

## Kochen und Ernährung 2011/2012

Nr.	Kurs	Datum	Termin/ Beginn	Anzahl Verant./ Uhr	Dozent	Ort
3.708	Feine Sommerweine	10.08.11	10.08.11	1 19:00-21:30	Hans-Georg Lorson	Kulturhaus
3.702	Österreichische Schmankerl	18.10.11	25.10.11	4+1 18:00-21:45	Wolfgang Vogelgesang	Südschule
3.707	Chinesische Küche für Anfänger/innen	20.10.11	20.10.11	4 18:00-21:45	Therese Fuchs-Dütge	Südschule
3.706	Weinseminar	16.11.11	16.11.11	2 19:00-21:15	Hans-Georg Lorson	Kulturhaus
3.705	Kochen für Anfänger/innen	10.01.12	17.01.12	5+1 18:00-21:45	Wolfgang Vogelgesang	Südschule
3.703	Elsässische Küche	28.02.12	06.03.12	3+1 18:00-21:45	Wolfgang Vogelgesang	Südschule
3.711	Chinesische Küche für Fortgeschrittene	01.03.12	01.03.12	4 18:00-21:45	Therese Fuchs-Dütge	Südschule
3.701	Toskanische Impressionen	17.04.12	24.04.12	4+1 18:00-21:45	Wolfgang Vogelgesang	Südschule
3.704	Genießer-Gourmet-Seminar	20.04.12	27.04.12	1+1 19:00-22:45	Tina Gordes	Goldener Stern
3.710	Leichte Sommerküche	05.06.12	12.06.12	3+1 18:00-21:45	Wolfgang Vogelgesang	Südschule

## Kochen

### Moderne Umgangsformen

3.704

#### Genießer-Gourmet-Seminar

Tina Gordes



Tina Gordes

Bei einem 5-Gänge-Menue im Goldenen Stern St. Ingbert in lockerer Atmosphäre erfahren wir Wissenswertes über schwierige Speisen, Besteck- und Glästersprache, Buffet- und Gästeknigge sowie ein angemessenes Verhalten im Restaurant.

#### Voranmeldung erforderlich!

Vorbesprechung: Freitag, **20.04.2012**, 19:00 Uhr  
 Ort: Goldener Stern  
 Termin: Freitag, **27.04.2012**, 19:00 – 22:45 Uhr  
 1 Veranstaltung  
 Gebühr: 15,30 € (11,70 €)  
 Verkostung ca. 38,00 €, ohne Getränke  
 Teilnehmerzahl: 8

## Kochkurse für Erwachsene

3.702

#### Österreichische Schmankerl

Wolfgang Vogelgesang



Wolfgang  
Vogelgesang

In der österreichischen Küche gibt es vieles zu entdecken – nicht nur Mehlspeisen, Tafelspitz, Sachertorte ...

#### Voranmeldung erforderlich!

Vorbesprechung: Dienstag, **18.10.2011**, 18:00 Uhr  
 Beginn: Dienstag, **25.10.2011 bis 22.11.2011**  
 18:00 – 21:45 Uhr  
 4 Veranstaltungen  
 Ort: Südschule, Küche  
 Gebühr: 42,85 € (32,75 €)  
 Teilnehmerzahl: 10

3.705

## 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!

**Vorbesprechung:** Dienstag, **10.01.2012**, 18:00 Uhr  
**Beginn:** Dienstag, **17.01.2012 bis 14.02.2012**  
 18:00 – 21:45 Uhr  
 5 Veranstaltungen  
**Ort:** Südschule, Küche  
**Gebühr:** 53,00 € (40,60 €)  
 Teilnehmerzahl: 10

3.703

## Elsässische Küche

Wolfgang Vogelgesang

Herzhaft und fein zugleich

### Voranmeldung erforderlich!

**Vorbesprechung:** Dienstag, **28.02.2012**, 18:00 Uhr  
**Beginn:** Dienstag, **06.03.2012 bis 20.03.2012**  
 18:00 – 21:45 Uhr  
 3 Veranstaltungen  
**Ort:** Südschule, Küche  
**Gebühr:** 32,65 € (25,00 €)  
 Teilnehmerzahl: 10

