

# Programm Februar 2024 bis Juli 2024



GESELLSCHAFT



BNE



BERUF



DIGITALISIERUNG



SCHULABSCHLÜSSE



SPRACHEN



GESUNDHEIT



KULTUR UND GESTALTEN



SPEZIAL

**VHS-Geschäftsstelle; Kaiserstraße 71, Geschäftszeiten:** Montag bis Mittwoch: 8 bis 16 Uhr, Donnerstag 8 bis 18 Uhr, Freitag: 8 bis 12 Uhr, **Besucheranschrift:** Kaiserstr. 71, 66386 St. Ingbert, **Postanschrift:** Am Markt 12, 66386 St. Ingbert, **Fax:** 06894/13-722, **Internet:** www.vhs-igb.de; **E-Mail:** vhs@st-ingbert.de; Telefon: 06894/91460



**Marika Flierl,**  
VHS-Leitung  
Telefon: 06894/13-724  
E-Mail: mflierl@st-ingbert.de



**Thomas Debrand**  
Sprachen, Deutsch-Sprachkurse,  
Telefon: 06894/13-720  
E-Mail: tdebrand@st-ingbert.de



**Frank Ehrmantraut**  
Organisation,  
Stadtrundgänge,  
Umweltbildung und  
Verbraucherfragen,  
Biosphärenbürgergarten,  
Reparatur-Café  
Telefon: 06894/13-726  
E-Mail: vhs@st-ingbert.de

### Kulturhaus, Annastraße 30



**Natascha Tselios-Politz**  
Integrationskurse,  
Anmeldung zum Einbürgerungstest  
Telefon: 06894/13-664  
E-Mail: ntseliospolitz@st-ingbert.de



**Claudia Pfaff**  
Sekretariat,  
Öffentlichkeitsarbeit  
Telefon: 06894/13-729  
E-Mail: cpfaff@st-ingbert.de



**Elke Walgert**  
Berufsbezogene Deutschförderung (DeuFö)  
Telefon: 06894/38795-11  
E-Mail: ewalgert@st-ingbert.de



**Heike Reckel**  
Beruf, Studienfahrten, Eltern-  
schule, Philosophie, Länderkun-  
de, Kultur, Kochen, Recht, Politik  
Telefon: 06894/13-723  
E-Mail: hreckel@st-ingbert.de

### Leitung Nebenstelle Rohrbach/Hassel



**Martin Wörner**  
Nebenstellen, Gesundheit, Grund-  
bildung, Gebärdensprache, Som-  
merakademie, BiosphärenART  
Telefon: 06894/13-728  
E-Mail:  
mwoerner@st-ingbert.de



**Christa Strobel**  
Ehrenamtliche Leitung der  
VHS-Nebenstelle Rohrbach/Hassel  
Alle Fachbereiche  
Stud.Dir. i.R.  
Goethestraße 14  
Telefon: 06894/5908933  
E-Mail: vhs-hassel@st-ingbert.de

Politik, Gesellschaft, Umwelt und Elternschule	07	- Leitung/Mitarbeiter	02
Kultur und Gestalten	23	- Vorworte	04
Sommerakademie	35	- Index Kinder/Jugendliche/Senioren	58
Gesundheit	41	- Anmeldeformular	60
Sprachen	51	- Chronologie der Veranstaltungen	76
Digitales	61	- Index der Veranstaltungen	77
Spezial: Kochen	67	- Wegbeschreibungen	78
Integration, Berufssprachkurse	71	- Aus dem VHS-Beirat	82
		- Rechtsträger/Geschäftsbedingungen	84
		- Treffpunkte/Unterrichtsstätten	91

## Ferien und Feiertage 2024

(Gilt nicht für den Bereich Integrations-  
kurse, Berufssprachkurse und  
Einbürgerungstests)



### Faschingsferien:

Montag, 12.02. bis Freitag, 16.02.2024

### Osterferien:

Montag, 25.03. bis Freitag, 05.04.2024

**Christi Himmelfahrt:** 09.05.2024

### Pfingstferien:

Dienstag, 21.05. bis Freitag, 24.05.2024

**Fronleichnam:** 30.05.2024

### Sommerferien:

Montag, 15.07.2024 bis Freitag,  
23.08.2024

## Impressum

### Herausgeber:

Biosphären-VHS der Mittelstadt St. Ingbert, Am Markt 12,  
66386 St. Ingbert; vertreten durch den Oberbürgermeister,  
Professor Dr. Ulli Meyer

### Verantwortlich für den Inhalt:

Marika Flierl, Leiterin der VHS-Geschäftsstelle, Kaiser-  
straße 71, 66386 St. Ingbert

### Layout:

Christa Strobel

**Redaktion:** VHS-Team

### Texte:

Die Dozenten zeichnen für ihre Kursbeschreibung selbst  
verantwortlich.

**Fotos:** Giusi Faragone, Maria Müller-Lang, Claudia Pfaff,  
Christa Strobel, Jürgen Bost, Margit Daut, Uschi Vogel,  
Frank Ehrmantraut, Dr. Helmut Wolf, Konrad Weisgerber,  
Dr. Markus Gestier, Thomas Scherer, Eva Dahl, Wolf-  
gang Vogelgesang, Axel Jennewein, Steffi Mischo, Beatrix  
Kemmer, Claudia Verhoeven, Pixabay, Patrizia Müller, Ka-  
rin Lanzer, Wp-films, Anne Pfitzner, Christian Engel  
Foto der Ministerin: Holger Kiefer

### Titelbild:

Christian Engel, Natur- und Landschaftsführer sowie Na-  
turfotograf: Der „Rosapelikan“ wurde in Europas größtem  
Feuchtgebiet, dem Donaudelta in Rumänien, fotografiert,  
vgl. Länderkundevortrag auf Seite 15.

**Sehr geehrte Leserinnen und Leser,  
liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule,**



was wäre eine Volkshochschule ohne die vielen Menschen, die als Dozentinnen und Dozenten mit ihrem Wissen und ihrer Erfahrung zum vielfältigen Angebot an Kursen beitragen? Aber noch viel wichtiger ist die Person, die die Gesamtleitung der Volkshochschule innehat und mit ihrem unermüdlichen Engagement alle Fäden letztendlich zu einem

Gesamtwerk verknüpft. In unserer Stadt hat Marika Flierl seit 1991 diese Fäden in der Hand, was durchaus als Glücksfall für die Stadt St. Ingbert angesehen werden kann. Aus diesem Grund spreche ich ihr als Oberbürgermeister meinen herzlichsten Dank aus.

Ohne ihr Fachwissen und ihre sozialen Kompetenzen, ohne ihre Kreativität und Tatkraft, mit der sie die Ansprüche und die Herausforderungen der Volkshochschulleitung meistert – mit Improvisation und Pragmatismus, wann immer Unerwartetes das fordert - wäre der Betrieb und der Ausbau des Kursangebots zu wichtigen Themen unserer Zeit und Gesellschaft kaum denkbar gewesen. Mit ihrem Renteneintritt geht im Frühjahr 2024 eine Ära zu Ende, die ihresgleichen bei der Stadtverwaltung sucht. Nichtsdestotrotz geht das Programm der Biosphären-VHS St. Ingbert weiter mit seinem großen Veranstaltungsangebot.

Dabei bietet das Programm der Volkshochschule nicht nur die Möglichkeit, sich über Grundlagen und zu Grundfragen unserer Gesellschaft und Demokratie zu verständigen, sondern schafft zugleich Erfahrungsräume, die Menschen unterschiedlichen Alters, sozialer Verortung und ethnischer Herkunft Gelegenheit bieten, einander unkompliziert und „auf Augenhöhe“ zu begegnen. Im vorliegenden Heft erwarten Sie mehr als 200 Kursangebote zu vielfältigen Themen und Fragestellungen. Fühlen Sie sich eingeladen, Neues zu entdecken, interessante

Menschen zu treffen und gemeinsam nach Lösungen für Morgen zu suchen! Ich freue mich auch, dass Ihnen die meisten dieser gesellschaftlich so relevanten Kurse, Vorträge und Workshops zu recht geringen Entgelten oder sogar kostenlos angeboten werden können. So haben Sie selbst in der aktuellen Situation von steigenden Preisen und Inflation die Möglichkeit, sich zu den Themen Klimawandel, Nachhaltigkeit und Energiesparen weiterzubilden.

Ich freue mich auf Ihr Kommen und wünsche Ihnen ein anregendes, ebenso lehrreiches wie kurzweiliges Frühjahr-/Sommersemester 2024!

Ihr



Prof. Dr. Ulli Meyer,  
Oberbürgermeister

**Besuchen Sie unser Reparatur-  
Café in Oberwürzbach**



**Näharbeiten, Elektro, Fahrrad,  
Computer, Schweißen  
und Bildrestauration  
Info S. 8 unserer Broschüre**

## **Liebe St. Ingberter Bürgerinnen und Bürger,**

Ende Mai 2024 wird die langjährige Leiterin der Biosphären-VHS in den Ruhestand versetzt. Zeit, auf ihr engagiertes, kompetentes Schaffen und Wirken zurückzublicken. Im Jahre 1991 übernahm sie vom ehrenamtlichen Leiter der Volkshochschule, Albrecht Ochs, die Leitung, die ihr der Stadtrat mit großer Mehrheit übertragen hatte.

Albrecht Ochs hatte die Volkshochschule dahingehend entwickelt, dass eine hauptamtliche Leitung notwendig geworden war. Albrecht Ochs wurde der Vorsitz des Volkshochschulbeirates übertragen.

Marika Flierls Ziel bei der Übernahme war, ein breit gefächertes Bildungsprogramm für jedermann anzubieten, aber auch den zukünftigen Bildungsbedürfnissen von verschiedenen Bevölkerungsgruppen vorausschauend Rechnung zu tragen. „Die Volkshochschule ist für alle da“, war ihr Leitmotiv. Das Kulturhaus mit seinem wunderschönen Ambiente dient bis heute als Geschäftsstelle und Schulungsort.

Mit Sachverstand, Energie und Leidenschaft erweiterte sie das Programm mit neuen Wissensfeldern, insbesondere im Bereich der Naturwissenschaften, Technik, Informatik sowie mit gesellschaftsrelevanten und beruflich weiterbildenden Themen. Ebenso berücksichtigte sie mehr und mehr den Gesundheitsbereich, Deutsch als Fremdsprache sowie nachzuholende Schulabschlüsse. Ihr Grundsatz, sich nicht auf Erfolgen auszuruhen,



ließ sie den Fokus in den folgenden Jahren auch auf Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren, Frauen, Jugendliche und Kinder legen. Wegen zusätzlicher Angebote wurde das Team der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erweitert. Die gesellschaftlichen Veränderungen erforderten Neues, dem sie stetig Rechnung trug.

2005 kam ein Schwerpunkt im Bereich Integration (ESF-BAMF-Kurse, berufsbezogene Deutschkurse, Einbürgerungstests und Ehrenamtskurse) hinzu.

2006 standen Themen im Bereich „VHS und Europa“ im Vordergrund, wobei auch schon bald die erste GZQ-Zertifizierung 2007 folgte. In Kooperation mit dem DFKI wurden erste Schritte des SelbstLernZentrums unternommen. In den beiden Jahrzehnten nach

der Jahrtausendwende erweiterte sie stetig das Bildungsangebot der VHS im Hinblick auf die gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und beruflichen Entwicklungen der Zeit.

2009 war in vielfacher Hinsicht ein bedeutendes Jahr. Klimaschutz war ein großes Thema und wurde im Programm aufgenommen, was man an der Namensänderung in „Biosphären-VHS St. Ingbert“ deutlich feststellen konnte. Im Sinne des Klimaschutzes wurden bald Lehrgänge für „Natur- und Landschaftsführer“ angeboten. Die Biosphären-VHS entwickelte sich im Saarland zum Bildungszentrum für Klimaschutz. Eine Initiative im Bereich der Erwachsenenbildung „Mut zur Nachhaltigkeit“ erhielt schon sehr früh Priorität in Marika Flierls Engagement (2014). Zum Prozess der Förderung von

*Nachhaltigkeit zählte auch die Einrichtung der Kunstschule „BiosphärenART“ (Re- und Upcycling), in der Langzeitarbeitslose für den Wiedereinstieg ins Berufsleben erste Schritte unternehmen konnten. So unterstützte sie auch mit viel Engagement in Zusammenarbeit mit dem Jobcenter die Gründung der „Gesellschaft für Beschäftigung und Qualifizierung (GBQ) zur Förderung von Langzeitarbeitslosen“, deren Mit-Geschäftsführerin sie wurde.*

*Die gesellschaftliche Entwicklung brachte es mit sich, dass immer mehr junge Mütter berufstätig sein wollten bzw. mussten. Hier erkannte Marika Flierl die Notwendigkeit, eine Betreuung in Form einer Freiwilligen Ganztagschule (FGTS) an den St. Ingberter Grundschulen einzurichten. Als 2015 hunderttausende Flüchtlinge Zuflucht in Deutschland und auch in St. Ingbert suchten, gelang es ihr sprichwörtlich über Nacht, Deutsch-Sprachkurse und Integrationskurse anzubieten.*

*Platz fanden im Angebot der VHS auch Studienreisen sowie Tages- und Mehrtagesfahrten in unsere Nachbarregionen, vor allem nach Frankreich, denn als Saarländerin fühlte sich Marika Flierl dem deutsch-französischen Freundschaftsvertrag (Elysée-Vertrag) verpflichtet. Zur Förderung der Frankreich-Strategie gehörte auch die Übernahme der Organisation der DELF/DALF-Prüfungen (Diplôme études de langue Français), als die Kreis-Volkshochschule diese Aufgabe aus organisatorischen Gründen nicht mehr wahrnehmen konnte. Die Volkshochschule lag Marika Flierl stets am Herzen, und sie ließ keine Gelegenheit aus, diese wichtige Bildungseinrichtung nach vorne zu bringen. Ihre Aktivitäten und Leistungen sind kaum aufzählbar. Ihrem unermüdeten Einsatz ist es zu verdanken, dass die Volkshochschule St. Ingbert zur drittgrößten im Saarland angewachsen ist!*

*Wir wünschen Marika Flierl für ihren Unruhestand von Herzen alles Gute und Gottes Segen!*

*Christa Strobel, Leiterin der Nebenstellen  
Rohrbach und Hassel*

**Liebe Leserin, lieber Leser,**  
*die Weiterbildung ist ein gleichberechtigter und eigenständiger Bildungsbereich in der Kette des lebenslangen Lernens. Bildung endet nicht nach dem Abschluss der Kita, Schule, einer Ausbildung oder der Hochschule. In unserer sich ständig wandelnden Welt ist das Streben nach Wissen und Kompetenzen ein fortlaufender Prozess. Die Weiterbildung spielt dabei eine entscheidende Rolle.*



*Die Erwachsenenbildung hat allen Grund, selbstbewusst zu sein. Sie ermöglicht es uns, am Ball zu bleiben, uns anzupassen und innovativ zu denken – egal in welchem Alter oder welchem Stadium unseres Lebens wir uns befinden. Und die Einrichtungen leisten unverzichtbare Dienste für unser demokratisches Gemeinwesen, speziell mit ihren Angeboten der politischen Weiterbildung. Demokratie funktioniert, wenn eine breite gesellschaftliche Grundlage aus gemeinsamen Werten und Regeln des Zusammenlebens besteht. Und Demokratie benötigt Demokratinnen und Demokraten, die sich engagieren, die mitreden wollen und die in der Zivilgesellschaft oder im politischen Raum bereit sind, Verantwortung zu übernehmen. Mit ihrem vielfältigen Angebot der politischen Weiterbildung tragen sie zu einem stabilen und funktionierenden demokratischen Gemeinwesen bei. Nutzen Sie die große Bandbreite der Weiterbildungsangebote und suchen Sie die für Sie passenden Veranstaltung heraus. Auch und insbesondere unter dem Aspekt der politischen Weiterbildung. Ich wünsche Ihnen, dass Sie ein Angebot finden, das Sie neugierig macht. Denn jede Weiterbildungsmaßnahme erschließt Ihnen ein Stück Welt.*

Ihre



*Christine Streichert-Clivot,  
Ministerin für Bildung und Kultur*



# Natur und Umwelt, Politik, Gesellschaft

**Bildung und Freizeit, Klimawandel, Artenvielfalt, Natur und Umwelt, Nachhaltigkeit, Müllproblem, Wolf, Foodsharing, Länderkunde, Stadtrundgänge, Heimatgeschichte, Kräutereckursion, Umwelt- und Wildnispädagogik, Vorträge, Motorsäge-Führerschein, Sportboot-Führerschein, Vorträge für Senioren; für Kinder: Fahrrad fahren lernen, KunterBUNDmobil, Ponyreiten, Eselwanderung, Sportboot-Führerschein, Elternschule**



## Umweltbildung/Nachhaltigkeit

### Reparatur-Café in Oberwürzbach



Die Biosphären-VHS St. Ingbert organisiert monatlich unter dem Motto „Reparieren statt Wegwerfen!“ ein Reparatur-Café. Es werden Reparaturen in folgenden Bereichen durchgeführt: Näharbeiten, Elektro, Fahrrad, Computer, Schweißen und Bildrestauration.

**Termine 2024:** 18.01., 22.02., 21.03., 18.04., 16.05., 20.06., 19.09., 10.10., 21.11.2024

**Weitere Informationen und Anmeldung auf der Internetseite der VHS:** [www.vhs-igb.de](http://www.vhs-igb.de)

**Kontakt:**

E-Mail: [vhs@st-ingbert.de](mailto:vhs@st-ingbert.de)

Ansprechpartner: Frank Ehrmantraut

Tel.: 06894/13-726

### **Bau einer Bonbon-Schleuder In Kooperation mit der Offenen Jugendwerkstatt**

**Peter Kolz und das Team der  
Offenen Jugendwerkstatt (OWJ) St. Ingbert**

Da unsere Bonbon-Schleuder schon bei einigen Festen

für viel Spaß gesorgt hat, wollen wir einen Kurs zum Bau einer solchen „Maschine“ anbieten. Im Prinzip handelt es sich um ein kleines Katapult mit einem Wurfarm. Darauf wird eine geeignete Süßigkeit gelegt. Ausgelöst wird der Wurfarm durch gezielte



Würfe mit kleinen Säckchen auf eine kleine runde, senkrecht stehende Zielscheibe. Das sorgt schon für viel Aufregung. Aber jetzt muss die Belohnung (Süßigkeit) auch noch vom Werfer aufgefangen werden. Krönung einer jeden Geburtstagsfeier wäre ein Schaumkuss als „Geschoss“ und das Auffangen mit dem Mund.

Die Bonbon-Schleuder kann in zirka 6-8 Stunden (10:00-16:00 Uhr) gebaut werden. Die eigene Kreativität darf sich frei entfalten und von unserem Bauvorschlag darf gerne abgewichen werden. Man lernt im Kurs den Umgang mit Messwerkzeugen, Japansäge, Hobel, Bohrmaschine, Schleifgeräten usw. Hinweise zur Kleidung etc.: Bitte an Arbeitskleidung und festes Schuhwerk denken. Bei der Holzbearbeitung entstehen Stäube, daher sollte bei entsprechender Empfindlichkeit eine FFP2 Maske getragen werden.

Wenn vorhanden, dann bitte auch einen persönlichen Ohrenschützer mitbringen, denn das Holz wird ggf. mit lauten Maschinen bearbeitet. Einweg-Ohrenstöpsel sind vorhanden.

Bitte Verpflegung und Getränke mitbringen.

Bei diesem Projekt ist es möglich und auch gerne gese-



hen, dass Erwachsene zusammen mit ihrem Kind (ab zirka zehn Jahren) etwas gestalten. Jugendliche ab zirka zwölf Jahre können auch alleine werkeln. Nach oben gibt es keine Altersgrenze.

Die Offene Jugendwerkstatt befindet sich auf dem Gelände der Firma Voit, die Einfahrt gegenüber „Topfit am Turm“, Saarbrücker Str. 7-11, (Foto rechts). Maximale Teilnehmerzahl: 8 Teilnehmer zuzüglich einer Begleitperson je Kind.

**Termin:** Samstag, 02.03.2024, 10:00-16:00 Uhr  
**Ort:** Offene Jugendwerkstatt, Willy-Voit-Str. 1, St. Ingbert  
**Gebühr:** 30 Euro, zzgl. 40 Euro Materialpauschale  
 Begleitpersonen sind frei  
**Kursnr.:** 2.1020



## Offene Jugendwerkstatt (= OJW) St. Ingbert

### Die Kreativ-Werkstatt für Jung und Alt

In



den Werkstattbereichen Holz, Metall und Elektronik können junge Menschen ab 10 Jahren bis hin zum jungen Erwachsenenalter eigene Projektideen unter fachkundiger Hilfestellung verwirklichen. Ein besonderes Erlebnis verspricht die Kombination aus Alt (Eltern, Großeltern, nette Nachbarn) und Jung, die eine gemeinsame Idee umsetzen.

**Neu: Bau einer Bonbon-Schleuder, S. 8**

**Teamverstärkung gesucht!**  
**Sprechen Sie uns an**

**Veranstaltungstermine:** Samstags von 10 Uhr bis 16 Uhr,  
 Willy-Voit-Straße 1, St. Ingbert,  
 Einfahrt gegenüber Topfit am Turm  
 Weitere Informationen:  
 Internet: [www.mintcampus.de/OJW/](http://www.mintcampus.de/OJW/)



## Vortrag: „Der Wolf kommt“

### *Christian Engel, Teil 1*



Der Wolf kommt, um zu bleiben. Wer weniger annimmt, irrt. Nach 150jähriger Abwesenheit in unserer Gegend, des Biosphärenreservates Bliesgau, ist der Wolf wieder gesehen worden. Lernen Sie ein neues Raubtier kennen! In die-

ser Einführungsveranstaltung hören Sie, wie er seinerzeit ausgerottet wurde und wie die Erfolgsgeschichte seiner Rückkehr ist.

***Der Referent, Christian Engel, ist zertifizierter Natur- und Landschaftsführer und BNE-Berater Wolf.***

**Termin: Mittwoch, 07.02.2024, 18:00-19:30 Uhr**  
**Ort: Schulungsraum, VHS-Geschäftsstelle, Kaiserstraße 71, EG**  
**Gebühr: 8,50 (4,25) Euro**  
**Kursnr.: 1.0428**

## Vortrag: „Der Wolf kommt“ - Teil 2

### *Christian Engel*

Der Wolf kommt, nein, er ist längst da. Seit Jahren durchstreift er das Saarland. Ein unsichtbarer Jäger, der meist nur auffällig wird, wenn gerissenes Weidetier seine Anwesenheit verrät. Für wen oder was stellt er eine Gefahr dar? Wer oder was benötigt Schutz? Welches Verhalten des Wolfes ist normal?

In meinem emotionsfreien Vortrag erfahren Sie, wie das Miteinanderleben, Wolf und Mensch, funktionieren kann.

**Termin: Mittwoch, 21.02.2024, 18:00-19:30 Uhr**  
**Ort: Schulungsraum, VHS-Geschäftsstelle, Kaiserstraße 71, EG**  
**Gebühr: 8,50 (4,25) Euro**  
**Kursnr.: 1.0429**

## Vortrag: Artenvielfalt auf Kalkmagerrasen im Biosphärenreservat

### *Christian Engel*

Kalkmagerrasen gehören zu den arten- und blütenreichsten Lebensräumen in Deutschland. Warum das so ist, klärt dieser Vortrag. Der südliche Bliesgau beherbergt solche Biotope. Dieser bebilderte Vortrag startet mit der Geologie des Biosphärenreservats Bliesgau und leitet über zu den markanten Arten, Pflanzen wie Tiere, dieser extensiv bewirtschafteten Flächen. In Artenportraits erfahren Sie Wissenswertes, deshalb werden die Zusammenhänge klar. Hören Sie wie Physik und Chemie auf diesen Flächen über Leben und Tod entscheidet.



***Foto: Hummel-Ragwurz***

**Termin: Mittwoch, 12.06.2024, 18:00-19:30 Uhr**  
**Ort: Schulungsraum, VHS-Geschäftsstelle, Kaiserstraße 71, EG**  
**Gebühr: 8,50 (4,25) Euro**  
**Kursnr.: 1.0433**



## klima.fit-Kurs 2024: Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?

Dr. Christel Weins



Rund um den Globus fordern Menschen ein entschlossenes Handeln für mehr Klimaschutz (Foto oben). Bereits jetzt greift der Klimawandel unübersehbar in unseren Alltag ein. Das stellt uns als Privatpersonen, aber auch unsere Kommunen, vor neue Herausforderungen. Denn die aktuellen Extremwetter-Ereignisse zeigen deutlich: Es verändert sich etwas und es muss gehandelt werden. Klimaschutz und Klimaanpassung sind zentrale Aufgaben der Kommunen. Um diese wahrnehmen zu können, braucht die Kommune Bürgerinnen und Bürger, die sich gemeinschaftlich engagieren, mit den Hintergründen vertraut machen und wissen, wie sie in ihrem persönlichen Umfeld aktiv dem Klimawandel begegnen können.

Hier setzt klimafit an: An sechs interaktiven Kursabenden werden Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klimawandel und -schutz vertraut gemacht. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel global, in Deutschland und in Ihrer Region, herbeiführt und vermittelt Wissens- und Handlungskompetenz zum Klimawandel vor der Haustür. Darüber hinaus gibt der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln im Klimaschutz, begleitet Sie bei konkreten CO<sub>2</sub>-Einsparungen und bietet die Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten und



relevanten Akteurinnen und Akteuren in der Kommune zu vernetzen. Dazu wird im Kurs nicht nur das lokale Klimaschutzmanagement eingebunden, sondern auch Initiativen sowie Expertinnen und Experten aus der Region zum direkten Austausch mit Ihnen eingeladen.

Der WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) haben diesen Kurs entwickelt. Gefördert wird das Projekt vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK) im Rahmen der nationalen Klimaschutzinitiative. Die erfolgreiche Teilnahme wird am Ende des Kurses mit einem Zertifikat ausgezeichnet.

Interessiert? Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie, sich nach Möglichkeit mindestens zwei Wochen vor Kursbeginn anzumelden. Hinweis: Für die Teilnahme am Kurs ist ein internetfähiges Endgerät notwendig, da Materialien über die vhs.cloud bereitgestellt werden und zwei Kursabende digital stattfinden.

**Starttermin: Dienstag, 09.04.2024, 18:00-21:00 Uhr**  
**Ort: Schulungsraum, VHS-Geschäftsstelle, Kaiserstraße 71, EG**

**Gebühr: 30 Euro**  
**Kursnr.: 1.0445**



klima.fit

wissen  
wollen  
wandeln**Weitere Termine und Themen:****23.04.2024: Ursachen des Klimawandels sowie Klimaschutz und -anpassung auf kommunaler Ebene****06.05.2024: Expertendialog mit führenden Klimaforscherinnen und Klimaforschern (online)****14.05.2024: Regionale Folgen des Klimawandels und was kann ich selbst tun?****06.06.2024: Expertentipps zu Energie, Mobilität und Ernährung (online)****18.06.2024: Den Klimawandel gemeinsam anpacken; Zertifikatsverleihung****Umwelt- und Wildnispädagogik****Thomas Stalter**

An drei Tagen wird Ihnen unter dem Motto „Lernen durch Erleben“ Wissen aus der Wildnis-, Natur- und Umweltpädagogik vermittelt. Sie erlernen Fähigkeiten, mit denen Sie im Rahmen pädagogischer Tätigkeiten Programme in diesem Themenfeld gestalten und umsetzen können. Inhalte: Bestimmung

von Tier- und Pflanzenarten sowie ihren Eigenschaften und Nutzungsmöglichkeiten, Herstellung von Gebrauchsgegenständen aus Naturmaterialien und Programmentwicklung. Es entstehen Materialkosten, die direkt an den Dozenten gezahlt werden.

**Termine: Samstags, 20.04., 27.04. und 04.05.2024, jeweils 9:00-16:00 Uhr****Ort: Grundstück Lendelfingerweg 1****Gebühr: 80 (56) Euro****Kursnr.: 1.0441****Foodsharing St. Ingbert stellt sich vor**

Zwölf Millionen Tonnen an Lebensmitteln werden alljährlich in Deutschland weggeworfen. Die Foodsharing-Bewegung hat sich zum Ziel gesetzt, Privatpersonen und Unternehmen zu ermöglichen, Lebensmittel mit anderen Menschen zu teilen, anstatt sie wegzuworfen. In St. Ingbert sorgt eine ehrenamtlich agierende Gruppe dafür, die Bedeutung von foodsharing in die Öffentlichkeit zu tragen und sich bewusst mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Neben regelmäßigen Treffen holen sogenannte Foodsaver bei kooperierenden Betrieben Lebensmittel ab, die anderenfalls in der Tonne enden würden. Diese werden weitergegeben über die Plattform oder mittels öffentlichen Übergabe-Orten, genannt Fair-Teiler. Daneben soll auf die Lebensmittelverschwendung hingewiesen und Möglichkeiten der Reduzierung sollen aufgezeigt werden. Sie haben die Gelegenheit, die Mitwirkenden und ihre Arbeit kennenzulernen und selbst aktiv zu werden.

