Uhr**

Beginn: **Dienstag, 22.09.2009, 10:30 – 12:00 Uhr**
30 Veranstaltungen

Ort: **Kulturhaus, Saal 5**

Gebühr: **95,00 € (61,00 €)**
Teilnehmerzahl: 10

4.800

Französisch für „Generation 50plus“

Karl R. Becker



Karl R. Becker

Dieser Französisch-Kurs wendet sich an alle, die geistig jung geblieben sind und etwas gemächlicher die schöne Sprache unseres Nachbarn Frankreich erlernen wollen. Wir arbeiten weiter mit Band 1 des Lehrwerks „A bientôt“, mit dem die Grundzüge der Grammatik und ein nützlicher Grundwortschatz erarbeitet werden. Zusätzliche Texte, auch Chansons, runden das Programm ab. Viel erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dabei über Land und Leute, die französische Küche, Gebräuche und Feste im

französischen Sprachraum. Für Anfänger mit nur wenigen Vorkenntnissen gut geeignet! Wer schon fortgeschrittene Kenntnisse hat, aber manches noch einmal wiederholen möchte, ist ebenso gerne willkommen.

A bientôt, Band 1

Beginn **Dienstag, 15.09.2009, 17:00 – 18:30 Uhr**

30 Veranstaltungen

Ort: **Kulturhaus, Saal 3**

Gebühr: **93,00 € (60,00 €)**

Deutsch-französische Gesprächskreise Nachbarn erzählen Geschichte(n)

Wir sind einander nahe in unserem Grenzgebiet – Deutsche und Franzosen, Saarländer und Lothringer.

Völker verständigen sich nicht nur, indem ihre Politiker einander treffen. Sie verständigen, begegnen sich am tiefsten, indem die Menschen einander ihre Geschichte(n) erzählen.

Die von gestern, die von heute. Am besten in der Sprache des Nachbarn.

Daher unser Vorschlag:

Bilden wir Kreise, in denen Menschen, die an einem solchen Gespräch interessiert sind, einander begegnen können.

Saarländer, die ihr Französisch, und Lothringer, die ihr Deutsch üben wollen – und die beide an der Geschichte des anderen interessiert sind.

**Cercles de conversation franco-allemande
Raconter l'histoire, des histoires, entre voisins**

Nous sommes de proches voisins dans notre région frontalière – Français et Allemands, Lorrains et Sarrois.

Les peuples ne s'entendent pas seulement du fait des rencontres de leurs élus politiques. Ils s'entendent et vivent de profondes rencontres lorsque les hommes et femmes partagent leur(s) histoire(s).

Celle(s) d'hier, celle(s) d'aujourd'hui. Et ceci d'autant mieux en la (les) racontant dans la langue du voisin.

D'où notre proposition:

Formons des cercles où des hommes et femmes intéressés par de telles conversations se rencontrent.

Sarrois qui veulent pratiquer la langue française, Lorrains, la langue allemande, et qui tous, s'intéressent à l'histoire de leur voisin.

Dieser Gesprächskreis findet in Zusammenarbeit mit dem Förderverein der Zweisprachigkeit e. V. Juni 2009, der VHS St. Ingbert, der Universität populaire in Sarreguemines, sowie der Médiathèque ebenfalls in Sarreguemines statt.

Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	<i>Mittwoch, 18.11.2009, 19:00 Uhr Médiathèque in Sarreguemines einmal im Monat</i>
<i>Ort:</i>	<i>abwechselnd in Saargemünd und St. Ingbert, Kulturhaus, Saal 2</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>5,00 € (Jahresgebühr)</i>

Weitere Informationen bei der vhs St. Ingbert.

Frauen

2.902

Bauchtanz – „Gymnastik am Morgen“

Susanne Simon

Diese sanfte Gymnastikform macht viel Spaß und ist überhaupt nicht langweilig. Mit Bewegungen aus orientalischem Tanz (Bauchtanz), Rückengymnastik, Stretching und Entspannungsmethoden werden und bleiben wir fit und beweglich. Regelmäßiges Üben formt die Figur an Bauch, Po und Oberschenkeln.

Das Programm ist so gestaltet, dass es auch leicht alleine zu Hause durchgeführt werden kann.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Yogamatte oder alternativ ein großes Handtuch.

Voranmeldung erforderlich!

<i>Termin:</i>	<i>Montag, 21.09.2009, 10:30–11:30 Uhr 10 Veranstaltungen</i>
<i>Ort:</i>	<i>„Kurt Marschollek-Halle“ im Schmelzerwald</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>50,00 € (40,00 €) Mindestteilnehmerzahl: 8</i>

2.900

Orientalischer Tanz für Anfängerinnen – Workshop

Susanne Simon

In diesem Workshop üben wir verschiedene Basis-Bewegungen des orientalischen Tanzes (Bauchtanz) und setzen sie zu einem

schwungvollen Tanz zusammen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber auch nicht von Nachteil.

Geeignet für Frau von 9–90.

Bitte mitbringen: Gymnastikbekleidung (dicke Socken).

Voranmeldung erforderlich!

<i>Termin:</i>	<i>Samstag, 26.09.2009, 14:00–17:00 Uhr</i>
<i>Ort:</i>	<i>Kulturhaus</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>28,00 € (25,00 €) Teilnehmerzahl: max. 14</i>

2.900

Orientalischer Tanz für Anfängerinnen – Workshop (Wiederholung)

Susanne Simon

Voranmeldung erforderlich!

<i>Termin:</i>	<i>Samstag, 06.02.2010, 14:00–17:00 Uhr</i>
<i>Ort:</i>	<i>Kulturhaus</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>28,00 € (25,00 €) Teilnehmerzahl: max. 14</i>

3.206

Beckenbodengymnastik für Frauen

Margit Gies-Gross

Der Beckenboden, Abschluss unseres Rumpfes nach unten, spielt eine zentrale Rolle im Haltungsgeschehen. Ein gezieltes Training zur Aktivierung lässt Sie die Kraft der inneren Aufrichtung erfahren, Knie-, Kreuz-, Schulter- und Nackenschmerzen werden positiv beeinflusst. Unwillkürlicher Harnverlust und die Beschwerden einer Reizblase können der Vergangenheit angehören. Bauch, Beine und Po werden gestrafft und eine bessere Körperhaltung geht aus der Gymnastik hervor.

Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	<i>Mittwoch, 16.09.2009, 09:45–10:45 Uhr 10 Veranstaltungen</i>
<i>Ort:</i>	<i>Schillerschule, Turnhalle</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>40,00 € (35,00 €)</i>

3.202

Beckenbodengymnastik für Frauen

Margit Gies-Gross

Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	<i>Mittwoch, 16.09.2009, 10:45–11:45 Uhr 10 Veranstaltungen</i>
<i>Ort:</i>	<i>Schillerschule, Turnhalle</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>40,00 € (35,00 €)</i>