3.701

## Toskanische Impressionen

Wolfgang Vogelgesang

Kulinarische Streifzüge durch eine reichhaltige, abwechslungsreiche Küche

### Voranmeldung erforderlich!

**Vorbesprechung:** Dienstag, **17.04.2012**, 18:00 Uhr  
**Beginn:** Dienstag, **24.04.2012 bis 22.05.2012**  
 18:00 – 21:45 Uhr  
 4 Veranstaltungen  
**Ort:** Südschule, Küche  
**Gebühr:** 42,85 € (32,75 €)  
 Teilnehmerzahl: 10

3.710

## Leichte Sommerküche

Wolfgang Vogelgesang

Leichte Sommerküche für Genießer

### Voranmeldung erforderlich!

**Vorbesprechung:** Dienstag, **05.06.2012**, 18:00 Uhr  
**Beginn:** Dienstag, **12.06.2012 bis 26.06.2012**  
 18:00 – 21:45 Uhr  
 3 Veranstaltungen  
**Ort:** Südschule, Küche  
**Gebühr:** 32,65 € (25,00 €)  
 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, **20.10.2011**, 18:00 – 21:45 Uhr  
 4 Veranstaltungen  
**Ort:** Südschule, Küche  
**Gebühr:** 40,80 € (31,20 €)  
 Teilnehmerzahl: 10



BIOSPHEREN-VHS SANKT INGBERT  
 mit Nebenstellen Rohrbach und Hassel

vhs-Kurse 2011/2012

Zu den Themen:

- Recht/Umwelt
- Akademie für Ältere
  - Frauen
  - Junge VHS
- Psychologie/Erziehung/Philosophie
  - Literatur/Musik
- Biosphäre Bliesgau
  - EDV
- Berufliche Weiterbildung
  - Sprachen
- Kreative Gestaltung
  - Tanz/Theater
- Ernährung und Kochen
  - Gesundheitsbildung
- Länderkunde/Studienfahrten/Studienreisen
  - Alphabetisierung



Anmeldung und Information bei der vhs Sankt Ingbert unter  
 Tel. 06894/13-720/-721/-723 • e-mail: vhs@st-ingbert.de  
 VHS im Internet: <http://www-st-ingbert.de>

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 schmackhaftbekömmliche 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 8,50 € pro Abend werden bei Kursbeginn erhoben.

### Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	<i>Donnerstag, 01.03.2012, 18:00 – 21:45 Uhr</i>
	<i>4 Veranstaltungen</i>
<i>Ort:</i>	<i>Südschule, Küche</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>40,80 € (31,20 €)</i>
	<i>Teilnehmerzahl: 10</i>

3.712

## Bucheckernöl und Eichelkaffee selbst gemacht – Der Wald als nachhaltige Nahrungsquelle vor unserer Haustür

Dr. Helmut Wolf

Bei dieser zweitägigen Veranstaltung erlernen Sie, wie man Bucheckernöl und Eichelkaffee selbst hergestellt. Der erste Termin führt in die umliegenden Wälder. Hier werden zunächst die Pflanzen bestimmt, die für die weitere Verarbeitung geeignet sind. Beim zweiten Termin werden die Teilnehmer selbst Bucheckernöl und Eichelkaffee herstellen.

**Voranmeldung bis spätestens 17.10.2011 unter Tel. 06894/13-726.**

<b>1. Termin für Exkursion:</b>	<i>Freitag: 21.10.2011, 17:00-19:00 Uhr</i>
<i>Treffpunkt:</i>	<i>Sankt Ingbert-Hassel, Parkplatz Fröschenpfuhl</i>
<b>2. Termin für Workshop:</b>	<i>Freitag, 28.10.2011, 18:00-20:00 Uhr</i>
<i>Treffpunkt:</i>	<i>Sankt Ingbert, Südschule, Lehrküche</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>12,00 €, Familien: 20,00 € für beide Termine</i>

3.713

## Speiseöle aus der Bliesgau-Senf- und Ölmühle

Peter Hartmann



Vorstellung der Ölpflanzen und ihrer Samen, aus denen die Speiseöle gepresst werden. Anschließend findet eine Verkostung der Öle und anderer Bliesgau-Produkte statt.

