

## Kochen und Ernährung 2010/2011

Nr.	Kurs	Datum	Termin/ Beginn	Anzahl Verantst./ Uhr	Dozent	Ort
3.702	Wildküche	14.09.10	21.09.10	3+1 18:00-21:45	Wolfgang Vogelgesang	Südschule
3.716	1. Vortrag zur Ernährungsum- stellung	29.09.10	29.09.10	1 19:30	Heike Dillinger	Kulturhaus
3.707	Chinesische Küche für Anf.	28.10.10	28.10.10	4 18:00-21:45	Therese Fuchs-Dütge	Südschule
3.705	Feine deutsche Küche	02.11.10	09.11.10	5+1 18:00-21:45	Wolfgang Vogelgesang	Südschule
3.715	Kinderkochkurs Weihnachtskeks	6.11.10	06.11.10	1 15:00-18:00	Petra Borgeest	Südschule
3.706	Deutsche Weine	10.11.10	10.11.10	2 19:00-21:15	D. Lorson	Kulturhaus
3.703	Kochen für Anfänger/innen	11.01.11	18.01.11	5+1 18:00-21:45	Wolfgang Vogelgesang	Südschule
3.711	Chinesische Küche für Fortg.	03.02.11	03.02.11	4 18:00-21:45	Therese Fuchs-Dütge	Südschule
3.701	Einfach lecker	15.03.11	22.03.11	3+1 18:00-21:45	Wolfgang Vogelgesang	Südschule
3.708	Kinderkochkurs rund um die Kartoffel	19.03.11	19.03.11	1 15:00-18:00	Petra Borgeest	Südschule
3.717	2. Vortrag zur Ernährungsumstellung	23.03.11	23.03.11	1 19:30	Heike Dillinger	Kulturhaus
3.704	Genießer-Gourmet-Seminar	06.05.11	13.05.11	1+1 19:00	Tina Gordes	Goldener Stern
3.710	Asiatische Impressionen	10.05.11	17.05.11	5+1 18:00-21:45	Wolfgang Vogelgesang	Südschule
3.713	Kinderkochkurs Lizenz zum Kochen	28.05.11	28.05.11	1 15:00-18:00	Petra Borgeest	Südschule

## VORTRÄGE ZUR ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG

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: *Mittwoch, 29.09.2010, 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, 23.03.2011, 19:30 Uhr*  
Ort: *Kulturhaus, Saal 2*  
Gebühr: *2,50 € (1,00 €)*

# Wissen und mehr

## Moderne Umgangsformen

3.704

### Genießer-Gourmet-Seminar

Tina Gordes



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

Tina Gordes

#### Voranmeldung erforderlich!

Vorbereitung: Freitag, **06.05.2011**, 19:00 Uhr  
 Ort: Goldener Stern  
 Termin: Freitag, **13.05.2011**, 19:00–22:45 Uhr  
 1 Veranstaltung  
 Gebühr: 15,30 € (11,70 €)  
 Verkostung ca. 35,00 €, ohne Getränke  
 Teilnehmerzahl: 8

## Kochkurse für Erwachsene

3.702

### Wildküche

Wolfgang Vogelgesang



Wildfleisch ist Natur pur und bietet viele kulinarische Möglichkeiten.

Wolfgang Vogelgesang

#### Voranmeldung erforderlich!

Vorbereitung: Dienstag, **14.09.2010**, 18:00 Uhr  
 Beginn: Dienstag, **21.09.2010**, 18:00–21:45 Uhr  
 3 Veranstaltungen  
 Ort: Südschule, Küche  
 Gebühr: 32,65 € (25,00 €)  
 Teilnehmerzahl: 10



3.705

### Feine deutsche Küche

Wolfgang Vogelgesang

Eine genussvolle Reise durch die kulinarischen Regionen Deutschlands, von den Klassikern bis zu neuen Interpretationen der deutschen Küche.

#### Voranmeldung erforderlich!

Vorbereitung: Dienstag, **02.11.2010**, 18:00 Uhr  
 Beginn: Dienstag, **09.11.2010**, 18:00–21:45 Uhr  
 5 Veranstaltungen  
 Ort: Südschule, Küche  
 Gebühr: 53,00 € (40,60 €)  
 Teilnehmerzahl: 10

3.703

### Kochen für Anfänger/innen

Wolfgang Vogelgesang



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

Für alle Kochanfänger, Männer und Frauen!

