

Das neue Programm Januar bis Juli 2025 mit Sommerakademie



GESELLSCHAFT



BNE



BERUF



DIGITALISIERUNG



SCHULABSCHLÜSSE



SPRACHEN



GESUNDHEIT



KULTUR UND GESTALTEN



SPEZIAL



Besucheranschrift: VHS-Geschäftsstelle; Kaiserstraße 71, Geschäftszeiten: Montag bis Mittwoch: 8 bis 16 Uhr, Donnerstag 8 bis 18 Uhr, Freitag: 8 bis 12 Uhr, Postanschrift: Am Markt 12, 66386 St. Ingbert; Fax: 06894/13722; Fon: 06894/91460, **Internet (Kurse, Anmeldung):** www.vhs-igb.de; **E-Mail:** vhs@st-ingbert.de



Marika Flieri
Kommissarische
VHS-Leitung



Christa Strobel
Ehrenamtl. Leitung d. Neben-
stellen; Stud.Dir. i.R.; Fon:
06894/5908933; E-Mail:
vhs-hassel@st-ingbert.de



Frank Ehrmantraut
Organisation



Claudia Pfaff
Öffentlichkeitsarbeit



Martin Wörner



Dirk Hartmann



Thomas Debrand



Heike Reckel

Kulturhaus, St. Ingbert, Annastraße 30



Elke Walgert
Berufsbezogene Deutschförde-
rung (DeuFö)
Telefon: 06894/13-665
E-Mail: ewalgert@st-ingbert.de



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

Gesellschaft: Umweltbildung, Nachhaltigkeit

Reparaturcafé, Wanderung Hochscheid,	
Buchenmischwald	08
Foodsharing	10
Deo (selbst gemacht), Umwelt- und Wildnispädagog.	11
Motorsäge-Führerschein	11
Kräuterexkursion, Senioren lernen Fahrrad fahren	14
Kinder: Fahrrad fahren lernen, Ponyschnupperkurs	15
Elternschule	16
Seniorenvorträge: Rentensteuer u.a.	17

Kultur

Filmen drehen, Philosophie	20
Studienfahrten (Koblenz, Schwetzingen)	22
Heimatgeschichte: Rentrish, Stiefe Gaarde	23
Wahlen, Räte, Bundestagswahlen	24
Namensgebung Straßen von St. Ingbert	25

Kreatives:

Malen, neue Spachteltechnik, Zeichnen	
Acryl, Aquarell	26
Zuschneiden, Nähen	27
Töpfern, Goldschmiedekurs	30
Makramee, Skulpturen herstellen	31
Klöppeln, Frühlingsdeko	32
Kreatives für Kinder: Seifengießen, Malen,	
Basteln	33

Sommerakademie 36

Gesundheit

Feldenkrais, Pilates, Zhineng Qigong	44
Qigong-8-Brokate, Autog.Training, Feng Shui	45
Faszientraining, Feng Shui	46
Beckenbodengymnastik, Faszientraining,	46
Gewaltprävention/Selbstverteid. Kinder	47
Yoga f. d. Rücken, Lachyoga, Fünf Tibeter (Yoga) ...	48
Besser schlafen	49
Waldbaden, Stressfrei ins Wochenende	50
Stress-, Suchtmanagement, Achtsamkeit	51
Seelische Gesundheit, Hochsensibel, Probleme	52
Rauchfrei leben, Blutegelbehandlung	53
Hoopdance, Hoopfitness	54
Magie des Neuanfangs, Sinn des Lebens	56

Sprachen

Spanisch (Anfänger bis Fortgeschr. B1)	58
Englisch (Anfänger bis B1)	60
Englisch Konversation; Englisch für Filmfans	62
Französisch (Anfänger bis Konversation)	63
Dt.-franz.offener Gesprächskreis	64
Italienisch (Anfänger; Fortgeschrittene)	65
Portugiesisch	65
Polnisch, Ukrainisch, Russisch	66

Digitales

Fotografie, Laptop/Tabletkurse, Soz. Medien	68
Smartphone-/iPhonekurse für Senioren	69
Internet für Senioren (Anfänger, Fortgeschr.)	71
Computerschreiben	72

Kochen

Küche entlang der Giro d'Italia	74
Zuckerfrei backen	74
Deutschlandtour durch Biosphärenregionen	75
Küche entlang der Tour de France	76

Integration/Einbürgerung/Beruf

Integrationskurse	78
Einbürgerungstest, Berufssprachkurse	79

Allgemeines

Mitarbeiter/Leitung	02
Vorworte Oberbürgermeister/Ministerin	04
Veranstaltungen, besonders zu empfehlen:	05
Kurse, Exkursionen, Workshops, Vorträge	08
VHS-Beirat	82
Index Veranstaltungen	83
Wegbeschreibungen	84
Rechtsträger der VHS/Geschäftsbedingungen	88
Datenschutz	91
Ferienkalender, Impressum	92
Inhaltsverzeichnis nach Zielgruppen	
(Kinder, Jugendliche, Eltern, Senioren...)	93
Anmeldeformular	94
Unterrichtsstätten und Treffpunkte	95

**Sehr geehrte Leserinnen und Leser,
liebe Bürgerinnen und Bürger,**



die Biosphären-Volkshochschule St. Ingbert ist weit mehr als ein Ort des Lernens – sie ist eine Brücke zwischen Bildung, Nachhaltigkeit und Gemeinschaft. In einer Welt, die sich rasant verändert, wird lebenslanges Lernen immer wichtiger. Es ist der Schlüssel, um den Herausforderungen der Zukunft gewachsen

zu sein, neue Perspektiven zu entdecken und aktiv an der Gestaltung unserer Gesellschaft teilzunehmen.

Als Teil der UNESCO-Biosphärenregion Bliesgau ist St. Ingbert ein Ort, an dem Natur und Kultur in besonderer Weise aufeinandertreffen. Die Biosphären-VHS verbindet dieses Erbe mit einem vielfältigen Bildungsangebot, das gleichermaßen Wissen, Kreativität und Verantwortungsbewusstsein fördert. Ob Sie sich für Umweltbildung, berufliche Weiterbildung oder kulturelle Themen interessieren – hier finden Sie Kurse, die inspirieren und begeistern.

Besonders beeindruckt mich, wie es der VHS gelingt, globale Fragen wie Nachhaltigkeit und Klimaschutz mit den konkreten Bedürfnissen und Interessen der Menschen vor Ort zu verbinden. Dieses Engagement für eine zukunftsfähige Bildung verdient höchste Anerkennung.

Mein Dank gilt dem gesamten Team der Biosphären-VHS St. Ingbert sowie allen Dozentinnen und Dozenten, die mit ihrem Fachwissen das Angebot so vielseitig und wertvoll machen.

Ich lade Sie herzlich ein, das neue Programmheft zu entdecken und Teil dieser lebendigen Bildungslandschaft zu werden. Lassen Sie sich inspirieren, probieren Sie Neues aus und tragen Sie dazu bei,

unsere Stadt und Region gemeinsam voranzubringen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude und Erfolg beim Lernen und Entdecken!



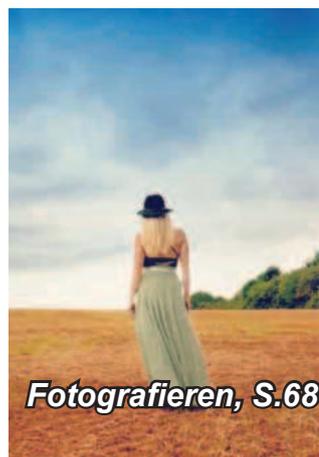
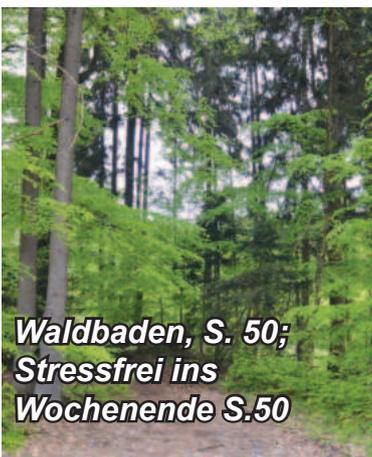
Ihr
Prof. Dr. Ulli Meyer,
Oberbürgermeister

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



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

Besonders zu empfehlen



Liebe Leserin, lieber Leser,



wer stehen bleibt und nur auf Bewährtes setzt, lässt die Gelegenheit verstreichen, sein Leben mit neuen Erfahrungen zu bereichern. Doch möglicherweise ist dieses Programm, das Sie gerade in den Händen halten, ein Schritt zu Ihrem persönlichen Glück. Beim

nächsten Schritt, dem Besuch eines Kurses, treffen Sie auf die unterschiedlichsten Menschen.

Sie gewinnen nicht nur neue Erkenntnisse und neue Fertigkeiten, sondern möglicherweise auch neue Freundinnen und Freunde. Vielleicht handelt es sich um einen Gesundheitskurs. Dann tun Sie auch etwas für Ihr persönliches Wohlbefinden und haben bereits einen dreifachen Gewinn.

Wer fit ist, kann besser lernen. Und das war nie wichtiger als heute. Wer ahnte vor nicht allzu langer Zeit, wie sehr das Internet oder Smartphones unser Leben beeinflussen? An diesen Techniken wird deutlich, wie rasant sich unsere Welt verändert. Wer Schritt halten will, sei es im Beruf oder in der Freizeit, muss immer wieder Neues lernen und sich neue Fertigkeiten aneignen.

Nutzen Sie die große Bandbreite der Weiterbildungsangebote und suchen Sie für sich die passende Veranstaltung heraus. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Besuch eines Kurses.

Foto: Holger Kiefer

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

Vorträge, chronologisch



- 15.01. Besser schlafen mit Yoga, S. 48
- 08.02. Achtsamkeit, S. 51
- 27.02. Rentenbesteuerung, S. 17
- 13.03. Feng Shui, S. 45
- 19.03. Familienchaos, S. 16
- 20.03. Naturschutz im Buchenwald, S. 9
- 27.03. Probleme vermeiden, S. 52
- 03.04. Suche nach dem Sinn des Lebens, S.56
- 05.04. Glücklichessein, S. 52
- 09.04. Konfliktmanagement, S. 16
- 08.05. Die Magie des Neuanfangs, S. 55
- 14.05. Grenzen setzen, S. 16
- 15.05. Nachhaltigkeit von Afrika lernen, S. 9
- 19.05. Was Sterbende bereuen, S. 18
- 31.05. Besser schlafen, S. 48
- 04.06. Missverständnisse vermeiden, S. 16
- 12.06. Sind Sie hochsensibel?, S. 52
- 14.06. Suchtmanagement, S. 51
- 21.06. Stressmanagement, S. 51
- 26.06. Blutegel und Pulsationsmassage, S. 53





Natur und Umwelt, Politik, Gesellschaft

vhs: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.



Natur/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 2025: 23.01., 20.02., 20.03., 15.05., 26.06.