**Voranmeldung erforderlich bis 26.10.2011 unter Tel.: 06894/13-726**

<i>Termin:</i>	<i>Montag, 31.10.2011, 19:00 – 21:00 Uhr</i>
<i>Ort:</i>	<i>St. Ingbert, Kulturhaus, Annastraße 30</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>2,50 € (1,00 €) inkl. Verkostung</i>

3.708

## Weinseminar: Feine Sommerweine

Hans-Georg Lorson

In diesem Weinseminar, im Garten des Kulturhauses, dreht sich alles um feine Sommerweine aus deutschen Anbaugebieten, aber auch rund um den Globus.

**Voranmeldung erforderlich!**

<i>Termin:</i>	<i>Mittwoch, 10.08.2011, 19:00 – 21:30 Uhr</i>
	<i>1 Veranstaltung</i>
<i>Ort:</i>	<i>Kulturhaus, Garten, bei Regen Saal 2</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>8,50 €</i>
	<i>Teilnehmerzahl: 8</i>

3.706

## Weinseminar

Hans-Georg Lorson



Am 1. Abend beschäftigen wir uns mit einer meist verkannten Rebsorte, die in vielen Spitzenweinen vorhanden ist: der Grenache (Spanisch: Garnacha). In einem Château-Neuf-du Pape kann sie absolute Spitzenergebnisse erbringen, aber auch in fast jedem südfranzösischen Wein schlägt sie sich wacker.

# Wissen und mehr

Am 2. Abend trinken wir uns an einer Ost-West-Schiene entlang: von Österreich über Norditalien zu Südfrankreich, Spanien und Portugal. Das ist äußerst vielfältig und interessant.

#### Voranmeldung erforderlich!

<b>Termin:</b>	Mittwoch, <b>16.11.2011</b> , 19:00 – 21:15 Uhr Mittwoch, <b>23.11.2011</b> , 19:00 – 21:15 Uhr 2 Veranstaltungen
<b>Ort:</b>	Kulturhaus, Saal 2
<b>Gebühr:</b>	15,30 € (11,70 €) Teilnehmerzahl: 8

## JUNGE VHS

### Kochkurse für 8 – 12-jährige Kinder

Anja Schneider

Erfolgslebnisse beim Kochen steigert das Selbstbewusstsein der Kinder. Der praktische Umgang mit Lebensmittel lässt sie auch bewusster über Ernährung nachdenken und sie lernen auch die gesundheitlichen Vorteile die frische Lebensmittel und Zubereitungen mit sich bringen.

Mitzubringen sind: Schürze, Topflappen und eine Dose.



3.715

#### Pasta Hits für Kids!

**Termin:** Samstag, 17.09.2011  
**Anmeldeschluss:** 13.09.2011

3.716

#### Rund um den Kürbis!

**Termin:** Samstag, 22.10.2011  
**Anmeldeschluss:** 18.10.2011

3.717

#### Wintergemüse einmal anders!

**Termin:** Samstag, 19.11.2011  
**Anmeldeschluss:** 15.11.2011

3.718

#### Essbare Weihnachtsgeschenke!

**Termin:** Samstag, 17.12.2011  
**Anmeldeschluss:** 13.12.2011

3.719

#### Feines aus der Kartoffel!

**Termin:** Samstag, 14.01.2012  
**Anmeldeschluss:** 10.01.2012

3.720

#### „Faasekichelcha“ und Co!

**Termin:** Samstag, 11.02.2012  
**Anmeldeschluss:** 07.02.2012

3.721

#### Hilfe für die Osterhasenküche!

**Termin:** Samstag, 17.03.2012  
**Anmeldeschluss:** 13.03.2012

3.722

#### Burger einmal selbstgemacht!

**Termin:** Samstag, 28.04.2012  
**Anmeldeschluss:** 24.04.2012

3.723

#### Früchte mal ganz heiß und mal ganz kalt!

**Termin:** Samstag, 12.05.2012  
**Anmeldeschluss:** 08.05.2012

Bei allen Kochkursen ist die Voranmeldung erforderlich!