**Infoveranstaltung:****Termine: Mittwochs, 31.01.2024, 19:00-20:30 Uhr****Ort: Schulungsraum, VHS-Geschäftsstelle, Kaiserstraße 71, EG****Gebühr: kostenlos****Kursnr.: 1.0207**



## Plastikfrei und selbst gemacht - DIY Deo und Handpflege

**Kursleiterin: Kerstin Steißlinger**



**Durchgeführt von der Organisation „Die Nachhaltigticken- den“**

Erfahren Sie, wie man aus natürlichen Inhaltsstoffen in wenigen Minuten sein eigenes Deo herstellt. Ebenfalls fertigen wir in kurzer Zeit eine Body- bzw. Handcremepraline.

Jeder Teilnehmer kann seinen eigenen Duft auswählen und so seinen Pflegeprodukten seine individuelle Note verleihen.

**Die fünf Euro für das Material zahlen Sie bitte vor Beginn des Workshops in bar bei der Kursleitung.**

**Termine: Donnerstag, 25.01.2024, 18:00-20:00 Uhr**

**Ort: Kreativcafé Grüne Neune,  
Ludwigstraße 8**

**Gebühr: kostenlos**

**Kursnr.: 1.0408**



**Nachhaltendes Kino**  
die Filmreihe rund um das Thema Nachhaltigkeit  
Jeden 3. Freitag im Monat - 19 Uhr  
Kinder: 1,50 € - Erwachsene: 3,00 €

foodsharing.de

**KINO**  
WERKSTATT

vhs Biosphären-VHS  
St. Ingbert



## PLOGGING – laufend in der Natur, dem Müll auf der Spur - Die etwas andere Müllsammelaktion

*Ramona Rau von Cleanup.Saarland e.V.*



Der Begriff PLOGGING setzt sich aus dem schwedischen Wort „plocka upp“ (= aufheben) und Jogging zusammen.

Wir wollen gemeinsam in lockerem Lauftempo die Natur genießen und gleichzeitig etwas Gutes für die Umwelt tun. Erfahrungsgemäß liegt meist viel Müll gerade an Waldeingängen

und entlang der Fußwege. Was zur Folge hat, dass man Plogging durch das ständige Abstoppen, Bücken, Aufrichten und Weiterlaufen nicht mit einem Lauftraining im klassischen Sinne vergleichen kann. Daher ist es auch für Laufanfängerinnen und Laufanfänger bestens geeignet. Es gleicht eher einem Ganzkörperworkout, bei dem der Spaß nicht zu kurz kommt.

Während der Veranstaltung freuen wir uns über einen regen Austausch zu den Themen Müllvermeidung, Nachhaltigkeit, Lebensmittelverschwendung uvm.

Nach unserer Laufeinheit haben die Teilnehmenden noch die Gelegenheit, in unserem „Müllmuseum“ zu stöbern. Interessante Fundstücke wecken Erinnerungen an vergangene Jahrzehnte und beweisen, dass sich der Müll in der Natur nicht einfach in „Luft“ auflöst.

Handschuhe und Müllbeutel werden gestellt.

Bequeme Sportbekleidung und Laufschuhe werden empfohlen.

**Termin:** Samstag, 27.04.2024, 14:00-16:00 Uhr

**Ort:** Waldparkplatz zum „Moritatenweg“, In den Schankgärten (zwischen Schlackenbergsstraße und Gehnbachstraße), St. Ingbert

**Gebühr:** kostenlos

**Kursnr.:** 1.0224

## Kräuterexkursion in der Hasseler Natur

*Harry Regin*

In unserer Umgebung gedeihen noch Wildpflanzen, darunter viele Heil- und Nahrungspflanzen, die für unsere Ernährung, Gesundheit, gegen Beschwerden und Schmerzen förderlich sind.

Wir schauen genau hin, riechen und kosten, was die Natur für uns bereithält. Die Wildkräuter bereichern unseren Speisezettel vielfältig. Die Verwendung und Wirksamkeit der unterwegs gefundenen Heilpflanzen wird erklärt.

Es ist wichtig, die Wildkräuter von giftigen Pflanzen unterscheiden zu lernen. Dazu werden die Merkmale genau erklärt. Wildkräuter brauchen keine Schädlingsbekämpfung und häufiges Mähen schadet dem Wachstum.

**Termin:** Samstag, 11.05.2024, 15:00-17:00 Uhr

**Treffpunkt:** Wanderparkplatz vor dem Griesweiher an der L111

**Gebühr:** 9 (4,50) Euro

**Kursnr.:** 1.0451



## Umweltbildung und Technik

### Motorsäge-Führerschein

*Dr. Helmut Wolf und Phil Theis*

Dieser Schein wird benötigt, um liegendes Holz im Wald selbst zerlegen zu können. Der Kurs enthält folgende Lerninhalte: Brennholznutzung unter den Aspekten der



Nachhaltigkeit und kleine Kreisläufe, Holzartenkunde, richtige Lagerung, Umgang mit sowohl traditionellen Werkzeugen als auch mit der Motorsäge. Alle Interessenten erhalten nach der Anmeldung ein Merkblatt mit Informationen über den Kurs. Es enthält insbesondere Angaben

über die erforderliche Schutzkleidung. Nach Möglichkeit sollten alle Teilnehmer eine eigene Motorsäge mitbringen.

**Termine auf Anfrage**  
**Gebühr: je 100 Euro**  
**Kursnr.: 1.0420**

## Länderkunde

**Vortrag: Siebenbürgen**

*Christian Engel*



Siebenbürgen, heute Transsylvanien genannt, ist die Kernregion Rumäniens. Umrahmt ist sie von dem Karpatenbogen und besiedelt wurde sie von Deutschen im 13. Jahrhundert. Siebenbürgen ist eine Reise wert. In meinem Vortrag stelle ich Ihnen in Fotos und Erzählungen die Geschichte der deutschsprachigen Siebenbürger-Sachsen vor, wie sie war und wie sie sich heute

darstellt. Lernen Sie eine Region kennen, in der noch die extensive Landwirtschaft überwiegt und das Leben mit Wolf und Bär als Nachbar normal ist.

*Bildbeschreibung:* Ein Sachsenhaus, ein typischer landwirtschaftlicher Hof, im Sachsendorf Cristian, Siebenbürgen. Über dem Hofeingang steht der Name des Erbauers, Michael Wagner und das Baujahr 1892.

**Der Referent, Christian Engel, ist zertifizierter Natur- und Landschaftsführer und BNE-Berater Wolf**

**Termin: Mittwoch, 13.03.2024, 18:00-19:30 Uhr**  
**Ort: Schulungsraum VHS-Geschäftsstelle, Kaiserstraße 71, EG**  
**Gebühr: 8,50 (4,25) Euro**  
**Kursnr.: 1.0431**

**Vortrag:**  
**Bedrohtes Vogelparadies Rumänien**

*Christian Engel*

Der schmalste Teil Rumäniens erstreckt sich östlich von Bukarest von der Grenze Bulgariens bis zur Grenze der Ukraine, entlang der Schwarzmeerküste.



Es handelt sich um Teile der ehemaligen eurasischen Steppe, die an der Grenze zur Ukraine in Europas größtes Feuchtgebiet, das Donaudelta, übergeht. In diesem Fotovortrag nehme ich Sie mit in diese Gegend, in der noch heute eine Fülle von Vogelarten (*Foto: Rosapeltikan*) ihre Brutgebiete haben. Doch wie lange noch?

**Termin: Mittwoch, 15.05.2024, 18:00-19:30 Uhr**  
**Ort: Schulungsraum VHS-Geschäftsstelle, Kaiserstraße 71, EG**  
**Gebühr: 8,50 (4,25) Euro**  
**Kursnr.: 1.0432**



## Heimatgeschichtliche Stadtrundgänge

Ein Besuch in „Stiefe Gaarde“ (Alter Friedhof)  
Von Dichtern, Dirigenten und anderen Deng-  
mertern

*Dr. Markus Gestier*



Warum der ‚Alte Friedhof‘ im Volksmund „Stiefe Gaarde“ genannt wird und wo die Dengmerter Prominenz von „Sellemools“ zahlreich versammelt ist: Der Brauereibesitzer neben dem Bergmann, der Dichter, Seite an Seite mit dem Dirigenten – wir erfahren es bei einem Spaziergang über den Alten Friedhof.

*Der Vortrag findet in Kooperation mit dem Heimat- und Verkehrsverein St. Ingbert statt.*

**Termin:** Samstag, 23.03.2024, 14:00-16:00 Uhr  
**Treffpunkt:** Kapelle, Alter Friedhof  
**Gebühr:** kostenlos  
**Kursnr.:** 1.0929

Buchen Sie online unter  
[www.vhs-igb.de](http://www.vhs-igb.de)

## Stadtführung: Quartier im Wandel

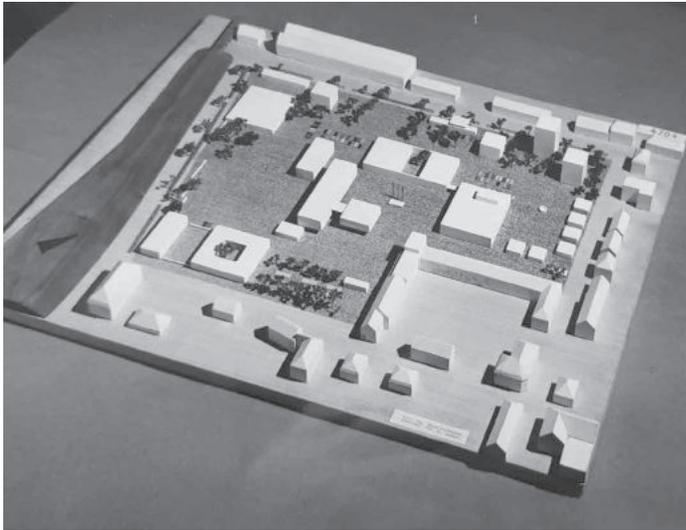
*Konrad Weisgerber*



**Die Wiesentalschule - Auszug aus einer Wahlkampfschrift vom 7.6.1979**

Städtebau und Stadtstruktur sind in ständigem Wandel. Quartiere, Stadtviertel entstehen, funktionieren, werden umfunktionierte oder verlieren ihre Funktion. Deutlich wird das auch im St. Ingbert des 19., 20. und 21. Jahrhundert.

Die Veranstaltung führt uns vom geplanten Kultur- und Verwaltungszentrum „Baumwollspinnerei“ über die Kaiserstraße und Rickertstraße zur Marktplatzbebauung mit Stadthalle und Rathaus (Dauer zirka zwei Stunden) bis zum Marktplatz.



In den Siebziger Jahren fand unter Oberbürgermeister Hellenthal ein Architektenwettbewerb statt. Damals ging es um die Bebauung des Marktplatzes. Das Modell zeigt den Plan eines Architekten, der den ersten Preis gewonnen hat.

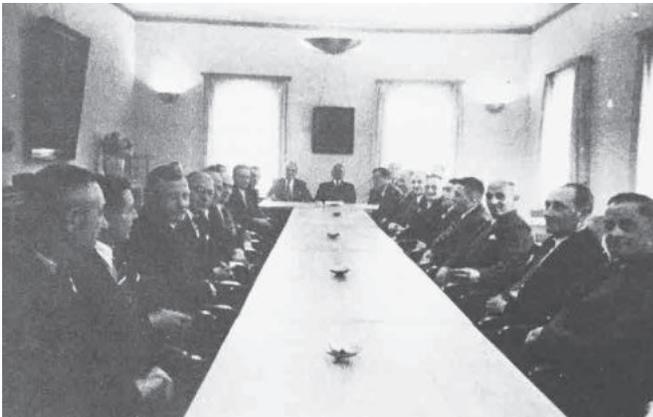
**Die Führung findet in Kooperation mit dem Heimat- und Verkehrsverein St. Ingbert, statt.**

**Termin:** Nach individueller Vereinbarung  
**Treffpunkt:** Wird bei der Terminvereinbarung mitgeteilt.

**Gebühr:** kostenlos  
**Kursnr.:** 1.0925

## Heimatgeschichte

### Wahlen, Räte, Bürgermeister, Teil 1



**Dr. Markus Gestier**

„Die Wahrheit liegt in den Wahlumschlägen“: In lokalen Abstimmungen haben die St. Ingberterinnen und die St.

Ingberter in einer Zeit des Aufbruchs und der Umbrüche in den Fünfziger und Sechziger Jahren nach spannenden Wahlkämpfen ihre ehrenamtlichen Repräsentanten gewählt.

Das Ringen der Ratsfraktionen und Stadträte um den besten Weg hat die Weichen gestellt für Entwicklungen in unserer Stadt, deren Auswirkungen und Ergebnisse uns bis heute betreffen.

Im Rückblick erleben wir spannende politische Auseinandersetzungen im Rat und das Wirken von Persönlichkeiten auf dem Bürgermeistersessel wie Georg Bleif, Anton Saur und Bernhard Kokott.

**Der Vortrag findet in Kooperation mit dem Heimat- und Verkehrsverein St. Ingbert, statt.**

**Termin:** Donnerstag, 25.04.2024, 18:30-20:00 Uhr  
**Ort:** Schulungsraum, VHS-Geschäftsstelle, Kaiserstraße 71, EG

**Gebühr:** kostenlos  
**Kursnr.:** 1.0928



## Freizeit für Kinder

### Kinder lernen spielend Fahrrad fahren (ab 4. J.)

**Gerhard Wannemacher**



In diesem Workshop lernt man, wie man richtig bremst, wie man den Lenker hält, insbesondere dann, wenn man über den Randstein oder ein anderes Hindernis fährt. Man lernt gemeinsam, auch Slalom zu fahren. So gewinnt man Sicherheit, wenn man mit den Eltern einen Fahrradausflug über gut befahrene Freizeitwege oder Straßen unternimmt. Viel Übung ist sehr wichtig. Die Kinder sollten schon ein wenig fahren können. Und: Man lernt, wie man den Fahrradhelm richtig anzieht. Mitzubringen sind: Das eigene Fahrrad, ein Fahrradhelm, feste Schuhe. Begrenzt auf zwölf Kinder.

**Termin:** Samstag, 13.04.2024, 10:30-12:00 Uhr  
**Treffpunkt:** Schulhof der Schule am Eisenberg  
Hassel, Schulstraße 14B  
**Gebühr:** 15 Euro  
**Kursnr.:** 1.0462

### Kinder entdecken Gewässer: Workshop mit dem KunterBUNDmobil (ab 8 Jahre)

**Dr. Martin Lillig**

Was kann man alles in einem Bach finden? Wo muss man suchen, um Tiere und Pflanzen zu entdecken?

Was sieht man unter einer Lupe oder Stereolupe? Welche Funktion haben diese Lebewesen, die wir im Bach gefunden haben, in unserer Biosphären-Umwelt?

Die Exkursion für Kinder ab acht Jahren soll Interesse an eigenen Beobachtungen und Forschungen an Gewässern wecken.

Sie lernen das Bewusstsein für unsere Natur kennen. Gummistiefel sind ein Muss, zu empfehlen sind zusätzliche Socken und eine Wechselhose. Fotoapparate zur Dokumentation können gerne mitgebracht werden. Unterstützt vom BUND mit Förderung des Umweltministeriums.



**Termin:** Samstag, 08.06.2024, 10:00-12:30 Uhr  
**Treffpunkt:** Parkplatz, Fischerhütte am Hasseler Griesweiher  
**Gebühr:** kostenlos  
**Kursnr.:** 1.0460

### Mit Eseln unterwegs (Kinder ab 4 Jahre)

**Katja Kolb**

Wer gerne Esel kennenlernen möchte, kann dies mit Katja Kolb und weiteren Betreuerinnen auf dem Trieb-scheider Hof tun.



Wir wandern mit den Eseln, unterwegs machen wir Picknick. Wer möchte, darf auch einmal einen Esel führen. Esel können ganz schön störrisch sein, aber wenn man sie mit Karotten, Salat oder Gemüse füttert, folgen sie meistens. Sie tragen auch unser Gepäck. Mit dem tierischen Freund zu wandern, wirkt beruhigend und fördert bei Kindern die Lust am Wandern. Bei starkem Regen gehen die Esel nicht raus!

**Termin:** Samstag, 25.05.2024, 14:30-16:30 Uhr  
**Treffpunkt:** Tribscheider Hof  
**Gebühr:** 27 Euro  
**Kursnr.:** 1.0466

**Mit Ponys unterwegs - Ponyschnupperkurs  
 (Kinder von 3 bis 6 Jahren)  
 Katja Kolb**



Auf dem Tribscheider Hof gibt es viel zu erleben. Der Schnupperkurs bietet den Kindern die Möglichkeit, erste spielerische Kontakte zu den Ponys zu knüpfen. In diesen zwei Stunden lernen sie das Pony-ABC, erfahren viel über den Umgang und die Pflege von Ponys. Im Anschluss daran können die Kinder auf unseren Ponys reiten, je nach Wetterlage draußen oder in unserer Halle. Drei Betreuerinnen sind vor Ort. Ab fünf bis maximal zehn Kinder.



**Termin:** Samstag, 27.04.2024, 10:00-12:00 Uhr  
**Treffpunkt:** Tribscheider Hof  
**Gebühr:** 27 Euro  
**Kursnr.:** 1.0465

**Melden Sie Ihr Kind bitte rechtzeitig an, spätestens vier Tage vor Beginn. Wenn Sie gebucht haben und Ihr Kind den Workshop doch nicht wahrnehmen kann, melden Sie bitte acht Tage vorher ab, sonst wird die Gebühr fällig, außer bei Krankheit (Nachweis mit Attest).**



## Senioren

### Vortrag: Ratgeber Rentensteuer

#### **Klaus-Peter Schäfer**

Sie haben bei den hochkomplizierten Steuerregeln den Überblick verloren?

Viele neue Steuervorteile, auch für Ruheständler und aktive Arbeitnehmer, bergen eine Menge Steuersparpotential. Immer häufiger wird im Ruhestand die Steuererklärung Pflicht.

Doch Freibeträge und Pauschalen helfen, die Steuerlast zu begrenzen oder zu vermeiden.

Bei dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie durch nachvollziehbare Praxisbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten und deren unterschiedliche Besteuerung (Besteuerungsanteil der gesetzlichen Rente ab 2023: 83 %).

Sie erfahren mehr über alle Steuererleichterungen wie Werbungskosten, Sonderausgaben, Altersentlastungsbetrag, Vorsorgeaufwendungen, Handwerkerleistungen, außergewöhnliche Belastungen und mehr.

Auch die wichtigen Fristen werden genau erläutert. Sie bekommen fachliche Unterstützung zum Ausfüllen der komplexen Formulare.

Aktuelle gesetzliche Neuerungen (energetische Gebäudesanierung, Entlastungspakete der Regierung, Energiepreispauschale, Doppelbesteuerung) sind lohnendes Wissen.

Der Vortrag endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

**Termin:** Donnerstag, 05.03.2024, 17:00-20:15 Uhr

**Ort:** Schulungsraum, VHS-Geschäftsstelle,  
Kaiserstraße 71, EG

**Gebühr:** 15 (7,50) Euro

**Kursnr.:** 1.0312

### Vortrag: „Demenz - Was dann?“

**Andreas Sauder,  
Landesfachstelle Demenz Saarland**



Pflegende Angehörige sind mit der Betreuung von Menschen mit Demenz vor besondere Aufgaben gestellt. Angehörige von Menschen mit Demenz (z.B. Alzheimer-Krankheit) sind nicht nur den Belastungen ausgesetzt, wie man sie auch bei Angehörigen von Patienten mit schweren chronischen, körperlichen Erkrankungen findet.

Hinzu kommen vielmehr noch spezielle Probleme durch Desorientiertheit, Umkehr des Tag-Nacht-Rhythmus, Vergesslichkeit, Aggressivität und Wesensveränderung, die die Beziehung zwischen Betreuer und Betreutem zunehmend belasten und verändern, häufig die Zuneigung auslaugen. Saarlandweit sind derzeit zirka 23.600 Menschen von Demenz betroffen. 80% davon werden im Saarland von ihren Angehörigen in der Häuslichkeit versorgt, mehr als im Bundesdurchschnitt. Die Veranstaltung bietet die Möglichkeit zur Information, zur Diskussion und zum Erfahrungsaustausch über demenzielle Erkrankungen. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Termin:** Mittwoch, 17.04.2023, 18:00-19:30 Uhr

**Ort:** Schulungsraum, VHS-Geschäftsstelle,  
Kaiserstraße 71, EG

**Gebühr:** kostenlos

**Kursnr.:** 1.0926



## Vortrag: Was Sterbende am meisten bereuen

### *Claudia Verhoeven*

Von Sterbenden sollten wir lernen und endlich anfangen zu leben. In diesem Vortrag geht es darum, was fast alle Menschen am Ende des Lebens anders machen würden, könnten sie die Zeit zurückdrehen. Was können wir aus den Erkenntnissen der Sterbenden für uns ändern, damit wir ein glückliches und erfülltes Leben leben? Basis dieses Vortrags ist das Buch von Brownie Ware und meine eigenen Erfahrungen, die ich in der Altenpflege mit Sterbenden machen durfte. Anschließend lade ich Sie zu einer Gesprächs- und Fragerunde ein.

**Termin:** Dienstag, 16.04.2024, 19:00-20:30 Uhr  
**Ort:** Schulungsraum VHS-Geschäftsstelle, Kaiserstraße 71, EG  
**Gebühr:** 8,50 (4,25) Euro  
**Kursnr.:** 3.0312

## Eltenschule

## Vortrag: Von Erziehung zur Beziehung

### *Susanne Siggia*



Ein starkes Fundament für gesunde Familien sind stabile, aufrichtige und vertraute Beziehungen zwischen Eltern und ihren Kindern, den Kindern untereinander und natürlich zwischen den Eltern. Erfahren Sie mehr beim Vortrag, wie aus der oft mühseligen Erziehung eine wunderbare Familienbande entstehen kann. Freuen Sie sich auf leicht umsetzbare Tools, um das harmonische Miteinander zu fördern.

Freuen Sie sich auf leicht umsetzbare Tools, um das harmonische Miteinander zu fördern.

**Termin:** Mittwoch, 13.03.2024, 18:00-19:30 Uhr  
**Ort:** Top Fit, Saarbrücker Straße 7-11, St. Ingbert  
**Gebühr:** kostenlos  
**Kursnr.:** 1.0521

## Vortrag: Ermutigung und Familien blühen auf!

### *Susanne Siggia*

„Jeder Mensch braucht Ermutigung, wie die Pflanze das Wasser.“ Dieses Zitat von Rudolf Dreikurs beschreibt sehr gut eines der Grundbedürfnisse eines jeden Menschen: die Ermutigung. Es ist mehr als Mut. Es geht vielmehr um eine innere Stärke, die darauf basiert, dass der Mensch weiß, dass er willkommen ist, dass er genügt, dass er ernst genommen wird und mit seinen Fähigkeiten und Stärken mithelfen und beitragen kann.

**Termin:** Mittwoch, 15.05.2024, 18:00-19:30 Uhr  
**Ort:** Top Fit, Saarbrücker Straße 7-11, St. Ingbert  
**Gebühr:** kostenlos  
**Kursnr.:** 1.0523

## Sicher Wohnen

## Vortrag: Sicher Wohnen - Schutz vor Einbruchdiebstahl

### *Michael Gottesleben, Polizeioberrat*

Die kriminalpolizeiliche Beratungsstelle informiert Sie im Rahmen eines Vortrags, wie Sie mit technischen Maßnahmen Ihr Haus oder Ihre Wohnung einbruchhemmend nachrüsten können und gibt wichtige Verhaltenshinweise, um Einbrüche zu verhindern

**Termin:** Mittwoch, 10.01.2024, 15:00-17:00 Uhr  
**Ort:** Ortsverwaltungsstelle Oberwürzbach, Hauptstraße 94, 1. OG

### Weiterer Termin:

**Donnerstag, 14.03.2024, 15:00-17:00 Uhr**  
**Ort:** Schulungsraum VHS-Geschäftsstelle, Kaiserstraße 71, EG  
**Gebühr:** kostenlos  
**Kursnr.:** 1.0400/1.0401



## Sportboot-Führerschein (See und Binnen)

**Frank Sorg**

***Bei uns werden Wassersportfreunde zu Kapitänen  
... und das nicht nur in der Badewanne***

Dieser Slogan ist unser Programm: Ihr Weg zum Kapitän auf dem eigenen Boot, zu traumhaft schönen Erlebnissen und erfüllter Freizeitbeschäftigung auf dem Wasser.



Lassen Sie sich begeistern von den Möglichkeiten, die Sie durch den Erwerb des Bootsführerscheins haben werden: sei es zu traumhaft schönen Buchten am Meer oder ein Urlaub auf den schönsten Wasserstraßen, sogar ganz in Ihrer Nähe.

Schippern und anlegen, gerade dort, wo es Ihnen gefällt: so erfüllt Ihnen ein Bootsführerschein den Traum von Freiheit, Individualität und grenzenloser Mobilität. Das Team der Bootsfahrschule Poseidon, vermittelt Ih-

nen in enger Kooperation mit der BiosphärenVHS St. Ingbert das zur Prüfung notwendige Wissen. Unseren Ausbildern liegt es besonders am Herzen, dass Sie sich bei uns wohlfühlen und über den Teller- rand hinaus an Ihr neues Hobby herangeführt werden:

- Sportbootführerschein See
- Sportbootführerschein Binnen
- Kombi Sportbootführerschein See + Binnen

### **Info-Termin Sportbootführerscheine:**

**Dienstag, 02.07.2024,  
18:30 Uhr**

**Anmeldetermin:  
Dienstag, 09.07.2024,  
18:30 Uhr**

**Kursbeginn:  
nach den Sommerferien  
Anmeldung zum Infoabend  
und weitere Informationen  
zu den Kursen unter:**

**[www.bootsfahrschule-poseidon.de](http://www.bootsfahrschule-poseidon.de)**

**Termin:       Dienstags, ab 02.07.2024, 2 Termine,  
18:30-20:30 Uhr**

**Ort:            Ortsverwaltungsstelle Oberwürzbach,  
Hauptstraße 94, St. Ingbert-Oberwürz-  
bach, Raum: 1. OG**

**Gebühr:       Auf Anfrage**

**Kursnr.:       5.0000**



 **Kultur und  
Gestalten**

**Studienfahrten, Filmdreh, Literatur-Lesung,  
Philosophie, Malen und Zeichnen, Kreatives  
aus verschiedenen Materialien, Basteln, Mak-  
ramee-Technik, Klöppel-Technik, Töpfern, Tiffa-  
ny-Technik, Seifengießen, Zuschneiden und Nä-  
hen, Goldschmiedekurs, Kreatives für Kinder ab 6  
Jahren**



## Studienfahrten

### Neuwied - Residenzen, Möbelzauber und Schokolade

#### Jürgen Bost und Sonja Colling-Bost



Das Mittelrheintal zwischen Bingen und Bonn bietet mehr als Burgenromantik und Wein. Im toleranten Neuwied lässt sich eine auf regelmäßigem Grundriss angelegte barocke Planstadt entdecken, die außer dem nach Versailler Vorbild angelegten Schloss der Fürsten von Wied mit kunstvoll gestalteten Wohnbauten aufwartet. Roentgen und Raiffeisen – diese Namen tragen die großen Söhne der Stadt, die gerne mit ihrem Reichtum an Kunst und Kultur prunkt.

Eine Besichtigung der weltweit einzigartigen Sammlung von Roentgen-Möbeln und Kinzing-Uhren bietet einen raffinierten Einblick in die Wohnkultur vom Barock bis hin zum Jugendstil.



Das Museum repräsentiert die herausragende Vielfalt der Neuwieder Luxusgutproduktion, mit der sich die europäischen Fürstenhöfe von Paris bis St. Petersburg auszustatten pflegten.

So auch in Schloss Engers, der unmittelbar am Rhein gelegenen Sommerresidenz der Trierer Bischöfe. Nicht zu vergessen die Kulinarik: Beim Neuwieder Schokoladenfestival ChocoArt haben Schokoladenliebhaber die Möglichkeit, eine Vielfalt an süßen Köstlichkeiten, Pralinen und Edelschokoladen kennenzulernen und zu verkosten.