Weitere Informationen und Anmeldung auf der Internetseite der VHS: www.vhs-igb.de

Kontakt:

E-Mail: vhs@st-ingbert.de

Ansprechpartner: Frank Ehrmantraut

Tel.: 06894/13-726

Wanderungen in der Natur / durch den Wald

Wandertour zum Biohof Hochscheid mit Besichtigung und Aufsuchen einer keltischen Fliehbürg

Franz Stolz,
zertifizierter Natur- und Landschaftsführer

Bei der Halbtageswanderung wird der Hof Hochscheid im Westen von St. Ingbert-Hassel besucht. Hierbei erfahren die Teilnehmer einiges über die historische Ent-

wicklung und Innovation des Hofes und sehen, wo Erzeugnisse aus der Biosphäre herkommen und wie dort angebaut wird. Der Hof hat seit einem Jahr den Be-



wirtschafter gewechselt. Zunächst wird der Hof Hochscheid angesteuert. Dieser Hof ist der älteste biologisch-dynamisch bewirtschaftete Hof im Saarland. Dort wird es eine Führung geben. Die Erzeugnisse des Hofes werden auf den umliegenden Wochenmärkten verkauft, ganz so, wie es die Biosphäre vorsieht.

Die Rinderherde weidet während der Saison auf den Wiesen um den Hof. Als Biobetrieb verzichtet man auf jede Form der synthetischen Düngung und somit auch auf jede Form der chemischen Schädlingsbekämpfung. Vielfalt statt Einfalt ist die Devise, und so gedeihen rund ums Jahr mehr als dreißig verschiedene Gemüsekulturen auf den Flächen. Bei der Höfetour kann man sich kann man ein Bild vom ökologischen Gemüseanbau machen. Das Gemüse wird saisonal auf dem St. Ingberter Wochenmarkt angeboten, ein echter Geheimtipp für alle, die Wert auf biologische Landwirtschaft und regionale Produkte legen.

Auf dem Rückweg kommen wir an der keltischen Fliehbürg vorbei, bei der es historische Informationen gibt. Man sieht Spuren eines Grabens, der gesamte Berg ist von einem künstlichen Steinwall umgeben.

Termin: Montag, 05.05.2025, 14:30-17:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz hinter der Autobahnauf-/abfahrt Ingbert-Mitte

Gebühr: 9 (4,50) Euro

Kursnr.: 1.0951



Naturschutz im Buchenmischwald

Christian Engel, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer



Der deutsche Wald ist heute ein Spannungsfeld, das vor einer Zerreißprobe steht. Einerseits soll er Erholung bieten, andererseits soll er ökologisch sein und der Natur Entwicklungsraum lassen, er soll aber auch wirtschaftlich sein, selbstredend auch nachhaltig bewirtschaftet werden und natürlich soll er den Klimawandel überstehen. In diesem Vortrag zeige ich wie das Saarland sich dieser Mammutaufgabe stellt, wie die Folgen und Erfolge aussehen.

Termin: Donnerstag, 20.03.2025, 18:00-19:30 Uhr
Ort: Schulungsraum, VHS-Geschäftsstelle
 Kaiserstraße 71, EG
Gebühr: 8,50 (4,25) Euro
Kursnr: 1.0433

**Nachhaltigkeit: Können wir von Afrika lernen?
 Wie eine Vision Wirklichkeit wird!**

Dr. Christel Weins

Die SEKEM-Initiative wurde 1977 in Ägypten inmitten der Wüste mit der Vision von nachhaltiger Entwicklung durch einen ganzheitlichen Ansatz gegründet: Ökologie, Wirtschaft, Gesellschaft und Kultur werden dabei gleichrangig betrachtet. Die Vision, die Dr. Ibrahim Abouleish dazu brachte,

den ersten Brunnen in der Wüste zu graben, findet sich auch nach 40 Jahren in allen Aktivitäten SEKEM's wieder. Der Vortrag von Dr. Christel Weins beleuchtet diese Vision, Mission und Werte, die die Initiative wie ein Kompass in der alltäglichen Arbeit in allen SEKEM-Institutionen der SEKEM-Holding begleitet. Im Anschluss kann darüber diskutiert werden, was wir von dieser Initiative lernen können.



Termin: Donnerstag, 15.05.2025, 18:00-21:00 Uhr
Ort: Schulungsraum VHS-Geschäftsstelle,
 Kaiserstraße 71, EG
Gebühr: 8,50 (4,25) Euro
Kursnr.: 1.0445

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 · URL www.doppler-reha.de


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

Unser Maßstab ist der Mensch.



Foodsharing St. Ingbert - Informationsveranstaltung



Zwölf Millionen Tonnen Lebensmittel werden aktuell jährlich in Deutschland weggeworfen. Die Foodsharing-Bewegung hat sich zum Ziel gesetzt, Privatpersonen wie Betrieben zu ermöglichen, Lebensmittel mit anderen Menschen zu teilen, anstatt sie wegzuworfen.

In St. Ingbert sorgt eine ehrenamtlich agierende Gruppe dafür, das Thema Foodsharing voranzutreiben. Neben regelmäßigen Treffen holen sogenannte Foodsaver bei

kooperierenden Betrieben Lebensmittel ab, die andernfalls in der Mülltonne enden würden.

Diese werden schließlich über die Plattform oder mittels öffentlichen Übergabe-Orten, genannt Fair-Teiler, weitergegeben. Daneben will Foodsharing St. Ingbert mit Hilfe von Infoveranstaltungen und Gemeinschaftsaktionen auf Lebensmittelverschwendung hinweisen und Möglichkeiten zur Reduzierung aufzeigen.

Sie können die Mitwirkenden und ihre Arbeit bei der Info-Veranstaltung kennenlernen.

Termin: Montag, 10.02.2025, 19:30-21:00 Uhr

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

Gebühr: kostenlos

Kursnr.: 1.0220

NEUES E-BIKE GESUCHT?

E-Bikes  Fahrräder  zertifizierte Werkstatt



TAGESAKTUELLE ÜBERSICHT ONLINE

SEIT ÜBER 30 JAHREN FAHRRÄDER UND SERVICE.



Kaiserstraße 331 · 66386 Sankt Ingbert · 06894 87530 · www.total-normal.com · info@total-normal.com



Plastikfrei und selbst gemacht - DIY Deo und Handpflege

Kursleiterin: Kerstin Steißlinger

**Durchgeführt von der Organisation „Die Nachhaltig-
ckenden“**



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, 12.03.2025, 18:00-20:00 Uhr

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

Gebühr: kostenlos, 5 Euro für Material

Kursnr.: 1.0409

Weiterbildung Umwelt- und Wildnispädagogik

Thomas Stalter



An drei Samstagen 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 und ihren Eigenschaften sowie Nutzungsmöglichkeiten, Her-

stellung von Gebrauchsgegenständen aus Naturmaterialien und Programmentwicklung.

Die drei Kurstermine gliedern sich in folgende Module:

Modul 1: Steinzeitmesserbau, Rucksackbau, Feuermachen, Tier- und Pflanzenkunde, Lehren weitergeben mit Coyote teaching

Modul 2: Gerben wie in der Steinzeit, Flötenbau aus Knöterich, Salben herstellen, Minikocher bauen, Bogenbau mit Pfeil, Brennesselchips herstellen

Modul 3: Einen Tag im Wald verbringen, Spiele im Wald, Schutzhütte bauen, Vogelsprache und Vogelfedern erkennen, Tierspuren deuten, Baummeditation, Bäume bestimmen.

**Termine: Samstags, 24.05., 14.06., und
28.06.2025, jeweils 9:00-16:00 Uhr**

Ort: Grundstück Lendelfingerweg 1

**Gebühr: 80 (56) Euro
zzgl. Materialkosten; werden direkt an
den Dozenten gezahlt.**

Kursnr.: 1.0441

Motorsäge-Führerschein

Dr. Helmut Wolf und Hannes Born

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 kleinen Kreisläufen, 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.

Freitag: 14.03.2025, 14:00-20:00 Uhr
Ort: Schulungsraum, VHS-Geschäftsstelle
Kaiserstraße 71, EG
Samstag: 15.03.2025, 09:00-17:00 Uhr
Ort: Im Wald
Gebühr: 100 (70) Euro
Kursnr.: 1.0423



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.



 betterplace.org



Kreissparkasse
Saarpfalz



Öffnungszeiten der Geschäftsstelle, Kaiserstraße 71:

Montags bis mittwochs: 08:00 bis 16:00 Uhr

Donnerstags: 08:00 bis 18:00 Uhr

Freitags: 8:00 bis 12:00 Uhr



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. Wir, das Team der **Bootsfahrschule Poseidon**, vermitteln Ihnen in enger Kooperation mit der **VHS St. Ingbert** das zur Prüfung notwendige Wissen. Unseren Ausbildern liegt es besonders am Herzen, dass Sie sich bei uns wohl fühlen und über den Tellerrand hinaus an Ihr neues Hobby herangeführt werden.*

**Sportbootführerscheine See, Binnen, Kombi (See+Binnen)
Funkscheine (UBI, SRC)**

Info-Termin Sportbootführerscheine

Dienstag, 14.01.2025, 18:30 Uhr

Anmeldetermin

Dienstag, 21.01.2025, 18:30 Uhr

Kursbeginn

Ende Januar 2023

Ort: VHS St. Ingbert,
Oberwüzbach, Hauptstraße 94
(Gebäude Ortsverwaltungsstelle)



Die **Funkscheine** finden unabhängig davon statt, sobald sich ausreichend Teilnehmer gemeldet haben. Kontaktieren sie uns hierzu!

www.bootsfahrschule-poseidon.de



Exkursionen in die Natur

Exkursion in die Hasseler Natur um den Griesweiher

Harry Regin

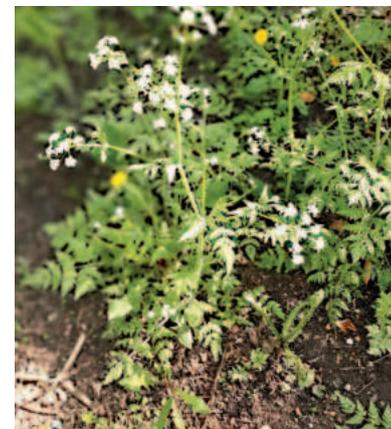


In unserer Umgebung gedeihen noch Wildpflanzen, darunter viele Heil- und Nahrungspflanzen, die für unsere Ernährung, Gesundheit, gegen Beschwerden und Schmerzen förderlich sind.

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. Wild-



kräuter brauchen keine Schädlingsbekämpfung und häufiges Mähen schadet dem Wachstum.

Termin: Samstag, 10.05.2025, 15:00-17:00 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz vor dem Griesweiher an der L111 aus Richtung Hassel

Gebühr: 9 (4,50) Euro

Kursnr.: 1.0451

Fahrradfahren üben für Senioren/Einsteiger

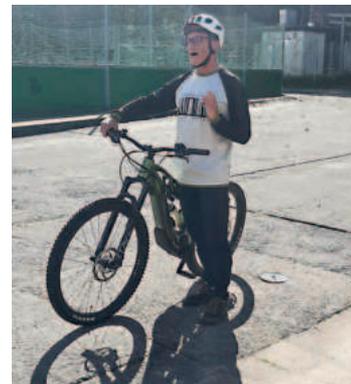
Sicher Fahrradfahren (auch mit dem E-Bike) üben (Einsteiger und 60 plus)

Gerhard Wannemacher

Sind Sie schon lange nicht mehr Fahrrad gefahren oder aus der Übung? Oder wollen Sie vom normalen Fahrrad auf ein E-Bike umsteigen? Oder haben Sie Probleme mit dem zunehmenden Radverkehr auf der Straße, Freizeit- oder Waldwegen?