<b>Uhrzeit:</b>	jeweils von 15:00 – 18:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Südschule, Küche
<b>Gebühr:</b>	8,00 € (zuzüglich Lebensmittelkosten) Teilnehmerzahl: 8 Kinder

## Computerschreiben für Kinder

5.201

### Computerschreiben in 4 Stunden für Schüler/innen ab 8 Jahren

Marion Reichrath

Ohne PC geht nichts mehr. Das Adler-Such-System sollte man sich besser gar nicht erst angewöhnen. Deshalb ist es besonders für Kinder und Jugendliche wichtig, von Anfang an das Zeit sparende blinde Tippen mit 10 Fingern zu lernen – und – das ist das Beste: in diesem Kurs ist dies in nur vier Stunden möglich. Im Gegensatz zum herkömmlichen Erlernen werden in diesem Kurs viele Sinne aktiviert, zum Beispiel werden die Buchstaben der Tastatur zu Bildern und die Bilder zu einer farbigen Geschichte, so dass das Lernen auch noch Spaß macht. Egal welches Alter, es funktioniert garantiert.

Lehrmaterial: 24,00 €

#### Voranmeldung erforderlich!

<i>Anmeldeschluss:</i>	25.10.2011
<i>Termin:</i>	Dienstag, <b>08.11.2011</b> , 15:45 – 18:00 Uhr Dienstag, <b>15.11.2011</b> , 15:45 – 18:00 Uhr 2 Veranstaltungen
<i>Ort:</i>	Kulturhaus, EDV-Saal
<i>Gebühr:</i>	20,00 € + 24,00 € Lehrmaterial Mindestteilnehmerzahl: 8

## Gesundheitsbildung

3.108

### Taiji und Qigong für Kinder zwischen 8 und 11 Jahren

Ute Recktenwald

Kinder brauchen Bewegung für eine gesunde Entwicklung. Taiji und Qigong hilft das eigene Körpergefühl zu entdecken und die Körperwahrnehmung zu schulen. Auf spielerische Weise lernen die Kinder mit viel Spaß Taiji / Qigong kennen. Kindgerechte Geschichten muntern auf, diese gemeinsam phantasievoll auszubauen, zu erspüren und zu träumen. Die sanften Bewegungen schulen Gleichgewicht und Beweglichkeit, lockern, dehnen, kräftigen und fördern im hohen Maße Ruhe, Konzentration und Koordination. Die Kreativität der Kinder wird aufgebaut und deren Persönlichkeit gefestigt und gestärkt.

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

#### Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	Mittwoch, <b>14.09.2011</b> , 15:00 – 15:45 Uhr 10 Veranstaltungen
<i>Ort:</i>	Hintergebäude Südschule, Raum 01
<i>Gebühr:</i>	35,00 € Teilnehmerzahl: 8

3.108

### Taiji und Qigong für Kinder zwischen 8 und 11 Jahren

Ute Recktenwald

#### Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	Mittwoch, <b>11.01.2012</b> , 15:00 – 15:45 Uhr 10 Veranstaltungen
<i>Ort:</i>	Hintergebäude Südschule, Raum 01
<i>Gebühr:</i>	35,00 € Teilnehmerzahl: 8

3.109

### Entspannung für Kinder von 9 – 13 Jahren

Leslie Gröpl

In diesem Kurs können die Kinder das Autogene Training und andere hilfreiche Atem- und Entspannungsübungen erlernen, die sie gut in ihren Alltag einbauen können. Wenn die Kinder wissen, wie sie sich in ein paar Minuten effektiv entspannen und neue Kraft sammeln können, hilft Ihnen dies, besser mit Schulstress und anderen Herausforderungen fertig zu werden.

Außerdem machen wir wunderschöne Phantasiereisen zum Erholen und Träumen.

Bitte bequeme Kleidung und evtl. ein Kissen und eine Decke mitbringen.

#### Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	Dienstag, <b>27.09.2011</b> , 16:30 – 18:00 Uhr 8 Veranstaltungen
<i>Ort:</i>	Hintergebäude Südschule, Raum 0.1
<i>Gebühr:</i>	40,00 € Teilnehmerzahl: 8

3.110

### Entspannung für Kinder von 9 – 13 Jahren

Leslie Gröpl

#### Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	Dienstag, <b>10.01.2012</b> , 16:30 – 18:00 Uhr 8 Veranstaltungen
<i>Ort:</i>	Hintergebäude Südschule, Raum 0.1
<i>Gebühr:</i>	40,00 € Teilnehmerzahl: 8

## 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>19.11.2011</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>17.03.2012</b> , 10:00 – 15:30 Uhr
Ort:	Schule Am Eisenberg, Schulstr. 14b
Gebühr:	25,00 €
	Teilnehmerzahl: 8

## Fotografieren für Kinder und Jugendliche

#### 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>14.01.2012</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

### Fahrradsicherheitscheck Schwerpunkt Beleuchtung für Jugendliche ab 12 Jahren

Harald Heinrich



Warum rutscht mein Dynamo durch? Wieso leuchtet das Rücklicht nicht? Wie muss der Scheinwerfer eingestellt werden? Die Welt der Fahrradtechnik ist nicht für jeden leicht verständlich. Unsere Praxistipps bringen etwas

Licht ins Dunkel. Der Herbst steht vor der Tür und es wird wieder früher dunkel. Gerade jetzt ist eine funktionierende Fahrradbeleuchtung äußerst wichtig.

Bei unserer Herbstaktion geben wir Ihnen Hilfestellung und viele praktische Tipps zur individuellen Selbsthilfe. Wenn Sie die erforderlichen Neuteile schon mitbringen können, können diese auch gleich montiert und eingestellt werden.

#### Voranmeldung erforderlich!

Beginn:	Samstag, <b>15.10.2011</b> , 14:00 – 17:00 Uhr
Ort:	Südschule
Gebühr:	kostenlos
	Teilnehmerzahl: max. 12

## junge vhs – Ferienprogramm

### Malen für Kinder und Jugendliche

#### 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 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.

#### Voranmeldung erforderlich!

Beginn:	Dienstag, <b>04.10.2011</b> , 14:00-17:00 Uhr
	Mittwoch, <b>05.10.2011</b> , 14:00-17:00 Uhr
	2 Veranstaltungen
Ort:	Kulturhaus, Saal 3
Gebühr:	15,60 €
	Teilnehmerzahl: 8

1.157

## Weltverbesserer gesucht

Frank Ehrmantraut und Jutta Klicker



Die Ferienprogramme mit entwicklungspolitischer Ausrichtung der Jungen vhs sind für Schülerinnen und Schüler im Alter zwischen 9 und 14 Jahren konzipiert. Es handelt sich um ein abwechslungsreiches Programmangebot mit umwelt- und medienpädagogischen Elementen. Spiel, Spaß und Kreativangebote dürfen natürlich auch nicht fehlen. Tagesfahrten und Wanderungen sind ebenfalls vorgesehen.

Ziel ist es, möglichst spielerisch für Nachhaltigkeitsthemen zu sensibilisieren und eigene Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen.

**Voranmeldung erforderlich, bis spätestens 30.09.2011 unter Tel.: 06894/13-726.**

<i>Beginn:</i>	Montag, <b>10.10.2011 bis 14.10.2011</b> 09:00 – 16:00 Uhr täglich
<i>Ort:</i>	Sankt Ingbert, Südschule
<i>Gebühr:</i>	20,00 €

1.158

## Ferienpaß auf Hof Sonnenbogen in Wolfersheim – Naturerlebnis, Entspannung und kreatives Tun für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Jutta Klicker und Hannes Ballhorn