#### Voranmeldung erforderlich!

Vorbereitung: Dienstag, **11.01.2011**, 18:00 Uhr  
 Beginn: Dienstag, **18.01.2011**, 18:00–21:45 Uhr  
 5 Veranstaltungen  
 Ort: Südschule, Küche  
 Gebühr: 53,00 € (40,60 €)  
 Teilnehmerzahl: 10

3.701

### Einfach lecker

Wolfgang Vogelgesang



Feine Menüs ohne großen Kochstress

#### Voranmeldung erforderlich!

Vorbereitung: Dienstag, **15.03.2011**, 18:00 Uhr  
 Beginn: Dienstag, **22.03.2011**, 18:00–21:45 Uhr  
 3 Veranstaltungen  
 Ort: Südschule, Küche  
 Gebühr: 32,65 € (25,00 €)  
 Teilnehmerzahl: 10

3.710

## Asiatische Impressionen

Wolfgang Vogelgesang

Kochen mit den Gewürzen und Aromen Asiens

### Voranmeldung erforderlich!

*Vorbesprechung:* Dienstag, **10.05.2011**, 18:00 Uhr  
*Beginn:* Dienstag, **17.05.2011**, 18:00–21:45 Uhr  
 5 Veranstaltungen  
*Ort:* Südschule, Küche  
*Gebühr:* 53,00 € (40,60 €)  
 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 8,50 € pro Abend werden bei Kursbeginn erhoben.

### Voranmeldung erforderlich!

*Beginn:* Donnerstag, **28.10.2010**, 18:00–21:45 Uhr  
 4 Veranstaltungen  
*Ort:* Südschule, Küche  
*Gebühr:* 40,80 € (31,20 €)  
 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 Nachtmahl zu internationalen Gerichten eignet.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von 8,50 € pro Abend werden bei Kursbeginn erhoben.

### Voranmeldung erforderlich!

*Beginn:* Donnerstag, **03.02.2011**, 18:00–21:45 Uhr  
 4 Veranstaltungen  
*Ort:* Südschule, Küche  
*Gebühr:* 40,80 € (31,20 €)  
 Teilnehmerzahl: 10

3.706

## Deutsche Weine – Weinseminar

D. Lorson



Kennen Sie deutsche Weine? Um dies zu testen, werden wir am ersten Abend eine Blindprobe durchführen. Wir raten, aus welchem Gebiet die Weine kommen und welches die Rebsorte ist. Dabei werden wir feststellen, dass die deutschen Weine einen gewaltigen Qualitätssprung gemacht haben, von dem auch die roten Sorten im Zuge des Klimawandels profitieren haben. Am zweiten Weinabend beschäftigen wir uns mit europäischen, meistens roten Rebsorten. Als Schwerpunkt habe ich ein Gebiet ausgesucht, aus dem zunehmend interessantere Weine mit beträchtlichem Qualitätspotential kommen: das Languedoc. Früher gab es hier nur ein Meer aus billiger Massenproduktion, heute verwöhnen uns die Winzer dieser Gegend mit äußerst wohlschmeckenden individuellen Erzeugnissen, die durchaus noch finanzierbar sind. Aber auch die Nachbarländer schlafen nicht! Und deswegen raten wir in der Blindweinprobe Land, Gebiet und Traubensorten.

Die verkosteten Weine werden in Umlage an den Dozenten gezahlt.

### Voranmeldung erforderlich!

*Termin:* Mittwoch, **10.11.2010**, 19:00–21:15 Uhr  
 Mittwoch, **24.11.2010**, 19:00–21:15 Uhr  
 2 Veranstaltungen  
*Ort:* Kulturhaus, Bistro  
*Gebühr:* 15,30 € (11,70 €)  
 Teilnehmerzahl: 8

## JUNGE VHS

6.80

### „Mathematik besser verstehen durch spielerisches Lernen“

Adolf Born

#### Zielgruppe:

- **6. Klasse** ERS und Gesamtschule  
**Dienstag**, 14:30–16:00 Uhr
- **7. Klasse** ERS und Gesamtschule  
**Dienstag**, 16:00–17:30 Uhr

**Zeitraum: 7. September–14. Dezember 2010**

#### Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	<b>Dienstag, 07.09.2010</b> 14:30–16:00 Uhr – 6. Klasse 16:00–17:30 Uhr – 7. Klasse 12 Veranstaltungen
<i>Ort:</i>	Hintergebäude Südschule, Raum 2.1
<i>Gebühr:</i>	31,20 € Mindestteilnehmerzahl: 12

6.81

### „Mathematik besser verstehen durch spielerisches Lernen“

Adolf Born

#### Zielgruppe:

- **8. Klasse** ERS und Gesamtschule  
**Dienstag**, 14:30–16:00 Uhr
- **10. Klasse** ERS und Gesamtschule  
**Dienstag**, 16:00–17:30 Uhr