Dann ist das der richtige Kurs für Sie. Hier lernen Sie Techniken, z.B. wie Sie in der richtigen Position auf dem Fahrrad sitzen (vgl. Grund- und Aktivposition), richtiges Bremsen beim E-Bike-Tempo, wenn man nicht mehr ausweichen kann, Überwinden von kleinen Hindernissen (Ast, Wurzel), die Sie nicht mehr umfahren können, und wie man bei welchem Tempo die Kurve richtig nimmt.

Den Abschluss könnte man dann an der Fischerhütte am Griesweiher machen, wenn das alle möchten.



Termin: Samstag, 26.04.2025, 14:00-16:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Fröschenpfuhl, Hassel, Ende Neuhäuseler Straße

Gebühr: 30 (21) Euro

Kursnr.: 1.0462



Kinder in der Natur: Fahrrad und Pony

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

Gerhard Wannemacher, Christian Stopp



In diesem Workshop lernt man fachmännisch, 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. Man lernt auch, wie man den Fahrradhelm richtig anzieht.

Mitzubringen sind: Das eigene Fahrrad, ein Fahrradhelm, feste Schuhe. Begrenzt auf zwölf Kinder.

Termin: Samstag, 03.05.2025, 10:30-12:00 Uhr

Treffpunkt: Schulhof der Schule am Eisenberg
Hassel, Schulstraße 14 B

Gebühr: 16 Euro

Kursnr.: 1.0463

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, 17.05.2025, 10:00-12:00 Uhr

Treffpunkt: Tribscheider Hof, Hassel, Nähe Reithalle

Gebühr: 27 Euro

Kursnr.: 1.0465



Vorträge Elternschule

Vortrag: Gelassen im Familienchaos - Tipps für einen entspannten Alltag

Susanne Siggia



Der Vortrag zeigt Ihnen praktische Strategien, um den oft hektischen Alltag ruhiger und ausgeglichener zu gestalten. Sie erfahren, wie Sie Herausforderungen im Familienleben mit mehr Gelassenheit meistern und Stressmomente reduzieren können. Sie erhalten wertvolle

Tipps, um Routinen zu etablieren, Erwartungen anzupassen und Prioritäten so zu setzen, dass Raum für Freude und Erholung entsteht für Sie und Ihre Kinder. Themen wie Zeitmanagement, Selbstfürsorge und klare Kommunikation stehen im Mittelpunkt, damit Sie Ihr Familienleben bewusster und entspannter gestalten können.

Termin: Mittwoch, 19.03.2025, 18:00-19:30 Uhr
Ort: Top Fit, Saarbrücker Straße 7-11
Gebühr: kostenlos
Kursnr.: 1.0524

Vortrag: Kreatives Konfliktmanagement - Wege zu mehr Harmonie im Familienleben

Susanne Siggia

Hier lernen Sie effektive Techniken, um Konflikte innerhalb der Familie konstruktiv und einfühlend zu lösen. Der Vortrag vermittelt Ihnen kreative Ansätze, wie Sie auf unterschiedliche Bedürfnisse eingehen, klare Grenzen setzen und gleichzeitig ein liebevolles Miteinander fördern können. Mit praktischen Tipps und Übungen entdecken Sie, wie Sie Konfliktsituationen entspannter bewältigen und Ihre Familie unterstützen, gemeinsame Lösungen zu finden – für ein harmonisches und respektvolles Zusammenleben.

Termin: Mittwoch, 09.04.2025, 18:00-19:30 Uhr
Ort: Top Fit, Saarbrücker Straße 7-11
Gebühr: kostenlos
Kursnr.: 1.0525

Vortrag: Liebevoll Grenzen setzen - mit Klarheit und Empathie

Susanne Siggia

Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihren Kindern Orientierung und Sicherheit geben können, ohne ungünstige Strenge oder Konflikte. Sie lernen, wie Sie klare und konsequente Grenzen setzen und dabei die individuellen Bedürfnisse Ihres Kindes respektieren. Der Vortrag vermittelt Ihnen, wie Sie mit Empathie und Verständnis reagieren, um eine vertrauensvolle Eltern-Kind-Beziehung zu stärken und gleichzeitig für ein harmonisches und strukturiertes Familienleben zu sorgen. Hier erhalten Sie wertvolle Werkzeuge, um die Balance zwischen Führung und Freiraum zu finden – für ein respektvolles Miteinander und ein starkes Fundament in der Erziehung.

Termin: Mittwoch, 14.05.2025, 18:00-19:30 Uhr
Ort: Top Fit, Saarbrücker Straße 7-11
Gebühr: kostenlos
Kursnr.: 1.0526

Vortrag: Kommunikation auf Augenhöhe - Beziehungen stärken - Missverständnisse vermeiden

Susanne Siggia

Im Vortrag lernen Sie, wie Sie durch eine respektvolle und einfühlende Kommunikation die Beziehung zu Ihrem Kind vertiefen können. Sie erfahren, wie Sie Ihre Botschaften klar und verständlich übermitteln und gleichzeitig offen für die Perspektiven und Gefühle Ihres Kindes bleiben. Der Vortrag bietet Ihnen wertvolle Techniken, um Missverständnisse zu vermeiden und eine offene Gesprächskultur zu fördern. So stärken Sie das Selbstbewusstsein Ihres Kindes und schaffen ein vertrauensvolles Miteinander, das von gegenseitigem Respekt und Verständnis geprägt ist.



Termin: Mittwoch, 04.06.2025, 18:00-19:30 Uhr
Ort: Top Fit, Saarbrücker Straße 7-11
Gebühr: kostenlos
Kursnr.: 1.0527

Vorträge, nicht nur für Senioren

Vortrag: Crashkurs 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, 27.02.2025, 17:00-19:15 Uhr
Ort: Schulungsraum, VHS-Geschäftsstelle,
Kaiserstraße 71, EG
Gebühr: 15 (7,50) Euro
Kursnr.: 1.0314

Aus unseren Geschäftsbedingungen:

Anmeldung: Spätestens 3 Tage vor Beginn der Veranstaltung, schriftlich (Datenschutz-Grundverordnung) - entweder online: www.vhs-igb.de oder per Anmeldeformular S. 94 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

Außerdem: VHS St. Ingbert:

Telefon: 06894 / 91460

Fax: 06894/13-722

Nebenstellen:

Rohrbach und Hassel: 06894 / 5908933

Mobil: 01525 408 9339



Vortrag: Was Sterbende am meisten bereuen. Von ihnen sollten wir lernen und endlich anfangen zu leben!

Claudia Verhoeven

In diesem Vortrag erläutere ich, 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: Montag, 19.05.2025, 18:00-20:00 Uhr

Ort: Schulungsraum VHS-Geschäftsstelle,
Kaiserstraße 71, EG

Gebühr: 11,30 (5,65) Euro

Kursnr.: 3.0312

Stadtbücherei St. Ingbert



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



Computerarbeitsplätze mit Internet-
zugang und Office-Programmen



Medien für Kinder und Jugendliche



filmfreund
Filme streamen mit deiner Bibliothek

E-Books, E-Audio Ausleihe,
Filmfreund, Tigerbooks, Edurino

Stadt  STADT
Bücherei **ST. INGBERT**

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
www.onleihe.de/onleihesaar
<https://st-ingbert.filmfreund.de>



Zeitschriften und tagesaktuelle
Zeitungen



Kultur und Gestalten

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.



Filme drehen

Filmemachen“ - von der Idee zum fertigen Film“ - 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? Finden Sie es heraus in unserem spannenden Kurs „Filmemachen - von der Idee zum fertigen Film“ an der VHS St. Ingbert. In unseren einzelnen Modulen werden Ihnen die verschiedenen Stationen einer professionellen Filmproduktion erläutert und praktisch erlernt. Auch Hobbyfilmer können wertvolle Einblicke und Techniken mitnehmen.

Modul 1: Das Drehbuch Starten Sie den kreativen Prozess! Lernen Sie, wie man den Schreibprozess beginnt, welche Formalitäten zu beachten sind und wie Sie eine kreative Idee zur Umsetzung vorantreiben können.

Modul 2: Die Preproduktion Alles beginnt mit der Planung. Entdecken Sie, welche Schritte notwendig sind, bevor ein Dreh starten kann. Vom Storyboard und Shotplan bis hin zur Locationsuche – wir decken alles ab!

Modul 3: Die Produktion Action! Erleben Sie die Magie des Filmemachens. Wir zeigen Ihnen, wie der Film mit Licht, Ton und natürlich der Kamera gedreht wird.

Modul 4: Die Postproduktion Schritt für Schritt zum Schnitt. Die Festplatten sind gefüllt, doch nun müssen die Daten zu einem fertigen Produkt zusammengefügt werden. Erfahren Sie, wie der Schnitt professionell durchgeführt wird und das Filmmaterial zum Leben erweckt wird.

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf! Ob Sie den nächsten Blockbuster drehen oder Ihre Hobbyprojekte auf das nächste Level heben wollen – dieser Kurs bietet für jeden etwas. Werden Sie Teil der Filmwelt und erleben Sie, wie aus einer Idee ein fertiger Film entsteht.

Termine: Samstag, 03.05.2025, 8 Termine,
10:00-11:30 Uhr

Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, EDV-Raum,
1.OG

Gebühr: 84 (58,80) Euro

Kurnnr.: 2.1100





Philosophie

Philosophie: Geister der Gegenwart

Kerst Walstra



Wolfram Eilenberger hat drei Bücher zur Philosophie des 20. Jh. geschrieben. In seinem aktuellen Buch – Geister der Gegenwart (Klett-Cotta 2024) – beschäftigt er sich mit Adorno, Paul Feyerabend, Susan Sontag und Michel Foucault, die alle unorthodox philosophierten, aber prägend für ihre Zeit waren. Im Kurs lesen wir

Eilenbergers Buch und – in Auszügen – zentrale Texte der erwähnten Philosophinnen und Philosophen. Bitte schon vor der ersten Sitzung mit der Lektüre von „Geister der Gegenwart“ beginnen.

Termin: Montag, 10.03.2025, 10 Termine,
18:00-20:00 Uhr

Ort: Schulungsraum VHS-Geschäftsstelle,
Kaiserstraße 71, EG

Gebühr: 66,75 (46,72) Euro

Kursnr.: 1.0803

Tagespflege Villa Kaiser

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag:
von 08.00 bis 17.00 Uhr

Adresse:

Kaiserstraße 18
66424 Homburg
E-Mail: tagespflege-villa-kaiser@psp-homburg.de

Telefon: (0 68 41) 93 43 22

PSP
PSYCHOSOZIALE
PROJEKTE

Ihre Mobilitätsberatung vor Ort

Stadtbusbüro, Rendezvous-Platz, Am Markt 9, St. Ingbert
 Telefon: 06894/13-123, www.saar-mobil.de
 Fahrplan- und Tarifauskünfte, AboService, Fundsachen
 Persönliche Beratung in unserem Stadtbusbüro
 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 Eisenberg	Hessel Markt / Eisenberghalle	506, 525, 526 / 525, 526



Studienfahrten

Ein Tag in Koblenz - Festungsbau und Altstadtflair im oberen Mittelrheintal

Leitung *Jürgen Bost, Sonja Colling-Bost*



Die gewaltige Festung Koblenz sichert den strategisch wichtigen Zusammenfluss von Rhein und Mosel und lässt sich mit einer Seilbahn bequem erreichen. Auch die ihr zu Füßen liegende reizvolle Koblenzer Altstadt mit dem Deutschen Eck, der monumentalen kurfürstlichen Residenz, ehemaligen Adelshöfen und verwinkelten Gassen ist immer eine Reise wert.