Zu einem abwechslungsreichen Ferientag laden Hannes Ballhorn und Jutta Klicker alle interessierten Kinder auf den Hof Sonnenbogen in Wolfersheim ein. Inmitten der herrlichen Bliesgau-Landschaft gelegen, bieten der Hof und seine Umgebung die idealen Voraussetzungen für Kinder, um ein Stück des Biosphärenreservates Bliesgau mit allen Sinnen zu erleben. Gemeinsam wollen wir bei Streifzügen in die Streuobstwiesen oder den Wald die Natur- und Pflanzenwelt entdecken, unter Apfelbäumen träumen und entspannen, Landschafts-Kunst anfertigen und unsere Erlebnisse beim kreativen Schreiben oder beim Malen festhalten. Bitte mitbringen: robuste Kleidung, festes Schuhwerk, Rucksack, Trinkflasche, Verpflegung für ein gemeinsames Picknick und eine Decke.

**Voranmeldung erforderlich, bis spätestens 28.09.2011 unter Tel.: 06894/13-726.**

<i>Termin:</i>	Mittwoch, <b>05.10.2011</b> , 10:00 – 16:00 Uhr
<i>Ort:</i>	Blieskastel-Wolfersheim, Wolfharstraße 75
<i>Gebühr:</i>	12,00 €

## Akademie für Ältere

2.4

### Kunstgespräche: Max Liebermann, Lovis Corinth und Max Slevogt

Dr. Anne-Marie Werner

Die Veranstaltung zielt darauf ab, den Blick zu intensivieren für Stilrichtungen, Malweisen, Künstlerpersönlichkeiten etc., also alles Komponenten, die im Bild zum Ausdruck kommen.

In Ergänzung zu den präsentierten Bildern wird diese Einsicht mit Hilfe von Originaltexten der Künstler vertieft (wie z. B. Die Phantasie in der Malerei von Max Liebermann), in denen sie ihre künstlerischen Absichten darlegen. Die Teilnehmer/innen werden sich in lockerem Gespräch mit dem Werk der Hauptvertreter des Deutschen Impressionismus, Max Liebermann, Lovis Corinth und Max Slevogt, auseinandersetzen und den Übergang des Naturalismus zum Impressionismus erarbeiten.

### Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	Montag, <b>17.10.2011</b> , 16:30 – 18:00 Uhr 14-tägig 15 Veranstaltungen
<i>Ort:</i>	Kulturhaus, Saal 5
<i>Gebühr:</i>	61,20 € (46,80 €) Teilnehmerzahl: 10

## Englisch für die Generation 50plus

4.601

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

Simone Schmitt

Englisch lernen und geistig fit bleiben! Mit diesem Kurs ist das kein Problem, denn wir büffeln keine Vokabeln oder Grammatik, sondern lernen „schmerzlos“, locker und spielerisch in kurzen Dialogen mit integrierter einfacher Grammatik. Das Kursbuch wurde eigens für die „Generation 50 plus“ entwickelt und beinhaltet Themen, die speziell für diese Altersgruppe interessant sind. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrwerk:

Blooming Late Course Book I

<i>Beginn:</i>	Montag, <b>12.09.2011</b> , 09:00 – 10:30 Uhr 30 Veranstaltungen
<i>Ort:</i>	Kulturhaus, Saal 4
<i>Gebühr:</i>	102,00 € (78,00 €)

4.631

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

Simone Schmitt

Englisch lernen und geistig fit bleiben! Mit diesem Kurs ist das kein Problem, denn wir büffeln keine Vokabeln oder Grammatik, sondern lernen „schmerzlos“, locker und spielerisch in kurzen Dialogen mit integrierter einfacher Grammatik. Das Kursbuch wurde eigens für die „Generation 50 plus“ entwickelt und beinhaltet Themen, die speziell für diese Altersgruppe interessant sind. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrwerk:

Blooming Late Course Book I

<i>Beginn:</i>	Dienstag, <b>18.10.2011</b> , 09:00 – 10:30 Uhr 30 Veranstaltungen
<i>Ort:</i>	Hintergebäude Südschule, Saal 2.1
<i>Gebühr:</i>	102,00 € (78,00 €)