**Zeitraum: 4. Januar – 21. Juni 2011**

#### Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	<b>Dienstag, 04.01.2011</b> 14:30–16:00 Uhr – 8. Klasse 16:00–17:30 Uhr – 10. Klasse 22 Veranstaltungen
<i>Ort:</i>	Hintergebäude Südschule, Raum 2.1
<i>Gebühr:</i>	57,20 € Mindestteilnehmerzahl: 12



## ProfilPASS

5.9

### Stärken kennen – Stärken nutzen Was kann ich? Worin bin ich gut? Was interessiert mich?

Leitung: Dipl.-Psych. Elke Walgert (ProfilPASS-Beraterin)



Dipl.-Psych.  
Elke Walgert

Gerade wenn es um berufliche Orientierung, um die Wahl des Ausbildungs- oder Studienplatzes geht, hilft Dir die Beantwortung dieser Fragen weiter. In diesem Seminar kannst Du Deine persönlichen Interessen und Stärken entdecken, die Du in Deinem bisherigen Leben entwickelt hast. Und zwar nicht nur in der Schule, sondern auch in solchen Lebensbereichen wie Familie, Freizeit und Interessen.

Dabei kommt der ProfilPASS für junge Menschen zum Einsatz. Er zeigt Dir, was

Du bisher alles getan hast, wo Deine Talente und besonderen Fähigkeiten liegen und bietet Dir somit eine gute Grundlage, um Deine nächsten Ziele zu entwickeln.

Diese Arbeit mit dem ProfilPASS macht Mut, stärkt Dein Selbstbewusstsein und gibt Dir Motivation, Dinge zu verändern.

Begleitet wirst Du dabei von einer qualifizierten ProfilPASS-Beraterin. Am Ende des Seminars erhältst Du Deinen persönlichen Kompetenz-Nachweis.

<i>3 Termine:</i>	<b>Dienstag, 25.01.2011</b> <b>Dienstag, 01.02.2011</b> <b>Dienstag, 08.02.2011</b> jeweils von 18.00–20.30 Uhr (je 3 Ustd.)
<i>Gebühr:</i>	90,- € (inkl. Ordner „ProfilPASS für junge Menschen“)
<i>Teilnehmer:</i>	max. 12 Personen
<i>Mindestalter:</i>	14 Jahre
<i>Ort:</i>	Kulturhaus

Anmeldung telefonisch unter 06894/ 38795-11.

## Gesundheitsbildung

3.108

### Taij und Qi Gong für Kinder zwischen 6 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 Kuschtier, bequeme Kleidung und warme Socken mit Noppen oder leichte Sportschuhe mitbringen.

### Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	<i>Mittwoch, 15.09.2010, 15:00–15:45 Uhr</i> <i>10 Veranstaltungen</i>
<i>Ort:</i>	<i>Hintergebäude Südschule, Raum 01</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>25,00 €</i> <i>Teilnehmerzahl: 8</i>

### 3.108

#### Taij und Qi Gong für Kinder zwischen 6 und 11 Jahren

Ute Recktenwald

### Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	<i>Mittwoch, 05.01.2011, 15:00–15:45 Uhr</i> <i>10 Veranstaltungen</i>
<i>Ort:</i>	<i>Hintergebäude Südschule, Raum 01</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>25,00 €</i> <i>Teilnehmerzahl: 8</i>

### 3.109

#### Entspannung für Kinder von 6–8 Jahren

Leslie Gröpl

In einer ruhigen Atmosphäre lernen die Kinder in diesem Kurs verschiedene Techniken zur Entspannung kennen, die gleichzeitig ihre Konzentrationsfähigkeit fördern. Außerdem erfahren die Kinder in kleinen Wahrnehmungsübungen den Zusammenhang zwischen Körperempfindung und Gefühlen wahrzunehmen.

Regelmäßiges Anwenden der individuell angenehmen Techniken führt zu größerem Wohlbefinden, besserem Konzentrationsvermögen, Konfliktfähigkeit, größerer Kreativität und Phantasie und erhöhtem Selbstvertrauen.

### Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	<i>Dienstag, 14.09.2010, 15:00–16:30 Uhr</i> <i>10 Veranstaltungen</i>
<i>Ort:</i>	<i>Hintergebäude Südschule, Raum 0.1</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>50,00 €</i> <i>Teilnehmerzahl: 8</i>

### 3.110

#### Entspannung für Kinder von 9–12 Jahren

Leslie Gröpl

### Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	<i>Dienstag, 14.09.2010, 17:00–18:30 Uhr</i> <i>10 Veranstaltungen</i>
<i>Ort:</i>	<i>Hintergebäude Südschule, Raum 0.1</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>50,00 €</i> <i>Teilnehmerzahl: 8</i>

### Kochkurse für 6–9-jährige Kinder mit Petra Borgeest, Diplom-Oecotrophologin

Dürfen Kinder selbst Kochen und Backen, so essen sie mit Genuss das selbst Hergestellte. Alle Erwachsenen, die mit Kindern kochen, können dies bestätigen. Kinder lernen, dass Selbsterstellen von Speisen Spaß macht, kochen und essen ein Erlebnis sind.