**Termin:** 27.01.2024

**07:30-20:00 Uhr**

**Abfahrt:** Rendezvous-Platz St. Ingbert

**Preis:** 75 Euro

**Kursnr.:** 1.0900

### Freiburg im Breisgau - Ein Tag in der Zähringerstadt

#### Jürgen Bost und Sonja Colling-Bost

Die südlichste deutsche Großstadt, eine der schönsten europäischen Städte überhaupt, zwischen Reben und Wald gelegen, verdankt ihren Ruhm dem besonderen Flair ihrer vielgestalti-





gen und liebevoll restaurierten Altstadt mit modernem urbanem Anstrich.

Sie wird überragt vom schönsten Turm der Christenheit und weist mit dem Marienmünster eines der herausragenden Werke gotischer Baukunst auf, das im Inneren durch eine Fülle beachtlicher Kunstwerke beeindruckt.

Zu dem Zauber der alten Gassen mit ihren Bächle treten wehrhafte Stadttore und anspruchsvoll neu gestaltete Quartiere.

Das 1923 gegründete Augustiner Museum ist nicht nur das deutsche Gegenstück zum benachbarten Colmarer Unterlindenmuseum, sondern bietet gleichfalls in spektakulärer Raumanordnung einen hervorragenden Überblick über das Kunstschaffen im oberrheinisch-alemannischen Kulturgebiet.

**Termin:** 22.06.2024, 07:30-20:00 Uhr  
**Abfahrt:** Rendezvous-Platz St. Ingbert  
**Preis:** 75 Euro  
**Kursnr.:** 1.0907

Gerechtigkeit ist eine Schnecke, helfen wir ihr auf die Sprünge.



Weltläden sind Orte des Handelns für eine gerechtere Welt. Sie bieten einen Zugang zu besonderen Produkten, globalen Perspektiven sowie politischem Engagement.

Kaiserstraße 20 - St. Ingbert  
Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr: 09:00 - 19:00 Uhr  
Telefon: 06894 / 8924583  
[www.weltladen-st-ingbert.de](http://www.weltladen-st-ingbert.de) - [info@weltladen-st-ingbert.de](mailto:info@weltladen-st-ingbert.de)

 **WELTLADEN**  
ST. INGBERT



## Literaturlesung - kleine Bühne - Filmdreh

### Lesung: Natur - Freundschaft - Liebe

*Ursula Ochs-Steinfeld und Albrecht Ochs*



lesen an zwei Soirée-Veranstaltungen im Kulturhaus Texte in Vers und Prosa zu dieser Thematik. Von der Antike bis zur Gegenwart haben Natur, Freundschaft und Liebe Dichterinnen und Dichter immer wieder zu den schönsten Texten motiviert. Jede der beiden Lesesoireen hat ein eigenes Programm.

**Termin:** Sonntag, 21.01.2024, 17:00-18:30 Uhr  
Sonntag, 28.01.2024, 17:00-18:30 Uhr  
**Ort:** Kulturhaus, Annastraße 30, Saal 2  
**Gebühr:** 8,50 Euro  
**Kursnr.:** 2.0104

## Filme drehen

### Film ab! - Filme drehen wie die Profis

**Thomas Scherer**

Die Schauspieler sind in Position, die Kamera läuft und der Dreh startet. Doch was gehört eigentlich sonst noch dazu?

Wie macht man Film? In einzelnen Modulen werden die verschiedenen Stationen einer professionellen Filmproduktion erläutert und praktisch erlernt, wovon auch der Hobbyfilmer profitieren kann.

#### Modul 1: Das Drehbuch

Womit startet man den Schreibprozess, welche Formalitäten sind zu beachten und wie kann man eine kreative Idee zur Umsetzung vorantreiben?



#### Modul 2: Die Preproduktion

Welche Wege muss man gehen, bevor ein Dreh starten kann? Von Storyboard, Shotplan bis hin zur Locationsuche.

#### Modul 3: Die Produktion

Der Film wird gedreht... mit Licht, Ton und natürlich der Kamera...

#### Modul 4: Die Postproduktion

Die Festplatten sind gefüllt, doch nun müssen die Daten zu einem fertigen Produkt zusammengefügt werden. Schritt für Schritt zum Schnitt.

**Termine:** Samstag, 20.01.-13.04.2024  
oder 20.04.-22.06.2024, 10:00-11:30 Uhr,  
jeweils 8 Termine,  
**Ort:** Kulturhaus, Annastraße 30, EDV-Raum  
**Gebühr:** 84 (58,80) Euro  
**Kursnr.:** 2.1100/2.1101



## Philosophie

### Freiheit

*Kerst Walstra*



Ein selbstbestimmtes Leben in Freiheit – das ist das Ideal, nach dem der Mensch strebt. Die persönliche Freiheit ist garantiert durch die Menschenrechte bzw. die Grundrechte im Grundgesetz. Zugleich kennt Freiheit aber auch Grenzen, immer dann, wenn die eigene

Freiheit die Freiheit anderer Menschen beeinträchtigt. Freiheit ist also zugleich individuell und gesellschaftlich (und damit politisch) zu sehen. In diesem Kurs wollen wir uns historisch – von der Antike bis zur Gegenwart – mit Freiheitsvorstellungen beschäftigen. Textgrundlage: Jonas Pfister (Hg.): Texte zur Freiheit (Reclam).

**Termin:** Montags, ab 04.03.2024, 10 Termine,  
18:00-20:00 Uhr

**Ort:** Schulungsraum VHS-Geschäftsstelle,  
Kaiserstraße 71, EG

**Gebühr:** 66,80 (46,70)

**Kursnr.:** 1.0802



Unser Herz  
für unsere Region!

### Gemeinsam für den Saarpfalz-Kreis!

Benötigst Du Unterstützung für Deinen Verein oder Dein soziales Projekt? Oder möchtest Du durch eine Spende helfen?

Auf WirWunder kommt beides zusammen.

Jetzt mit wenigen Klicks registrieren  
oder spenden:

[www.wirwunder.de/saarpfalz](http://www.wirwunder.de/saarpfalz)



Kreissparkasse  
Saarpfalz



## Malen und Zeichnen

### Aquarell- und/oder Acrylmalerei

#### Margit Daut



Interessierte können in die Aquarellmalerei (für Anfänger) oder Acrylmalerei (Anfänger und Fortgeschrittene) einsteigen. Bereits vorhandene Fertigkeiten können vertieft werden. Grundtechniken werden vermittelt, z.B. Theorie der Farbenlehre, Einteilung der Flächen sowie Perspektive.

Es gibt viele Anwendungs- und Gestaltungsmöglichkeiten. Mitzubringen sind vorhandene Materialien, Wasserbehälter und Folie

zum Abdecken. Die Motive werden frei gewählt, Beispiele sind vorhanden. Ebenso können bereits begonnene Bilder mitgebracht und fertiggestellt werden; auch Experimentelles darf man ausprobieren.

Das gilt für den Kurs und den Workshop.

Margit Daut stellt 2024 in der Rathausgalerie zusammen mit der Blende 11 aus.

#### Termin Kurs:

**Donnerstags, ab 14.03.2024, 6 Termine,  
10:00-12:00 Uhr**

**Gebühr: 48,80 (34,20) Euro**

**Kursnr.: 2.0751**

#### Termin Workshop:

**Samstag, 04.05.2024, 10:00-14:00 Uhr**

**Ort: jeweils Rathaus Hassel, EG**

**Gebühr: 16,30 Euro**

**Kursnr.: 2.0753**

### MakrMalKreativ-Workshop für Erwachsene

#### Karin Lanzer

Kreativ sein, wie es mir gefällt. Möchten Sie gerne mal Acryl- oder Aquarellmalen ausprobieren oder die Kunst „Makramee“ erlernen oder einfach mal selbstgestaltete Glückwunschkarten herstellen, dann sind



Sie in diesem Workshop genau richtig.

Neue Ideen kommen immer mal wieder dazu. Dieser Kurs richtet sich an alle Kreativen, ob Anfänger oder Fortgeschrittene, die gerne in einer Gruppe gemeinsam eigene Kunstwerke erschaffen möchten. Eigene Materialien können gerne mitgebracht werden.

Zubehör zu den oben genannten Themen sind vorhanden und gegen Entgelt zu haben.

**Termin: Mittwochs, ab 07.02.2024, 6 Termine,  
9:30-12:00 Uhr**

**Ort: Bürgerhaus Rohrbach, 1. OG**

**Gebühr: 69,80 (48,90) Euro**

**Kursnr.: 2.0764**

#### Workshop:

### Aquarelltechnik für Karten- und Bildgestaltung

#### Karin Lanzer

Verschiedene Aquarelltechniken werden gezeigt und vor Ort angewendet.

Mit einer Auswahl an bunten Karten inklusive Kuvert als Grundlage können Sie Ihre eigenen Karten oder Bilder gestalten. Hilfestellung wird gegeben. Selbst entworfene





Karten sind stets ein Unikat und damit etwas Besonderes. Materialkosten für zirka vier Karten: zehn Euro. Das Material wird von der Dozentin mitgebracht. Sie brauchen: eine Schere, einen Bleistift und gute Laune.

**Termin:** Freitag, 26.04.2024 18:30-20:30 Uhr  
**Ort:** Bürgerhaus Rohrbach, 1. OG  
**Gebühr:** 9,90 Euro  
**Kursnr.:** 2.0867

## Workshop: Moderne Malerei auf großen Formaten

*Uschi Vogel*



Kunst ist immer etwas, das die unterschiedlichsten Menschen auf ebenso unterschiedliche Weise ansprechen kann. Die schöpferische Arbeit wird alleine durch Emotion und Improvisation bestimmt. Die großformatigen Arbeiten werden mit Acrylfarben auf Leinwand gebracht. Spielerisch findet jeder seine eigenen Farbtöne. In diesem Workshop werden auch verschiedene Techniken ausprobiert.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Termin:** Samstag, 11.05.2024, 10:00-16:30 Uhr  
**Ort:** Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4  
**Gebühr:** 24 Euro  
**Kursnr.:** 2.0706

## Freie Malerei mit Acrylfarben u.a. Medien

*Eva Dahl*



Neben dem Vermitteln der Grundkenntnisse wird frei experimentiert, wobei Hilfsmittel wie Stoff, Sand, Spachtelmasse etc. eingesetzt werden. Es kann aber auch in Aquarell- oder Mischtechniken gearbeitet werden.

Bitte mitbringen:  
Entsprechende Farben, Leinwände, Sand, Papier, Paste sowie Folie zum Abdecken der Tische.

**Termin:** Samstag, 09.03.2024, 9:00-16:00 Uhr  
**Ort:** Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4  
**Gebühr:** 24 Euro  
**Kursnr.:** 2.0711

## Naturprodukte

### Seifengießen für Erwachsene

*Karin Lanzer*

Stellen Sie Ihre eigene Seife aus einem Rohprodukt her und Sie wissen, womit Sie sich waschen.

Das Rohprodukt für die Seife ist hautneutral und dermatologisch getestet, von guter Qualität und sehr rückfettend. Die Seife wird im Wasserbad verflüssigt und eingefärbt.

Dann wird das Material in selbst gefertigte Silikonformen gegossen.

Die Seifen erhalten kleine Stanzer in Form von Schmetterlingen, Blüten, Herzen, Sternen oder Kreisen; zum Beschriften und Verzieren werden sie mit Glitzer bestäubt. Selbst gemachte Seife ist auch geeignet als originelles Geschenk.

Passendes Papier liegt ebenfalls bereit zum Verpacken. Materialkosten: zirka zehn Euro.

Bitte Abdeckfolie mitbringen.



**Termin:** Freitag, 12.04.2024, 18:30-20:30 Uhr  
**Ort:** Bürgerhaus Rohrbach, 1. OG, gr. Raum  
**Gebühr:** 9,90 Euro  
**Kursnr.:** 2.0862



## Kreatives für Kinder

### Workshop: Kinderbasteln (ab 6 Jahre.)

**Karin Lanzer**



An diesem Bastelnachmittag dreht sich alles ums Herz. Ideen gibt es genug, lasst euch einfach überraschen.

Zu der Gebühr kommen Materialkosten von fünf Euro dazu.

**Termin:** Freitag, 12.04.2024, 16:00-18:00 Uhr  
**Ort:** Bürgerhaus Rohrbach, 1.OG  
**Gebühr:** 9,90 Euro  
**Kursnr.:** 2.0763

### Workshop: Seifengießen (ab 6 Jahre)

**Karin Lanzer**



Wer möchte nicht seine eigene Seife herstellen? Oder ein ganz individuelles Geschenk für die Mama zum Muttertag oder Geburtstag selbst kreieren?

Die Seifengrundlage ist hautneutral und dermatologisch getestet, besitzt eine gute Qualität und ist sehr rückfettend. Sie wird im Wasserbad verflüssigt und eingefärbt, dann in Silikonformen gegossen. Formen können sein: Einhörner, Schmetterlinge, Herzen, Igel, Füchse, Blüten, Engelsflügel oder kleine Sterne. Die Seife kann mit Glitzer bestäubt und danach liebevoll in Schachteln als Geschenk verpackt werden. An Materialkosten entstehen 7,50 €. Der Kurs ist auf maximal 8 Kinder ab sechs Jahren begrenzt.

**Termin:** Freitag, 12.04.2024, 16:00-18:00 Uhr  
**Ort:** Bürgerhaus Rohrbach, 1. OG  
**Gebühr:** 9,90 Euro  
**Kursnr.:** 2.0864

### Workshop: Basteln und Malen für Kinder (ab 6 Jahre) Thema: Ostern

**Karin Lanzer**

Je nach Saison wird gemalt, geklebt, geschnitten und ausgestanzt. „Immer wieder stelle ich fest, wie kreativ die Kinder sind, wenn ich ihnen verschiedene Materialien anbiete“. Lassen Sie sich von der Kreativität ihres Kindes überraschen. Bitte geeignete Kleidung tragen. Materialkosten 7,50 Euro.



**Termine:** Freitag, 06.03. und 13.03.2024, 2 Termine, 15:30-17:00 Uhr  
**Ort:** Bürgerhaus Rohrbach, 1.OG  
**Gebühr:** 14,90 Euro  
**Kursnr.:** 2.0868

### Makramee für Kinder: leicht gemacht

**Karin Lanzer**

Die teilnehmenden Kinder können bunte Schlüsselanhänger für den Anfang herstellen; auch andere Handarbeiten sind möglich. In kleinen Schritten kommen wir zu den einfachen Knoten oder wir wickeln farbenfrohe Regenbo-





gen. Es macht Spaß, man kann seiner Kreativität freien Lauf lassen. „Ich kann das nicht - gibt es nicht.“ Es ist nicht so schwer, wie es auf den ersten Blick aussieht. Materialkosten fünf Euro

**Termine:** Freitag, 12.01.2024, 16:00-18:00 Uhr  
**Ort:** Bürgerhaus Rohrbach, 1.OG  
**Gebühr:** 9,90 Euro  
**Kursnr.:** 2.0879

### Malen mit leuchtenden Farben und Naturmaterialien aus der Biosphären-Region für Grundschulkindern (ab 6 Jahre)

*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 ist das Ziel dieses Kurses.

Mit viel Freude entstehen Kunstwerke von kleinen Meistern. Ein Kurs für Grundschulkindern.

**Termine:** Dienstag, 26.03.2024 und Mittwoch, 27.03.2024, je 14:00-17:00 Uhr  
**Ort:** Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4 und Raum 5, 1. OG  
**Gebühr:** 22 Euro  
**Kursnr.:** 2.0701

### Kreatives Gestalten mit Ton, Glas, Stoff, Metall

#### Zuschneiden und Nähen (ab 12 Jahre)

*Claudia Tschudy-Lonsdorfer*

Die Teilnehmer werden mit der Funktion der Nähma-

schine vertraut gemacht und bekommen einen ersten Eindruck über alle zum Nähen notwendigen Arbeits- und Hilfsmittel. Auch Zuschneiden gehört dazu. Vielleicht gelingt es Anfängern schon, kleinere Gebrauchsgegenstände wie Kissen oder Topflappen zu nähen.



Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse vertiefen. Man lernt, sich zu konzentrieren, der Kreativität in der Gestaltung sind keine Grenzen gesetzt. Acht Nähmaschinen sind vorhanden,



die eigene kann mitgebracht werden. Wer Anspruchsvolleres nähen will, bringt das Schnittmuster einfach mit. Der Kurs ist auf acht Teilnehmer begrenzt. Mitzubringen sind Stoff, Nadeln, Schere, Maßband, Schneiderkreide, Knöpfe, Nähgarn und vor allem Lust am Nähen.

**Frau Tschudy-Lonsdorfer (erstes Foto):**

**Termin:** Montags, ab 15.01.2024, 4 Termine, 18:00-20:15 Uhr  
**Ort:** Rathaus Hassel, Marktplatz 1, EG  
**Gebühr:** 36,30 (25,40) Euro  
**Kursnr.:** 2.0953

**Frau Beck (zweites Foto, Mitte):**

**Termin:** Montags, ab 18.03.2024, 4 Termine, 18:00-19:30 Uhr  
**Ort:** Rathaus Hassel, Marktplatz 1, EG  
**Gebühr:** 24,90 (17,40) Euro  
**Kursnr.:** 2.0954



## Workshop: Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

### Marga Gründel



Beim ersten Termin werden die gewünschten Gegenstände geformt. Möglichkeiten (Motive) der Gestaltung sind nicht aufzählbar. Anfänger lernen die Grundbegriffe des Töpferns, Fortgeschrittene vertiefen ihre Fertigkeiten. Das Getöpferte wird nach dem ersten Termin im Töpfer-

ofen gebrannt. Beim zweiten Termin wird lackiert und das Getöpferte muss dann wieder in den Brennofen.

Die Dozentin teilt einen Termin zum Abholen mit.

Bitte mitbringen:

Nudelholz, Folien, Zeitung, Föhn, Wasserbehälter, Gummihammer, Töpferwerkzeuge, falls vorhanden.

**Termine:** Samstags, 2 Termine: 17.02. und 09.03.2024, jew. 10:00-16:00 Uhr  
**Ort:** Rathaus Hassel, Marktplatz 1, EG  
**Gebühr:** 44,40 Euro  
**Kursnr.:** 2.0855

## Workshop: Töpfern für Anfänger

### Melanie Bartmann



Beim ersten Termin werden die gewünschten Gegenstände geformt. Anfänger lernen die Grundbegriffe des Töpferns. Das Getöpferte wird nach dem ersten Termin im Töpferofen gebrannt. Beim zweiten Termin wird lackiert und das Getöpferte muss dann wieder in den

Brennofen. Die Dozentin teilt einen Termin zum Abholen mit.

Bitte mitbringen:

Nudelholz, Folien, Zeitung, Föhn, Wasserbehälter, Gummihammer, Töpferwerkzeuge, falls vorhanden.

**Workshop: Samstags, 2 Termine**  
02.03.2024, 10:00-15:00 Uhr,  
23.03.2024, 10:00-13:00 Uhr

**Ort:** Rathaus Hassel, Marktplatz 1, EG  
**Gebühr:** 31,10 Euro  
**Kursnr.:** 2.0857

## Workshop: Goldschmiedekurs

### Claudia Schwartz

Die Goldschmiede ist im Gegensatz zur Schmuckindustrie dazu da, das menschliche Bedürfnis nach etwas Einzigartigem zu befriedigen. Sie wollten schon immer ihr eigenes, persönliches Unikat herstellen?

In diesem Workshop ist die Beherrschung der Grundtechniken des Goldschmiedehandwerks wie Sägen, Feilen und Löten Voraussetzung.

Mit der Teilnahme eröffnen sich ungeahnte Gestaltungsmöglichkeiten. Durch das Einarbeiten von Walzstrukturen oder durch Schmieden wird dem selbst hergestellten Ring oder Anhänger eine individuelle Note verliehen.

Es entstehen Materialkosten:

Fünf Euro Pauschale (Sägeblätter, Flussmittel, Silberlot, Messing), Edelmetall z. B. Sterlingsilber nach individuellem Verbrauch.

**Termin:** Samstag, 23.03.2024, 09:30-15:30 Uhr  
**Ort:** Kulturhaus, Annastraße 30, Werkraum 1  
**Gebühr:** 38 Euro  
**Kursnr.:** 2.1013





## Klöppeln ist eine faszinierende Handarbeit - Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Anne Pfitzner



Die Klöppelkurse eignen sich für Jung (ab 10) und Alt, traditionell oder modern, für Anfänger oder Fortgeschrittene, nicht nur für Tischdeckchen und Wäschespitze, die Klöppelspitze ist viel mehr!

Die Klöppelspitze ist längst über die Herstellung von Deckchen, Kragen und Tischwäsche usw. hinausgewachsen und hat den Einzug in die Moderne vollzogen.

Auf Vorlagen, sogenannte Klöppelbriefe, werden die auf kleine Holzklöppel gewickelten Garne durch „Kreuzen und Drehen“ miteinander verknüpft. Lassen Sie sich verzaubern von der Vielfalt und der Schönheit dieser zarten Spitze.

Es ist so vieles möglich: Schals, Bilder, dreidimensionale Objekte, Taschen, Weihnachts- oder Osteranhänger, Fensterschmuck etc.

Der Kurs soll Anfänge-

rinnen und Anfängern den Einstieg in dieses traditionelle Handwerk ermöglichen, um selbst einfache kleine Spitzen herstellen zu können. Sie werden anhand von Arbeitsmappen systematisch in die Technik eingeführt.

Fortgeschrittene erhalten Unterstützung und Anleitung beim Erarbeiten ihrer Klöppelbriefe oder Einführung in unterschiedliche Klöppeltechniken.

Nehmen Sie bitte vor Kursbeginn Kontakt mit mir auf (E-Mail-Adresse erhalten Sie von der von VHS bei der Anmeldung).

Ich bespreche dann individuell, was im Kurs angefangen wird, unterstütze Sie bei der Auswahl der Arbeitsmaterialien und beantworte gerne noch bestehende Fragen. Es entstehen Kosten für die Kursunterlagen (10 Euro), Garn je nach Bedarf (4 bis 10 Euro) und evtl. Leihgebühren.

Grundausrüstung: Kissen oder Rolle, zehn Klöppelpaare, Stecknadeln können anfangs bei mir gegen eine Leihgebühr von 20 Euro ausgeliehen oder, falls vorhanden, gerne mitgebracht werden.

**Termine: Dienstags: 18.30-21.00 Uhr, 8 Termine, 16.1., 30.1., 20.2., 12.03., 09.04., 30.04., 28.05., 25.06.2024**

**Ort: Altes Rathaus Hassel, Marktplatz 1, EG**

**Gebühr: 71 (49,70) Euro**

**Kursnr.: 2.0960**





## Makramee: Anfänger und Fortgeschrittene

### Karin Lanzer



Makramee ist einfach superschön und liegt ganz im Trend. Wollen Sie kreativ und entspannt arbeiten, probieren Sie einmal „Makramee“- Technik.

Der Begriff „Makramee“ bezeichnet eine aus dem Orient kommende Knüpfttechnik zur Herstellung von Ornamenten, Textilien oder Schmuck.

Im Kurs lernen Sie verschiedene Knotenarten kennen und umsetzen. So können Sie mit ein paar Handgriffen attraktive Kunstwerke schaffen, (z.B. Wandbehang, Blumenampel, Untersetzer,

Schlüsselanhänger und Vieles mehr). Wir wollen zunächst kleinere Projekte angehen. Wenn man alles einmal grundlegend verinnerlicht hat, ist es gar nicht mehr so schwer. Die Dozentin zeigt Schritt für Schritt, wie es geht.

Bitte mitbringen:

2 Schraubzwingen und ein Naturholz, ca. 50 cm lang, mit einem Durchmesser 2-3 cm. Auch eine Styroporplatte, zirka. 2-3 cm dick, Größe zirka 30 x 40 cm, ist ideal zum Arbeiten. Eine Reihe von Makramee-Garnen in verschiedenen Farben und Stärken stehen zur Auswahl. Je nach Projekt, Materialkosten zirka fünf bis zehn Euro.

**Termin:** Freitag, 23.02. und 01.03.2024, 2 Termine  
18:30 bis 20:30 Uhr

**Ort:** Bürgerhaus Rohrbach, 1. OG

**Gebühr:** 19,80 Euro

**Kursnr.:** 2.0866

### Moderne Glaskunst nach Tiffany-Technik

#### Simone Pressmann

Es gibt eine zirka einstündige Vorbesprechung und

zwei Arbeitstermine. Bei der Vorbesprechung wird erklärt, welche Werkzeuge nötig sind, um ein gutes Ergebnis bei der Fertigung der Glasobjekte zu erzielen: SpeziallötKol-



ben, spezieller Glasschneider, Schleifstein etc., die zur Grundausrüstung des Glaskünstlers dringend benötigt werden (Preis der Werkzeuge insgesamt zirka 90 Euro). Die Dozentin gibt Hilfestellung bei der Beschaffung. Beim zweiten und dritten Termin wird den Teilnehmern in folgenden Schritten das Thema „moderne Glaskunst“ vermittelt:

Herstellung einer Schablone, Übertragen der Schablonenteile auf Glas, Schneiden der Glassegmente, Schleifen der Glasteile, Einfassen mit Kupferfolie, Zusammenlöten der einzelnen Glasteile, Reinigen und Weiterbehandlung des fertigen Werkstückes.

Ziel des Workshops ist, dass jeder Teilnehmer ein oder zwei fertige Objekte nach Hause mitnehmen und selbstständig Glaswerke herstellen kann.

Zusätzliche Kosten für Arbeitsmaterialien (Glas, Kupferfolie, Lötzinn usw) von 20 Euro werden bei der Dozentin direkt entrichtet. Mitzubringen sind: Folie für den Tisch, Zeitungen, eine geeignete Unterlage zur Ablage des LötKolbens usw. (Liste von der Dozentin bei der Vorbesprechung). Vielseitig, individuell und wunderschön, Glaskunst ist Handwerkskunst! Der Kurs ist auf acht Teilnehmer begrenzt.

#### Vorbesprechung:

**Samstag, 16.03.2024, 11:00-12:00, Uhr;**

**Ort:** Altes Rathaus, Hassel, Marktplatz 1, EG

#### Arbeitstermine:

**Samstags, 20. und 27.04.2024, 10:00-14:00 Uhr**

**Ort:** Altes Rathaus, Hassel, Marktplatz 1, EG

**Gebühr:** 36,60 Euro

**Kursnr.:** 2.1052



# *Veranstaltungen der Sommerakademie vom 15. bis 26. Juli 2024*



*Kulturhaus, Annastraße 30, St. Ingbert  
Weitere Veranstaltungen: [mwoerner@st-ingbert.de](mailto:mwoerner@st-ingbert.de)*



## Farben explodieren auf der Leinwand

### *Eva Dahl*



Die eigene Erwartung, Kunst umzusetzen, ist manchmal eher hinderlich, da man sich selbst unter Druck setzt und sich so einschränkt.

Besser ist es, frei auf Ent-

deckungsreise zu gehen, um die vielfältigen Möglichkeiten der Kunst auszuprobieren.

Mit Farben spielen, Zufall und Kontrolle zulassen, Erfahrung und Neugierde kombinieren, offen sein für spannende Experimente mit verschiedenen Malmedien und Hilfsmitteln – all das wird in dieser Woche unser Motto sein. Freuen wir uns auf ein fröhliches, kreatives Miteinander!

Bitte mitbringen:

Leinwände in verschiedenen Größen, Aquarellpapier und -farben, Acrylfarben, Pastellkreide, Buntstifte und Kohle.

**Termine :** **Montags bis freitags, ab 15.-19.07.2024,**  
**5 Termine, 08:30-14:30 Uhr**

**Ort:** **Kulturhaus, Annastraße 30, Saal 2**

**Gebühr:** **Bitte erfragen**

**Kursnr.:** **2.0700**

## Experimentelles Malen

### *Mane Hellenthal*

Ziel des Kurses ist es, einen freien und ungezwungenen Ansatz in der Malerei für sich zu entdecken, unter Einsatz inspirierender Materialien und Techniken. Es geht um die individuelle Themenfindung und Formentwicklung, sei es in der abstrakten wie in der gegenständlichen Malerei. Wir arbeiten mit Acrylfarbe, setzen Collage-Elemente, Fotos und einfache Drucktechniken ein. Sie brauchen keine Vorkenntnisse, nur Neugier und

Experimentierfreude.

Bitte mitbringen:

Acrylfarbe, Acrylbinder, Bleistifte in verschiedenen Stärken, Buntstifte, Pinsel, kleine Malerrollen, Papiere und/

oder Leinwände in verschiedenen Größen, Material für Collagen (Zeitung, Zeitschriften), Pappteller.