Termin: Samstag, 05.04.2025, 07:30-20:00 Uhr
Abfahrt: Rendezvous-Platz St. Ingbert
Preis: 75 Euro
Kursnr.: 1.0908

Entdeckungsreise ins Neckartal - Barocke und moderne Lebenswelten in Ladenburg und Schwetzingen

Leitung *Jürgen Bost, Sonja Colling-Bost*

In der alten Römerstadt Ladenburg lässt sich in ehemaligen Fabrikhallen im Automuseum Dr. Carl Benz der



Entwicklung unserer modernen Mobilität nachspüren. Der nur wenig entfernte grandiose barocke Schwetzingener Park bezaubert durch die Pracht der Bepflanzung ebenso wie durch die Fülle der Monumente, die vergangene Zeiten und ferne Kontinente auf pittoreske Weise heraufbeschwören.



Termin: Samstag, 03.05.2025, 07:30-20:00 Uhr
Abfahrt: Rendezvous-Platz St. Ingbert
Preis: 75 Euro
Kursnr.: 1.0909



Heimatgeschichte / Politik / Wahlen

Spurensuche zwischen St. Ingbert und Rentrisch

Dominik Schmoll



Auszug aus einer Karte des Bannes Ensheim aus dem Jahr 1751 mit den Grenzmarkierungen rund um Rentrisch. Unten rechts sind der „große Stiefel“ und der „Sengster Hof“ eingetragen (Quelle: LHK, Abt. 702, Nr. 8735).

Der Spellenstein steht sinnbildlich als Grenzmarkierung zwischen St. Ingbert und Rentrisch. Während des Mittelalters und der Neuzeit war in seinem Umfeld stets der Übergang der unterschiedlichen Territorien gewesen. Erst mit der Schaffung des Saargebietes im Jahr 1920 bzw. mit der Bildung der Mittelstadt St. Ingbert im Jahr 1974 verlor diese Grenze ihre Bedeutung. Doch auch andere bedeutende historische Grenzlinien sind rund um Rentrisch zu finden, etwa im Bereich des St. Ingberter Hausberges, dem Stiefel.

Anlässlich eines Spaziergangs von zirka 2,5 Stunden soll die komplexe Territorial- und Grenzgeschichte der beiden Orte St. Ingbert und Rentrisch vom Mittelalter bis zur Neuzeit thematisiert werden. Stationen sind u.a. das Waschhaus, der Dreibannstein und der Fliegerstein.

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

Termin: Samstag, 28.06.2025, 15:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Rentrisch, Am Spellenstein 12
Gebühr: kostenlos
Kursnr.: 1.0911

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 „Sellemoos“ 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.

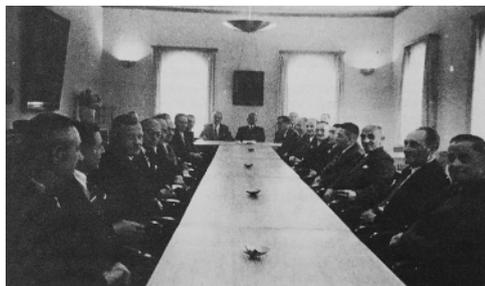
Die Begehung findet in Kooperation mit dem Heimat- und Verkehrsverein St. Ingbert statt.

Termin: Samstag, 24.05.2025, 14:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: Kapelle, Alter Friedhof St. Ingbert
Gebühr: kostenlos
Kursnr.: 1.0929



Wahlen - Räte und Bürgermeister - Teil 2: 1960 - 1970

Dr. Markus Gestier



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

einer Zeit des Aufbruchs und der Umbrüche in den Sechziger Jahren nach spannenden Wahlkämpfen ihre Räte und Bürgermeister 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 Bernhard Kockott und Werner Hellenthal.

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

Termin: Donnerstag, 24.04.2025, 18:30-20 Uhr

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

Gebühr: kostenlos

Kursnr.: 1.0930

Workshop: Grundzüge des politischen Systems der Bundesrepublik Deutschland (Wahlen)

Vivien Rupp

2025 stehen wieder Bundestagswahlen an. Das Privileg des Wahlrechts blieb der Bevölkerung lange Zeit verwehrt; darum ist es um so wichtiger, von diesem Recht Gebrauch zu machen und sich mit den Möglichkeiten und Auswirkungen zu beschäftigen.



Doch wer oder was wird eigentlich genau gewählt? Welche Räte gibt es überhaupt und welche Aufgaben übernehmen diese?

Das politische System Deutschlands soll näher beleuchtet werden: Angefangen beim Ortsrat, über den Stadtrat, Kreistag, Landtag bis hin zum Bundestag, der am 23. Februar 2025 gewählt wird.

Der Grundkurs richtet sich an alle, die etwas zur Geschichte und zum Aufbau des politischen Systems der Bundesrepublik Deutschland lernen wollen, insbesondere an Erstwählerinnen und -wähler, die erstmals die Möglichkeit haben, ihre Stimme abzugeben.

Termin: Samstag, 11.01.2025, 9:00-12:00 Uhr

Ort: Rathaus Hassel, Marktplatz 1, 1.OG

Gebühr: 17 (8,50) Euro

Kursnr.: 1.0370

- **Öffnungszeiten der VHS Geschäftsstelle, Kaisertstraße 71:**
- **Montag bis Mittwoch: 8:00 bis 16:00 Uhr**
- **Donnerstags: 8:00 bis 18:00 Uhr**
- **Freitags: 8:00 bis 12:00 Uhr**





Die Straßen von St. Ingbert, Stadtentwicklung, Bedeutung und Namensgebung

Konrad Weisgerber



Foto: Manfred Schmelzer

Straßennamen sind mehr als nur einfache Bezeichnungen auf Schildern – sie erzählen die Geschichte einer Stadt, ihrer Bewohner und ihrer Entwicklung. In diesem Vortrag tauchen wir tief in die Welt der Straßennamen und ihre Entstehungsgeschichte ein.

Straßennamen spiegeln oft historische Ereignisse, berühmte Persönlichkeiten oder besondere geografische Merkmale wider. In unserem Vortrag erfahren Sie, wie Straßennamen gewählt wurden und welche Bedeutung sie für die Stadtgeschichte haben.

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

Termin: Donnerstag, 10.04.2025, 18:00-19:30 Uhr
Ort: VHS-Geschäftsstelle, Kaiserstraße 71, Schulungsraum EG
Gebühr: kostenlos
Kursnr.: 1.0925

In unserer Broschüre sind nicht alle Vorträge, Workshops, Kurse oder Exkursionen abgedruckt.



Nach Drucklegung gehen stets weitere Angebote ein.



Schauen Sie auf unsere
Webseite:
www.vhs-igb.de

Dort wird aktualisiert!
Oder fragen Sie nach:
vhs@st-ingbert.de
Telefon: 06894/91460



Malen und Zeichnen

Aquarell- und/oder Acrylmalerei mit Schwerpunkt Spachteltechnik

Margit Daut



Interessierte können in die Aquarellmalerei oder Acrylmalerei 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. **Der Schwerpunkt liegt auf Spachteltechnik.** 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.

Termin: Donnerstags, ab 27.02.2025, 6 Termine, 10:00-12:00 Uhr
Ort: Rathaus Hassel, Marktplatz 1, EG
Gebühr: 67,10 (47) Euro
Kursnr.: 2.0751

MakrMalKreativ-Workshop für Erwachsene

Karin Lanzer

Kreativ sein, wie es mir gefällt. Möchten Sie gerne einmal Acryl- oder Aquarellmalen ausprobieren oder die Kunst „Makramee“ oder Quilling-Technik mit Papierstreifen erlernen, 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.

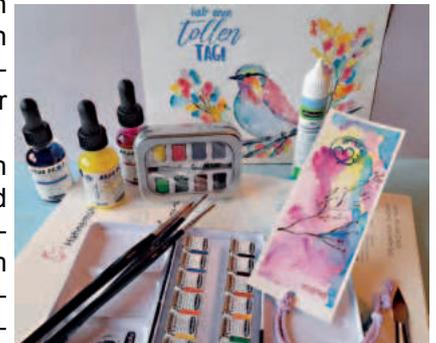
Termin: Mittwochs, ab 5.02. (6 Termine) und ab 26.03.2025 (3 Termine), je 09:30-12:00 Uhr
Ort: Bürgerhaus Rohrbach, 1. OG
Gebühr: 69,80 (48,90) Euro (6), 34,90 (24,45) Euro (3)
Kursnr.: 2.0767/2.0768

Workshop: Aquarelltechnik für Karten- und Bildgestaltung

Karin Lanzer

Eigentlich weiß man es nicht, wenn man es nicht ausprobiert: „Die Kunst der Aquarelltechnik“! Mit hochwertigen Aquarellfarben und einfachen Pinselstrichen auf gutem Aquarellpapier können kreative Anfänger ohne große

Vorkenntnisse ihre Erfolge bestaunen. Schon allein das Farbenspiel der fließenden Farben macht Spaß. Aus jedem bemalten Stück Aquarellpapier wird ein Unikat zum





Weitergestalten für beispielsweise ein Lesezeichen oder eine Glückwunschkarte. Verschiedene Stempel stehen zur Verfügung.

Materialkosten: Zehn Euro (Pinsel, Farben und Aquarellpapier etc.)

Termin: Freitag, 04.04.2025, 18:00-20:30 Uhr

Ort: Bürgerhaus Rohrbach, 1. OG

Gebühr: 12,50 (8,80) Euro

Kursnr.: 2.0867

Workshop: Freie Malerei mit Acrylfarben u.a. Medien

Eva Dahl



Technik: Aquarell, Acryl, Pastellkreide, Mischtechniken. Jeder kann die Technik malen, die ihm gefällt. Für Anfänger: Vermittlung von Grundwissen, für Fortgeschrittene: Tipps und Tricks

Bitte mitbringen:

Entsprechende Farben, Leinwände, Sand, Papier, PASTE sowie Folie zum Abdecken der Tische.

Termin: Samstag, 15.03.2025, 09:30-16:00 Uhr

Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4

Gebühr: 24 Euro

Kursnr.: 2.0712

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 durch 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.



Termin: Samstag, 31.05.2025, 10:00-16:30 Uhr

Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4

Gebühr: 24 Euro

Kursnr.: 2.0706

Kreatives Gestalten mit Ton, Stoff, Metall

Zuschneiden und Nähen (ab 12 Jahre)

Kurs Claudia Tschudy-Lonsdorfer

Die Teilnehmer werden mit der Funktion der Nähmaschine 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 und Stoff einfach mit.

Mitzubringen sind Stoff, Nadeln, Schere, Maßband, Schneiderkreide, Knöpfe, Nähgarn und vor allem Lust am Nähen.





Termine: Montags, ab 03.02.2025, 6 Termine
18:00-20:15 Uhr
Ort: Rathaus Hassel, Marktplatz 1, EG
Gebühr: 54,50 (38,10) Euro
Kursnr.: 2.0953

Workshop: Kreativkurs für Jugendliche - Eine schicke Umhängetasche selbst nähen

Claudia Tschudy-Lonsdorfer

Entdecke deine kreative Seite! Bist du bereit, deine eigene Umhängetasche selbst zu gestalten? In unserem Workshop mit zwei Terminen lernst du alles, was dazu nötig ist, ob du Anfänger bist oder schon etwas erfahrener. Für jeden kann das gelingen! Zu der Gebühr kommen Materialkosten hinzu, falls eigener Stoff (auch Stoffreste von gebrauchter Kleidung) nicht mitgebracht werden.