Deshalb möchte ich alle Kinder von 6–9 Jahren einladen an diesem Back(Koch)kurs teilzunehmen.

### 3.715

#### Kinderkochkurs rund um den Weihnachtskeks



Mitzubringen sind Schürze, Topflappen und eine Dose, um denen zu Hause zu zeigen wie toll, Ihr kochen könnt.

### Voranmeldung erforderlich!

#### Anmeldeschluss: 03.11.2010

<i>Termin:</i>	<i>Samstag, 06.11.2010, 15:00–18:00 Uhr</i> <i>1 Veranstaltung</i>
<i>Ort:</i>	<i>Südschule, Küche</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>7,80 € (zuzüglich Lebensmittelkosten)</i> <i>Teilnehmerzahl: 8 Kinder</i>

### 3.708

#### Kinderkochkurs rund um die Kartoffel Slow Food Saarland

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

### Voranmeldung erforderlich!

#### Anmeldeschluss: 16.03.2011

<i>Termin:</i>	<i>Samstag, 19.03.2011, 15:00–18:00 Uhr</i> <i>1 Veranstaltung</i>
<i>Ort:</i>	<i>Südschule, Küche</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>7,80 € (zuzüglich Lebensmittelkosten)</i> <i>Teilnehmerzahl: 8 Kinder</i>

## Kochkurs für 10–15-jährige Schüler/innen mit Petra Borgeest, Diplom-Oecotrophologin

3.713

### Lizenz zum Kochen – Chill-out am Abend Slow Food Saarland

Cooler Rezepte für jeden Tag. Heute haben viele Erwachsene keine Lust zum kochen. Entweder Sie können es nicht richtig oder sie nehmen sich nicht die Zeit dafür. Das ist schade! Damit es Euch nicht genauso geht, mach Dich erst selbst fit und gib ihnen dann Kochunterricht. Es ist auch cool am Tisch richtig mit Messer und Gabel essen zu können, vielleicht gibt es bei den Eltern oder Freunden dann auch noch einiges zu erklären!

Mitzubringen sind Schürze, Topflappen und eine Dose um denen zu Hause zu zeigen wie toll, Ihr kochen könnt.

**Voranmeldung erforderlich!**

**Anmeldeschluss: 25.05.2011**

Termin:	Samstag, <b>28.05.2011</b> , 15:00–18:00 Uhr 1 Veranstaltung
Ort:	Südschule, Küche
Gebühr:	7,80 € (zuzüglich Lebensmittelkosten) Teilnehmerzahl: 8 Kinder

## Prävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Grundschul Kinder

3.001

### Prävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Grundschul Kinder

Michael Maldener

Wir leben in einer Zeit hoher Gewaltbereitschaft. Gewalt wird zunehmend im Fernsehen, auf Videos und in Computerspielen dargestellt. Unsere Kinder begegnen immer früher Aggressionen und Gewalt. Kinder als jüngste und schwächste Glieder innerhalb der Gesellschaft werden daher oft zu Opfern. Deshalb ist es wichtig, Kindern schon früh Selbstvertrauen und Selbstbehauptung zu vermitteln. Innere Stärke ist daher sehr wichtig. Ein selbstbewusstes Kind ist für einen potenziellen Täter kein leichtes Opfer. Ein Allheilmittel zum Schutz vor Gefahren kann es aber nicht geben.

Nicht mit mir! Starke Kinder schützen sich – beinhaltet ein Selbstsicherheitstraining in drei Phasen:

- Gewaltprävention
- Selbstbehauptung
- Selbstverteidigung.