**Termine:** **Montags bis freitags, ab 15.-19.07.2024,**  
**5 Termine, 08:30-14:30 Uhr**

**Ort:** **Kulturhaus, Annastraße 30, Garten vorne**

**Gebühr:** **Bitte erfragen**

**Kursnr.:** **2.0702**

## Kreatives Zeichnen und Malen

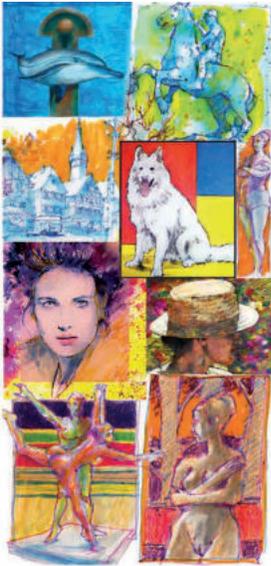
### *Volker Schmidt-Gliaugir*

Weg von konventionell bekannten Methoden, lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieses Kurses, wie man Landschaften, Personen/Gesichter, Tiere, Pflanzen/Blumen oder Objekte mit ganz speziellen Zeichen- und Maltechniken kreativ umsetzt. Wer gerne malt oder zeichnet, möchte seine Bildmotive auch wirkungsvoll in Szene setzen.

Der Kurs vermittelt sowohl die Grundlagen des Bildaufbaus als auch Zeichen- und Malmethoden, die den Bildern eine ganz spezielle Note verleihen.

Spaß an der Kreativität steht hier im Vordergrund mit dem Ziel, am Ende ein überraschend schönes Bilderergebnis zu haben! Der Kurs berücksichtigt den ganz persönlichen Anspruch bzw. Wunsch der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ans Zeichnen und Malen.

So kann man mit der hier erlernten Zeichenhandschrift und speziellen Gestaltungstechniken die Basis für sei-



ne späteren Arbeiten (z.B. für Öl-, Acryl-Gemälde, Aquarelle etc.) schaffen.

Gestaltungsmaterialien: Alle Sorten von Farben, Stiften und Malgründen sind möglich, um diese kreativ einzusetzen.

Einfach die Materialien mitbringen, mit denen man am liebsten zeichnet und malt. Bitte Klapphocker mitbringen, denn es wird auch im Freien gearbeitet. Und noch etwas Wesentliches:

Wenn's speziell ums Zeichnen geht, sagen viele: „Das kann ich nicht!“, „Das ist viel zu kompliziert“, „Das lerne

ich nie!“ stimmt nicht! Jeder kann Zeichnen lernen.

Mit Hilfe eines „Tricks“ und etwas Übung erwirbt man nach und nach die gewünschte zeichnerische Qualität! Letztlich vermittelt dieser Kurs, Kreativität und Technik so einzusetzen, um malerisch zu zeichnen und zeichnerisch zu malen.

Bitte mitbringen:

Bleistift (2B bis 8B), mit Wasser vermalbare Buntstifte, bunte Pastellkreiden, schwarze Ölkreide, Zeichenkohle, Tusche- oder Patronenfüller, Wasserfarben (Aquarell, Gouache oder Schulkasten), Haar- sowie Borsten-Pinsel in unterschiedlicher Form und Breite, Aquarellblock oder Mal- bzw. Zeichenblock (mind. DIN-A3), zwei Wasserbecher, Küchentrepp, Dreibein oder kleiner leichter Klapphocker.

**Termin: Montags bis freitags, ab 22.-26.07.2024, 08:30-14:30 Uhr, 5 Termine**

**Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4**

**Gebühr: Bitte erfragen**

**Kursnr.: 2.0704**

## Malen mit leuchtenden Farben und Naturmaterialien für Kinder und Jugendliche

### *Uschi Vogel*

Entdecken, ausprobieren, experimentieren, selber machen: Im bunten Farbenspiel wird die Kreativität gefördert und Ideen wachsen wie von selbst. Mit viel Freude entstehen Kunstwerke von kleinen Meistern.

Bitte mitbringen:

Leinwände in verschiedenen Größen, Acrylfarben, schmale und breite Pinsel. Wasserglas, Pappteller.



**Termin: Mittwochs, 24.07. und donnerstags, 25.07.2024, 10:45-14:30 Uhr**

**Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Saal 2**

**Gebühr: Bitte erfragen**

**Kursnr.: 2.0707**

## Bildhauerei

### *Heike Spohn*

„Steine“ haben den Menschen schon immer auf seinem Weg begleitet. Die Form hat sich verändert, der Weg, sie zu finden, nicht. Aus einem Stein etwas herauszuarbeiten, kann eine große Herausforderung und ein tiefe Befriedigung sein. Dieser Kurs will, je nach Wissensstand, bei den ersten Schritten helfen oder Kenntnisse vertiefen. Schwerpunkt in diesem Jahr: Gesichter jeglicher Art.





Bitte mitbringen: Schutzbrille, Sicherheitsschuhe. Steine können bestellt, Werkzeug zur Verfügung gestellt werden. Genaueres wird bei einem Vortreffen besprochen. Der Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.

**Termine: Montags bis freitags, ab 15.-19.07.2024,  
5 Termine, 08:30-14:30 Uhr**

**Ort: Kulturhaus, Annastraße 30,  
Park Platanenallee**

**Gebühr: Bitte erfragen  
Kursnr.: 2.0800**

**Weiterer Termin: Montags bis freitags,  
ab 22.07.-26.07.2024,  
5 Termine, 08:30-14:30 Uhr**

**Ort: Kulturhaus, Annastraße 30,  
Park Platanenallee**

**Gebühr: Bitte erfragen  
Kursnr.: 2.0801**

## **Plastische Ausdrucksmöglichkeiten mit Speckstein**

### ***Ursula Besendörfer***



Das weiche Material „Speckstein“ wird in diesem Kurs für Anfängerinnen und Anfänger oder Fortgeschrittene experimentierfreudig ausprobiert und fördert die persönliche, gestalterische Ausdrucksweise.

Die verschiedenen Möglichkeiten der Oberflächenbehandlung, z. B. Raspeln, Sägen, Schleifen usw., vermitteln ein tieferes Verständnis für die Entwicklung der

Formen. Nach Abschluss der Gestaltung wird der Stein poliert und gibt in diesem Moment seine wunderschöne Maserung preis. Speckstein kann bei der Dozentin erworben werden.

Bitte mitbringen:  
Feilen (Raspeln), Schleifpapier, Schleifschwämme

**Termin: Montags bis freitags, ab 15.07.-19.07.2024,  
5 Termine, 08:30-14:30 Uhr**

**Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Park  
Gebühr: Bitte erfragen  
Kursnr.: 2.0802**

## **Workshop: Makramee-Technik für Erwachsene und Jugendliche - für Anfänger und Fortgeschrittene**

### ***Karin Lanzer***

In dem Kurs wird Schritt für Schritt die Kunst des Knotens gezeigt. Schon mit zwei bis drei unterschiedlichen Knoten können Sie Ihre eigenen Kunstwerke



schaffen. Sie werden von den vielen Möglichkeiten fasziniert sein. Allein schon mit den Farben des Makramee-Garns lässt sich erahnen, wie schön das Ergebnis wird. Und sobald die Knoten locker von der Hand gehen, wirkt die Technik sehr entspannend. Modelle werden zur Verfügung gestellt.

Makramee-Garn kann vor Ort in vielen schönen, verschiedenen Farben und in zwei Stärken, je nach Modell, ausgewählt werden. Diese Qualität lässt sich gut verarbeiten. Bitte folgendes Arbeitsmaterial mitbringen: gute Schere, ein kleiner Kamm mit schmalen Zacken-Abständen von einem Zentimeter oder Maßband, zwei Schraubzwingen ein Holzstab oder Birkenast zirka 80 cm (Zuschneiden können wir ihn vor Ort), ein Gurlenglas oder größeres Einmachglas, einen Übertopf für eine Blumenampel, verschiedene Holzperlen (spezielle für die Makramee-Technik), Holzringe, Drahringe etc. werden mitgebracht und können bei Bedarf gekauft werden. Materialkosten zirka 20,00 Euro.

Bei größeren Projekten wird natürlich mehr Garn benötigt.



**Termin:** Montags und dienstags, ab 22.- 23.07.2024,  
2 Termine, 10:30-14:15 Uhr  
**Ort:** Kulturhaus, Annastraße 30, Saal 2  
**Gebühr:** Bitte erfragen  
**Kursnr.:** 2.0810

## Nähen und Zuschneiden für Anfänger und Fortgeschrittene

**Claudia Tschudy-Lonsdorfer**



Anhand eines Kleidergrundschnittes (bestehend aus Vorder-, Rückenteil und Ärmel) nehmen wir schnitttechnische Veränderungen nach individuellen Wünschen und Vorstellungen in Angriff.

Mitzubringen sind:  
Kunststoffmaßband, Lineal,  
Stecknadeln, Nähadeln, Fin-  
gerhut, Schneiderkreide, Ko-

pierset (Klarsichtfolie und wasserfester Stift), Schere,  
Papier bzw. Folienschere, Schneiderschere für Stoff,  
Stoff für das Modell, Qualitätsnähgarn, Grundschnitt/  
Mehrgrößenschnitt.

**Termin:** Montags bis freitags, ab 15.-19.07.2024,  
5 Termine, 08:30-14:30 Uhr  
**Ort:** Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4  
**Gebühr:** Bitte erfragen  
**Kursnr.:** 2.0901

## Goldschmiedekurs Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

**Claudia Schwartz**

Der Beruf des Goldschmiedes ist wahrscheinlich das älteste Metallhandwerk der Welt. Sie wollten schon immer ihr eigenes, ganz persönliches Unikat herstellen? Die Goldschmiede ist im Gegensatz zur Schmuckin-

dustrie dazu da, das menschliche Bedürfnis nach etwas Einzigartigem bzw. Besonderem zu befriedigen. In diesem Kurs werden die Grundlagen des Goldschmiedehandwerks vermittelt, wie z.B. Sägen, Bie-



gen, Feilen und Löten etc. Von Anfang an können die Teilnehmenden eigene Ideen realisieren. Es darf auch gerne eigenes (geeignetes) Material mitgebracht werden. Anfänger fertigen ihr erstes Übungsstück in der Regel in Messing an. Die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer werden individuell unterstützt, so dass jeder, ob Anfänger oder Fortgeschrittener, am Ende sein eigenes, selbst entworfenes Schmuckstück, mit nach Hause nehmen kann.

Schwerpunkt 1. Woche: Einarbeiten unterschiedlicher Strukturen in verschiedene Materialien

Schwerpunkt 2. Woche: Anfertigung eines typgerechten Schmuckstückes; dabei kommen persönliche Gestaltungsmöglichkeiten zum Einsatz.

Es entstehen Materialkosten: Sägeblätter, Flussmittel, Messing, Lot (18 Euro Pauschale), Edelmetall, z. B. Sterlingsilber, nach individuellem Verbrauch. Bitte mitbringen: Papier, Bleistift, Schere. Werkzeuge sind vorhanden.

**Termin:** Montags bis freitags, ab 15.-19.07.2024,  
5 Termine, 08:30-14:30 Uhr

**Ort:** Kulturhaus, Annastraße 30, Werkraum 2

**Gebühr:** Bitte erfragen

**Kursnr.:** 2.1000

**Weiterer Termin:** Donnerstags, 25.07. und freitags  
26.07.2024, 8:30-14:30 Uhr,  
2 Termine

**Ort:** Kulturhaus, Annastraße 30, Werkraum 2

**Gebühr:** Bitte erfragen

**Kursnr.:** 2.1001



## Workshop: Seifengießen für Kinder ab 6 Jahren und Jugendliche

**Karin Lanzer**



Da glänzen die Augen der Kinder, wenn sie ihre eigenen Seifenmotive aus den Formen lösen. Und dafür brauchen wir nur die Seife im Wasserbad schmelzen zu lassen, mit der Farbe ein-

färben und in die Silikonformen eingießen.

Dies können sein: Schmetterlinge, Dinos, Herzen, Füchse, Einhörner, Engelsflügel, Pilze, Muscheln oder Eulen. Während die Seife trocknet, basteln wir kleine Schachteln, die mit ausgestanzten Papiermotiven verziert werden. Glitzer darf natürlich nicht fehlen, besonders für die Einhörner. Die Seife ist hautneutral und dermatologisch getestet, besitzt eine gute Qualität und ist sehr rückfettend. Materialkosten: 7,50 Euro.

Bitte mitbringen: Schuhkarton oder Korb zum Transport

**Termin:** Freitag, 19.07.2024, 10:30-14:15 Uhr  
**Ort:** Kulturhaus, Annastraße 30, Werkraum 1  
**Gebühr:** Bitte erfragen  
**Kursnr.:** 2.1056

## Workshop: Streetfood

**Wolfgang Vogelgesang**



Lernen Sie die Vielfalt kleiner, sommerlicher Gerichte kennen, diesmal aus Amerika und Südostasien: Ceviche aus Peru, Tacos aus Mexiko, Moqueca aus Brasilien, (Mini)-Burger aus den USA und und und. Sate manis aus Indonesien, Kariayam aus Malaysia, Singapore, Sling aus Singapur, Babiguling

aus Bali und vieles mehr.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Messer; es entstehen Lebensmittelkosten.

**Termin:** Dienstags, ab 16.07.2024, 2 Termine, 18:00-21:45 Uhr  
**Ort:** BBZ St. Ingbert, Heinrich-Laur-Straße 6, Lehrküche  
**Gebühr:** Bitte erfragen  
**Kursnr.:** 3.0501

## Workshop: Klöppeln ist eine faszinierende Handarbeit - für Anfänger und Fortgeschrittene

**Anne Pfitzner**

Klöppelkurse für Jung (10) und Alt, traditionell oder modern, Anfänger oder Fortgeschrittene. Auf Vorlagen, sogenannten Klöppelbriefen, werden die auf kleine Holzklöppel gewickelten Garne durch „Kreuzen und Drehen“ miteinander verknüpft. Mit dieser Technik ist vieles möglich: Schals,



Bilder, dreidimensionale Objekte, Taschen, Weihnachts-Osteranhänger, Fensterschmuck etc.

Im Rahmen der Sommerakademie können AnfängerInnen sich kompakt mit den ersten Schritten der Technik dieses traditionellen Handwerkes beschäftigen. **Vergleichen Sie zur weiteren Beschreibung S. 33.**

Es entstehen Kosten für die Arbeitsmappe (10 Euro), Garn (4 bis 10) Euro und evtl. Leihgebühren. Grundaustattung für Anfänger: Kissen oder Rolle, zehn Klöppelpaare, Stecknadeln können anfangs bei mir gegen eine Leihgebühr von 20 Euro ausgeliehen werden oder, falls vorhanden, gerne mitgebracht werden.

**Termin:** Montags bis freitags, 9:00 bis 12:00 Uhr, ab 15.7. bis 19.07.2024, 5 Termine  
**Ort:** Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 5  
**Gebühr:** Bitte erfragen  
**Kursnr.:** 2.0910



# Gesundheit

**Feldenkrais, Beckenbodengymnastik,  
Pilates, Yoga, Autogenes Training, Zhi-  
neng-Qigong, Qigong 8-Brokat, Meditation,  
Prävention, Entspannung, Waldbaden, Ge-  
waltprävention/Selbstverteidigung für Kinder  
und Erwachsene, Vorträge,  
Hoopdance, Faszientraining, Vorträge für  
Senioren und Eltern**



## Bewusst bewegen

### Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

**Axel Jennewein**



Diese Bewegungsmethode ermöglicht das Erforschen neuer Bewegungsalternativen, die für die eigene anatomische Struktur von Vorteil sind. Unbewusste Bewegungsgewohnheiten, die nicht förderlich sind, werden innerhalb der verbal angeleiteten Bewegungslektionen

aufgespürt. Im Rahmen der methodisch aufgebauten Bewegungseinheiten werden den Teilnehmenden Spür- und Beobachtungsfragen gestellt.

Diese schulen die Bewusstheit für alle Körperpartien und deren motorisches Zusammenspiel. Die Sensibilität für das eigene Bewegungsverhalten und die Wahrnehmungsfähigkeit wird dadurch verfeinert. Teilnehmende lernen, neue Bewegungsmuster auf angenehme, leichte Weise auszuführen und kommen somit in die Lage, sich ohne unnötigen Kraftverlust zu bewegen.

Aufgrund der Tatsache, dass achtsame Bewegung und körperliche Flexibilität mit Spüren, Fühlen und Denken verbunden sind, können die neu erworbenen Fähigkeiten in andere Lebensbereiche des Alltags übertragen werden.

Die Lebensqualität kann sich zum Positiven verändern. Das Seminar ist für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters und jeder körperlicher Konstitution geeignet.

**Termine:** **Dienstags, ab 09.01.2024, 10 Termine,**  
**Dienstags, ab 16.04.2024, 10 Termine,**  
**jeweils 18:30-20:00 Uhr**

**Ort:** **Altenbegegnungsstätte, Am Markt 6**

**Gebühr:** **73 (51) Euro**

**Kursnr.:** **3.0110/3.0111**

### Beckenbodengymnastik für Frauen

**NN**

Der Beckenboden, Abschluss unseres Rumpfes nach unten, und seine muskuläre Kraft spielen eine zentrale Rolle im Haltungsgeschehen und tragen zum weiblichen Wohlfühl bei. Ein gezieltes Training zur Aktivierung lässt Sie die Kraft der inneren Aufrichtung erfahren. Knie-, Kreuz-, Schulter- und Nackenschmerzen können gemindert werden. Beschwerden bei vorhandenen Krampfadern und Hämorrhoiden werden gelindert. 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.



**Termin:** **Fragen Sie nach! (jeweils 60 Minuten)**  
**Ort:** **Kurt-Marschollek-Halle, Zur Schnapphahner Dell 1**

**Gebühr:** **50,30 (35,20) Euro bei 10 Terminen**  
**Kursnr.:** **3.0200**

### Pilates

**Steffi Mischo**

Mit dieser effizienten Trainingsmethode wird der Körper mobilisiert, gekräftigt und gedehnt. Das Gleichgewicht wird geschult, Körper und Geist vereint, die Atmung gestärkt.

Das POWERHOUSE umfasst die Beckenboden-, Bauch- und untere Rückenmuskulatur. Eine gut trainierte Tiefenmuskulatur





kann Rückenschmerzen vorbeugen und lindern. Pilates ist für jedes Alter sowie für Frauen und Männer geeignet.

**Termin:** Montags, ab 19.02.2024, 10 Termine,  
10:00-11:00 Uhr

**Ort:** Altenbegegnungsstätte, Am Markt 6

**Gebühr:** 50,30 (35,20) Euro

**Kursnr.:** 3.0204

## Entspannen

### Zhineng Qigong

**Beatrix Kemmer**



Zhineng Qigong ist eine bekannte Qigong-Form und besteht aus schnell erlernbaren und fließenden Bewegungsabläufen. Diese Bewegungen bringen Körper, Geist und Seele wieder in Balance.

Zhineng Qigong basiert u.a. auf der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), beeinflusst die Aktivierung der Selbstheilungskräfte und stärkt die Immunabwehr. Es verbessert die Konzentrationsfähigkeit sowie Schlafqualität und fördert die Lösung von emotionalen sowie physischen Blockaden (Nacken-, Rücken-, Kopf- und Gelenkschmerzen).

Diese Qigong-Form kann zur Besserung bei Bluthochdruck und Kreislaufproblemen beitragen. Erlernt wird Zhineng Qigong, Stufe 1: „Qi anheben und ausgießen“. Diese Basisübung besteht aus fünf Teilen. Der Fokus liegt auf der Aufnahme von externem Qi und dem Loslassen von innerem Qi. Hierbei wird viel mit den Armen „gearbeitet“, jedoch auch einige Akupunkturpunkte angeregt. Zusätzlich werden noch kleinere Übungen des Zhineng Qigongs vermittelt.

Bitte mitbringen:  
bequeme Kleidung: warme Socken und eine Matte.

**Termin:** Dienstags, ab 05.03.2024, 10 Termine,  
17:00-18:00 Uhr

**Ort:** Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 3

**Gebühr:** 50,30 (35,20) Euro

**Kursnr.:** 3.0102

### Qigong-8-Brokkate

**Beatrix Kemmer**

Die 8-Brokkate-Übungen sind eine sehr alte und gesundheitserhaltende Form des Qigongs. Besonders geeignet ist diese Form für Sie, wenn Sie Einsteiger im Qigong sind.

Durch Kraft, Anmut und bewusste Atmung können diese langsam ausgeführten Bewegungen eine sehr gute Hilfe gegen Stress sein und erzeugen eine innere Kraft. Die 8-Brokkate-Übungen unterstützen durch die sanfte Art der Bewegungen einen inneren Ruhezustand und haben eine aufbauende Wirkung auf den ganzen Körper. Gerade der Wechsel zwischen Ruhe und Bewegung, Weichheit und Kraft, Entspannung und Spannung, sind wichtige Aspekte für diese kostbare Form des Qigongs. Es ist ein Kurs für alle, die gerne selbst aktiv an ihrer Gesundheit und ihrem Wohlbefinden arbeiten.

Bitte mitbringen:

warme Socken und bequeme Kleidung.

**Termin:** Montags, ab 04.03.2024, 10 Termine,  
17:00-18:00 Uhr

**Ort:** Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 3

**Gebühr:** 50,30 (35,20) Euro

**Kursnr.:** 3.0106

### Autogenes Training

**Beatrix Kemmer**

Autogenes Training nach J.H. Schultz ist eine durch Autosuggestion herbeigeführte körperliche und seelische Tiefenentspannung. Das heißt, durch selbst induzierte Entspannungsformeln kann ein angenehmer Entspan-



nungszustand erreicht werden, der sich mit etwas Übung schnell herbeiführen lässt. Autogenes Training fördert das Wohlbefinden und verbessert das Konzentrationsvermögen.

Diese Entspannungstechnik wirkt psychosomatisch bedingten Funktionsstörungen entgegen und leistet somit einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsprävention, Ruhe und Gelassenheit, für alle, die gerne selbst aktiv an ihrer Gesundheit und ihrem Wohlbefinden arbeiten.

Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte, Decke, Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung.

**Termin: Dienstags, ab 05.03.2024, 10 Termine  
18:00-19:00 Uhr**

**Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 3**

**Gebühr: 50,30 (35,20) Euro**

**Kursnr.: 3.0105**

## Faszientraining

### *Dorothee Haben*

Verklebte Faszien (Bindegewebe) sind häufig Ursache von Rückenschmerzen und Gelenkbeschwerden bis hin zu Arthrose. Dieser Kurs möchte Schmerzfreiheit und Beweglichkeit erreichen.

Er besteht aus Bewegungs-, Dehn-, Ansteuerungs- und Kräftigungsübungen, kombiniert mit einer darauf abgestimmten Faszien-Rollmassage. Das Faszien-gewebe benötigt spezielle Dehn- und Zugreize, um wieder durchlässig zu werden. Die Übungen wurden speziell zu einem in ihrer Kombination einmalig effektiven Training entwickelt. Faszienrollen werden zur Verfügung gestellt.

Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

**Termin: Montags, ab 19.02.2024, 12 Termine  
18:30-19:30 Uhr**

**Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 3**

**Gebühr: 60,40 (42,30) Euro**

**Kursnr.: 3.0206**

## Lust auf Bauchtanz

### *Dorothee Haben*

Dieser Kurs zeigt, wie man auf Baladi tanzt, das ist zum einen ein traditioneller Tanz, zum anderen ein Rhythmus. Es werden Arm-, Hüft-, Bauch-, Beckenbewegungen gezeigt. Schritte im Raum von langsam bis schnell und Drehungen runden unsere erste Tanzerfahrung ab.

Bitte mitbringen:

Matte für vorbereitende Übungen, Gymnastikkleidung, evtl. Schal mit Fransen, o.ä.

**Termin: Donnerstags, ab 22.02.2024, 8 Termine  
18:30-19:30 Uhr**

**Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 3**

**Gebühr: 40,20 (28,10) Euro**

**Kursnr.: 3.0207**

## Seniorengymnastik: „Rund um den Stuhl“

### *Dorothee Haben*

Wir trainieren das Gehirn durch Bewegung, mit Händen und Füßarbeit, Bewegung und Ratespielen, mit Musik und Rhythmus, mit Bällen, Tüchern und vielen Materialien. Koordination, Körperwahrnehmung, Reaktion wird gefördert und durch den Aufforderungscharakter in der Gruppe wird auch die Stimmung ins Positive gehoben. Gerne für alle Junggebliebenen oder die es bleiben wollen!

Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, evtl. ein Handtuch.

**Termin: Freitags, ab 23.02.2024, 8 Termine,  
18:30-19:30 Uhr**

**Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 3**

**Gebühr: 40,20 (28,10) Euro**

**Kursnr.: 3.0208**





## Waldbaden

### Stressfrei durch Waldbaden

**Hildegard Bünger, Stressmanagement-Trainerin und Burnout-Coachin**



Sie wünschen sich mehr Ausgeglichenheit, gute Laune und eine bessere Grundstimmung in ihrem Alltag. Kurzum gesagt, ein zufriedenes und glückliches Leben. Das ist jederzeit möglich. Doch dazu müssen Sie sich spüren können. Das geht nicht mal so zwi-schendurch.

Es braucht Übung und Regelmäßigkeit. Kaum jemand käme auf die Idee, nur ein

Mal im Monat Yoga zu praktizieren. Und warum nicht? Weil es nicht nachhaltig wäre.

Sie wollen nur eine Abwechslung oder ein Event? Dann „baden“ Sie ein Mal im Monat oder seltener im Wald. Sie wollen, dass sich etwas verändert? Sie wollen Nachhaltigkeit? Dann buchen Sie Waldbaden als Kurs über 5 Wochen! Treffpunkt ist der Fröschenpfuhl der im schönen Hassler Wald gelegen ist.

Von dort aus starten wir in den Mischwald, der gleichermaßen bei stressbedingten Beschwerden sowie bei Herz-Kreislauf Problemen ausgleichend und unterstützend wirken kann, da er die positiven Eigenschaften von Nadelwald (Stress) und Laubwald (Herz-Kreislauf) in sich vereint.

Was der Wald sonst noch für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu bieten hat, erfahren Sie im Kurs.

Bitte mitbringen:

Dem Wetter angepasste Kleidung, gutes Schuhwerk, Getränk und Neugierde. Die gute Laune kommt von alleine.

**Termine:**

**Block I: Montags, 08., 15., 22., 29.04. und 06.05.2024, 17:30-19:00 Uhr**

**Block II: 13., 27.05., 03., 24.06. und 01.07.2024, 17:30-19:00 Uhr**

**Treffpunkt: Fröschenpfuhl Hassel**

**Gebühr: jeweils 36,50 (25,60) Euro**

**Kursnr.: 3.0166/3.0167**

**Doppler**  
REHA-TECHNIK

**DOPPLER REHA-TECHNIK GmbH**  
Schlackenbergstraße 37 · 66386 St. Ingbert  
Telefon 0 68 94 - 92 56 0 · Telefax 0 68 94 - 92 56 20  
E-Mail [info@doppler-reha.de](mailto:info@doppler-reha.de) · URL [www.doppler-reha.de](http://www.doppler-reha.de)

**rehaKIND**  
Wir sind Mitglied in rehaKIND e.V. - internationale Fördergesellschaft Kinder- und Jugend-Rehabilitation

Unser Maßstab ist der Mensch.



## Prävention/Training

### Workshop: Gewaltprävention, Selbstbehauptung, Selbst- verteidigung für Kinder von 6 bis 12 Jahren

**Andreas Fetzer**



„Nicht mit mir, starke Kinder wehren sich!“  
- Heutzutage sind Gewalttätigkeiten gegenüber Schwächeren schon im Kindergartenalter an der Tagesordnung.

Kinder und Jugendliche werden nicht nur im Fernsehen, sondern auch durch Videos, durch die Sozialen Me-

dien oder Computerspiele mit Gewalt konfrontiert. Immer wieder hört man auch in den Medien von Gewalt an Kindern. Dem kann man vorbeugen.

Weil Kinder oft die Opfer sind, ist es besonders wichtig, dass sie lernen, wie man dieser Gewalt durch Selbstvertrauen und Selbstbehauptung begegnen kann.

Innere Stärke ist wichtig, da ein selbstbewusstes Kind für einen potentiellen Täter kein leichtes Opfer ist.

Theorie (Comics, Filme, Erklärungen) und Praxis werden Programmpunkte sein.

Bitte mitbringen:

Turnschuhe, Sportkleidung, Getränke, Essen.