Termine: Freitag, 04.07., 15:30-17:45 Uhr und
Samstag, 05.07.2025, 10:00-13:00 Uhr
Ort: Rathaus Hassel, Marktplatz 1, EG
Gebühr: 22,90 (16) Euro
Kursnr.: 2.0955

Zuschneiden und Nähen (ab 12 Jahre)

Karin Beck



Die Teilnehmer werden mit der Funktion der Nähmaschine 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, Tierfiguren oder Topflappen zu nähen. Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse vertiefen. Man lernt, sich zu konzentrieren, der Kreativität in der Gestaltung sind keine Grenzen gesetzt.

Sechs Nähmaschinen sind vorhanden, die eigene kann mitgebracht werden. Wer Anspruchsvolleres nähen will, bringt das Schnittmuster einfach mit. Der Kurs ist auf sieben Teilnehmer begrenzt.

Mitzubringen sind Stoff, Nadeln, Schere, Maßband, Schneiderkreide, Knöpfe, Nähgarn und vor allem Lust am Nähen.

Termin: Montags, ab 28.04.2025, 4 Termine,
17:30-19:00 Uhr
Ort: Rathaus Hassel, Marktplatz 1, EG
Gebühr: 24,90 (17,40) Euro
Kursnr.: 2.0954

Nähführerschein für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Edeltraut Redel

Einstieg in allgemeine Begriffe beim Nähen, Zuschneiden und dem Umgang mit der Nähmaschine. Danach Probenähen und Umsetzung der erlernten Begriffe. Nähen eines vorgegebenen Projektes: Utensilo, kleine Tasche, Sportbeutel oder Leseknochen. Nähmaschinen sind vorhanden.



Materialpackungen können zum Preis von Euro 9,50 bei der Kursleiterin gekauft werden.

Termin: Freitag, 25.04.2025, 10:00-13:00 Uhr
Ort: Schulungsraum, VHS-Geschäftsstelle,
Kaiserstraße 71, EG
Gebühr: 25 Euro
Kursnr.: 2.0965



Nachhaltig nähen

Edeltraut Redel



Aus gebrauchter Kleidung sowie Stoffresten werden Projekte in neuem „Gewand“ oder nützliche Geschenke. Aus alten Jeans werden Umhängetaschen oder E-Book-Hüllen. Stoffbeutel werden aufgehübscht oder als faltbare

Einkaufstaschen für unterwegs verarbeitet. Sechs Nähmaschinen und zwei Overlock stehen zur Verfügung.

Termin: Freitag, 21.02.2025, 9:00-12:00 Uhr
Ort: Schulungsraum, VHS-Geschäftsstelle, Kaiserstraße 71, EG
Gebühr: 29 (20) Euro
Kursnr.: 2.0966

Nähen und Zuschneiden für Fortgeschrittene: die passende Hose (bis max. Größe 48)

Christine Blug

In diesem Kurs dreht sich alles um die Hose. Ein einfacher Grundschnitt bildet den Ausgangspunkt für den persönlichen Hosenschnitt. Unter fachlicher Anleitung von Gewandmeisterin Christine Blug wird ein Modellschnitt

**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

**BIOSPÄREN
STADTWERKE**



entstehen. Am Ende werden auch Hosenreißverschluss, Hosentaschen und Hosenbund verarbeitet. So bietet dieser Kurs die Grundlage für vielfältige Hosen aller Art.

Termin: Donnerstags, ab 09.01.2025,
18:00-21:00 Uhr, 6 Termine
Ort: Schulungsraum, VHS-Geschäftsstelle,
Kaiserstraße 71, EG
Gebühr: 148 (110) Euro
Kursnr.: 2.0950

Workshop: Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

Marga Gründel



Beim ersten Termin werden die gewünschten Gegenstände geformt, Formen dazu sind vorhanden. Möglichkeiten der Gestaltung sind nicht aufzählbar. Anfänger lernen die Grundbegriffe des Töpferns, Fortgeschrittene vertiefen ihre Fertigkeiten. Das Getöpferte wird nach dem ersten Termin im Töpferofen gebrannt.

Beim zweiten Termin wird glasiert 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, 11.01. und 25.01.2025 oder
Samstags, 15.02. und 15.3.2025,
jeweils 10:00-16:00 Uhr
Ort: Rathaus Hassel, Marktplatz 1, EG
Gebühr: je 48 (33,40) Euro
Kursnr.: 2.0855/2.0859

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 glasiert 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, 18.01., 10:00-15:00 Uhr und
1.02.2025, 10:00-13:00 Uhr oder
Samstags, 08.03., 10:00 bis 15:00 Uhr
und 22.03.2025, 10:00 bis 13:00 Uhr,
jeweils 2 Termine und 2 Möglichkeiten
Ort: Rathaus Hassel, Marktplatz 1, EG
Gebühr: je 31,10 (21,80) Euro
Kursnr.: 2.0857/2.0858

Workshop: Goldschmiede für Anfänger

Claudia Schwartz

Einführung in die Arbeitswelt für Anfänger der Goldschmiede: Werkzeugkunde, erste Sägeübungen, individuelle Besprechung des geplanten Ringes.

Termin: Freitag, 28.03.2025, 17:00-18:45 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30,
Werkraum 1
Gebühr: 14 Euro
Kursnr.: 2.1014





Workshop: Goldschmiede für Anfänger und Fortgeschrittene

Claudia Schwartz



Wollten Sie schon immer ihr eigenes persönliches Unikat herstellen? Mit der Teilnahme an diesem Goldschmiedeworkshop eröffnen sich ungeahnte Gestaltungsmöglichkeiten.

Durch das Einarbeiten von Walzstrukturen oder durch Schmieden wird dem selbst hergestellten Ring oder An-

hänger eine individuelle Note verliehen. Es entstehen Materialkosten:

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

Termin: Samstag, 29.03.2025, 09:30-15:30 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Werkraum 1
Gebühr: 38 Euro
Kursnr.: 2.1015

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 Knüpftechnik 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 von 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.



Freitags, 21.02. und 07.03.2025, 18:30-20:30 Uhr,
Ort: Bürgerhaus Rohrbach, 1. OG
Gebühr: 19,80 (13,90) Euro
Kursnr.: 2.0870

Workshop: Kreative Experimente mit Skulpturen aus Pappe und Pappmaché

Margit Daut



Mit Pappmaché kann man z.B. Skulpturen herstellen, aber auch festliche Dekos zu Ostern, der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Pappmaché-Objekte sind fast so stabil wie Holz und können nach dem Trocknen genauso gut bearbeitet werden. Für die Materialien ist „Upcycling“ ein Stichwort, denn Müll



gibt es in jedem Haushalt. Folgende Materialien sollten mitgebracht werden: Eine große Pappschachtel (Umzugskiste), eine Schere zum Schneiden der Pappe, Bastel-Leim oder Uhu, Wäscheklammern und Acrylfarben, Kleister, Seidenpapier, Toilettenpapier oder etwas Vergleichbares. Des Weiteren benötigt man Gläser, um den Kleister anzurühren, sowie Pinsel, um die Farbe aufzutragen. Anleitung erhält man von der Dozentin.

Termin: Samstags, 29.03., 05.04.2025,
10:00-14:00 Uhr (2 Termine)
Ort: Rathaus Hassel, Marktplatz 1, EG
Gebühr: 22,40 (15,70) Euro
Kursnr.: 2.0754

Klöppeln ist eine faszinierende Handarbeit - Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene - für Jung und Alt

Anne Pfitzner



Auf Vorlagen - sogenannten Klöppelbriefen - werden die auf kleine Holzklöppel gewickelten Garne durch „Kreuzen und Drehen“ miteinander verknüpft.

Diese Grundbewegungen können Sie als Anfänger im Kurs

erlernen und selbst z. B. einen kleinen Anhänger oder ein Bändchen herstellen. Sie werden anhand von Arbeitsblättern systematisch in die Technik eingeführt. Fortgeschrittene erhalten Unterstützung und Anleitung beim Erarbeiten ihrer Klöppelbriefe oder Einführung in unterschiedliche Klöppeltechniken.

Lassen Sie sich verzaubern von der Vielfalt und der Schönheit dieser zarten Spitze. Nehmen Sie bitte vor Kursbeginn Kontakt mit mir auf (E-Mail von der 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 (zehn Euro), Garn (vier bis zehn Euro) und evtl. Leihgebühren. Die Grundausstattung (Kissen oder Rolle, zehn Klöppelpaare, Stecknadeln) können anfangs bei mir gegen eine Leihgebühr von 20 Euro ausgeliehen, falls vorhanden, gerne mitgebracht werden.

Termine: Mittwochs, ab 12.03., 26.03., 09.04., 30.04.,
21.05., 04.06., 25.06.2025,
9:00-12:00 Uhr, 7 Termine
Ort: Rathaus Hassel, Marktplatz 1
Gebühr: 83,50 (58,50) Euro
Kursnr.: 2.0960

Kreatives zum Frühling

Workshop DIY: Frühlingsdekoration

Dagmar Trapp

Was gibt es Besseres, als einen perfekt gedeckten Tisch, mit einer selbstgefertigten Tischdekoration zu verschönern. Wir werden zusammen eine Vasenfüllung gestalten und etwas über die richtige Pflege von Schnittblumen erfahren. Des Weiteren werden wir aus Aludraht und Naturmaterialien eine schöne Tischdeko zaubern. Bitte eine Baumschere mitbringen!

Zusatzkosten 55 Euro für frische Frühlingsblumen und eine Glasvase werden vor Ort an die Dozentin entrichtet.

Termin: Samstag, 29.03.2025, 10:00-13:00 Uhr
Ort: VHS-Geschäftsstelle, Kaiserstraße 71, Schulungsraum EG
Gebühr: 9,00 (6,30) Euro
Kursnr.: 2.0721





Kreatives für Kinder

Kinderbasteln (ab 6 Jahre)

Karin Lanzer



Die Kinder können ganz nach ihren Vorstellungen gestalten. Stanzer, Farbstifte, farbiges Tonpapier sowie Bänder und andere Materialien liegen bereit. Es ist immer wieder schön zu sehen, wie die Kinder das Muster mit ihrer eigenen

Idee verändern.

Jeder Gegenstand wird wieder ein Unikat und die Kinder wissen schon während des Bastelns, wem sie das schenken.

Materialkosten 7,50 Euro

Termin: Mittwochs, 12.3., 19.3.2025, 15:30-17:00 Uhr

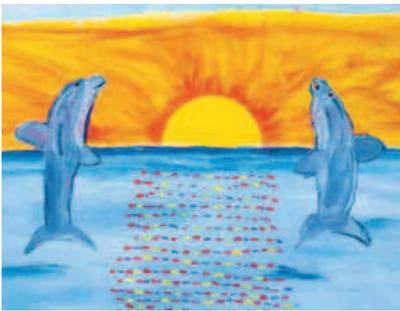
Ort: Bürgerhaus Rohrbach, 1.OG, gr. Raum

Gebühr: 15 Euro

Kursnr.: 2.0869

Malkurs für Kinder ab 6 Jahren

Karin Lanzer



Malen in der Gruppe macht den Kindern nicht nur viel Spaß, es stärkt auch das Selbstbewusstsein. Gemeinsam gestalten wir den Untergrund auf eine Leinwand, von der Größe ca 40 x 40 cm. Als

Anregung werden den Kindern verschiedene Motive angeboten. Gerne können sie ihre eigenen Ideen mitbringen. Gemalt wird mit hochwertigen Künstlerfarben, welche eine hohe Leuchtkraft besitzen.