**Voranmeldung erforderlich!**

Termin:	Samstag, <b>20.11.2010</b> , 10:00–15:30 Uhr
Ort:	Schule Am Eisenberg, Schulstr. 14b
Gebühr:	25,00 € Teilnehmerzahl: 8

3.001

### Prävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Grundschul Kinder

Michael Maldener

**Voranmeldung erforderlich!**

Termin:	Samstag, <b>19.03.2011</b> , 10:00–15:30 Uhr
Ort:	Schule Am Eisenberg, Schulstr. 14b
Gebühr:	25,00 € Teilnehmerzahl: 8

## Malen für Kinder und Jugendliche

2.501

### Malen mit leuchtenden Farben und Naturmaterialien aus der Biosphären-Region

Uschi Vogel



Malen macht Spaß! Vor allem mit dicken Pinseln, leuchtenden Farben und natürlichen Materialien (Gräser, Bast, Stroh usw.). Farben und Materialien wahrnehmen 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, <b>13.10.2010</b> , 14:00–17:00 Uhr Donnerstag, <b>14.10.2010</b> , 14:00–17:00 Uhr 2 Veranstaltungen
Ort:	Kulturhaus, Saal 3
Gebühr:	15,60 € 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 werden Bilder machen und diese Bilder drucken. Der Spaß an der Fotografie wird im Mittelpunkt stehen.

#### Voranmeldung erforderlich!

Termin:	Samstag, <b>26.03.2011</b> , 10:00–16:00 Uhr
	1 Veranstaltung
Ort:	Kulturhaus, Saal 2
Gebühr:	22,00 €
	Teilnehmerzahl: 6

In Zusammenarbeit mit  
(Allgemeiner Deutscher Fahrradclub)  
Ortsverband Sankt Ingbert



## 2.12

### Fahrradtechnik – Workshop

Harald Heinrich

Der Kurs hat das Ziel, Jugendliche mit der heutigen Fahrradtechnik vertraut zu machen und sie an ihrem eigenen Rad in die Lage zu versetzen, den Zustand und die Sicherheit des Rades zu überprüfen. Sie lernen dabei einfache Einstellungen selbst vorzunehmen, Mängel zu erkennen, zu beurteilen und Maßnahmen dagegen zu finden.



Themen:

- Rahmen und Laufräder: Geometrie, Lenker, Steuersatz, Naben, Felgen, Speichen und Reifen
- Antrieb: Kurbel, Lager, Kette, Kettenblätter, Ritzel und Schaltungen

- Bremsen: Felgen, Trommel, Rollen- und Scheibenbremsen
- Sicherheitscheck: was vor jeder Fahrt zu prüfen ist und die passende Ausrüstung

Zielgruppe: Jugendliche ab 12 Jahren

#### Voranmeldung erforderlich!

Termin:	Samstag, <b>26.03.2011</b> , 14:00–17:00 Uhr
Ort:	Kulturhaus, Annastraße 30
Gebühr:	kostenlos
	Teilnehmerzahl: max. 12

## junge vhs – Herbstferienprogramm 2010

### Du willst die Welt verändern?

Dann nimm teil am Herbstferienprogramm der vhs

#### Was wir bieten:

Wir bieten Antworten auf folgende Fragen:

- Woher kommen unsere Lebensmittel?
- Was hat unsere Lebensweise mit dem Klimawandel zu tun?
- Welche Auswirkungen hat unser Konsumverhalten global betrachtet?
- Wie lebt man in anderen Ländern?

und vor allem

- Was hat das mit mir zu tun?
- Wie kann ich etwas bewirken?
- Wie und wo kann ich selbst aktiv werden?

#### Einzelne Programmpunkte sind:

- Konsumkritischer Stadtrundgang mit Kamera und Diktiergerät
- Trickfilmproduktion
- Foto-Safari
- Exkursionen in das Biosphärenreservat Bliesgau mit den Natur- und Landschaftsführern
- Zukunftswerkshops



#### Wann geht's los?

1. Ferienwoche  
Herbstferien 2010

#### Vorstellung des Programms September 2010

Ein ausführliches Programm des Herbstferienprogramms kannst du ab September 2010 bei der vhs Sankt Ingbert bekommen!

Info: Biosphärenvolkshochschule Sankt Ingbert,  
Telefon 06894/13-726

Das Herbstferienprogramm ist ein Kooperationsprojekt der Biosphärenvolkshochschule Sankt Ingbert mit dem dvv international – Programm „Globales Lernen“. Die Förderung erfolgt aus Mitteln des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ).

Biosphärenreservat  
Bliesgau



## Akademie für Ältere

### Generation 50 plus – Bildungs- und Informationskampagne zum Thema: „Biosphärenreservat Bliesgau“

#### Biosphäre – Was hat das mit mir zu tun?

Der Begriff Biosphäre ist zwar in aller Munde, doch was ist seit der Anerkennung im Mai 2009 im Biosphärenreservat eigentlich geschehen? Was hat sich für die Bürger verändert? Inwiefern profitiert die Region von der Anerkennung durch die UNESCO? Welche Chancen bietet die Ausweisung für jeden Einzelnen?

Befragungen in der Fußgängerzone Sankt Ingberts haben gezeigt, dass die Sankt Ingberter Bürger ein Jahr nach der Anerkennung des Biosphärenreservats Bliesgau durch die UNESCO noch nicht viel mit dem Begriff anfangen können.