4.602

## Englisch für Fortgeschrittene „Generation 50plus“ (A1)

Simone Schmitt

Englisch lernen und geistig fit bleiben! Mit diesem Kurs ist das kein Problem, denn wir büffeln keine Vokabeln oder Grammatik, sondern lernen „schmerzlos“, locker und spielerisch in kurzen Dialogen mit integrierter einfacher Grammatik. Das Kursbuch wurde eigens für die „Generation 50 plus“ entwickelt und beinhaltet Themen, die speziell für diese Altersgruppe interessant sind. Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Fortgeschrittenenkurses aus dem vergangenen Jahr und richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmer oder an Quereinsteiger/innen, die gerne auffrischen möchten.

Lehrwerk:

Blooming Well Course Book II, ab Lektion 44

<i>Beginn:</i>	Montag, <b>12.09.2011</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“ (B1)

Simone Schmitt

Englisch lernen, geistig fit bleiben und dabei das Gelernte auffrischen! In diesem Kurs büffeln wir keine Vokabeln oder Grammatik, sondern frischen ganz „schmerzlos“, locker und spielerisch das bereits Gelernte wieder auf. Wir arbeiten mit einem eigens dafür entwickelten Konversations-Workbook, das sich auf den Lernstoff und die Vokabeln aus den beiden vorangegangenen Lehrwerken bezieht. Der Lernstoff der ersten zwei Kursjahre wird aufgefrischt und in einfache „conversation situations“ eingearbeitet. Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Fortgeschrittenenkurses aus dem vergangenen Jahr und richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmer oder Quereinsteiger, die gerne auffrischen möchten.

Lehrwerk:

Blooming Now Course Book III

<i>Beginn:</i>	Dienstag, <b>13.09.2011</b> , 10:30 – 12:00 Uhr 30 Veranstaltungen
<i>Ort:</i>	Kulturhaus, Saal 5
<i>Gebühr:</i>	102,00 € (78,00 €)

## Französisch für die Generation 50plus

4.816

### Französisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger (B2) „Generation 50plus“

Christel Wilhelm



Interessante, aktuelle Zeitungsartikel, Themen wie Ferien, Freizeit, Landeskunde sowie eine französische Lektüre (Thema: Glück) laden zum Diskutieren ein und dienen dem Vertiefen der französischen Sprache.

Christel Wilhelm

<i>Beginn:</i>	Montag, <b>12.09.2011</b> , 18:30 – 20:00 Uhr 15 Veranstaltungen
<i>Ort:</i>	Hintergebäude Südschule 2.6
<i>Gebühr:</i>	51,00 € (39,00 €)

## 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 Biosphären-VHS Sankt Ingbert, der Universität populaire in Sarreguemines, sowie der Médiathèque ebenfalls in Sarreguemines statt.

**Voranmeldung erforderlich!**

**gebührenfrei**

<i>Beginn:</i>	<i>Mittwoch, 14.09.2011, 19:00 Uhr</i> <i>Sarreguemines, Médiathèque</i> <i>einmal im Monat</i>
<i>Ort:</i>	<i>alternativ in St. Ingbert, Kulturhaus, Saal 2</i> <i>und Sarreguemines, Médiathèque,</i> <i>4 Chaussée de Louvain</i>

4.801

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

Christel Wilhelm

Endlich Zeit für Französisch. Sie haben früher einmal Französisch gelernt? Jetzt haben Sie endlich Zeit Ihre Kenntnisse aufzufrischen und weiter zu entwickeln. Sie interessieren sich für Themen wie Kultur, Essen, Reisen etc.? Sie wollen Kenntnisse über Frankreich, Franzosen und Alltagsleben erwerben? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, neue Sprachkenntnisse zu erwerben und aufzufrischen.

Wir arbeiten mit „Voyages 1“ (Klett Verlag).

<i>Beginn</i>	<i>Dienstag, 13.09.2011, 17:00 – 18:30 Uhr</i> <i>30 Veranstaltungen</i>
<i>Ort:</i>	<i>Kulturhaus, Saal 5</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>102,00 € (78,00 €)</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 gegenüber zu treten und somit nicht zuletzt auch Konfliktsituationen einfacher und nachhaltiger zu lösen.