Bitte passende Kleider anziehen oder ein großes Überziehhemd mitbringen.

Materialkosten: 8,50 Euro, einschließlich Leinwand und Farben.

Termin: Mittwoch, 19.02.2025, 15:30-17:00 Uhr

Ort: Bürgerhaus Rohrbach, 1. OG

Gebühr: 7,50 Euro

Kursnr.: 2.0860





Seifengießen für Kinder ab 6 Jahre

Karin Lanzer



Wer möchte nicht seine eigene Seife herstellen? Oder ein ganz individuelles Geschenk für die Mama oder den Papa zum 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: 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. Materialkosten: 7,50 Euro. Bitte mitbringen: Schuhkarton oder Korb zum Transport.

Termin: Freitag, 04.04.2025, 15:30-17:30 Uhr
Ort: Bürgerhaus, Rohrbach, 1. OG, gr. Raum
Gebühr: 9,90 Euro
Kursnr.: 2.0866

Malen mit leuchtenden Farben und Naturmaterialien aus der Biosphären-Region für Grundschülerinnen und Grundschüler

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 Grundschulkinder in den Osterferien.

Termine: Dienstag und Mittwoch, 22. und 23.04.2025, je 14:00-17:00 Uhr,
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4
Gebühr: 21,50 Euro
Kursnr.: 2.0701



Veranstaltungen der Sommerakademie vom 07. bis 18. Juli 2025

Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Saarpfalz



Kulturhaus, Annastraße 30, St. Ingbert
Weitere Veranstaltungen: mwoerner@st-ingbert.de
Telefon: 06894/13-728

Malen und Zeichnen

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

Entdeckungsreise 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 07.07.2025,
5 Termine, 08:30-14:30 Uhr

Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Saal 2

Gebühr: 178,50 (125) Euro

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 Ein-

satz 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 Collageelemente, Fotos und einfachen 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 07.07.2025,
5 Termine, 08:30-14:30 Uhr

Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Garten vorne

Gebühr: 178,50 (125) Euro

Kursnr.: 2.0702

Kreatives Zeichnen und Malen

Volker Schmidt-Glaugir

Weg von konventionell bekannten Methoden, lernen die Teilnehmenden dieses Kurses, wie man Landschaften,



Personen/Gesichter, Tiere, Pflanzen/Blumen oder Objekte mit ganz speziellen Zeichen- und Maltechniken kreativ umgesetzt. 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.

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.

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, Küchenkrepp, Dreibein oder kleiner leichter Klapphocker (Es wird im Freien gearbeitet).

Termin: **Montags bis freitags, ab 14.07.2025, 08:30-14:30 Uhr, 5 Termine**

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

Gebühr: **178,50 (125) Euro**

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: **Mittwoch und Donnerstag, 16. und 17.07.2025, je 10:45-14:30 Uhr**

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

Gebühr: **39 Euro**

Kursnr.: **2.0707**





Kreatives Gestalten mit Stein, Speckstein, Holz, Mosaik, Garn, Metall, Stoff

Bildhauerei

Heike Spohn



„Stein“ hat 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, Si-

cherheitsschuhe

Steine können bestellt, Werkzeug zur Verfügung gestellt werden. Genauereres wird bei einem Vortreffen besprochen. Der Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Termine: **Montags bis freitags, ab 07.07.2025,**
5 Termine, 08:30-14:30 Uhr

Weiterer Kurs: **Montags bis freitags, ab 14.07.2025**

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

Gebühr: **je 178,50 (125) Euro**

Kursnr.: **2.0800/2.0801**

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 Oberflächen-

behandlung, 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

Termine: **Montags bis freitags, ab 07.07.2025,**
5 Termine, 08:30-14:30 Uhr

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

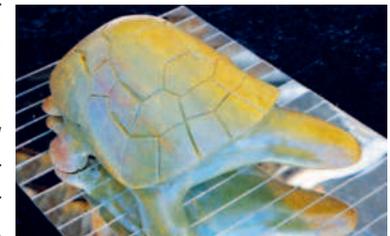
Gebühr: **178,50 (125) Euro**

Kursnr.: **2.0802**

Arbeiten mit Speckstein

Christine Ebner-Müller

Speckstein ist ein eher weicher Stein, der sich zum Ausprobieren und Experimentieren sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene sehr gut eignet. Da es viele



Weichheitsgrade und Farbvarianten gibt, sind der persönlichen gestalterischen Vorstellungskraft keine Grenzen gesetzt. Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Oberflächenbehandlung, - raspeln, sägen, schleifen usw. – je nach Vorliebe und Fähigkeit kann der Stein entsprechend bearbeitet werden. Ist die Formgebung vollendet, erfolgt das Polieren des Steins und dann erst zeigt sich die endgültige Farbe und Maserung des Werkes. Wird ein Speckstein-Rohling benötigt, dann bitte vorher die Dozentin kontaktieren.



Bitte mitbringen: Feilen (Raspeln), Schleifpapier, Schleifschwämme, evtl. Säge, Pinsel zum Entstauben

Termine: **Montags bis freitags, ab 14.07.2025,**
5 Termine, 08:30-14:30 Uhr

Ort: **Kulturhaus, Annastraße 30, Park (Wiese)**

Gebühr: **178,50 (125) Euro**

Kursnr.: **2.0803**

Mosaik

Gisela Heintz



Die Kunst des Mosaiks ist schon über 3000 Jahre alt und hatte ihre Blütezeit im Jugendstil.

In unserer heutigen, sehr hektischen Gegenwart ist das Mosaiklegen ein sehr gutes Gegengewicht, um wieder zu seinem Ruhepunkt zu finden. Es ist die Fähigkeit des Künstlers, aus

dem turbulenten und schnellen Alltag auszusteigen und durch das Spiel mit den Farben und Formen sich selbst ein Stückchen mehr kennen zu lernen.

Steinchen für Steinchen kann man seine Gedanken fließen und mit seinem Werk die Welt ein kleines bisschen bunter werden zu lassen. Wir heben die kleinen Teile auf und setzen sie Stück für Stück zu einem neuen Objekt zusammen.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Arbeitsmaterial ist vorhanden und wird nach Verbrauch abgerechnet. Vier Wochen vor Kursbeginn nehme ich mit ihnen Kontakt auf, damit für Sie das passende Material vor Ort ist.

Termine: **Montags bis freitags, ab 14.07.2025,**
5 Termine, 08:30-14:30 Uhr

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

Gebühr: **178,50 (125) Euro**

Kursnr.: **2.0811**

Mexikanische Kunst: Tierfiguren schnitzen und traditionell mexikanisch bemalen

Hans Georg Martin Weitz

Erleben Sie die farbenfrohe Welt der mexikanischen Kunst und gestalten Sie Ihre eigene Tierfigur im traditionellen Alebrijes-Stil. Zu Beginn schnitzen Sie ein Tier aus einem vorgefertigten Körper, das Sie anschließend mit leuchtenden Acrylfarben bemalen. Die kunstvollen, bunten Muster und Ornamente, die typisch für diese mexikanische Tradition sind, machen jedes Stück zu einem einzigartigen Kunstwerk. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich – lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf! Holzrohlinge, Farben und Pinsel werden gestellt.

Bitte mitbringen: Taschenmesser/Schnitzmesser, Unterlage (z. B. Zeitung) Materialkosten: sechs Euro

Termin: **Montag, 14.07.2025, 09:00-14:15 Uhr**

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

Gebühr: **31,20 (21,80) Euro**

Kursnr.: **2.0812**

Japanische Holzkunst - ein eigenes Relief gestalten

Hans Georg Martin Weitz

Erleben Sie die Kunst der japanischen Holzbildhauerei und erschaffen Sie Ihr eigenes Relief mit einem typisch japanischen Motiv. In diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt die grundlegenden Techniken des Holzschnittens – ganz ohne Vorkennt-





nisse. Lassen Sie sich von der Präzision und Ästhetik dieser traditionellen Kunstform inspirieren. Alle Materialien werden gestellt, sodass Sie sich voll und ganz auf Ihre kreative Arbeit konzentrieren können. Freuen Sie sich auf ein einzigartiges handwerkliches Erlebnis und nehmen Sie ein individuelles Kunstwerk mit nach Hause. (Falls vorhanden, aber nicht zwingend nötig, eigene Schnitzbeitel/Schraubzwingen mitbringen); Materialkosten: drei Euro

Termin: Dienstag, 15.07.2025, 08:30-14:30 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Garten vorne
Gebühr: 35,70 (25) Euro
Kursnr.: 2.0813

Malen für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Birgit Schneider

Anlässlich Ihres 60-jährigen Bestehens möchte die Lebenshilfe Saarpfalz Ihren Betreuten noch mehr Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglichen. Aus diesem Grund bietet die Biosphären-VHS St. Ingbert erstmalig eine Teilnahme an der Sommerakademie 2025 an. In diesem Zusammenhang wird ein Malkurs für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung angeboten. Die saarländische Künstlerin Birgit Schneider arbeitet seit 1997 bei der Lebenshilfe Saarpfalz als Ergotherapeutin. Seit 2003 widmet sie sich intensiver der Malerei und wurde Schülerin des Künstlers Norbert Witte. Dort erlernte Sie die technischen Grundlagen. Es wird mit Acrylfarbe und Aquarellstiften auf unterschiedlichen Untergründen gearbeitet. Für die Teilnahme werden die Materialien individuell mit dem Teilnehmer ausgesucht. Die Materialkosten sind separat bei der Dozentin zu entrichten. Die Höchstteilnehmerzahl beträgt maximal fünf Personen.

Termin: Montags bis freitags, ab 07.07.2025,
5 Termine, 10:45-14:30 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Garten hinten

Gebühr: 142,50 (99,80) Euro
Kursnr.: 2.0730

Klöppeln ist eine faszinierende Handarbeit - für Anfänger und Fortgeschrittene

Anne Pfitzner

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. Lassen Sie sich verzaubern von der Vielfalt und der Schönheit dieser zarten Spitze. Im Rahmen der Sommerakademie können Anfängerinnen sich kompakt mit den ersten Schritten der Technik dieses traditionellen Handwerkes beschäftigen. Sie erlernen die Grundschnitte und klöppeln eine eigene kleine Spitze (Anhänger, Schlüsselband, Lesezeichen oä.) Sie werden anhand einer Arbeitsmappe systematisch in die Technik eingeführt. Fortgeschrittene können je nach Wunsch ein neues Projekt starten oder Unterstützung und Anleitung beim Erarbeiten eigener Klöppelbriefe erhalten. Nehmen Sie bitte vor Kursbeginn Kontakt mit mir auf (E-Mail von VHS bei Anmeldung). Ich bespreche dann individuell, was im Kurs angefangen wird und unterstütze bei der Auswahl der Arbeitsmaterialien und beantworte gerne noch bestehende Fragen.

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



Termine: Montags bis freitags, ab 07.07.2025,
9:00 bis 12:00 Uhr, 5 Termine

Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4

Gebühr: 89,25 (62,50) Euro

Kursnr.: 2.0910

Goldschmiedekurs für Anfängerinnen und Anfänger und für 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 Schmuckindustrie 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, Biegen, 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.