Die Biosphärenvolkshochschule hat sich deshalb zum Ziel gesetzt, sich diesem Thema zu widmen und mit dem breit gefächerten Angebot den Bürgern die Möglichkeit zu bieten sich dem Thema zu nähern. Außerdem sollen Wege aufgezeigt werden, wo man selbst an der Gestaltung des Biosphärenreservats Bliesgau mitwirken kann.

Folgende Aktivitäten sind für den Zeitraum Oktober bis Dezember 2010 geplant:

- Exkursionen in die Region mit den zertifizierten Natur- und Landschaftsführern des Biosphärenreservats Bliesgau



- Fachvorträge und Podiumsdiskussion mit Experten der Region zu folgenden Themen: Energie, Mobilität, regionale Wirtschaft, nachhaltige Geldanlage, Biodiversität, Alltagskultur



Die genauen Veranstaltungstermine werden noch über die örtliche Presse bekannt gegeben.

Info: Biosphärenvolkshochschule Sankt Ingbert,  
Telefon 06894/13-726

Die Kampagne ist ein Kooperationsprojekt der Biosphärenvolkshochschule Sankt Ingbert mit dem dvv international – Programm „Globales Lernen“. Die Förderung erfolgt aus Mitteln des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ).

Biosphärenreservat  
Bliesgau

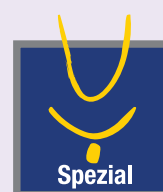


# Die vhs Volkshochschulen

## Bildung können sie verschenken mit Geschenkgutscheinen von der vhs!

Mit unseren Gutscheinen  
landen Sie einen Volltreffer!

Sie sind auf der Suche nach einem netten Geschenk für Ihre Familie oder Freunde? Schon mal an einen Gutschein der Volkshochschule gedacht? Damit liegen Sie garantiert richtig! Entweder Sie verschenken einen Gutschein für einen bestimmten Kurs Ihrer Wahl oder aber einen Geschenkgutschein, der für eine beliebige Veranstaltung aus unserem Programmheft eingelöst werden kann.



Telefon: 06894/13-720/-721/-723  
vhs Sankt Ingbert

## AKADEMIE FÜR ÄLTERE

### Englisch

4.602

#### Englisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen „Generation 50plus“ (A1)

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.

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Anfängerkurses aus dem letzten Semester. Anfänger mit geringen Vorkenntnissen und Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen

Lehrwerk:

Blooming Late Course Book I, ab Lektion 15

<i>Beginn:</i>	Montag, <b>13.09.2010</b> , 10:30–12:00 Uhr 30 Veranstaltungen
<i>Ort:</i>	Kulturhaus Saal 4
<i>Gebühr:</i>	102,00 € (78,00 €)

4.603

#### Englisch für Fortgeschrittene „Generation 50plus“ (A2)

Simone Schmitt

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Anfängerkurses aus dem vergangenen Jahr und richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmer/innen, die bereits das Course Book I abgeschlossen haben.

Lehrwerk:

Blooming Well Course Book II

<i>Beginn:</i>	Dienstag, <b>14.09.2010</b> , 10:30–12:00 Uhr 30 Veranstaltungen
<i>Ort:</i>	Kulturhaus Saal 5
<i>Gebühr:</i>	102,00 € (78,00 €)

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 Sankt Ingbert  
Am Markt 12, 66386 St. Ingbert  
Telefon: 06894/137-20, vhs@st-ingbert.de

## Französisch

4.801

#### Französisch für „Generation 50plus“ – Auffrischungskurs (A2)

Christel Wilhelm



In diesem Französischkurs werden in entspannter Atmosphäre die verschiedenen Aspekte Frankreichs und der Franzosen angesprochen: Sprachvermittlung anhand von Rollenspielen (à l'hôtel, au restaurant, etc.), interessante, einfache Zeitungsartikel, Chansons, etc. Französische Landschaften und Kultur (Paris, Provence, Bretagne) werden bei Interesse anhand von Dias vorgestellt.

Das Lehrbuch wird noch bekanntgegeben.

Christel Wilhelm

<i>Beginn</i>	Dienstag, <b>14.09.2010</b> , 17:00–18:30 Uhr 30 Veranstaltungen
<i>Ort:</i>	Kulturhaus, Saal 3
<i>Gebühr:</i>	102,00 € (78,00 €)

## Deutsch-französische Gesprächskreise Nachbarn erzählen Geschichte(n)

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

Freundschaft heißt miteinander reden. Freundschaft heißt einander kennen. Freundschaft heißt aneinander interessiert sein.