<i>Termin:</i>	<i>Mittwoch, 01.02.2012, 19:30 Uhr</i>
<i>Ort:</i>	<i>Kulturhaus</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>2,50 € (1,00 €)</i>

1.160

## Mit Bus und Bahn mobil in Sankt Ingbert

Vortrag, Markus Philipp

Dieser Kurs richtet sich insbesondere an ältere Mitbürger. Nach einem einführenden Vortrag über Geschichte und aktuelle Situation des Öffentlichen Nahverkehrs mit Fragerunde geht es um praktische Tipps zur Nutzung von Bus und Bahn: Spaziergang zum Bahnhof und Rendezvous-Platz mit Erklärung des Fahrkartenautomaten, Vorstellung der Mobilitätszentrale und kostenlose Mitfahrt im „ingo“-Bus.

**Voranmeldung erforderlich bis spätestens 23.08.2011 unter Tel. 06894/13-726.**

<i>Termin:</i>	<i>Montag, 29.08.2011, 14:00 – 17:15 Uhr</i>
<i>Ort:</i>	<i>Sankt Ingbert, Kulturhaus, Annenstr. 30</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>kostenlos</i>

## FRAUEN

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!**

<i>Beginn:</i>	<i>Freitag, 21.10.2011, 18:00 – 21:00 Uhr</i> <i>14-tägig</i> <i>6 Veranstaltungen</i>
<i>Ort:</i>	<i>Kulturhaus, Saal 4</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>81,60 € (62,40 €)</i> <i>Teilnehmerzahl: 6</i>

## Tanz

2.902

## Orientalischer Tanz – Schnupperworkshop

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>29.10.2011</b> , 14:00 – 17:00 Uhr
Ort:	Kulturhaus
Gebühr:	28,00 € (25,00 €)
	Teilnehmerzahl: max. 14

#### 2.900

### Orientalischer Tanz – Schnupperworkshop

Susanne Simon

#### Voranmeldung erforderlich!

Termin:	Samstag, <b>17.03.2012</b> , 14:00 – 17:00 Uhr
Ort:	Kulturhaus
Gebühr:	28,00 € (25,00 €)
	Teilnehmerzahl: max. 14

## Gesundheit

#### 3.224

### „Geistige Fitness bis ins hohe Alter“

Margit Gies-Gross

Unser Gehirn, der Ort, an dem sich unser geistiges Potential befindet, braucht ständige „Herausforderungen“, damit es auch im Alter sehr gut arbeitet. Die neuere Gehirnforschung beschäftigt sich mit dieser Thematik und zeigt Wege und Möglichkeiten auf auch im hohen Alter in Selbstständigkeit, Unabhängigkeit und mit einem guten Gedächtnis zu leben und situationsmächtig zu bleiben.

Der Vortrag richtet sich an alle, die den Wunsch haben fit alt zu werden oder es im Alter zu bleiben. Geistig aktive hundertjährige

wissen, wie man das macht! Nutzen Sie dieses Wissen für sich und sorgen Sie für eine sehr gute Lebensqualität bis ins hohe Alter!

#### Voranmeldung erforderlich!

Termin:	Mittwoch, <b>23.05.2012</b> , 19:30 Uhr
Ort:	Kulturhaus
Gebühr:	2,50 € (1,00 €)

#### 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>14.09.2011</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!

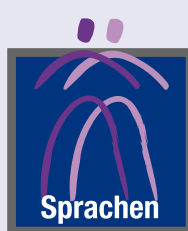
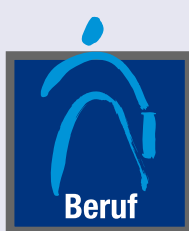
Beginn:	Mittwoch, <b>11.01.2012</b> , 10:45 – 11:45 Uhr
	20 Veranstaltungen
Ort:	Schillerschule, Turnhalle
Gebühr:	80,00 € (70,00 €)

## 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: 0 68 94 / 13-720/-721/-723 · Biosphären-VHS Sankt Ingbert