Termine: Montags bis freitags, ab 07.07.2025,
5 Termine, 08:30-14:30 Uhr

Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Werkraum 2

Gebühr: 178,50 (125) Euro

Kursnr.: 2.1000

Weitere Termine: Donnerstags und freitags 17. und
18.07.2025, je 8:30-14:30 Uhr,

Gebühr: 71,40 (50) Euro

Kursnr.: 2.1001

Zuschneiden und Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Claudia Tschudy-Lonsdorfer

Sommerliches Outfit selbst gestalten. Tauchen Sie ein in die kreative Welt des Nähens und Zuschneidens und gestalten Sie ihre eigene Sommerkleidung. In einer inspirierenden Umgebung und entspannter Runde lernen Sie die Grundlagen des Nähens und Zuschneidens kennen. Verschiedene Techniken werden ihnen vermittelt, um ihr individuelles Kleidungsstück zu kreieren.

Kursinhalt:

- Einführung in die Grundlagen Nähens und Zuschneidens.
- Auswahl von Stoffen und Schnitten fürs sommerliche Outfit.
- Anhand eines einfachen Grundschnitts lernen sie verschiedene Schnittabwandlungen kennen.

Der Kurs richtet sich an alle die Spaß am Nähen haben, unabhängig von den Vorkenntnissen.

Mitzubringen sind:

Kunststoffmaßband, Lineal, Stecknadeln, Nähnadeln, Fingerhut, Schneiderkreide, Kopierset (Klarsichtfolie und wasserfester Stift), Scheren, Papier bzw. Folienschere, Schneiderschere für Stoff, Stoff für das Modell, Qualitätsnähgarn, Grundschnitt - Mehrgrößenschnitt.





Termine: Montags bis freitags, ab 07.07.2025,
5 Termine, 8:30-14:30 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4
Gebühr: 178,50 (125) Euro
Kursnr.: 2.0901

Kreatives für Kinder

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 einfärben 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, 11.07.2025, 10:30-14:15 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Werkraum 1
Gebühr: 19,50 Euro
Kursnr.: 2.1056

Malkurs für Kinder ab 6 Jahren

Karin Lanzer

Malen in der Gruppe macht den Kindern viel Spaß. Als Einstieg schaffen wir gemeinsam einen leuchtenden Übergang mit verschiedenen Farben auf die Lein-

wand. Dann kann jeder sein Wunschmotiv mit ein paar Anregungen weitergestalten. Viele schöne Ideen bringe ich auch noch mit.

Folgende Materialien werden von der Dozentin gestellt: Gute leuchtende Acrylfarben mit hoher Pigmentdicht, sowie Pinseln und diverse Materialien. Auch versch. Leinwände und andere Maluntergründe.

Bitte mitbringen: Leinwände in verschiedenen Größen (40 x 40 cm, 40 x 50 cm, 40 x 60 cm) je nach Alter nicht zu groß, 2-3 Pappteller für die Farben.

Materialkosten für die Acrylfarben: sieben Euro.

Termine: Montags, dienstags ab 14.07.2025,
2 Termine, 10:30-14:15 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Saal 2
Gebühr: 39 Euro
Kursnr.: 2.0710



Streetfood

Streetfood

Dozent: 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: 08.07.2025, 18:00-21:45 Uhr
Ort: BBZ St. Ingbert, Heinrich-Laur-Str. 6
Gebühr: 45 (31,50) Euro
Kursnr.: 3.0501



Gesundheit

„vhs macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind zwei entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.

Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können.

Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin.

Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biographischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.



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 21.01. und ab 29.04.2025**
je 10 Termine, 18:30-20:00 Uhr

Ort: **Altenbegegnungsstätte, Am Markt 6**

Gebühr: **je 73 (51,10) Euro**

Kursnr.: **3.0113/3.0114**

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: **Mittwochs, ab 02.04.2025, ab 10 Termine,**
15:30-16:30 Uhr

Ort: **Kulturhaus, Annastr. 30, Raum 3**

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.



Erlern 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 mir 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: Mittwochs, ab 30.04.2025, 10 Termine,
18:15-19:15 Uhr**

Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 3

Gebühr: 50,30 (35,20) Euro

Kursnr.: 3.0102

Qigong-8-Brokaté

Beatrix Kemmer



Die 8-Brokat-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 die bewusste Atmung können diese langsam ausgeführten Bewe-

gungen eine sehr gute Hilfe gegen Stress sein und erzeugen eine innere Kraft.

Die 8-Brokaté 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: Mittwochs, ab 30.4.2025, 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 (durch selbst induzierte Entspannungsformeln kann ein angenehmer Entspannungszustand 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: Freitags, ab 11.04.2025, 10 Termine,
18:00-19:00 Uhr**

Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 3

Gebühr: 50,30 (35,20) Euro

Kursnr.: 3.0105

Vortrag:

Feng Shui - eine Erfindung der Esoterik-Branche oder ein aktueller Wohntrend?

Alexandra Linsel

Feng Shui ist die Kunst, Räume so zu gestalten, dass sie Ihre Energie stärken und Ihr Wohlbefinden steigern. Diese jahrtausendealte chinesische Lehre zeigt uns, wie wir das „Qi“, die Lebensenergie, harmonisch fließen



lassen können und so Räume schaffen, die uns in jeder Hinsicht unterstützen. In diesem Vortrag tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Feng Shui und lernen, wie kleine Veränderungen große Wirkung entfalten können. Entdecken Sie, wie Farben, Formen und die richtige Platzierung von Möbeln Ihre Umgebung und Ihr Leben positiv beeinflussen. Sie werden überrascht sein, wie sich durch einfache, gezielte Anpassungen mehr Ausgeglichenheit, Ruhe und Klarheit einstellen. Sind Sie bereit, Ihren Lebensraum neu zu entdecken und dabei Kraft und Inspiration zu schöpfen? Dann lassen Sie sich auf diese spannende Reise ein und erfahren Sie, wie Feng Shui Ihre Räume und Ihr Leben nachhaltig bereichern kann. Egal, ob Sie neugierig auf neue Impulse oder gezielt auf der Suche nach innerer Harmonie sind – dieser Kurs ist eine Einladung, mehr über die spannende Verbindung zwischen Raumgestaltung und Lebensqualität zu erfahren.

Termin: Donnerstag, 13.03.2025, 18.00-19:30 Uhr
Ort: Schulungsraum, VHS-Geschäftsstelle
Kaiserstraße 71, EG
Gebühr: 8,50 € (4,25 €)
Kursnr.: 3.0120

Faszientraining

Dorothee Haben



Verklebte Faszien (Bindegewebe) sind häufig Ursache von Rückenschmerzen und Gelenksbeschwerden bis hin zu Arthrose. Dieser Kurs möchte Schmerzfreiheit und Beweglichkeit erreichen. Er besteht aus Bewegungs-, Dehn-, Ansteuerungs- und Kräftigungsübungen, 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 Kombi-

nation einmalig effektiven Training entwickelt. Faszienrollen werden zur Verfügung gestellt. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Termin: **Montags, ab 03.02.(18:30-19:30 Uhr) und freitags, ab 07.02.2025 (18:00-19:00 Uhr), je 8 Termine,**
Ort: **Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 3**
Gebühr: **je 40,30 (28,20) Euro**
Kursnr.: **3.0206/3.0208**

Beckenbodengymnastik für Frauen

Meike Spitko



Erfahre im speziellen Beckenbodenkurs den Aufbau und Struktur deiner Beckenbodenmuskulatur und deren verschiedene Muskelschichten sowie deren Funktionalität. Spüre tief in deinen Körper und erlaube dir mit gezielten Atemtechniken den Unterschied zwischen muskulärer Anspan-

nung und organischer Ausdehnung in deiner Beckengegend zu forschen. Freue dich auf abgestimmte und kräftigende Yogaeinheiten und Asanas, welche dich mit leichten und einfachen Übungen durch deinen Alltag begleiten und dir wieder Vertrauen schenken. Diese spielen „die“ tragende Rolle in unserem aller Leben. Unser Beckenboden schließt uns nach unten hin ab, wenn er soll und öffnet sich für uns, wenn er muss. Er unterliegt der ständigen Gravitation und wird tagtäglich extremen Belastungen ausgesetzt. Ob bei reaktiver Natur beim Husten, Niesen und Lachen oder bei sportlichen Aktivitäten wie Joggen, Trampolinspringen, oder aber während einer Schwangerschaft und Geburt wird er Extremsituationen ausgesetzt. Ebenso Übergewicht, hormonelle Veränderungen sowie körperliche Einschränkungen wirken sich auf ihn und seine Stabilität aus. Wir stärken mit diesem speziell modifizierten Yogakurs unseren Beckenboden und widmen uns unserer fundamentalen



Aufrichtung aus dem Becken. Ein trainierter Beckenboden trägt zum Wohlbefinden bei, er stützt die Wirbelsäule und sorgt für mehr Beweglichkeit und Kraft im Alltag. Gezieltes und regelmäßiges Beckenbodentraining hilft darüber hinaus auch bei Blasenschwäche.

Termin: **Dienstags, ab 28.01.2025, 10 Termine, 11:30-12:30 Uhr**

Ort: **Jugendraum Rentrish, Sebastian-Kurtz-Str. 7**

Gebühr: **95 (66,50) Euro**

Kursnr.: **3.0200**

Prävention: Erwachsene

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 Teilnehmerinnen und 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: **Samstags, ab 05.04.2025, 2 Termine, jeweils 10:00-17:00 Uhr**

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

Gebühr: **63,50 (44,50) Euro**

Kursnr.: **3.0300**

Prävention: Kinder

Workshop:
Gewaltprävention, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung 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 Medien 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

Termin: **Samstag, 25.01.2025 oder 22.03.2025, jeweils 10:00-15:15 Uhr**

Ort: **Turnhalle, Eisenbergschule, Schulstr. 14 B**

Gebühr: **je 27 Euro**

Kursnr.: **3.0355/3.0357**





Yoga-Arten

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 10.2.2025, 10 Termine, 18:00-19:30 Uhr**

Ort: **Altenbegegnungsstätte, Am Markt 6**

Gebühr: **73 (51,10) Euro**

Kursnr.: **3.0215**

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 Glücksbotsstoffe 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 06.03.2025, 6 Termine, 18:00-19:00 Uhr**

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

Gebühr: **48,30 (33,80) Euro**

Kursnr.: **3.0124**

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, 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 12.03.2025, 5 Termine, 18:00-19:30 Uhr**

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

Gebühr: **59,20 (41,40) Euro**

Kursnr.: **3.0127**

Workshop: Besser schlafen mit Yoga

Tanja Haupenthal

Besser schlafen Sie mit Yoga. Die Nachtruhe ist einer der wichtigsten und zugleich völlig unterschätzten Aspekte für



ein langes, gesundes und glückliches Leben. Woran liegt es also, dass sich immer mehr Menschen so schwer tun mit dem evolutionär verankerten Zustand und dafür erhebliche gesundheitliche Risiken in Kauf nehmen müssen?

Nicht ohne Grund hat die WHO mittlerweile Schlafmangel zur Epidemie erklärt.

In diesem Workshop dreht sich alles um den geheimnisvollen Schlaf und seine enorme Bedeutung im Kontext unserer körperlichen und geistig-emotionalen Gesundheit.