Schöne und schwierige Zeiten miteinander anschauen – und die hatten und haben wir ja.

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

Raconter l'histoire, des histoires, entre voisins

Cercles de conversation franco-allemande

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

L'amitié, c'est se parler.

L'amitié, c'est se connaître.

L'amitié, c'est s'intéresser aux autres.

Contempler ensemble les périodes heureuses et douloureuses – et nous en avons et nous en avons.

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., der vhs Sankt Ingbert, der Université populaire in Sarreguemines, sowie der Médiathèque ebenfalls in Sarreguemines statt.

**Voranmeldung erforderlich!**

**gebührenfrei**

<i>Beginn:</i>	<i>Mittwoch, 29.09.2010, 19:00 Uhr Sarreguemines, Médiathèque einmal im Monat</i>
<i>Ort:</i>	<i>alternativ in Sankt Ingbert, Kulturhaus, Saal 2 und Sarreguemines, Médiathèque, 4 Chaussée de Louvain</i>

**3.215**

### Das mittlere Lebensalter nachhaltig meistern – die Weichen für das Alter stellen

Traudel Prassol-Breier

Das mittlere Lebensalter hat für uns alle eine besondere Bedeutung. Hier stellen wir die Weichen für das Alter.

Der Vortrag vermittelt Ihnen Impulse, sich selber besser kennen zu lernen, und zeigt Ihnen Möglichkeiten und Wege auf, Ihr selbst-Bewusstsein zu sensibilisieren und zu stärken. Der Blick richtet sich dabei auf eine ganzheitliche und gesunde Lebensführung.

Den mittleren Lebensabschnitt bewusst zu gestalten bedeutet, auch in höherem Alter noch wunderbare und glückliche Jahre, trotz eventueller körperlicher Einschränkungen zu erleben.

Wir können heute schon darauf hinarbeiten, dies zu erreichen.

<i>Termin:</i>	<i>Mittwoch, 19.01.2011, 19:30 Uhr</i>
<i>Ort:</i>	<i>Kulturhaus</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>2,50 € (1,00 €)</i>



**3.216**

### Wertschätzung – Schätzen wir unseren Wert?

Traudel Prassol-Breier

Was sind Sie sich wert?

Was bedeutet für uns der Wert?

Unsere Erfahrung zeigt, dass die unterschiedlichsten Dinge, so auch die unterschiedlichsten Situationen und Erlebnisse, für jeden einzelnen von uns einen anderen Stellenwert haben.

Der Vortrag gibt Ihnen einen kurzen Ausblick darüber, zeigt Perspektiven auf was es bedeuten kann, sich und seiner Umwelt wertschätzender gegenüberzutreten und somit nicht zuletzt auch Konfliktsituationen einfacher und nachhaltiger zu lösen sind.

<i>Beginn</i>	<i>Mittwoch, 16.02.2011, 19:30 Uhr</i>
<i>Ort:</i>	<i>Kulturhaus</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>2,50 € (1,00 €)</i>

## FRAUEN

### ProfilPASS

**5.92**

#### Wo stehe ich – wie soll es weiter gehen? Persönliche Kompetenzermittlung mit dem ProfilPASS

Leitung: Dipl.-Psych. Elke Walgert (ProfilPASS-Beraterin)

Sicher besitzen Sie wie die meisten Menschen Zeugnisse, Zertifikate und Bescheinigungen, die darüber Auskunft geben, dass Sie bestimmte Abschlüsse und Qualifikationen erworben haben. Doch darüber hinaus verfügen Sie über weit mehr Stärken, Talente und Kompetenzen, die Sie im Laufe Ihres bisherigen Lebens auf ganz unterschiedliche Art und Weise entwickelt haben: Vielleicht durch Mitarbeit in Vereinen, durch soziales Engagement, in besonderen Lebenssituationen, durch ein bestimmtes Hobby oder Interesse, durch familiäre Situationen – um nur einige Lebensbereiche aufzuzählen, in denen wir Wissen und Fähigkeiten erwerben, auch wenn wir darüber keinen Nachweis „Schwarz auf Weiß“ besitzen.

Vielleicht sind Sie gerade in einer Phase der beruflichen oder persönlichen Neuorientierung, in einer Umbruchsituation. Gerade in solchen Lebensphasen ist es hilfreich, sich seine eigenen Kompetenzen bewusst zu machen, um sie für anstehende Entscheidungen im Arbeits- oder Privatleben zu nutzen.