**Termine: Samstag, 20.1. oder 13.04.2024,  
jeweils 10:00-15:15 Uhr**

**Ort: Turnhalle, Schule am Eisenberg,  
Hassel, Schulstraße 14B  
(gegenüber dem Sportplatz)**

**Gebühr: je 25 Euro  
Kursnr.: 3.0355/3.0356**

### Workshop: Selbstverteidigung und Gewaltprävention für Erwachsene mit Kampfkunst Wing Tsun

**Frank Klicker**

In diesem VHS-Workshop dreht sich alles um die faszinierende Kampfkunst Wing Tsun und ihre Anwendung für Selbstsicherheit, Selbstverteidigung und Prävention! Lerne eine potenzielle Bedrohung einzuschätzen, dementsprechend zu handeln und Selbstvertrauen aufzubauen, egal, ob Neuling oder mit Vorkenntnissen. Wing Tsun ist eine effektive Kampfkunst, die auf Prinzipien der Körperbeherrschung und Strategie basiert, vor allem im Nahkampf. Im Workshop lernen die Teilnehmer die grundlegenden Bewegungen, Techniken und Konzepte kennen. Diese sind einfach und gezielt. Verschaffen Sie sich ein Bild von dieser faszinierenden effektiven Selbstverteidigung und lernen Sie selbstbewusst aufzutreten!



**Termin: Samstag, 13.04. und 20.4.2024,  
jeweils 10:00-17:00 Uhr**

**Ort: Altenbelegungsstätte, Am Markt 6**

**Gebühr: 63,50 Euro**

**Kursnr.: 3.0300**

## Yoga-Arten

### Die „Fünf Tibeter“

**Margrit Schröder**

Die „Fünf Tibeter“ sind einfache klassische Hatha-Yoga-Stellungen, die aus ihrer statischen Form gelöst und mit bewusster Atemlenkung in dynamische Bewegungsabläufe umgewandelt wurden. Die Übungen bewirken eine Harmonisierung aller körperlichen und geistigen Abläufe. Sie wirken beruhigend auf die Nerven und stärken unsere Abwehrkräfte. Jeder Muskel,



ven und bewirken eine Harmonisierung aller körperlichen und geistigen Abläufe, stärken unsere Abwehrkräfte. Jeder Muskel, jede Sehne spannt und entspannt sich im rhythmischen Wechsel. Sie bestehen aus fünf einzelnen, sich ergänzenden Bewegungsabläufen, die hintereinander ausgeführt werden sollen. Bereits nach fünf Minuten täglichen Übens fühlen Sie sich frischer, aktiver, körperlich beweglicher, geistig hellwach. Die Übungen sind ohne Vorkenntnisse leicht zu erlernen.

Bitte mitbringen:

eine Matte, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken.

**Termin:** **Mittwochs, ab 28.02.2024, 7 Termine, 18:00-19:30 Uhr**

**Ort:** **Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 3**

**Gebühr:** **51,10 (35,80) Euro**

**Kursnr.:** **3.0125**

## **Lachyoga - der Weg zur heiteren Gelassenheit**

### **Margrit Schröder**

Durch Lachen können wir sowohl Freude und Glück zum Ausdruck bringen als auch Freude erfahren. Beim Lachen werden Glücksbotenstoffe aktiviert, die für unser Wohlbefinden sorgen. Lachen bringt mehr Sauerstoff in den Körper und in das Gehirn. Wenn wir intensiv lachen, können wir nicht gleichzeitig denken, wir lachen einfach, sind befreit und losgelöst. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Eine Minute lachen hat eine vergleichbar entspannende Wirkung wie 45 Minuten herkömmliche Meditation.

Bitte mitbringen: eine Matte, ein kleines Kissen und Wasser.

**Termin:** **Donnerstags, ab 22.02.2024, 7 Termine, 17:30-18:30 Uhr**

**Ort:** **Altenbegegnungsstätte, Marktplatz 6**

**Gebühr:** **35,20 (24,70) Euro**

**Kursnr.:** **3.0124**

## **Hatha Yoga (Anfänger und Fortgeschrittene)**

### **Verena Dumont**

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei dem Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch kräftigende körperliche Übungen (Asanas), die vor allem statisch sind, Atemübungen und Meditation angestrebt wird. Eine Stunde beginnt mit einer Anfangsentspannung und schließt mit der Endentspannung.

**Termin:** **Mittwochs, ab 08.05.2024, 10 Termine, 18:00-19:00 Uhr,**

**Ort:** **Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 3**

**Gebühr:** **50,30 (35,20) Euro**

**Kursnr.:** **3.0120**

## **Yin Yoga (Anfänger und Fortgeschrittene)**

### **Verena Dumont**

Yin Yoga ist eine ruhige, passive Yoga-Art, bei der man zur Ruhe kommt und den Körper intensiv dehnt. Die Stellungen, überwiegend im Liegen oder Sitzen, werden zwischen drei und fünf Minuten gehalten. Es wird dabei auf die Faszien eingewirkt. Um in der Stellung total loslassen zu können, werden bei Bedarf Hilfsmittel wie Decken, Kissen, Blöcke, Gurte etc. eingesetzt.

**Termin:** **Mittwochs, ab 08.05.2024, 5 Termine, 19:00-20:00 Uhr**

**Ort:** **Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 3**

**Gebühr:** **25,20 (17,60) Euro**

**Kursnr.:** **3.0121**

## **Yoga für den Rücken**

### **Heike Backes**

Yoga ist ein Weg, um Harmonie von Körper, Geist und Seele herzustellen und zu erhalten. Dieser Kurs richtet sich an alle, welche die Rückenmuskulatur kräftigen und stressbedingte Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen



lindern möchten. Unterschiedliche Atemübungen und die sanften und regenerierenden Asanas (Körperübungen) dehnen den Körper, der Geist wird ruhiger und kann sich entspannen.

Yoga wirkt sich wohltuend sowohl auf den Rücken als auch auf den ganzen Körper aus.

Bitte mitbringen:

eine Matte, bequeme Kleidung und evtl. eine Decke und/oder Yogakissen.

**Termin:** Montags, ab 19.02.2024, 10 Termine,  
18:00-19:30 Uhr  
**Ort:** Altenbegegnungsstätte, Am Markt 6  
**Gebühr:** 73 (51,20) Euro  
**Kursnr.:** 3.0215

## Seelische Gesundheit

### Vortrag:

**Wie man Probleme (Leid) vermeidet und so zu mehr Zufriedenheit findet**

**Claudia Verhoeven**



In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Mechanismen bei glücklichen Menschen und welche Mechanismen bei unglücklichen Menschen wirken. Welche Verhaltensweisen machen glücklich und zufrieden und welche Verhaltensweisen schaden unserer Psyche.

Wie baue ich Strategien gegen schwierige und belastende Zeiten auf, um gelassener und ruhiger zu bleiben.

Sie werden einige Tipps bekommen, wie man eine negative Sichtweise in eine positive Sichtweise verändern

kann, und wie Sie schwierigen Situationen gestärkt und mit neuer Zuversicht begegnen können.

Wir haben jeden Tag die Wahl, unser Leben neu zu gestalten.

Wagen Sie den Schritt in ein zufriedeneres Leben.

**Termin:** Montag, 18.03.2024, 19:00-20:30 Uhr  
**Ort:** Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4  
**Gebühr:** 8,50 (4,25) Euro  
**Kursnr.:** 3.0311

**Workshop:**  
**Seelische Gesundheit - Hilfe zur Selbsthilfe**

**Dr. Silvia Schwab**

Seelische Gesundheit, Hilfe zur Selbsthilfe. Was bedeutet Seele für Sie? Warum passieren manchmal Dinge in unserem Leben, die wir kaum steuern können. Und warum beschäftigen wir uns so selten mit diesen Themen?

Aufgrund turbulenter Zeiten und damit verbunden viel innerer Unruhe bemerken wir, dass es immer wichtiger ist, sich um das eigene seelisches Wohl zu kümmern, damit dieses stabil bleibt oder gar besser wird.

In diesem Workshop geht es vor allem darum, Ihnen Techniken & Methoden an die Hand zu geben, die Ihnen den Umgang mit seelischen Tiefs und Emotionen erleichtern und sich sogar von diesen zu differenzieren. Zudem zeige ich Ihnen eine Akupressurtechnik, die dabei hilft, schnell und effektiv aus starken Emotionen herauszukommen und an diesen zu arbeiten. Unterstützt wird dieser Prozess durch eine gemeinsame Meditation.

**Termin:** Samstags, 03.02. und 08.06.2024, je  
9:30-13:30 Uhr  
**Ort:** Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4  
**Gebühr:** 19,20 Euro  
**Kursnr.:** 3.0115/3.0116



## Mediation/Spiritualität

### Meditation für sensible/hochsensible Menschen und Menschen, die auf der Suche nach dem Sinn des Lebens sind

**Claudia Verhoeven**



In der Meditation geht es darum, Gedanken zur Ruhe zu bringen und ins innere Gleichgewicht zu gelangen. Gerade hochsensible Menschen erleben sehr intensive Gedanken und Gefühle und nehmen alles bewusster wahr.

Meditation ist der Schlüssel für

positives Denken, inneren Frieden, Kreativität und Lebensfreude. Sie hilft, mit schwierigen Situationen gelassener umzugehen.

Es werden verschiedene Meditationstechniken angewandt. Die Teilnehmer werden so in die wunderbar spannende, belebende und entschleunigende Welt der Meditation geführt.

**Termin:** **Dienstags, ab 11.06.2024, 5 Termine, 19:00-21:00 Uhr**

**Ort:** **Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 3**

**Gebühr:** **47,80 (33,50) Euro**

**Kursnr.:** **3.0113**

### Vortrag: Spiritualität und ihre Heilmethoden

**Dr. Silvia Schwab**

Fake oder ist da doch etwas dahinter? Wenn die Ärzte an Ihre Grenzen kommen und der Mensch nach alternativen Heilmethoden sucht.

Gerne erzähle ich Ihnen als rational denkende Wissen-

schaftlerin, wie ich diesen Weg finden musste und was es mit mir gemacht hat. Was bedeutet Spiritualität für Sie?

Für mich bedeutet spirituell sein, sich seiner Gedanken und Handlungen gewahr zu sein, weil alles Energie ist und zu einem zurückfließt sowie die Liebe das höchste Gut ist und alles heilt.

**Termin:** **Freitag, 19.04.2024, 18:00-19:30 Uhr**  
**Ort:** **Schulungsraum, VHS-Geschäftsstelle, Kaiserstraße 71, EG**

**Gebühr:** **8,50 (4,25) Euro**

**Kursnr.:** **3.0114**

### Workshop: Spiritueller Feng Shui

**Dr. Silvia Schwab**

Wussten Sie, dass Ihre Wohnsituation Ihr Inneres (das Unterwusste) widerspiegelt und es nach Feng Shui bestimmte Lebensbereiche in Ihrer Wohnung gibt, wie Gesundheit, Karriere, Geld, Partnerschaft, Kinder, die Sie mit kleinen Veränderungen transformieren und wieder in den Fluss bringen können? Wie im Außen so im Innern und umgekehrt.

Ich zeige Ihnen, wie Sie sich wieder zu Hause wohler fühlen und schnell wieder in eigene Kraft kommen können, damit der gewünschte Lebensbereich in den Fluss kommt.

Bringen Sie Ihren Grundriss mit und wir werden gemeinsam erschlüsseln, was Sie ändern können, damit Ihre Energie wieder fließen darf. Gemeinsames Lernen und Erarbeiten.

**Termin:** **Samstag, 02.03.2024, 9:30-12:30 Uhr**

**Ort:** **Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4**

**Gebühr:** **14,60 Euro**

**Kursnr.:** **3.0117**



## Guter Schlaf von Kleinkindern

### Workshop: Gesunder Babyschlaf

#### **Anna Ehre**

Dieser Kurs richtet sich an Eltern von Babys und Kleinkindern bis 36 Monate. Als Mama und zertifizierte Schlafberaterin für Babys und Kleinkinder vermittele ich den Kursteilnehmenden Inhalte für einen bindungs- und bedürfnisorientierten Schlaf. Während des Kurses erhalten die Kursteilnehmenden Informationen über die Grundlagen der natürlichen Schlafentwicklung, die Förderung des Urvertrauens des Kindes, Bedürfnisse von kleinen Kindern für einen erholsamen Schlaf und die negativen Folgen von Schlaftraining. Zusätzlich sprechen wir über die Möglichkeiten zur Veränderung der Schlafgewohnheiten, z.B., wenn ein Baby nur auf dem Pezziball einschläft. Im Rahmen einer offenen Fragerunde bekommen alle Kursteilnehmer die Möglichkeit, die persönliche Situation zu beschreiben und erhalten individuelle Tipps. Nach dem Kurs bekommen alle Kursteilnehmer ein Handout mit allen wichtigen Informationen über den gesunden Baby- und Kleinkindschlaf.

**Termin:** Samstag, 10.02.2024, 08:30-10:00 Uhr  
**Ort:** Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4  
**Gebühr:** 7,80 Euro  
**Kursnr.:** 3.0314

## Sport/Training/Tanz

### Hoopdance-Tanzen mit dem HulaHoop-Reifen, Level II

#### **Esther Uhl**

Hoopdance ist eine Kombination aus Bewegung, Tanz und Tricks (Übungen) mit dem HulaHoop-Reifen. Es verbessert die Beweglichkeit, baut Stress ab, fördert die Kreativität und Konzentration, aber vor allem macht es viel Spaß.

Im Hoopdance-Aufbaukurs Level II sollten die Grundlagen im Bauch-HulaHooping bereits vorhanden sein.

Außerdem sollten erste Off-Body-Tricks mit der Hand gespielt werden können.

Auf diesen Grundlagen aufbauend, erweitern wir jede Woche die Kenntnisse um neue Tricks und tänzerische Elemente.

Wir erlernen neue Trick-Kombinationen und tanzen kleine Choreografien. Sie können Ihren Reifen gerne mitbringen, er sollte aber maximal 600 g wiegen, da der Reifen auch im Schulter- und Brustbereich gedreht werden kann.

Geeignete Reifen werden von der Kursleiterin gestellt. Seien Sie dabei und lassen Sie sich „hulafizieren“ von den vielen positiven Effekten, die der Reifen an deinem Körper und Geist hinterlassen wird! Teilnehmen kann jeder ab zirka 14 Jahren, nach oben gibt es keine Grenze.

**Esther Uhl ist zertifizierte Hoopdance- Trainerin, HulaHoop-Fitness-Instruktorin und Fitness-Trainerin mit C- Lizenz.**

Bitte mitbringen:  
Turnschuhe/Gymnastikschläppchen, Handtuch, Getränk

**Termin:** Dienstags, ab 20.02.2024, 8 Termine, 17:00-18:30 Uhr  
**Ort:** Altenbegegnungsstätte, Am Markt 6  
**Gebühr:** 72 (50,40) Euro  
**Kursnr.:** 3.0210

#### **Schnuppertermin:**

**Dienstag, 04.06.2024, 17:00-18:30 Uhr**  
**Ort:** Altenbegegnungsstätte, Am Markt 6  
**Gebühr:** 6,80 (4,80) Euro  
**Kursnr.:** 3.0211





**Kurse:  
Spanisch, Englisch, Franzö-  
sisch, Italienisch, Online oder  
Präsenz, Anfänger oder Kon-  
versation, Deutsch-französi-  
scher Gesprächskreis**



## Spanisch

### Anfänger, auch mit geringen Vorkenntnissen

**Catherine Schmelzer**



Dieser Kurs soll es jedem ermöglichen, im Alltag zu kommunizieren sowie seine Kenntnisse der spanischen Sprache zu vertiefen. Hierzu gehört das Erlernen der notwendigen Grammatik ebenso wie die Vermittlung der spanischen Kultur (Lehrbuch „Con Gusto nuevo A 1“, Klett-Verlag).

**Termin:** Donnerstag, 11.01., 18.01., 25.01., dann wieder ab 07.03. bis 27.6.2024, 18:15-19:45 Uhr, 15 Termine  
**Ort:** Bürgerhaus Rohrbach, EG  
**Gebühr:** 73,50 (51,50) Euro  
**Kursnr.:** 4.2269

### Online: Spanisch mit guten Vorkenntnissen A2/Konversation

**Giulia Berstecher**



Ziel ist die Verständigung in routinemäßigen Alltagssituationen, vor allem auf der Reise, ebenso die Vertiefung des bisher Erworbenen, ein freierer Umgang mit der spanischen Sprache, eine höhere Flexibilität sowie eine Erweiterung der sprachlichen Kompetenz (Lehrbuch „Con gusto nuevo A2“, Klett-Verlag).

**Termin:** Dienstags, ab 20.02.2024, 10 Termine, 18:00-19:30 Uhr,  
**Ort:** Online, GoToMeeting  
**Gebühr:** 49 (34,40) Euro  
**Kursnr.:** 4.2265

**Alle Sprachkurse Spanisch, Englisch und Französisch laufen weiter; jederzeit kann man nach Rücksprache mit der VHS ( S.2 dieser Broschüre) in einen laufenden Sprachkurs einsteigen!**

## Englisch

### Englisch für Anfänger

**Hans-Joachim Baumann**

In entspanntem Lerntempo lernen Anfängerinnen und Anfänger bis zum Ende des Kurses einfache Dialoge zu führen. Sie werden in der Lage sein, sich vorzustellen, ein Hotelzimmer zu buchen oder sich in einem Restaurant zurechtzufinden. Die Kurse richten sich an echte Anfänger ohne oder mit ganz wenigen Englischkenntnisse.  
Lehrbuch: English Network Now-Starter, ab Lektion 1, Klett-Verlag.

**Termin:** Dienstags, ab 12.09.2023, 30 Termine, 16:00-17:30 Uhr  
**Ort:** Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4  
**Gebühr:** 147 (124) Euro  
**Kursnr.:** 4.0615

### Englisch für Anfänger A1

**Gundula Manderscheid**

In diesem Kurs erlernen bzw. festigen wir Grundlagen der englischen Sprache (Einstufungstest auf [www.klett-sprachen.de](http://www.klett-sprachen.de)).  
Dabei arbeiten wir – je nach Vorkenntnissen – entweder mit dem Buch „Network Now A1 Starter“ oder „Network Now A1“, ergänzt durch zusätzliche Grammatikübungen und viele praktische Übungen, um Hemmungen beim freien Sprechen abzubauen.

**Termin:** Dienstags, ab 12.09.2023, 25 Termine, 09.00-10:30 Uhr  
**Ort:** Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4  
**Gebühr:** 122,50 (95) Euro  
**Kursnr.:** 4.0605



## Englisch: Anfänger mit Vorkenntnissen

**Ursula Krehbiel, Oberstudienrätin i.R.**



„Do you speak English? -, Yes, we do...“ Anfänger oder Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen sind hier richtig. Ziel ist die Verständigung in routinemäßigen Alltagssituationen, im Urlaub, auf Reisen, auch im Beruf. Wir werden stressfrei einen freien Umgang

mit der Sprache üben. Die grammatischen Regeln und das Schriftliche werden systematisch zur Unterstützung eingearbeitet. Landeskunde, Kultur und Gesellschaft in Großbritannien und den USA gehören ebenfalls zu den Lerninhalten (Lehrbuch Network Now, Klett-Verlag).

**Termin:** Donnerstags, 01.02.2024, 10 Termine, 19:00-20:30 Uhr  
**Ort:** Bürgerhaus Rohrbach, 1.OG, gr. Raum  
**Gebühr:** 49 (34,30) Euro  
**Kursnr.:** 4.0662

## Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen - A1

**Hans-Joachim Baumann**

In entspanntem Lerntempo lernen Sie bis zum Ende des Kurses einfache Dialoge zu führen. Sie werden in der Lage sein, sich vorzustellen, über Ihr Leben und Ihren Beruf zu reden, sich zu verabreden und über Vergangenes zu sprechen. Der Kurs richtet sich an Anfänger, die etwa ein Jahr Englischunterricht hatten. Er ist nicht für totale Anfänger geeignet. Das Lehrbuch ist: English Network Now A1, ab Unit 2, Klett Verlag.

**Termin:** Dienstags, ab 12.09.2023, 30 Termine, 17:45-19:15 Uhr  
**Ort:** Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4  
**Gebühr:** 147 (124) Euro  
**Kursnr.:** 4.0616

## Englisch – Great! - Für Anfänger mit Vorkenntnissen – Niveaustufe A1.2

**Gundula Manderscheid**

Fortsetzung des Kurses ab Lektion 6. In diesem Kurs für fortgeschrittene Anfänger lernen Sie mit Leichtigkeit Englisch in lebensnahen Situationen und erhalten überraschende Einblicke in Kultur und Landeskunde.

Lehrwerk: Great! A1, 2nd Edition, Klett-Verlag + 5-Minuten-Lektüre „Summer Holidays“ A1 von PONS.



**Termin:** Mittwochs, ab 13.09.2023, 25 Termine 09.30-11.00 Uhr  
**Ort:** Schulungsraum, VHS-Geschäftsstelle, Kaiserstraße 71, EG  
**Gebühr:** 122,50 (95) Euro  
**Kursnr.** 4.0602

## Englisch A 2.1/A 2.2 Konversation plus Songs

**Brigitte Kolling, Oberstudienrätin i.R.**

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch, zwischendurch werden immer wieder aktuelle Texte eingearbeitet, gelesen, übersetzt und darüber diskutiert.

Auch Songs werden gehört, gelesen, übersetzt und interpretiert. Ziel ist eine Vertiefung des Erworbenen, ein freierer Umgang im Sprechen, eine höhere Flexibilität sowie eine Erweiterung der sprachlichen Kompetenz. Grammatische Notwendigkeiten werden immer wieder eingearbeitet (Lehrbuch Network Now 2.1, Klett-Verlag)





**Termin:** Mittwochs, ab 21.02.2024, 9 Termine,  
18:15-19:45 Uhr, 14-tägig  
**Ort:** Rathaus Hassel, Sitzungssaal, 1.OG  
**Gebühr:** 44,10 (30,90) Euro  
**Kursnr.:** 4.0651

### Let's Talk Now! Englisch A2 – Konversation

#### **Dr. Stephanie Bohnerth**

Sie haben schon einige Zeit Englisch gelernt und möchten die Sprache gerne flüssiger sprechen. In diesem Kurs wiederholen und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse, können über viele Themen und Ihre Interessen sprechen. Nebenbei gewinnen Sie mehr Sicherheit in der Grammatik und erweitern Ihren Wortschatz. Lehrwerk: Let's Talk Now A2, Klett-Verlag.

**Termin:** Dienstags, ab 12.09.2023, 25 Termine,  
09.30-11.00 Uhr  
**Ort:** Schulungsraum, VHS-Geschäftsstelle,  
Kaiserstraße 71, EG  
**Gebühr:** 122,50 (95) Euro  
**Kursnr.:** 4.0604

### Englisch Fortgeschrittene A2 - B1.1

#### **Gundula Manderscheid**

Ziel dieses Kurses sind Festigung und Ausbau vorhandener Sprachkenntnisse auf dem Niveau A2 - B1.1 (Einstufungstest auf [www.klett-sprachen.de](http://www.klett-sprachen.de)). Dabei arbeiten wir mit dem bewährten „Network Now B1.1“, ergänzt durch zusätzliche Grammatikübungen, viele praktische Übungen zum freien Sprechen und leichte Lektüre. Darüber hinaus behandeln wir auch interessante kulturelle Aspekte des englischsprachigen Raums.

**Termin:** Dienstags, ab 12.09.2023, 25 Termine,  
10.30-12:00 Uhr  
**Ort:** Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4  
**Gebühr:** 122,50 (95) Euro  
**Kursnr.:** 4.0605

### Englisch für Fortgeschrittene B2

#### **Gundula Manderscheid**

Wir arbeiten mit dem Buch „OnPoint B1+“ (Klett). Ziel ist vor allem, Grundkenntnisse auszubauen, Hörverständnis zu verbessern und freies Sprechen einzuüben. Neben dem Buch befassen wir uns mit niveaugerechter Lektüre, zusätzlichen Grammatikübungen sowie Hörverstehen in Originaltexten (z.B. Songtexte). Der Kurs eignet sich gut für Quereinsteiger. (Einstufungstest: [www.klett-sprachen.de](http://www.klett-sprachen.de)).

**Termin:** Donnerstags, ab 14.09.2023, 25 Termine,  
10:30-12:00 Uhr  
**Ort:** Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4  
**Gebühr:** 122,50 (95) Euro  
**Kursnr.:** 4.0609

### Englische Konversation (B/C)

#### **Gundula Manderscheid**

Wir diskutieren in netter Runde aktuelle Ereignisse sowie interessante Themen aus den Bereichen Kultur, Gesellschaft, Politik etc., teilweise auf Grundlage von Originaltexten in englischer Sprache.

**Termin:** Donnerstags, ab 14.09.2023, 25 Termine,  
09:00-10:30 Uhr  
**Ort:** Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4  
**Gebühr:** 122,50 (95) Euro  
**Kursnr.:** 4.0611

### Englische Konversation

#### **Dr. Wolfgang Bufe**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/ und Teilnehmerinnen, die bereits über mittlere bis gute Englischkenntnisse verfügen. Angesprochen sind alle, die besonders ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit für Reise und Beruf verbessern wollen.



Die Lektüre von aktuellen englischen Zeitungstexten wie Spotlight bzw. Literatur bilden den Ausgangspunkt für Gespräche und Diskussionen.

Englischsprachige Nachrichten, Filme und kulturelle Sendungen sollen über das Internet zum Einsatz kommen

(multimedial).

**Termin:** Dienstags, ab 26.09.2023, 20 Termine,  
18:30-20:00 Uhr  
**Ort:** Bürgerhaus Rohrbach, EG  
**Gebühr:** 98 (76) Euro  
**Kursnr.:** 4.0663

## Französisch

### Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

**Ursula Krehbiel, Oberstudienrätin i.R.**



„Je ne parle pas français, aber bitte red weiter“ (Namika) war gestern. Ziel ist es, die französische Sprache zu lernen, Kenntnisse über Frankreich, Menschen und Alltagsleben zu gewinnen, um sich in routinemäßigen Alltagssituationen, unterwegs auf der Reise oder im Urlaub verständigen zu können.

Beim Einkauf in Frankreich kann die Kenntnis der Sprache ebenso von Vorteil sein. Begleitend dazu werden notwendige grammatische Regeln vermittelt. Landeskunde, Kultur und Gesellschaft gehören zu den Lerninhalten. Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch Voyage neu (Klett-Verlag).

**Termin:** Dienstags, ab 30.01.2024, 10 Termine,  
18:00-19:30 Uhr  
**Ort:** Bürgerhaus Rohrbach, 1.OG, gr. Raum  
**Gebühr:** 49 (34,30) Euro  
**Kursnr.** 4.0862

### Prenons la parole - Konversationskurs plus Lektüre - A2/B1

**Dr. Stefanie Bohnert**

In diesem Kurs können Sie Ihre Französischkenntnisse ohne Druck im Gespräch mit anderen anwenden.

Sie trainieren, sich in alltäglichen Gesprächssituationen spontan zu äußern und in Unterhaltungen mitzureden. Nebenbei aktivieren und erweitern Sie - u. a.

mit Lektüre - Ihren Wortschatz und prägen sich geläufige Wendungen ein. Lehrwerk: Prenons la parole, Klett-Verlag + 5-Minuten-Lektüre „La Loire à vélo“ A2 von PONS.



**Termin:** Donnerstags, ab 14.09.2023, 25 Termine,  
09:30-11:00 Uhr  
**Ort:** Schulungsraum, VHS-Geschäftsstelle,  
Kaiserstraße 71, EG  
**Gebühr:** 122,50 (95) Euro  
**Kursnr.:** 4.0801

### Conversation française B2

**Dr. Anne-Marie Werner**

S'il y a longtemps que vous rêvez de mieux comprendre les Français et leur langue, venez vous rejoindre. Vous êtes les bienvenus.





**Termin:** Dienstags, ab 05.09.2023, 30 Termine,  
08:50-10:20 Uhr  
**Ort:** Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4  
**Gebühr:** 147 (124) Euro  
**Kursnr.:** 4.0806

### **Französische Konversation für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene**

**Petra Schmidt-Hein**

Wir führen Gespräche auf Französisch über aktuelle Themen aus Politik, Kultur und Gesellschaft. Es werden Kurzgeschichten, Krimis und Texte aus Zeitungen oder Zeitschriften gelesen.

**Termin:** Donnerstags, ab 05.10.2023, 20 Termine,  
09:30 Uhr-11:00 Uhr  
**Ort:** Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 5  
**Gebühr:** 98 (76) Euro  
**Kursnr.** 4.0808

### **Französische Konversation**

**Dr. Wolfgang Bufe**



Nachdem wir verschiedene Regionen innerhalb Frankreichs betrachtet haben, wollen wir nun der Frage nach dem Französischen in der Francophonie innerhalb Europas (Belgien, Luxemburg, Schweiz) und außerhalb (Afrika, Kanada) nachgehen.

Gegenstand des Kurses ist die aktuelle, touristische, kulturelle und historische Darstellung dieser Regionen in drei Bereichen:

1. den Printmedien (z.B. La Libre Belgique),
2. den Neuen Medien (z.B. Internet) und
3. der Literatur (u.a. Georges Simenon, Belgique, François Guillaume, Luxemburg, Charles-Ferdinand Ramuz, Suisse, Léopold Sédar Senghor, Sénégal, Michel Tremblay, Québec).

Außerdem sollen Besonderheiten der in der Region praktizierten Mehrsprachigkeit (Französisch, Englisch, Luxemburgisch, Kreol) zu Worte kommen.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die über eine gute Grundlage im Französischen verfügen, aber auch an solche, die ihre Sprachkenntnisse auffrischen, vor allem an diejenigen, die gerne diskutieren und Kontakte mit unseren frankophonen Nachbarn pflegen möchten. Auszüge aus Presse und Literaturzeugnissen bilden die Grundlage für die Diskussionsrunden.

Anhand von aktuellen TV-Sendungen aus dem Internet soll auch das Hör-Seh-Verstehen geschult werden. Lektüre von Zeitungstexten bzw. Literatur bilden den Ausgangspunkt für Gespräche und Diskussionen. Auszüge aus TV-Sendungen, Presse und Literaturzeugnissen ebenso.

**Termin:** Montags, ab 25.09. 2023, 20 Termine,  
19:30-21:00 Uhr

**Ort:** Bürgerhaus Rohrbach, 1. OG, gr. Raum  
**Gebühr:** 98 (76) Euro  
**Kursnr.:** 4.0864

## **Italienisch**

### **Italienisch für fortgeschrittene Anfänger, mit Vorkenntnissen**

**Patrizia Müller**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die das Urlaubsland Italien lieben und sich künftig gerne in der Landessprache dort verständigen, gleich-



zeitig auch etwas über das Land und die Mentalität erfahren möchten.

Begleitend dazu werden notwendige grammatische Regeln vermittelt.

Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

Als Lehrbuch wird Allegro A1 verwendet, wir starten

mit Lektion 9 und wollen bis zum Ende des Buches kommen.

**Termin:** Montags, ab 19.02.2024, 15 Termine, 18:00-19:30 Uhr

**Ort:** Rathaus Hassel, Marktplatz 1, 1.OG

**Gebühr:** 73,50 (51,50) Euro

**Kursnr.:** 4.0960

**Haben Sie sich zu einer  
Veranstaltung  
angemeldet und können  
doch nicht teilnehmen,  
melden Sie sich bitte 8 Tage  
vorher ab, sonst müssen  
Sie die Gebühr  
bezahlen! Ausnahme:  
Krankheit, die mit ärztlichem  
Attest belegt werden muss!**

## MUSIKSCHULE der Stadt St. Ingbert

STADT  
ST. INGBERT

### Elementare Musikpraxis

**Musikgarten:** (Eltern-Kind-Gruppe) 0 bis 3 Jahre

**Musikzwerge:** 3 bis 4 Jahre

**Musikalische Früherziehung:** 4 bis 6 Jahre

### Instrumental- und Gesangsunterricht Streichinstrumente:

Violine, Viola, Violoncello, Kontrabass



### Zupfinstrumente:

Akustik-Gitarre, E-Gitarre, E-Bass, Mandoline, Ukulele

### Blasinstrumente:

Blockflöte, Querflöte, Klarinette, Saxophon, Horn, Trompete, Posaune, Fagott

**Tasteninstrumente:** Akkordeon, Keyboard, Klavier

**Schlaginstrumente:** Drumset, Klassisches Schlagzeug, Samba, Percussion

### Weitere Infos auf der Homepage :

<http://www.st-ingbert.de/bildung/musikschule.htm>

Tel.: 06894/13-572, Am Markt 12, 66386 St. Ingbert

E-Mail: [musikschule@st-ingbert.de](mailto:musikschule@st-ingbert.de)





## Deutsch-französischer Gesprächskreis 2024 - Offener Gesprächskreis

**Dr. Wolfgang Bufe**



Wir wohnen im Grenzgebiet nahe zusammen: Saarländer, Lothringer, Deutsche und Franzosen. Freundschaft heißt: Miteinander reden, einander kennen. Freundschaft heißt auch, Interesse haben für beide Kulturen und Sprachen. Gute und schwierige Zeiten sollen miteinander betrachtet werden -

und die gab es ja schon! Völker verständigen sich nicht nur, indem ihre Politiker sich treffen.

Sie verständigen, begegnen sich, indem die Menschen einander Geschichte(n) erzählen - die von gestern und heute - und sich so tiefer in die Gedankenwelt des anderen versetzen können, sich besser verstehen lernen und Brücken bauen können.

Am besten in der Sprache des Nachbarn. Unser Vorschlag: Bilden wir Kreise, in denen sich Menschen, die an solchen Gesprächen interessiert sind, einander begegnen können. Saarländer, die ihr Französisch und Lothringer, die ihr Deutsch üben, aktualisieren und verbessern wollen, denn Sprache entwickelt sich ständig.

Dieser Gesprächskreis findet in Zusammenarbeit mit dem Förderverein der Zweisprachigkeit e. V., der Biosphären-VHS St. Ingbert, der Université populaire in Sarreguemines sowie der Médiathèque, Saareguemines statt. Interessenten sind herzlich willkommen. Die Treffen finden auch in Saarbrücken und der Médiathèque in Sarreguemines statt. Auch die Biosphären-VHS hat im Kulturhaus schon ein Treffen veranstaltet, bei dem ein umfangreiches deutsch-französisches Literaturprogramm und die deutsch-französischen Beziehungen thematisiert wurden. Themen, Treffpunkte und Zeiten entnehmen Sie bitte jeweils der Homepage unseres bilingualen Vereins:

**<https://www.multiglotte.net/de/>  
unter der Rubrik „Aktuelles“.**

### Programm Kinder/Senioren:

#### Kinder/Jugendliche

##### Freizeit:

Fahrradfahren lernen ab 4 J., 18

KunterBUNDMobil, 18

Eselwandern, Ponyreiten, 19

##### Kreatives:

Seifengießen, 28f.

Mal- und Bastelkurse, 28

Nähen 31, Makramee, 34

##### Prävention:

Gewaltprävention/Selbstverteidigung, 46

### Senioren

#### Digitales:

Für Anfänger am Laptop, 62

Internet für Senioren, 64

Smartphonekurse für Senioren, 62f.

Erste Schritte am Computer, 64

#### Gesundheit:

Gesundheitskurse, 42

Senioren-gymnastik, 44

#### Kreatives:

Malen, Basteln, Töpfern, Tiffany

Makramee, Klöppeln, 26ff.

Sprachen, 52ff.



## das blau St. Ingbert – Ihr Frei-Zeit-Bad

das blau  
die wasserwelt

### 🕒 Öffnungszeiten

#### Hallenbad

Montag 7.30 – 14 Uhr | Dienstag bis Freitag 7.30 – 22 Uhr  
Wochenende und Feiertag 8 – 20 Uhr

#### Gemischte Sauna

Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag 11 – 22 Uhr  
Samstag 9 – 22 Uhr  
Sonn- und Feiertag 9 – 20 Uhr

#### Frauensauna

Dienstag 11 – 22 Uhr

### ✉ Kontakt

Arthur-Kratzsch-Straße 6, 66386 St. Ingbert  
Tel.: 06894 / 9552-500, info@dasblau.de, www.das-blau.de

## Aus unseren Geschäftsbedingungen:

**Anmeldung:** Spätestens 3 Tage vor Beginn der Veranstaltung, schriftlich (Datenschutz-Grundverordnung) - entweder online: [www.vhs-igb.de](http://www.vhs-igb.de) oder per Anmeldeformular S. 60 oder dieses anfordern!



**Abmeldung:** Acht Tage vor Beginn der Veranstaltung schriftlich. Später: Gebührenpflicht, außer bei akuter Krankheit (Attest als Beleg dafür notwendig)!



Unterrichtsmaterialien bzw. Lebensmittel fürs Kochen müssen 3 Tage zuvor besorgt werden; daher Abmeldung auch 3 Tage vorher, wenn Sie an einem Termin nicht teilnehmen können; sonst müssen Sie die Lebensmittel fürs Kochen bezahlen.

**Kontakt:** S. 2 unserer Broschüre

**Telefon:** 06894 / 13-720, 13-723,  
13-726, 13-728, 13-729.

**Fax:** 06894/13-722

**Nebenstellen:**

**Rohrbach und Hassel:** 06894 / 5908933

**Mobil:** 01525 408 9339

**Biosphären-VHS St. Ingbert**  
Am Markt 12, 66386 St. Ingbert  
vhs@st-ingbert.de | 06894/9146-0

**VHS-Nebenstellen Rohrbach/Hassel**  
Goethestr. 14, 66386 St. Ingbert  
vhs-hassel@st-ingbert.de | 06894/5908933  
Leitung: Christa Strobel, StD i.R.

## Verbindliche Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) bei der Biosphären-VHS St. Ingbert bzw. VHS-Nebenstelle Rohrbach/Hassel an:

Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Beginn

**Persönliche Daten des Teilnehmers** (mit <sup>1)</sup> gezeichnete Felder sind Pflichtangaben):

Vorname <sup>1)</sup> :		Straße <sup>1)</sup> :	
Name <sup>1)</sup> :		PLZ, Ort <sup>1)</sup> :	
Geb.-Jahr <sup>1)</sup> /datum:		E-Mail:	
Telefon (Bitte geben Sie uns nur die Nummern an, über die Sie gut zu erreichen sind)			
privat: _____ mobil: _____ dienstlich: _____			

**Pers. Daten von Erziehungsberechtigten / abweichenden Rechnungsempfängern**

Vorname <sup>1)</sup> :		Straße <sup>1)</sup> :	
Name <sup>1)</sup> :		PLZ, Ort <sup>1)</sup> :	
Geb.-Jahr <sup>1)</sup> /datum:		E-Mail:	
Telefon (Bitte geben Sie uns nur die Nummern an, über die Sie gut zu erreichen sind)			
privat: _____ mobil: _____ dienstlich: _____			

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass die angeführten Daten elektronisch von der VHS St. Ingbert weiterverarbeitet werden dürfen und stimme gleichzeitig den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und der Datenschutzerklärung der VHS St. Ingbert zu, die ich zur Kenntnis genommen habe.

Beide Dokumente sind im VHS-Programm abgedruckt, auf der VHS-Internetseite veröffentlicht sowie in den VHS-Schulungsräumen ausgehängt. Die Information über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten bei der Biosphären-VHS St. Ingbert wird auf Wunsch gerne in Papierform übersandt oder kann auf der Internetseite der Biosphären-VHS eingesehen werden. Bei den Nebenstellen zahlen Sie Gebühren für die besuchten Veranstaltungen bis 20 Euro vor Ort in bar.

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_



# Digitalisierung

**Fotografie, Anfänger am Laptop für Senioren, Internet für Senioren, auch mit eigenem Laptop, Smartphone/iPhone für Senioren, Windows mit eigenem Laptop, Office-Anwendungen, E-Mails**



## Fotografie

### Fotokurs: Grundlagenwissen, Fotografieren, Fotos bearbeiten: Theorie- und Praxisteil

**Giusi Faragone**



Sie besitzen eine digitale Spiegelreflexkamera, fotografieren aber bisher nur mit der Automatikfunktion?

I: Mit dem Grundlagenwissen aus diesem Kurs

lernen Sie, die verschiedenen Einstellmöglichkeiten Ihrer Kamera richtig zu bedienen und einzusetzen. Neben der Funktion einer Kamera werden Sie Begrifflichkeiten wie ISO, Blendenwert und Belichtungszeit kennenlernen. Dabei können Sie das Erlernte immer wieder bei praxisnahen Begleitübungen anwenden.

Dieser Theoriepart bereitet Sie darauf vor, im Verlauf des Kurses mehr und mehr mit der Blendenautomatik und der Zeitautomatik zu fotografieren. Den Automatikmodus sollten Sie am Ende des Kurses nicht mehr vermissen. Neben den technischen Begrifflichkeiten erhalten Sie im Theoriepart noch einen Einblick in die Bildgestaltung, was Ihnen helfen wird, die schönsten Momente mit der Kamera einzufangen.

II: In unserem Praxisteil außerhalb der Seminarräume werden wir uns auf Motivjagd begeben. Hier können Sie die erlernten fotografischen Grundlagen umsetzen. Deshalb bitten wir Sie, dem Wetter entsprechende Kleidung zu tragen.

III: Im Anschluss an das Fotoschießen werden wir jeweils gemeinsam eine Auswahl von Ihren Fotos exemplarisch besprechen und bearbeiten. Dies wird mit einem für alle frei zugänglichen und kostenlosen Bildbearbeitungsprogramm (wird kurz vor dem Beginn bekanntgegeben) per Beamer vorgenommen. Das Bildbearbeitungsprogramm wird erklärt.

Bitte mitbringen:

Systemkamera, Objektive, Handbuch, Zubehör, voller Akku, Karte mit viel freiem Speicherplatz, Kabel zum Herunterladen der Fotos, eigenen Laptop. Ab 14 Jahren geeignet, max. acht Teilnehmer.

**2 Termine: Samstags, 15.06. und 22.06.2024  
jeweils 10:00-15:00 Uhr**

**Ort: Bürgerhaus Rohrbach, EG und auf  
Motivjagd außerhalb**

**Gebühr: 64,30 (45) Euro**

**Kursnr.: 5.0181**

## Smartphone, iPhone

### Smartphone/iPhone-Kurs für Senioren: Anfänger/Einsteiger

**Ulrich Struth**



In sechs Terminen lernen Sie den Umgang mit dem Smartphone (Apple iPhone oder Android Smartphone).

Jedes Gerät ist ein kleiner Computer, mit dem man viel anfangen kann, wenn man das Gerät zu bedienen weiß.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen zunächst, sich

innerhalb des Smartphones zu bewegen und was man unter einer App versteht.

Einige Apps sind schon vorinstalliert, andere muss man sich erst herunterladen. Gestartet wird mit den vorinstallierten Apps.

Dazu gehören die Telefonfunktion, Kamera, Galerie oder das Kontaktbuch und die App „Einstellungen“, wo unter anderem der Klingelton, Schriftgröße und Helligkeit eingestellt werden können.

Vor allem geht es darum, eine WLAN-Verbindung einzurichten.



**Termine:** Dienstags, ab 09.01., ab 27.02. und  
ab 23.04.2024,  
je 6 Termine, 17:00-18:00 Uhr,  
**Ort:** Bürgerhaus Rohrbach, 1. OG, kl. Raum  
**Gebühr:** je 36,50 Euro  
**Kursnr.:** 5.0158/5.0190/5.0193

### **Smartphone/iPhone-Kurs für Senioren: Fortgeschrittene 1**

#### **Ulrich Struth**

Dieser Kurs schließt an den Anfängerkurs an und richtet sich daher an alle, die diesen Kurs schon abgeschlossen haben oder den Stoff aus diesem Kurs schon größtenteils beherrschen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer richten sich einen Kalender ein und sortieren ihre Fotos.

Anschließend an die Grundkenntnisse von WhatsApp werden weitere Funktionen der Apps geübt.

Sie lernen außerdem, sich weitere nützliche Apps zu installieren (Fahrplanauskunft für Bus und Bahn, Mediatheken der Fernsehsender, Nachrichten-Apps, Online Shopping) und erfahren den Umgang mit dem QR-Code Scanner.

Außerdem lernen Sie die Grundlagen im Umgang mit dem Internet.

Es wird auf Wünsche der Teilnehmerinnen und Teilnehmer eingegangen, z.B. auch auf Soziale Medien wie Facebook, Twitter, Instagram usw.

Es folgen die Kurse Fortgeschrittene 2 und 3.

**Termine:** Dienstags, ab 09.01.2024, ab 27.02.2024  
und ab 23.04.2024, je 6 Termine,  
18:05-19:05 Uhr  
**Ort:** Bürgerhaus Rohrbach, 1.OG, kl. Raum  
**Gebühr:** je 36,50 Euro  
**Kursnr.:** 5.0178/5.0194/5.0195

### **Smartphone/iPhone-Kurs für Senioren: Fortgeschittene 2**

#### **Sarah Uzungüney**

In weiteren sechs Terminen lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer den erweiterten Umgang mit dem Smartphone kennen.

Dieser Kurs knüpft direkt an den vorgelagerten Fortgeschrittenen-Kurs an. Hauptsächlich wird das umfangreiche Themengebiet Datenschutz und die Benutzung von Cloud-Systemen in Bezug auf das Smartphone/iPhone behandelt.

Ferner werden grundlegende technische Begrifflichkeiten erläutert. In diesem Kurs können individuelle Fragen zur Smartphonennutzung gestellt werden.

**Termin:** Mittwochs, ab 10.01., ab 28.02. und  
ab 24.04.2024, je 6 Termine,  
17:30-18:30 Uhr

**Ort:** Bürgerhaus Rohrbach, 1. OG, gr.Raum  
**Gebühr:** je 36,50 Euro  
**Kursnr.:** 5.0192/5.0196/5.0197

### **Smartphone/iPhone-Kurs für Senioren: Fortgeschittene 3**

#### **Sarah Uzungüney**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen weitere spezielle Funktionen des iPhones/Smartphones kennen. Dieser Kurs knüpft direkt an den vorgelagerten Fortgeschrittenen-Kurs 2 an. Es werden weitergehende grundlegende technische Begrifflichkeiten erläutert. Dieser Kurs lebt insbesondere von Ihren individuellen Fragen zur Smartphonennutzung. Wiederholungen zu den Themen aus den vorherigen Kursen sind Stoff dieses Kurses.





**Termine:** Mittwochs, ab 10.01., ab 28.02. und ab 24.04.2024, je 6 Termine, 18:35-19:35 Uhr  
**Ort:** Bürgerhaus Rohrbach, 1. OG  
**Gebühr:** je 36,50 Euro  
**Kursnr.:** 5.0168/5.0198/5.0199

**Termin:** Dienstags, ab 05.03.2024, 6 Termine, 10:30-11:30 Uhr  
**Ort:** Rathaus Hassel, Marktplatz 1  
**Gebühr:** 36,50 Euro  
**Kursnr.:** 5.0180

## Anfänger Laptop für Senioren

### Den Computer kennenlernen - leicht gemacht Für Anfänger, Senioren und Einsteiger

#### Jürgen Marx



Bei unseren Kursen „Internet für Senioren Anfänger“ stellen wir fest, dass wir Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben, die noch nie am Computer gearbeitet haben, die Technik und Handhabung des Computers nicht kennen.

Das fällt dann schwer, mit denen mitzukommen, die sich schon

ein wenig auskennen.

In diesem Kurs mit sechs Terminen zu 60 Minuten lernen Sie in angepasstem Lerntempo ein Basiswissen für den Laptop und seine Technik kennen (Maus, Tastatur, Laptop und was ich damit anfangen kann, das Menü kennenlernen, einen Text mit Word erstellen usw.).

Sie lernen die Windows-Oberfläche kennen, den Umgang mit Programmen, Apps und Fenstern sowie Drucken.

Dann sind die Voraussetzungen gegeben, im Internet zu arbeiten oder Mails zu verschicken.

Die Teilnehmerzahl ist auf sechs beschränkt, da nach jedem Lernschritt jedem Teilnehmer individuell geholfen, viel wiederholt und geübt wird.

Am besten lernt man den Computer kennen, wenn man den eigenen Laptop mitbringt. Laptops sind im Rathaus vorhanden.

## Internet für Senioren: Anfänger/Fortgeschrittene

### Internet für Senioren - Anfänger/Einsteiger

#### Michael Luck

Es ist von Vorteil, wenn man das Internet nutzen kann. Man kommt heutzutage nicht mehr daran vorbei.

In diesem Kurs sollen Sie zunächst erste Schritte kennenlernen, auch, wie ich eine Datei anlege, die ich dann per Mail verschicken kann. Diese Vorkenntnisse benötigen Sie, wenn Sie mit dem Internet arbeiten wollen.

Dabei sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer behutsam an das Internet herangeführt werden (Was ist ein Internet-Explorer? Firefox? Safari?).

Zuvor lernen Sie das Betriebssystem Windows 10, Textdateien und Bilddateien kennen.

Neben der Erklärung der Grundbegriffe im Bereich des Internets und ihrer Bedeutung werden Ihnen die Voraussetzungen nähergebracht, die Sie benötigen, um die Möglichkeiten des Internets zu nutzen.

Der eigene Laptop kann mitgebracht werden, es sind aber auch Laptops im Rathaus vorhanden.



**Termin:** Donnerstags, ab 07.03.2024, 6 Termine, 17:00-18:30 Uhr  
**Ort:** Rathaus Hassel, Marktplatz 1, EG  
**Gebühr:** 48,60 Euro  
**Kursnr.:** 5.0172



## Internet für Senioren – Fortgeschrittene

### **Michael Luck**

Dieser Kurs setzt den Anfängerkurs oder entsprechende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem „Windows 10“ und dem Internet-Explorer voraus. Es wird ein tieferer Einblick in das Internet gegeben und viel geübt. Auf Sicherheitsprogramme und sicheres Bewegen im Internet wird besonders intensiv eingegangen, als Grundvoraussetzung, um Einkäufe, Reisebuchungen und Bankgeschäfte im Internet sicher tätigen zu können.

Des Weiteren gibt es einen Überblick über E-Mail-Programme, Internet-Zahlungsmethoden, Informationsbeschaffung (z.B. Wie finde ich Bus- und Bahnverbindungen? Wie kann ich mich vor unerwünschter Werbung schützen?) und einen Überblick über Gefahren, vor allem finanzielle, die Sie im Internet erwarten könnten. Individuelle Fragen können behandelt werden.

Sie können auch ihren eigenen Laptop mitbringen, Laptops sind im Rathaus vorhanden.

**Termin:** Donnerstags, ab 07.03.2024, 6 Termine,  
18:30-20:00 Uhr

**Ort:** Rathaus Hassel, Marktplatz 1, EG

**Gebühr:** 48.60 Euro

**Kursnr.:** 5.0173

## Arbeiten mit PC und Laptop

## Windows und Internet mit eigenem Laptop/ Notebook

### **Edmond Traudt**

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop/Ihr Notebook zum Unterricht mit. Seminarziel: Windows 10 wird exemplarisch in den wichtigen Funktionen vorgestellt, die Übungen werden am eigenen Gerät durchgeführt. Sie lernen, Ihr Notebook/Ihren Laptop richtig einzustellen.

**Termin:** Montags, ab 19.02.2024, 10 Termine,  
17:00-18:30 Uhr

**Ort:** Kulturhaus, Annastraße 30, EDV-Raum

**Gebühr:** 132 (94) Euro

**Kursnr.:** 5.0103

## Office-Anwendungen im Büro-Zusammenspiel

### **Edmond Traudt**

Seminarziel: In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Office effektiv einsetzen können, um Ihre alltägliche Büroarbeit zu erleichtern. Dieser Kurs stellt auch Möglichkeiten des Zusammenspiels der Microsoft-Office-Reihe (Word, Excel, PowerPoint, Outlook) dar. Dabei spielt das Einbetten und Verknüpfen von Objekten eine wichtige Rolle. Dieses entscheidet über ein erfolgreiches Arbeitsergebnis. Mit Word optimieren Sie Korrespondenz und Berichtswesen. Mit Outlook erledigen Sie Ihre E-Mail-Korrespondenz, können es aber auch zum Zeitmanagement nutzen. Berechnungen und Diagramme erstellen Sie in Excel und Präsentationen in PowerPoint. Praktisch, dass diese Programme zusammenarbeiten, so dass Sie z.B. Outlook-Kontakte für Serienbriefe in Word verwenden können. Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem MS-Windows

**Termin:** Dienstags, ab 20.02.2024,  
15 Termine, 18:00-19:30 Uhr

**Ort:** Kulturhaus, Annastraße 30, EDV-Raum

**Gebühr:** 198 (138,60) Euro

**Kursnr.:** 5.0130

## Office-Anwendungen im Büro-Aufbau

### **Edmond Traudt**

Sie haben schon Office-Erfahrungen, möchten aber noch mehr wissen. Mit diesem Kurs werden die verschiedenen Module vertieft, nicht nur mit dem Wissen wie, sondern mit praktischen Übungen. Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem.



**Termin: Mittwochs, ab 21.02.2024, 15 Termine,  
18:30-20:00 Uhr**  
**Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, EDV-Raum,**  
**Gebühr: 198 (138,60) Euro**  
**Kursnr.: 5.0116**

**Suchst Du noch oder schreibst Du schon?  
Computerschreiben mit zehn Fingern in vier Stunden lernen**

**Dozentin: Marion Reichrath**

Ohne PC geht nichts mehr. Das Adler-Such-System sollte man sich besser gar nicht erst angewöhnen. Deshalb ist es wichtig, von Anfang an das zeitsparende blinde Tippen mit zehn Fingern zu lernen. Im Kurs ist es möglich, die Tastatur eines Computers in nur vier Stunden

blind bedienen zu lernen. Basierend auf Erkenntnissen aus Pädagogik und Hirnforschung werden durch Kombination von Assoziations- und Visualisierungstechniken viele Sinne aktiviert, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Egal welches Alter, es funktioniert garantiert.



**Termin: Dienstags, ab 09.04.2024, 2 Termine,  
16:00-18:15 Uhr**

**Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, EDV-Raum**  
**Gebühr: 24,30 €**  
**Kursnr.: 5.0108**

**BIOSPÄREN  
STADTWERKE  
ST. INGBERT**

**Gemeinsam stark  
für unsere Heimat.**

Gesellschaftliche Verantwortung ist wichtiger denn je.  
Als regionaler Versorger unterstützen und fördern wir  
das sportliche und kulturelle Leben in St. Ingbert.

[www.sw-igb.de](http://www.sw-igb.de)

**BIOSPÄREN  
STADTWERKE**



**Für Männer, Frauen, Familien mit  
Kindern ab 12 Jahren:  
Mediterrane Küche, Männer-  
kochkurse, Schmankerl aus  
Österreich, Backen ohne Zucker,  
Internationale Küche, Haus-  
mannkost, Küche Siziliens**

**Hinweis zu den Kochkursen:**

*Der Dozent kauft im Voraus die Lebensmittel auf eigene Rechnung für die Anzahl der Personen, die sich angemeldet haben. Bitte melden Sie sich drei Tage vorher ab, wenn Sie einen Kurstag nicht besuchen können. Anderenfalls werden Ihnen die Kosten berechnet.*

*Bitte immer mitbringen: Kochschürze, Messer!*

**Hausmannskost - raffiniert verfeinert**

**Dozent: Wolfgang Vogelgesang**



Thema ist die regionale Küche, die mit Phantasie und kreativen Kombinationen sicher zu neuen Geschmackserlebnissen führt.

Hinweis: Die Kosten für die verbrauchten Lebensmittel werden separat beim Dozenten gezahlt.

**Termin: Dienstags, ab 27.02.2024, 3 Termine, 17:30-21:15 Uhr**

**Ort: BBZ St. Ingbert, Heinrich-Laur-Straße 6, Lehrküche**

**Gebühr: 46,50 (32,60) Euro**

**Kursnr.: 3.0502**

**Die Sonnenküche Siziliens**

**Dozent: Wolfgang Vogelgesang**

Sie ist mediterran & raffiniert, mit viel Gemüse, Pasta, Fisch und Fleisch.

Hinweis:

Die Kosten für die verbrauchten Lebensmittel werden separat beim Dozenten gezahlt.

**Termin: Dienstags, ab 30.04.2024, 3 Termine, 17:30-21:15 Uhr**

**Ort: BBZ St. Ingbert, Heinrich-Laur-Straße 6, Lehrküche**

**Gebühr: 46,50 (32,60) Euro**

**Kursnr.: 3.0505**

**Österreichische Schmankerl: für Männer und Frauen**

**Wolfgang Vogelgesang**

Die Küche Österreichs bietet viele Ausprägungen, regionale Traditionen und kulinarische Spezialitäten, nicht nur Wiener Schnitzel, sondern auch Forelle à la Mozart, Salzburger Nockerl, Palatschinken, Zander im Speckmantel, Brezensuppe, Tafelspitz und vieles mehr. Auch die Weine Österreichs sind ganz hervorragend. **Kooperation der vhs Hassel mit der Pfarrgemeinde Heiliger Martin.** Hinweis: Die Kosten für die verbrauchten Lebensmittel werden an den Dozenten gezahlt.