In diesem Seminar kommt der ProfilPASS zum Einsatz. Der ProfilPASS ist ein Instrument, mit dem Sie Ihre Fähigkeiten und Kompetenzen feststellen können, die Sie im Laufe Ihres Lebens außerhalb der formalen Bildungs- und Ausbildungseinrichtungen erworben haben – also „durch das Leben“. Erkennen Sie Ihre persönlichen Stärken und planen Sie Ihre nächsten Ziele und Schritte! „Sie können mehr, als Sie glauben!“

Geleitet wird das Seminar von einer ausgebildeten ProfilPASS-Beraterin.

Die Teilnehmerinnen erhalten am Ende des Seminars ihren Kompetenz-Nachweis.

**Seminar 2010 (4 Termine)**

Mi, 27.10.2010; Do, 04.11.2010; Mi, 10.11.2010;

Mi, 17.11.2010

jeweils von 18.00–20.15 Uhr (je 3 Ustd.)

## Seminar 2011 (4 Termine)

Do, **24.03.2011**; Do, **31.03.2011**; Do, **07.04.2011**;  
Do, **14.04.2011**  
jeweils von 18.00–20.15 Uhr (je 3 Ustd.)

Gebühr:	150,- € (incl. ProfilPASS-Ordner) (mit Prämiegutschein 50% Ermäßigung; Voraussetzungen dafür erfahren Sie bei Beratungsstellen für Bildungsprämie) Teilnehmer: max. 12 Personen
Ort:	Kulturhaus

Anmeldung telefonisch unter 06894/ 38795-11.

1.7

### Für die besten Jahre des Lebens – Eine Orientierung für Frauen ab 50

Anne Reckstadt-Janzen,

Gerade den 50. Geburtstag empfinden viele Frauen als Einschnitt. Fragen tauchen auf: Was habe ich in meinem Leben erreicht? Welche Ziele habe ich verwirklicht, welche stehen noch an? Was will ich in meinem Leben verändern? Ich werde zur Hauptfigur. Dazu brauche ich Mut. Durchstarten mit einem wirkungsvollen Mutmach-Team. Im Team werden Frauen dabei unterstützt, ihren neuen Lebensabschnitt aktiv zu gestalten. Frauen erhalten Unterstützung bei der Lösung ihrer Probleme: Ich bin 50 – ist das jetzt der Anfang vom Ende? Ich habe einen Traum, bin ich nicht zu alt, diesen zu verwirklichen? Ich möchte lernen, mich selbst zu motivieren, aber wie? Arbeitslos mit 50 – Altes Eisen oder Neustart?

#### Voranmeldung erforderlich!

Beginn:	Freitag, <b>17.09.2010</b> , 18:00–21:00 Uhr 14-tägig 6 Veranstaltungen
Ort:	Kulturhaus, Saal 4
Gebühr:	81,60 € (62,40 €) Teilnehmerzahl: 6

## Tanz

2.902

### Orientalischer Tanz – Workshop

Susanne Simon

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) ist eine Antwort auf unser Bedürfnis nach Schönheit, Anmut und Weiblichkeit. Die Freude an der Bewegung zu exotischer Musik und die Gemeinschaft unter Frauen machen diesen Tanz zu einer physischen und psychischen Wohltat – Wellness für Körper und Seele.



Heute lernen wir einen kompletten Tanz, den wir mit Hilfe des Skriptes (incl.) zu Hause nachtanzen können. Anfängerinnen und Frauen mit Tanzerfahrung sind gleichermaßen willkommen.

Bitte mitbringen: bequeme Gymnastikkleidung und wenn vorhanden ein großes Tuch für die Hüfte.

#### Voranmeldung erforderlich!

Termin:	Samstag, <b>30.10.2010</b> , 14:00–17:00 Uhr
Ort:	Kulturhaus
Gebühr:	28,00 € (25,00 €) Teilnehmerzahl: max. 14

2.900

### Orientalischer Tanz – Workshop

Susanne Simon

#### Voranmeldung erforderlich!

Termin:	Samstag, <b>19.03.2011</b> , 14:00–17:00 Uhr
Ort:	Kulturhaus
Gebühr:	28,00 € (25,00 €) Teilnehmerzahl: max. 14

## Gesundheit

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!

Beginn:	Mittwoch, <b>15.09.2010</b> , 10:45–11:45 Uhr 10 Veranstaltungen
Ort:	Schillerschule, Turnhalle
Gebühr:	40,00 € (35,00 €)

3.202

### Beckenbodengymnastik für Frauen (Fortgeschrittene)

Margit Gies-Gross

#### Voranmeldung erforderlich!

Beginn:	Mittwoch, <b>05.01.2011</b> , 10:45–11:45 Uhr 20 Veranstaltungen
Ort:	Schillerschule, Turnhalle
Gebühr:	80,00 € (70,00 €)