**Termine: Dienstags, ab 30.01., 06.02., 20.02.2024, 17:30-21:00 Uhr**

**Ort: Unterkirche Herz Jesu, Hassel, Blumenstraße 7**

**Gebühr: 41,40 (29) Euro**

**Kursnr.: 3.0562**

**Kochkurs für Frauen: Internationale Küche**

**Wolfgang Vogelgesang**



Ob französische, italienische, asiatische, spanische, orientalische, deutsche Küche, jedesmal wird ein abwechslungsreiches Drei-



gänge-Menü gekocht. Wünsche der Teilnehmerinnen können gerne berücksichtigt werden.

Termine: 11.3.2024, 8.4.2024, 13.5.2024, 10.6.2024, 8.7.2024, 9.9.2024. **Der Kurs ist eine Kooperation zwischen der Pfarrei Heiliger Martin, Rohrbach, und der VHS-Nebenstelle Rohrbach.** Pro Person und Termin fällt Miete für das Pfarrheim an.

**Termin:** 2. Montag im Monat ab 11.03.2024, 6 Termine, 18:00-21:15 Uhr  
**Ort:** Jugendheim, St. Johannes, Rohrbach, Jugendheimstr. 20  
**Gebühr:** 77,40 (54,20) Euro  
**Kursnr.:** 3.0551

**Workshop:**  
**Mediterrane Küche - rund ums Mittelmeer**  
**Für Familien mit Kindern ab 12 Jahre, Männer und Frauen**

**Fred Körner**



Die mediterrane Küche ist sehr vielfältig.

Dazu zählen beispielsweise italienische, spanische, portugiesische, kroatische, serbische und griechische

Küche (rund ums Mittelmeer).

Schlemmen Sie wie im Urlaub im Workshop von Fred Körner. Thema ist auch das Bewusstsein von einem sauberen Arbeitsplatz.

Mitzubringen sind: eine Kochschürze und nach Möglichkeit ein Messer.

Außer der Gebühr fallen Lebensmittelkosten an, die an den Dozenten gezahlt werden.

**Kooperation der vhs Hassel mit der Pfarrgemeinde Heiliger Martin**

**Termin:** Samstags, 20.01.2024 und 03.02.2024  
jeweils 10:00-13:45 Uhr  
**Ort:** Unterkirche Herz Jesu, Hassel, Blumenstraße 7  
**Gebühr:** 26 Euro  
**Kursnr.:** 3.0558

**Kochkurs für Männer:**  
**Gerichte und Spezialitäten aus dem Saarland, dem Elsass und Lothringen**

**Fred Körner**

Das Saarland und Elsass-Lothringen beeinflussen sich durch die gegenseitigen historischen und kulturellen Einflüsse.

So auch die Küche. Deshalb ist es interessant, einmal Spezialitäten aus Elsass/Lothringen und aus dem Saarland zu kochen. Ob Anfänger oder Fortgeschrittener: Jeder ist im Kochkurs bei Fred Körner willkommen. Kochen soll Spaß machen. Man lernt, richtig zu schneiden und erfährt, wann der richtige Garzeitpunkt ist. Thema ist auch das Bewusstsein von einem sauberen Arbeitsplatz, die Lebensmittelhygiene und die gesunde Ernährung. Zu der Gebühr kommen die Kosten für Lebensmittel dazu. Der Kurs ist begrenzt auf 8 Teilnehmer.

**Kooperation der vhs Hassel mit der Pfarrgemeinde Heiliger Martin**

**Termin:** Freitags, 15., 22.03., 12. und 19.4.2024,  
4 Termine, 17:00-20:00 Uhr  
**Ort:** Unterkirche Herz Jesu, Hassel, Blumenstraße 7  
**Gebühr:** 42,10 (29,50)  
**Kursnr.:** 3.0556





## Gesunde Ernährung - Zuckerfrei und Spaß dabei! ... lecker und gesund durch die Osterzeit

### Giusi Faragone



Gesunde Ernährung ist nicht immer leicht und auf das Naschen zu verzichten noch viel schwerer. Aber das muss es gar nicht sein! Lerne in diesem Kurs wie Du kinderleicht „zuckerfreies Naschen“ in Deinen Alltag integrieren kannst. Gemeinsam werden wir nicht nur zuckerfreie Leckereien zu Ostern backen, sondern auch zuckerfreie Snacks und eine zuckerfreie „Nutella“ zaubern. Spaß am gemeinsamen Naschen, Ausprobieren und Austauschen stehen im Vordergrund. Also, wenn du unbeschwert naschen möchtest, bist du in diesem Kurs genau richtig! Es entstehen Lebensmittelkosten, die an die Dozentin gezahlt werden.

**Termin:** Samstags, 16.03.2024, 10:00-14:30 Uhr  
**Ort:** BBZ St. Ingbert, Heinrich-Laur-Straße 6, Lehrküche  
**Gebühr:** 26,50 Euro  
**Kursnr.:** 3.0563

## Kochkurs für Männer in Rohrbach

### Frank Schwarz

Eine Gruppe Männer der Pfarrgemeinde Heiliger Martin, Rohrbach, hat Geschmack am Kochen gefunden. Inzwischen sind sie keine Anfänger mehr, wollen aber dennoch weitermachen. Außerdem spielt auch die Geselligkeit eine große Rolle. Das Thema des neuen Kochkurses, der immer am 4. Montag im Monat stattfindet, bestimmen die Männer selbst. Termine: 25.3., 22.4., 27.5., 24.6., 23.9., 28.10.224



Neben der Gebühr für den Kurs wird Miete für das Pfarrheim gezahlt, außerdem die Lebensmittelkosten, die beim Dozenten entrichtet werden. **Der Kurs ist eine Kooperation zwischen der Pfarrgemeinde Heiliger Martin und der VHS Nebenstelle Rohrbach**

**Termin:** Montags, ab 25.03.2024, 18:00-20:15 Uhr, immer 4. Montag im Monat, 6 Termine  
**Ort:** Jugendheim St. Johannes, Jugendheimstraße 20, Rohrbach  
**Gebühr:** 48 (33,60)  
**Kursnr.:** 3.0552





# Integrationskurse, Einbürgerungstest, Berufssprachkurse





## Integrationskurse

### Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)

- Allgemeiner Integrationskurs
- Integrationskurs mit Alphabetisierung
- Integrationskurs für Zweitschriftlernende

Beginn: auf Anfrage

Allgemeiner Integrationskurs: 700 Stunden (à 45 Min.)

Sprachkurs	600 UE
Orientierungskurs	100 UE

Integrationskurs mit Alphabetisierung: 1000 + 300 Stunden (à 45 Min.)

Sprachkurs	900 UE
Wiederholerkurs	300 UE
Orientierungskurs	100 UE

Integrationskurs für Zweitschriftlernende: 1000 Stunden (à 45 Min.)

Sprachkurs	900 UE
Orientierungskurs	100 UE

#### Ziele:

Vermittlung von ausreichenden Kenntnissen der deutschen Sprache bis zum angestrebten Niveau einer selbstständigen Sprachverwendung (B1, im Alpha-Kurs: A2)  
Vermittlung von Wissen zur Alltagsorientierung  
Vermittlung von Kenntnissen der Rechtsordnung, der Kultur und der Geschichte in Deutschland

#### Abschluss-tests:

Sprachprüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (A2/B1) nach Sprachkursende  
Test zum Orientierungskurs „Leben in Deutschland“ nach Orientierungskursende

#### Teilnahmeberechtigung und Einstufungstest:

Ausstellen der Berechtigung zur Teilnahme an einem Integrationskurs:

- durch Ausländerbehörde oder Jobcenter für Neuzuwanderer
- durch das BAMF für EU-Bürger
- durch das Bundesverwaltungsamt für Spätaussiedler

Vor der Anmeldung ist ein Einstufungstest bei einem Kursträger erforderlich.

#### Kosten:

Zuzahlung (ab 01.08.2022): 2,29 €/Unterrichtsstunde  
Der Kostenbeitrag wird pro Kursabschnitt (=> 100 U-Std.) im Voraus erhoben. Bezieher von Bürgergeld, Arbeitslosengeld, Wohngeld o.ä. können auf Antrag von der Zuzahlung befreit werden.  
(Kostenbeitrag bei Teilnahme ohne gültige Teilnahmeberechtigung: auf Anfrage)

#### Dauer (Ferien eingerechnet):

Allgemeiner Integrationskurs: zirka acht bis neun Monate  
Alpha-Kurs: zirka 15 Monate, Wiederholerkurs eingeschlossen  
Zweitschriftler-Kurs: zirka zwölf Monate  
Die Kurse finden in Vollzeit statt (Montag bis Freitag, täglich fünf U-Std.).

Beratung und Anmeldung nur nach Terminvereinbarung:  
Natascha Tselios-Politz  
Tel.: 06894 13-664  
E-Mail: NTseliosPolitz@st-ingbert.de

Weitere Informationen zu den Integrationskursen sind auf der Homepage des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge in verschiedenen Sprachen verfügbar:  
<http://www.bamf.de/DE/Willkommen/DeutschLernen/Integrationskurse/integrationskurse-node.html>

**Auskünfte zu Kursen und freien Plätzen gibt es hier:**  
<https://bamf-navi.bamf.de/de/Themen/Integrationskurse/>



## Einbürgerungstest/Staatsbürgerkunde

Die Anmeldung ist nur persönlich mit Ausweis bzw. Reisepass möglich, die Kostenpauschale von 25,00 Euro ist bar zu entrichten. Anmeldeschluss ist jeweils fünf Wochen vor dem gewünschten Prüfungstermin.

### Termine 2024

20.01.2024  
17.02.2024  
16.03.2024  
27.04.2024  
08.06.2024  
06.07.2024  
31.08.2024  
28.09.2024  
09.11.2024  
07.12.2024



Die Termine sind saarlandweit einheitlich. Andere als die oben genannten Termine sind nicht möglich. Um Anmeldung bei einer VHS in Wohnortnähe wird gebeten.

Hinweis: Der Test findet nicht zwangsläufig in St. Ingbert statt. Die saarländischen Volkshochschulen wechseln sich bei der

Durchführung ab.

Anmeldung nach vorheriger Terminvereinbarung:

Natascha Tselios-Politz  
Telefon 06894/13-664  
E-Mail: [NTseliosPolitz@st-ingbert.de](mailto:NTseliosPolitz@st-ingbert.de)

## Zertifikat Deutsch zur Einbürgerung (telc B1, nicht DTZ!)

Zusammenarbeit mit dem Verband der Volkshochschulen des Saarlandes.

10.01.2024, Mittwoch  
07.02.2024, Mittwoch  
21.02.2024, Mittwoch  
06.03.2024, Mittwoch  
13.04.2024, Samstag  
08.05.2024, Mittwoch  
29.05.2024, Mittwoch  
12.06.2024, Mittwoch  
26.06.2024, Mittwoch  
10.08.2024, Samstag  
04.09.2024, Mittwoch  
02.10.2024, Mittwoch  
16.10.2024, Mittwoch  
27.11.2024, Mittwoch  
11.12.2024, Mittwoch

Zu diesen Terminen können sich Interessierte entweder direkt beim Verband der Volkshochschulen des Saarlandes anmelden oder in einer Volkshochschule in Wohnortnähe. Eine verbindliche Anmeldung bis zum jeweiligen Anmeldeschluss ist nur schriftlich mit Anmeldeformular möglich.

Hinweis: Die Plätze sind begrenzt. Termine können auch bereits vor dem jeweiligen Anmeldeschluss ausgebucht sein. Die persönliche Anmeldung bei uns ist nur nach telefonischer Terminvereinbarung möglich:

Natascha Tselios-Politz, Telefon 06894/13-664

## Berufssprachkurse (DeuFöV)

Gute Deutschkenntnisse sind die Grundvoraussetzung, um auf dem Arbeitsmarkt Fuß zu fassen und sich im Berufsleben weiter behaupten zu können.

Durch die regelmäßige Teilnahme an einem unserer vier Berufssprachkurse gem. § 45a AufenthaltG können Sie diese Kenntnisse erlangen.

### Basiskurs B2

Ziel des B2-Kurses ist es, dass die Teilnehmenden innerhalb von 400 Unterrichtseinheiten (UE) Kenntnisse



und Kompetenzen in der deutschen Sprache erwerben, die im Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) mit dem Sprachniveau B2 definiert sind.

### **Basiskurs B2 mit Brückenelement**

Der Übergang zwischen dem Integrationskurs und einem anschließenden Berufssprachkurs mit dem Zielniveau B2 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) stellt für viele Lernende eine große Herausforderung dar.

In einem eigens dafür entwickelten Brückenelement B1/B2 werden die bereits bekannten B1-Inhalte aus dem Integrationskurs mit berufsweltlichen Kontexten in 100 UE wiederholt und gefestigt, um die Teilnehmenden besser auf die Anforderungen des B2-Basiskurses vorzubereiten.

Das Brückenelement ist dabei kein eigener Kurs, sondern integraler Bestandteil eines 500 UE umfassenden B2-Basiskurses.

### **Spezialkurs A2**

Ziel des Spezialkurses A2 ist es, dass die Teilnehmenden innerhalb von 400 Unterrichtseinheiten (UE) Kenntnisse und Kompetenzen in der deutschen Sprache erwerben, die im Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) mit dem Sprachniveau A2 definiert sind.

### **Wer kann teilnehmen?**

Folgende Voraussetzungen müssen Sie für eine Teilnahme am Berufssprachkurs erfüllen:

- Sie haben einen Migrationshintergrund und einen Bedarf an sprachlicher Weiterqualifizierung. Dies ist der Fall bei Zugewanderten aus Drittstaaten, Bürgern und Bürgerinnen der EU und Deutschen mit Migrationshintergrund.
- Sie haben bereits einen Integrationskurs absolviert und/oder sprechen bereits Deutsch auf A1, A2, B1, B2 oder C1 Niveau nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) für Sprachen.

Für einen Besuch der Kurse mit Zielsprachniveau unterhalb B2 ist der vorherige Integrationskursbesuch inklusiv abgelegtem und nicht bestandenem Deutschtest für Zuwanderer erforderlich.

- Sie müssen arbeitsuchend gemeldet sein und/oder beziehen in der Regel Leistungen nach SGB II oder SGB III (Arbeitslosengeld).
- Sie suchen eine Ausbildungsstelle bzw. befinden sich bereits in der Ausbildung.
- Sie durchlaufen gerade das Anerkennungsverfahren für Ihren Berufs- bzw. Ausbildungsabschluss.

### **Teilnahme als Beschäftigte**

Sofern Sie sich bereits in einem Beschäftigungsverhältnis befinden, können Sie am Berufssprachkurs teilnehmen. Voraussetzung ist, dass Sie noch keine ausreichenden Sprachkenntnisse besitzen, um Ihren zukünftigen Arbeitsalltag zu meistern.

### **Besondere Gruppen**

Geduldete nach § 4 Abs. 1 Satz 2 Nr. 2 DeuFöV, die keinen Zugang zum Integrationskurs haben, müssen für die Teilnahme keinen Deutschtest für Zuwanderer nachweisen.

Für sie wird ein Bedarf an sprachlicher Weiterqualifizierung grundsätzlich angenommen.

### **Kosten der Teilnahme**

Die Teilnahme am Berufssprachkurs ist grundsätzlich kostenlos.

Wenn Sie erwerbstätig sind und Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen über 20.000 Euro liegt, zahlen Sie einen Kostenbeitrag von 2,56 Euro je Unterrichtseinheit (50 Prozent des Kostenersatzungssatzes).

Die Zahlung des Kostenbeitrags kann auch durch den Arbeitgeber erfolgen.

Bei erfolgreichem Prüfungsabschluss kann eine Rückerstattung von 50 Prozent des Kostenbeitrags beantragt werden.



## Teilnahmeberechtigung

Über Teilnahmeberechtigungen entscheiden grundsätzlich die Arbeitsagenturen und Jobcenter. Wenden Sie sich hier an Ihre Beraterin oder Ihren Berater.

Wenn Sie bereits arbeiten oder sich in einem Ausbildungsverhältnis oder im Anerkennungsverfahren befinden und keine Leistungen nach SGB II oder SGB III beziehen, können Sie direkt beim BAMF einen Antrag auf Teilnahmeberechtigung stellen. Alle berufsbezogenen Deutschkurse schließen mit der Zertifikatsprüfung „Deutsch-Test für den Beruf“ (DTB) ab.

## Anmeldung / Auskunft:

Elke Walger,  
Berufsbezogene Deutschkurse

Telefon: 06894/13-665



E-Mail:

vhs-kulturhaus@st-ingbert.de

# Stadtbücherei St. Ingbert



Romane, Sachbücher, CDs, DVDs, PS4-, Brett-, Switchspiele



Computerarbeitsplätze mit Internetzugang und Office-Programmen



Medien für Kinder und Jugendliche



E-Books, E-Audio Ausleihe, filmfreund, tigerbooks



Kaiserstraße 71  
66386 St. Ingbert  
Mo. bis Do.: 10 - 17 Uhr  
Fr. und Sa.: 10 - 13 Uhr  
Telefon: 06894/9225-711  
Email: stadtbuecherei@st-ingbert.de  
stadtbuecherei.sanktingbert.de  
www.onleihe.de/onleihesaar  
https://st-ingbert.filmfreund.de



Zeitschriften und tagesaktuelle Zeitungen

## A

Anmeldeformular 6  
Aquarell- und Acrylmalerei 26f.  
Artenvielfalt im Bliesgau 10  
Autogenes Training 43

## B

Babyschlag 50  
Backen ohne Zucker 65  
Bauchtanz 44  
Beckenbodengymnastik 42  
Berufssprachkurse 67  
Bonbonmaschine basteln 8

## C, D

Computer kennenlernen 64  
Demenzvortrag 21  
Deo herstellen 13

## E

Eindruck 20  
Einbürgerungstests 67  
Elternschule 21  
E-Mails, Internet 60  
Englischkurse 52ff.  
Elsässisch/Lothringisch kochen  
Erziehung /Familie 22  
Eselwanderung 19

## F

Fahrrad fahren lernen für Kinder 18  
Faszientraining 44  
Feldenkrais 42  
Filme drehen 24  
Foodsharing 12  
Fotografie 62.  
Französisch-Kurse 55ff.

## G

Garantie, Gewährleistung 19  
Geschäftsbedingungen 78ff.  
Gewaltprävention, Selbstbehauptung,  
Kinder 46, Erwachsene 46  
Goldschmiedekurs 32  
Gymnastik Senioren 44

## H

Hausmannkost  
Heimatgeschichte 15 f.  
Hoopdance 50

## IJ

Internationale Küche 65  
Integrationskurse 72f.  
Internet für Senioren 64f.  
Italienischkurs 56

## K

Kinder: Kreatives 28  
kleine bühne 24  
Klimafit 11  
Klöppeln 33  
Kochen 67  
Kräutereckursion14  
Küche: Saarland/Elsass-Lothringen  
KunterBUNDMobil 18

## L

Länderkunde 15  
Laptop und PC 65  
Literaturlesung 24

## M

Männerkochkurse 62ff.  
Makramee Erw. 34, Kids 28  
Malkurse E. 26ff., Kinder 28f.  
Meditation 49  
Mediterrane Küche 64  
**Mitarbeiter, Leitung 2**  
Motorsäge-Führerschein 14  
Müllproblem

## N

Nähen, Zuschneiden 31

## O

Office-Anwendungen 66f.  
Offene Jugendwerkstatt 8f.  
Österreich.Schmankerl

## P

Philosophie 25  
Pilates 42  
Plogging 14  
Ponyschnuppern 19

## QR

Quartier im Wandel 16  
Qigong 8-Brokat 42  
Rentenbesteuerung 20  
Reparatur-Café 8

## S

Saarländisch kochen  
Seelische Gesundheit 48  
Seifengießen für Kinder 28  
Seifengießen für Erwachsene 27  
Senioren, Computer, Laptop 60f.  
Seniorengymnastik 44  
Siebenbürgen 15  
Sizilianische Küche 67  
Smartphone/iPhone für Senioren 62ff.  
**Sommerakademie-Angebote, 35**

## Sp

Spanischkurse 52  
Spiritualität 49 (Feng Shui)  
Sportbootführerschein 22

## St

Stadtrundgänge 14f.  
Sterbende 21  
Stiefe Gaarde 16  
Studienfahrten 24

## T

Tiffany-Technik 34  
Töpfern 322  
**Treffpunkte, Schulungsorte 89**

## U

Umwelt- und Wildnispädagogik 12  
Unterrichtsstätten 83

## VW

Vermüllung 10  
VHS-Beirat 71  
Vogelparadies Rumänien 15  
Wahlen, Räte St. Ingbert 17  
Waldbaden 45  
Wegbeschreibungen 72  
Wohlfühlgewicht 38  
Sicher Wohnen  
Wolf kommt 10

## XYZ

Yoga 46 ff.  
Zhineng-Qigong 43

### Januar

05.01. Makramee Erw.,  
06.01. Erste Schritte Windows  
09.01./10.01. Smartphonekurse f.  
Senioren/Anfänger/Einsteiger  
09.01. Feldenkrais  
10.01. Einbruchschutz.  
12.01. Makramee Kids; Erw.  
14.01. Töpfern  
15.01. Zuschneiden und Nähen  
16.01. Klöppeln  
18.01 Reparaturcafé  
20.02. Filme drehen  
20.01. Workshop Malen, 28  
20.01. Mediterr. Küche,  
20.01. Gewaltprävention  
21.01. und 28.01. Literaturlesung,  
25.01. Deo selbst herstellen  
27.01. Töpfern  
27.01. Studienfahrt Neuwied  
30.01. Beginn Kochen (Vogelgesang)  
31.01. Foodsharing Info  
31.01. Beginn Französisch

### Februar

01.02. Beginn Englisch  
03.02. Seelische Gesundheit  
07.02. Wolf kommt  
07.02. Kreativ-Workshop Lanzer  
10.02. Gesunder Babyschlaf  
21.02. Beginn Eng. A2  
17.02. Töpfern  
19.02. Pilates  
19.02. Faszentraining  
19.02. Rückenyooga  
19.02. Beginn Italienisch  
19.02. Internet m. eig. Laptop  
21.02. Office-Anwendungen  
20.02. Hoopdance  
22.02. Reparaturcafé  
22.02. Bauchtanz  
22.02. Lachyoga  
23.02. Makramee  
23.02. Seniorengymnastik

27./28.02. Beginn Smartphonekurse  
27.02. Kochkurs Hausmannskost  
28..02. Fünf Tibeter

### März

02.03. Bonbonschleuder  
02.03. Töpfern  
02.03. Fen Shui  
01.02. Makramee E  
04.03. Philosophie „Freiheit“  
04.03. Qigong-8-Brokat  
05.03. Autogenes Training  
05.03. Vortrag Rentensteuer  
05.03. Zhineng Qigong  
05.03. Computer kennenlernen  
06.03. Kindermalen  
07.03. Internet für Senioren  
09.03. Töpfern  
11.03. Internt. Küche, Kochkurs Frauen  
13.03. Vortrag Siebenbürgen  
13.03. Familie - Erziehung  
14.03. Sicher Wohnen  
14.03. Aquarell- und Acrylmalerei  
15.03. Kochkurs Saar/Elsass  
16.03. Tiffany  
16.03. Backen Faragone  
18.03. Zuschneiden Nähen  
18.03. Seelische Gesundheit  
21.03. Reparaturcafé  
23.03. Töpfern  
23.03. Goldschmiedekurs  
23.03. Stiefe Gaarde  
25.03. Männerkochkurs Rohrbach  
26.03. Malen Uschi Vogel

### April

09.04. Klimafit-Kurs  
09.04. Zehnfingerschreiben  
08.04 Waldbaden  
12.04. Kinderbasteln  
12.04. Seifengießen E  
13.04. Kinder lernen Fahrradfahren  
13.04. Gewaltprävention Kids und Erw.  
16.04. Sterbende

16.04. Feldenkrais  
17.04. Vortrag: Demenz  
18.04. Reparaturcafé  
18.04. Waldbaden, 5 Termine  
19.04. Spiritualität  
20.04. Umwelt-/Wildnispädagogik  
20.04. Tiffany  
20.04. Filme drehen  
23.04. Klimawandel  
23./24.04. Beginn Smartphonekruse  
25.04. Wahlen/Räte St. Ingbert  
26.04. Makramee Kinder  
27.04. Tiffany  
27.04. Plogging  
27.04. Ponyschnuppern  
30.04. Kochkurs Siz. Küche

### Mai

06.05. Aquarell- und Acrylmalerei  
06.05 Klimaforschung  
08.05 Hatha Yoga  
08.05. Yin Yoga  
11.05. Kräuterexkursion  
13.05. Waldbaden  
14.05. Regionale Folgen Klimawandel  
15.05. Vogelparadies Rumänien  
16.05. Reparaturcafé  
27.05. Waldbaden, 5 Termine  
25.05. Eselwanderung

### Juni

04.06. Hoopdance  
06.06. Energie, Mobilität, Ernährung  
08.06. KunterBUNDmobil  
08.06. Seelische Gesundheit  
11.06. Meditation  
12.06. Artenvielfalt auf Kalkmagerrasen1  
15.06. Beginn Fotokurs  
18.06. Gemeinsam Klimawandel anpacken  
20.06. Reparaturcafé  
22.06. Studienfahrt Freiburg  
22.06. 2. Termin Fotokurs

### Juli

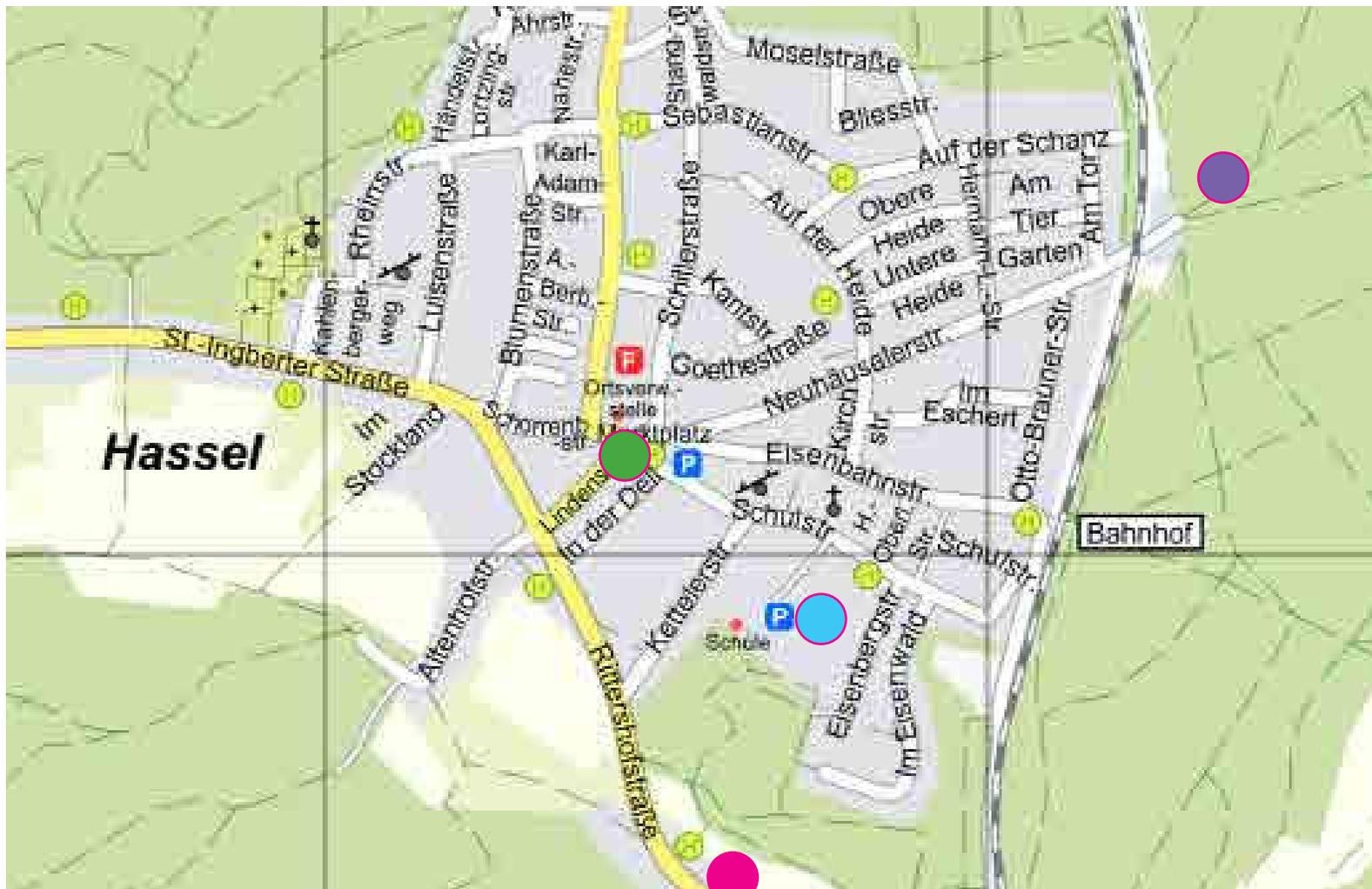
02.07. Sportbootführerschein  
**15.-26.07 Sommerakademie**



 Jugendheim St. Johannes,  
Jugendheimstr. 20

 Bürgerhaus Rohrbach, Obere Kaiserstraße 134, linker Eingang, auch Ortsverwaltungsstelle

Kartengrundlage: OpenStreetData / Lizenz: Open Database License (ODbL)  
Die Informationen haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit / Umsetzung und Gestaltung Stadt St. Ingbert/Königstein

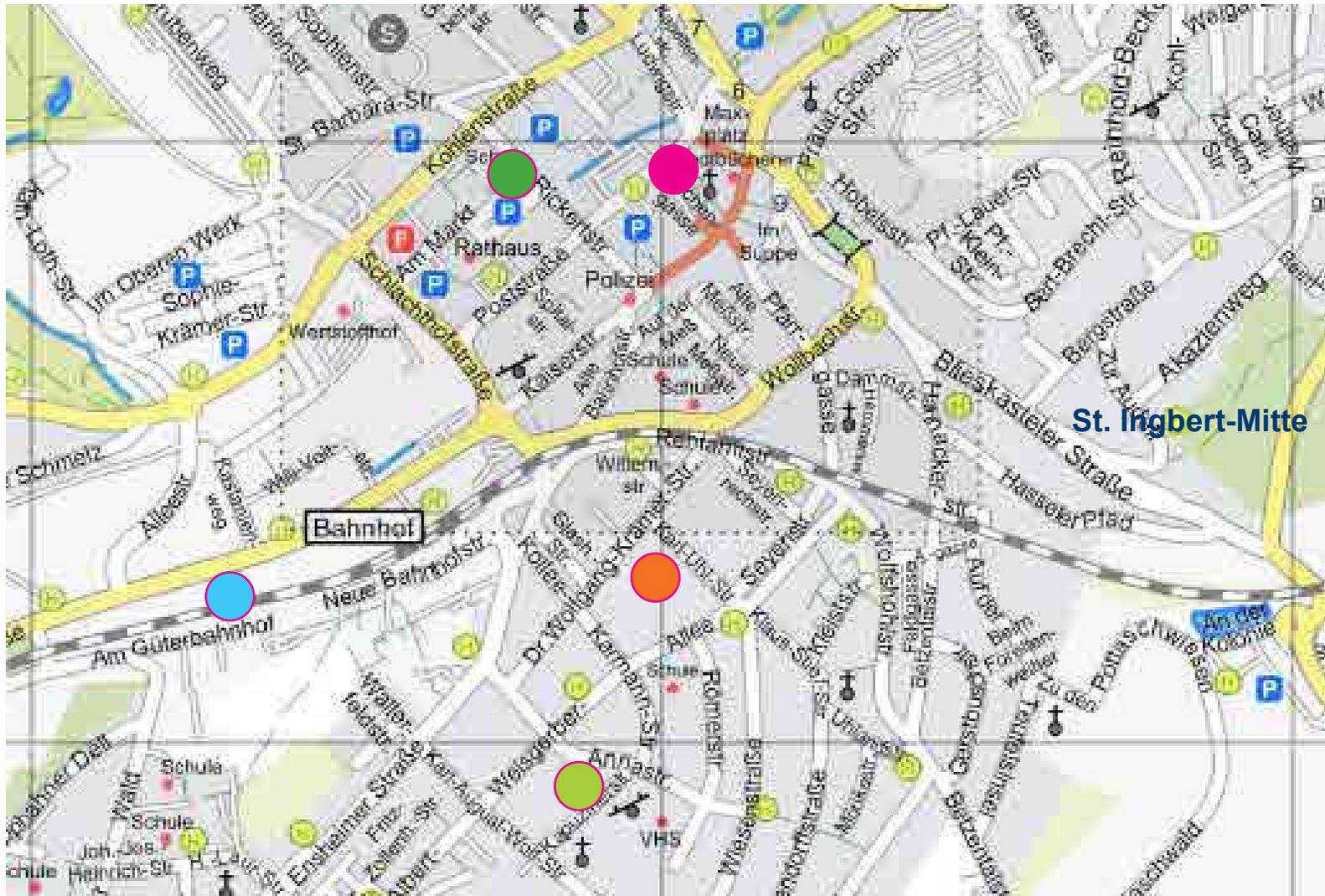


● Altes Rathaus Hassel, Marktplatz 1, Ortsverwaltungsstelle

● Parkplatz zum Fröschenpfuhl, Ende der Neuhäuselerstr., über die Bahnbrücke

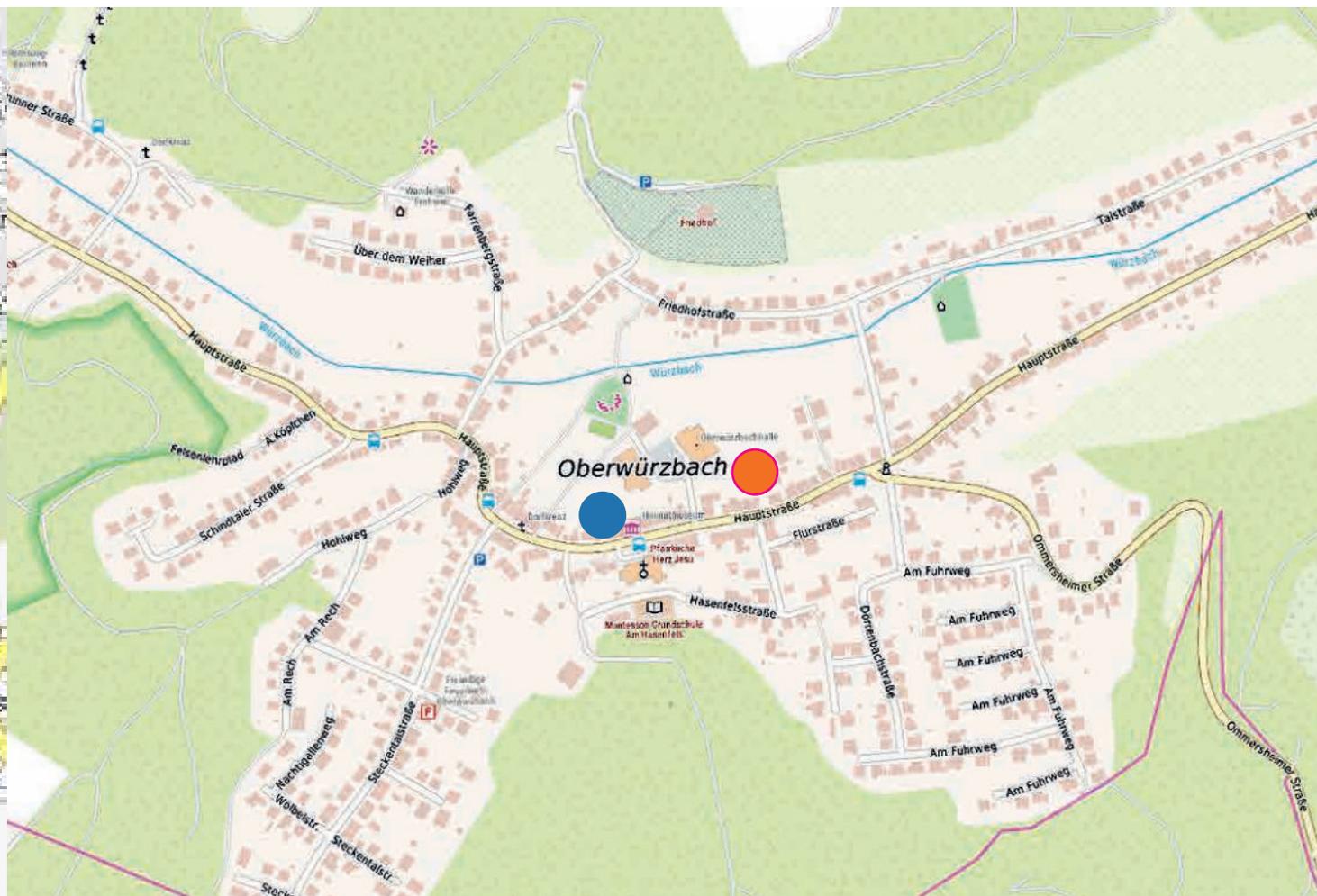
● Wanderparkplatz an der L 111 - vor dem Griesweiher, 50 m nach Ortsausgang Richtung Niederwürzbach, links

● Turnhalle. Schule am Eisenberg, Schulstr. 14 A, gegenüber dem Sportplatz



- vhs Geschäftsstelle, Kaiserstr. 71, Fußgängerzone
- Altenbegegnung in der Stadthalle, Marktplatz 6

- Kulturhaus, Annastraße 30
- Topfit, Saarbrücker Straße 7-11



 Dorfgemeinschaftshaus an der  
Oberwürzbachhalle

 Altes Rathaus Oberwürzbach, Hauptstraße 94

© Bundesamt für Kartographie und Geodäsie (2018), Datenquellen:  
[http://sg.geodatenzentrum.de/web\\_public/Datenquellen\\_TopPlus\\_  
Open\\_18.01.2022.pdf](http://sg.geodatenzentrum.de/web_public/Datenquellen_TopPlus_Open_18.01.2022.pdf)

## VHS-Beirat



**Vorsitzender des VHS-Beirats:**

Albrecht Ochs

Stellvertretende Vorsitzende:

Christa Strobel

**Stimmberechtigte Mitglieder:**

Rainer Bachmann, Susanne Baumann, Dr. Cornelia Best-Dreßler, Margarethe Bier, Jürgen Bost, Harald Gries, Barbara Hartmann, Jürgen Marx, Gabriele Schwarz, Volkmar Straßberger, Mathis Uder

**Kooptierte Mitglieder:**

Nadine Backes (Bürgermeisterin), Albrecht Hauck (Beigeordneter), Markus Hauck (Beigeordneter), Markus Schmitt (Beigeordneter)

**Fraktionsvorsitzende:**

Dr. Frank Breinig (CDU), Maximilian Raber (SPD), Rainer Keller (Bündnis 90/Die Grünen), Roland Körner (Familienpartei), Anne Hadamitzky (Linke)

*Foto: Giusi Faragone*

## Zum Abschied der Leiterin der Biosphären-VHS, Marika Flierl



Mit dem Ende des Arbeitsjahres 2023/24 der Biosphären VHS St. Ingbert tritt die Leiterin der VHS, Frau Marika Flierl, in den Ruhestand. Sie führte das Amt der VHS-Leiterin seit dem 01. August 1991 zunächst kommissarisch, bevor sie dann 1992 vom Stadtrat mit großer Mehrheit zur neuen VHS-Leiterin gewählt wurde.

Nach dem Studium der Fächer Kunstszene und Geographie mit dem Abschluss Erstes und Zweites Staatsexamen für das Realschullehr-

amt hatte sich Marika Flierl für den Eintritt in den Dienst der Stadtverwaltung entschieden.

Nach zwei ehrenamtlich tätigen Leitern von 1954 bis 1991 wurde Marika Flierl hauptberuflich wirkende Leiterin der VHS

St. Ingbert. Das Ziel ihrer Arbeit sah sie ganz im Sinne des historischen Volkshochschul-Gedankens von 1919 darin, ein breit gefächertes Bildungsangebot für Jedermann zu erstellen. Im ersten von ihr konzipierten VHS-Programm schreibt sie im Vorwort: „Die Volkshochschule als Einrichtung der Erwachsenenbildung ist mit einem umfassenden Auftrag versehen. Sie soll einerseits den verschiedenen Bevölkerungsgruppen mit ihren Bildungsbedürfnissen ein entsprechendes Kursangebot zur Verfügung stellen. Andererseits muss die Volkshochschule aber auch bemüht sein, künftige Bildungserfordernisse schon heute zu erkennen und in ihr laufendes Programm zu integrieren.“

Für dieses Ziel hat Marika Flierl sich vom ersten Tag an als Leiterin der Volkshochschule mit großem Sachverstand, mit Energie und Leidenschaft erfolgreich eingesetzt und dies immer in harmonischer Zusammenarbeit mit ihrem Team und den Damen und Herren des Beirats der Volkshochschule. Marika Flierl hat sich um die Biosphären-Volkshochschule verdient gemacht. Dankbarkeit und alle guten Wünsche mögen sie im verdienten Ruhestand begleiten.

**Albrecht Ochs, Vorsitzender des VHS-Beirates**



## **Rechtsträger der VHS: Stadt St. Ingbert**

**VHS-Leitung:** Marika Flierl  
**Leitung VHS-Nebenstelle Rohrbach und Hassel:**

Christa Strobel, Studiendirektorin i.R.

## **Mitglieder des Beirates**

Vorsitzender: Albrecht Ochs  
Stellvertretende Vorsitzende: Christa Strobel

## **Ordentliche Mitglieder:**

Rainer Bachmann, Susanne Baumann, Dr. cs. Cornelia Best-Dreßler, Jürgen Bost, Harald Gries, Barbara Hartmann, Jürgen Marx, Gabriele Schwarz, Volkmar Straßberger, Margarethe Bier, Mathis Uder

## **Beratende Mitglieder:**

Dr. Frank Breinig, Anne Hadamitzky, Albrecht Hauck, Markus Hauck, Rainer Keller, Roland Körner, Nadine Backes, Maximilian Raber, Markus Schmitt

## **Die Biosphären-VHS St. Ingbert nach AZAV zertifiziert**

Seit 14 Jahren ist die VHS St. Ingbert als kommunale Weiterbildungseinrichtung ein zertifizierter Träger für die Förderung der beruflichen Weiterbildung.

Mittlerweile ist die Biosphären-VHS St. Ingbert durch die GZQ (Gesellschaft zur Zertifizierung von Qualitäts- und Umweltmanagement-Systemen mbH) mehrfach nach AZAV zertifiziert

worden und bewies damit die Erfüllung aller notwendigen Qualitätsstandards. Dies wurde mit der Re-Zertifizierung im Mai 2023 erneut bestätigt.

Diese Zertifizierung der Biosphären-VHS ist somit einerseits die Fortführung eines kontinuierlichen Qualitätsprozesses, von dem die VHS-Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter genauso profitieren wie unsere Kursteilnehmenden. Andererseits ist sie die Grundlage dafür, dass die VHS ihr hochwertiges Dienstleistungs- und Weiterbildungsangebot rund um das Leben, Arbeiten und Lernen der hier lebenden Menschen kontinuierlich erweitert und optimiert.

## **Allgemeine Geschäftsbedingungen, Stand 11.5.2023**

Die AGB der VHS werden sowohl in den Printmedien, wie dem VHS-Programmheft als auch in digitaler Form auf der Internetseite der Volkshochschule [www.vhs-igb.de](http://www.vhs-igb.de) veröffentlicht.

### § 1

#### **Allgemeine Geschäftsbedingungen**

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule St. Ingbert (VHS) gelten für alle Kurse und Veranstaltungen der VHS St. Ingbert. Ergänzend gelten die Regelungen des Bürgerliche Gesetzbuchs (BGB).

### § 2

**Kontakt:** Geschäftsstelle der VHS  
Besucheranschrift: Kaiserstraße 71, 2. OG

Tel.: 06894 / 9146-0  
Mail: vhs@st-ingbert.de; Fax: 06894 / 13-722  
Nebenstellen Rohrbach / Hassel  
Tel.: 06894 / 590 8933 oder  
mobil: 01525 408 9339  
Mail: vhs-hassel@st-ingbert.de

### § 3

#### **Anmeldung**

Die Anmeldung muss schriftlich erfolgen. Sie kann mittels Anmeldeformular oder digital über unser Anmeldeportal auf unserer Internetseite erfolgen. Das Anmeldeformular steht auf der Internetseite auch zum Download bereit: [www.vhs-igb.de](http://www.vhs-igb.de). Einzige Ausnahme: Vorträge.

Anmeldungen zu Vorträgen können auch telefonisch oder per E-Mail erfolgen. Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung (Kurs, Einzelveranstaltung, Workshop, Exkursion oder Studienfahrt) kommt zwischen dem Teilnehmer/der Teilnehmerin und der Volkshochschule St. Ingbert ein Vertrag zustande.

### § 4

#### **Sonderfall Kurse von Teilnehmern unter 18 Jahren**

Bei der Anmeldung Minderjähriger müssen Pflichtangaben (Name, Anschrift und Kontaktdaten) der Erziehungsberechtigten im Bemerkungsfeld vorgenommen werden.

### § 5

#### **Anmeldeverfahren für Besichtigungen, Studienfahrten und Studienreisen**

Für Besichtigungen, Studienfahrten und Stu-

dienreisen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

Über die Anmeldung erfolgt eine schriftliche Bestätigung; diese enthält nähere Hinweise über den Ablauf der Veranstaltung, die Zahlung der Gebühr sowie die Bestimmungen über den Rücktritt.

### § 6

#### **Anmeldefrist**

Anmeldungen müssen spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn erfolgen. In Ausnahmefällen ist eine Anmeldung auch nach Fristablauf möglich.

### § 7

#### **Gebührenpflicht**

Die Zahlungspflicht entsteht mit der schriftlichen Anmeldung bzw. der Teilnahme an der Veranstaltung. Veranstaltungen mit einer Kursgebühr bis 20 € pro Teilnehmer werden in den Nebenstellen vor Ort kassiert.

### § 8

#### **Datenschutz**

Die erhobenen Daten werden datenschutzkonform verarbeitet, die Einzelheiten sind in den Datenschutzbestimmungen der VHS enthalten.

### § 9

#### **Gebührenermäßigung**

(1) Die in Klammern angegebenen Entgeltermäßigungen werden nach Vorlage der entsprechenden Nachweise gewährt. Ermäßigungen

werden gewährt bei Schülern/Schülerinnen, Auszubildenden, Studenten / Studentinnen, Empfängerinnen/Empfängern von Leistungen nach SGB II und SGB XII sowie Menschen mit Behinderung (Grad der Behinderung  $\geq 50\%$ ).

(3) Kinder sind bis zum Zeitpunkt der Einschulung von der Gebühr befreit. Diese Befreiung gilt nicht bei speziell ausgewiesenen Kinderkursen.

(4) Geschwisterermäßigung: Beim Besuch von Kinderkursen erhalten Geschwisterkinder bis zum Zeitpunkt der Einschulung eine Ermäßigung von 50 %.

#### § 10

##### **Abmeldung**

Abmeldungen müssen grundsätzlich spätestens acht Tage vor Veranstaltungsbeginn in Schriftform gegenüber der Stadt St. Ingbert – Geschäftsstelle der VHS, vgl. § 2 – erfolgen; für Studienfahrten und Besichtigungen gelten Sonderregelungen. Wird ein Kurs vom Kursteilnehmer abgebrochen, kann in begründeten Ausnahmefällen (z. B. Krankheit) dem Kursbesucher/der Kursbesucherin bei Vorlage des entsprechenden Nachweises eine volle oder teilweise Erstattung des Entgeltes gewährt werden. Eine Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht verbindlich. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

#### § 11

##### **Studienfahrten und Exkursionen**

Für Studienfahrten und Exkursionen der VHS gelten besondere Reisebestimmungen. Sie

sind vertraglich bindende Grundlage des Geschäftsabschlusses.

Die VHS behält sich das Recht vor, die Studienreise oder Exkursion abzusagen, wenn bis zum Anmeldeschluss die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird. Die Veranstaltungen (Studienreisen) werden in Zusammenarbeit mit einem zugelassenen Reiseunternehmen durchgeführt.

#### § 12

##### **Rückzahlungen**

Grundsätzlich werden Entgelte nur zurückgezahlt, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die Volkshochschule zu vertreten hat, abgesagt wird. Bei teilweise abgesagten Veranstaltungen erfolgt eine anteilige Rückzahlung.

#### § 13

##### **Mindestteilnehmerzahl**

Für die Durchführung von VHS-Veranstaltungen sind je nach Kursformat unterschiedliche Mindestteilnehmerzahlen festgelegt. Haben sich zu einem Kurs weniger Teilnehmerinnen und Teilnehmer angemeldet, kann die VHS den Kurs ausfallen lassen, mit einem anderen Kurs zusammenlegen oder im Einvernehmen aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein entsprechend höheres Teilnehmerentgelt verlangen bzw. die geplanten Unterrichtsstunden entsprechend reduzieren.

Verzichtet die Dozentin/der Dozent auf einen Teil des Honorars, kann das ausgeschriebene

Teilnehmerentgelt auch bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl beibehalten werden.

#### § 14

##### **Aufsichtspflicht gegenüber minderjährigen Teilnehmerinnen und Teilnehmern**

Die Anmeldung zur Teilnahme an Kursen/Veranstaltungen schließt eine vertragliche Übernahme der Aufsichtspflicht des minderjährigen Kindes durch die VHS ausdrücklich aus.

Die VHS wird von eventuellen Haftungsansprüchen, die sich aus dem Verhalten des minderjährigen Kindes ergeben, freigestellt.

#### § 15

##### **Haftungsausschluss**

Die VHS haftet nicht für Schäden (Unfälle, Diebstahl usw.), die bei Veranstaltungen und Kursen entstehen, die nicht durch vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten des Veranstalters verursacht werden. Etwaige Schäden sind der VHS unverzüglich zu melden.

Die VHS haftet nicht für Schäden, die durch von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern mitgebrachte Geräte/Werkzeuge entstehen, z. B. Nähmaschinen, Laptops, Tablets, etc..

#### § 16

##### **Hausordnung**

Die Hausordnung der verschiedenen Unterrichtsstätten ist für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmern bindend.

#### § 17

##### **Veranstaltungshinweise und Programmänderungen**

Abweichungen vom gedruckten Programm lassen sich nicht immer vermeiden. Beachten Sie daher bitte die Ankündigungen in der Tagespresse oder schauen Sie unter [www.vhs-igb.de](http://www.vhs-igb.de) nach.

#### § 18

##### **Urheberschutz**

Das Kopieren und die Weitergabe von Lehrmaterialien, die im Rahmen von Lehrveranstaltungen ausgehändigt werden, ist ohne Genehmigung durch die jeweiligen Verfasser nicht gestattet.

Fotografieren, Filmen und Aufnahmen auf Tonträgern in den Lehrveranstaltungen sind ohne Genehmigung der anwesenden Personen sowie der Referenten bzw. Lehrkräfte nicht gestattet.

#### § 19

##### **Widerrufsrecht, Widerrufsbelehrung**

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen, wenn die Veranstaltung noch nicht begonnen hat.

Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:

Biosphären-VHS St. Ingbert, Am Markt 12  
66386 St. Ingbert  
Fax: 06894/13-722  
E-Mail: vhs@st-ingbert.de

### **Widerrufsfolgen**

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben.

Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten.

Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen.

Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

### **Besondere Hinweise**

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

## **Datenschutzbestimmungen, Stand 11.5.2023**

### **1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz**

Die Stadtverwaltung St. Ingbert - Biosphären-Volkshochschule St. Ingbert -, Geschäftsstelle Kaiserstraße 71, 66386 St. Ingbert (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt), ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts, Ansprechpartner ist die Datenschutzbeauftragte der Stadt St. Ingbert, Tel.: 06894/13741, E-Mail: [Datenschutz@st-ingbert.de](mailto:Datenschutz@st-ingbert.de).

### **2. Kursanmeldung**

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden auf der Basis von Artikel 6, Abs. 1, Buchstabe b) DSGVO zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Sie werden gespeichert für interne Verwaltungszwecke sowie für Informationen über zusätzliche interne Veranstaltungen der VHS.

Dieser Möglichkeit kann Ihrerseits widersprochen werden. Bei den abgefragten Daten wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden.

Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minder-

jährigkeit entsprechende Vorkehrungen treffen zu können. Für besondere Kurse, z.B. Kurse der Jungen VHS, kann die Angabe des Geburtsdatums erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Telefonnummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### 3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Ihre Adresse und – soweit angegeben – Telefonnummer und/oder E-Mail-Adresse, an die/den jeweilige(n) Kursleiterin/Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen leiten wir die hierzu erforderlichen Daten – Name, Adresse und – soweit angegeben/ erforderlich – Telefonnummer, an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten



### Ihre Mobilitätsberatung vor Ort

Stadtbüro, Rendezvous-Platz, Am Markt 9, St. Ingbert

Telefon: 06894/13-123, [www.saar-mobil.de](http://www.saar-mobil.de)

Fahrplan- und Tarifauskünfte, AboService, Fundsachen

Persönliche Beratung in unserem Stadtbüro erhalten Sie zu folgenden Öffnungszeiten:

Mo-Fr: 9 – 12 Uhr und 13– 17 Uhr

saarVV Hotline unter 06898/500-4000

Mo-Sa: 6 – 19 Uhr, So: 8 – 18 Uhr



Unterrichtsstätten VHS	Nächste Haltestellen	Linien
Kulturhaus	Wiesenstraße / Annastraße	521 / 521 + 522
Südschule	Südschule	521
Pestalozzischule	Pestalozzistraße	522
Rohrbach Wiesentalschule	Rohrbach Ortsmitte	521, 522, 506
Schule Am Eisenbeg	Hassel Markt / Eisenberghalle	506, 525, 526 / 525, 526



an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Bei Kursen, die vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF), dem Jobcenter oder der Agentur für Arbeit gefördert werden, kann eine Übermittlung an die entsprechende Behörde erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf rechtlichen Verpflichtungen. Zusätzlich erfolgt die Weitergabe Ihrer Daten hausintern zu Abrechnungszwecken, wenn erforderlich.

#### **4. Kontaktaufnahme**

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

#### **5. Speicherdauer und Löschung**

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu zehn Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden auf Wunsch gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken er-

hoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

#### **6. Ihre Rechte**

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren:

Unabhängiges Datenschutzzentrum Saarland  
Fritz-Dobisch-Straße 12  
66111 Saarbrücken  
Telefon: 0681/947810  
Telefax: 0681/9478129  
E-Mail: [poststelle@datenschutz.saarland.de](mailto:poststelle@datenschutz.saarland.de)

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule St. Ingbert (VHS) gelten für alle Kurse und Veranstaltungen der VHS St. Ingbert. Ergänzend gelten die Regelungen des Bürgerlichen Gesetzbuchs (BGB).

#### **Kontakt:**

Sie erreichen die Geschäftsstelle der VHS als Besucher: Kaiserstraße 71, 2.OG, per Telefon: 06894/9146-0, per Mail: [vhs@st-ingbert.de](mailto:vhs@st-ingbert.de), per Fax: 06894/13-722; die Nebenstelle Rohrbach / Hassel erreichen Sie unter Telefon 06894/590 8933 oder per Mail: [vhs-hassel@st-ingbert.de](mailto:vhs-hassel@st-ingbert.de)

# Unterrichtsstätten und Treffpunkte



VHS-Unterrichtsstätte, Geschäftsstelle, Stadtbücherei, Kaiserstr.71



Unterrichtsstätte Kulturhaus, Annastraße 30



Bürgerhaus Rohrbach, Obere Kaiserstr. 134



Rathaus Hassel, Marktplatz1



Treffpunkt: Baumwollspinnerei, St. Ingbert



Kapelle, Alter Friedhof, Neunkircher Weg



Treffpunkt Triebseider Hof, Ponys, Esel



Eisenbergschule Hassel, Schulstr. 14B



Treffpunkt Rathaus St. Ingbert, Am Markt 22



Offene Jugendwerkstatt, Willy-Voit-Str. 1



Unterkirche Herz Jesu Hassel, Blumenstraße 7



Wanderparkplatz an der L 111 vor dem Griesweiher Richtung NW



Topfit, St. Ingbert, Saarbrücker Straße 7-11



Treffpunkt: Busbahnhof (Rendezvous-Platz, Am Markt)



Jugendheim St. Johannes, Rohrbach, Jugendheimstr. 20



Parkplatz Fröschenpfuhl, Ende Neuhäuseler Straße



Treffpunkt: Alte Kirche, Fußgängerzone



Altes Rathaus, Oberwürzbach, Hauptstr. 94



Dorfgemeinschaftshaus Oberwürzbach



Treffpunkt Wanderung Oberw. Waschhaus, Talstr. 62



# Alles, überall, zu Deiner Zeit.

Finde sofort, was Dir im Saarland wichtig ist: SR.de

Auch als App.



**Mein Land.**  
*Mein Sender.*