Es ist also kein Luxus, sich um die eigene „Schlafhygiene“ zu kümmern, um langfristig frisch, gesund und leistungsfähig zu werden.

Neben theoretischem Input geht es vor allem um eine sanfte Yogapraxis, in dessen Kern die Vermittlung des yogischen Schlafs steht: Yoga Nidra.

Sie lernen den entspannten Zustand zwischen Wachsein und Schlaf kennen und erleben das Potential wahrer Ausgeglichenheit.

Austausch und Anregungen zum Alltagstransfer zeigen Ihnen einen einfachen Weg, den erwiesenen Nutzen eines gesunden Nachtschlafs besser auszukosten.

Termin: Samstag, 31.05.2025, 09:30-12:00 Uhr

Ort: Altenegegnungsstätte, Am Markt 6

Gebühr: 26 (18,20) Euro

Kursnr.: 3.0125



Manuel Baierl

Die Teilnehmenden werden sensibilisiert für die Tatsache, dass guter Schlaf nicht nur in Bezug auf die Dauer, sondern auch auf die Qualität entscheidend ist.

Schlafstörungen wie Stress, Schlaflosigkeit oder Schlafapnoe können die Schlafqualität beeinträchtigen und sich negativ auf kognitive Fähigkeiten auswirken.

Der Teilnehmerin bzw. dem und Teilnehmer wird hier vermittelt, wie er eine gesunde Schlafhygiene in seinen Alltag integrieren und positive Schlafgewohnheiten pflegen kann.

Dabei werden Wege aufgezeigt, wie Sie seine kognitiven Fähigkeiten fördern und schützen können. Da die Gründe dafür, warum jemand nicht richtig oder schlecht schläft, sehr unterschiedlicher sein können, kristallisiert der Vortrag heraus, welche individuellen Parameter bei der jeweiligen Person zu einem schlechten oder unzureichenden Schlaf führen können.

Anders ausgedrückt, zeigt der Vortrag auf, was betroffene Personen tun können, um ab sofort ihre Schlafqualität zu verbessern und mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude zu erlangen.

Zudem ist vielen Menschen gar nicht bewusst, dass sie ihre Schlafqualität auf einfache Weise verbessern können, und somit gleichzeitig zu mehr Energie im Alltag gelangen.

Wenn Sie weitere positive Effekte eines erholsamen Nachtschlafs auf Ihren Organismus und Ihr Wohlbefinden erfahren möchten, buchen Sie einfach Ihre Teilnahme an unserem Online Vortrag.

Im Anschluss gibt es eine offene Fragerunde für die Teilnehmer, danach erhalten diese auch noch Informationen über Quellen (z.B. Fachärzte, Schlaflabore usw.), bei denen Sie sich selbständig weiter über das Thema informieren können.

Termin: Mittwochs, ab 15.01. und 06.08.2025,

2 Termine, jeweils 18:00-19:00 Uhr

Ort: Go-To-Meeting

Gebühr: kostenlos

Kursnr.: 3.0122

Besser schlafen

Online-Seminar:

Endlich besser schlafen - jung bleiben und immer gesünder werden! Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen!



Stressfrei und entspannt

Kurs: Stressfrei durch Waldbaden

Hildegard Büniger



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 zwischendurch. 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 sechs 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. Terminlich zwei Kurse:

Termine 1: Montags, 28.04., 05., 12., 26.5.2025

**Termine 2: Montags, 16., 23., 30.06.2025,
jeweils 17:30-19:00 Uhr**

**Treffpunkt: Bank am Parkplatz Fröschenpfuhl
Hassel, Ende Neuhäuseler Straße**

**Gebühr: Kurs I: 4 Termine: 29,20 (20,45) Euro
Kurs II: 3 Termine: 21,90 (15,40) Euro**

Kursnr.: 3.0166/3.0168

**Ab August Kurs mit 6 Terminen (25.08., 01., 08., 15., 22.,
29.09.2025), Kursnr.: 3.0169**

Kurs: Stressfrei ins Wochenende und entspannt durch die Woche

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

Der Kurs umfasst 9 Termine und setzt sich aus Theorie und praktischen Übungen zusammen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Die Übungen haben ihren Ursprung in der Achtsamkeitspraxis, dem Qigong, dem Yoga und Anteilen

aus verschiedenen Atemschulen. Diese Übungen werden zielgerichtet nach ihren Bedürfnissen ausgewählt, je nachdem, ob es um Entspannung (körperlich, mental) oder um mehr Energie oder nur um den Augenblick geht. Sie lernen Stressmechanismen kennen, verstehen und beeinflussen. Dadurch können Sie mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit erleben. Lernen Sie auch, Ihre Wahrnehmung zu schulen, Spannungen abzubauen, diese in Energie umzuwandeln und lernen Sie, wie Ihnen die Atemschulung dabei hilft, Wohlbefinden zu erreichen. Lassen Sie den Stress der Woche hinter sich, schaffen Sie damit die Voraussetzungen für ein erholsames Wochenende sowie neue Energie in der folgenden Woche.





Termine: **Freitags, 07.,14., 21.02.; 07., 14., 21., 28.03.;**
04. und 11.04.2025, 9 Termine,
17:00-18:30 Uhr
Ort: **Jugendheim Pf. Herz Jesu, Hassel,**
Blumenstraße 7
Gebühr: **65,70 (46) Euro**
Kursnr.: **3.0167**

Workshop: Stressmanagement

Wolfgang Fögen



Tauchen Sie ein in einen inspirierenden Workshop über Stressmanagement an der Volkshochschule! In diesem vierstündigen Programm lernen Sie, wie Sie Stress erkennen, verstehen und effektiv damit umgehen können. Unser Experte wird Ihnen praktische Techniken und bewährte

Strategien vermitteln, um Stress abzubauen und Ihre innere Balance wiederzuerlangen.

Von Atemtechniken bis hin zu Entspannungsübungen werden Sie Werkzeuge kennenlernen, die Ihnen helfen, Stress zu bewältigen und Ihre Lebensqualität zu verbessern. Melden Sie sich jetzt an und starten Sie Ihren Weg zu einem stressfreieren Leben!

Termin: **Samstag, 21.06.2025, 14:00-18:00 Uhr**
Ort: **Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4**
Gebühr: **49 (34,30) Euro**
Kursnr.: **3.0323**

Workshop: Suchtmanagement

Wolfgang Fögen

Meistern Sie den Weg zur Suchtfreiheit in unserem vierstündigen Workshop zum Thema Suchtmanagement an der Volkshochschule! In diesem interaktiven und informativen Workshop bieten wir Ihnen praxisnahe Strategien und bewährte Methoden, um den Umgang mit Sucht-

verhalten zu verstehen und zu bewältigen. Tauchen Sie ein in eine unterstützende Umgebung, in der Sie lernen, wie Sie Ihre eigenen Ressourcen aktivieren können, um Suchtmuster zu erkennen und ihnen effektiv entgegenzuwirken.

Unser erfahrener Trainer wird Sie durch Schritte zur Selbstreflexion, Stressbewältigungstechniken und konkrete Handlungsschritte führen, die Ihnen helfen, ein gesünderes und erfüllteres Leben zu führen. Melden Sie sich jetzt an und nehmen Sie den ersten Schritt auf Ihrem Weg zu einem Leben ohne Sucht!

Termin: **Samstag, 14.06.2025, 14:00-18:00 Uhr**
Ort: **Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4**
Gebühr: **49 (34,30) Euro**
Kursnr.: **3.0322**

Workshop: Achtsamkeit

Christine Blug

Achtsamkeit ist in aller Munde, doch was ist das eigentlich? Von Stressbewältigung bis hin zu einem spirituellen Lebensweg kann Achtsamkeit alles sein. Was kann Achtsamkeit und was kann Achtsamkeit auch nicht? In diesem Workshop gibt Christine Blug, ausgebildete Achtsamkeitstrainerin (Stressbewältigung durch Achtsamkeit, MBSR), einen Einblick in die Achtsamkeitspraxis, sowohl in Form von Achtsamkeitsmeditationen als auch in die Weltanschauung und Lebensweise eines achtsam-basierten Lebens.

Wo kann Achtsamkeit unterstützend wirken und wo sind die Grenzen der Achtsamkeitspraxis. Wo Achtsamkeit unterstützen kann: Stressbewältigung, Psychotherapie, körperliche Erkrankungen, Achtsamkeit im Alter, Umgang mit Beeinträchtigungen und vieles mehr. Bitte mitbringen: warme Socken, eine Wolldecke und etwas zum Trinken.

Termin: **Samstag, 08.02.2025 14:00-17:45 Uhr**
Ort: **Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 3**
Gebühr: **18 (12,60) Euro**
Kursnr.: **3.0121**



Seelische Gesundheit, gesünder leben

Workshop: Was will ich wirklich und was macht mich glücklich

Claudia Verhoeven



Was möchte ich wirklich? Wo möchte ich hin? Was ist mir wirklich wichtig im Leben? Was kann ich verändern und was möchte ich annehmen können?

Durch verschiedene Übungen und Fragestellungen, die wir durch

Entspannungstechniken vertiefen, finden wir heraus was wir wirklich wollen und gelangen so zu mehr Zufriedenheit und Glück. Sie werden am Ende des Tages ein Vision Board erstellen um so Ihren Zielen und Träumen näher zu kommen.

Bequeme Kleidung und eine Unterlage zum Schreiben sind zu empfehlen.

Materialkosten in Höhe von 10,00 Euro werden vor Ort bezahlt-

Termin: Samstag, 05.04.2025, 10:00-16:00 Uhr

Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4

Gebühr: 28,20 (19,70) Euro

Kursnr.: 3.0314

Vortrag: Sind Sie hochsensibel?

Claudia Verhoeven

Fühlen Sie sich oft nicht verstanden in Ihren häufig sehr intensiven Gedanken und Gefühlen? Kennen Sie Sätze wie „Bist du aber empfindlich“ oder „Du Sensibelchen“? Reagieren Sie empfindlich auf Medikamente, Lebensmittel, Kleiderstoffe oder menschliche Stimmung in einem Raum?

Vielleicht gehören Sie zu den 15-20 Prozent der Hochsensiblen, wenn einiges auf Sie zutrifft.

HSP ist keine Krankheit, sondern eine intensivere Wahrnehmung. Im Vortrag erfahren Sie typische Merkmale von Hochsensibilität, den Umgang damit und wissenschaftliche Erkenntnisse dazu. Gerne stehe ich nach dem Vortrag für Ihre Fragen zur Verfügung.

Termin: Donnerstag, 12.06.2025, 18:00-20:00 Uhr

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

Gebühr: 11,30 (5,65) Euro

Kursnr.: 3.0310

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: Donnerstag, 27.03.2025, 18:00-20:00 Uhr

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

Gebühr: 11,30 (5,65) Euro

Kursnr.: 3.0311



Workshop: Rauchfrei leben

Wolfgang Fögen



Wollen Sie endlich den Rauch loswerden und ein gesünderes Leben beginnen? Dann ist unser Workshop „Rauchfrei leben“ genau das Richtige für Sie!

In Kooperation mit erfahrenen Gesundheitsexperten bieten wir Ihnen die Möglichkeit, den

ersten Schritt zu einem rauchfreien Leben zu machen. Unser Workshop umfasst:

- Praktische Tipps und Strategien, um mit dem Rauchen aufzuhören
- Information über die gesundheitlichen Vorteile eines rauchfreien Lebensstils
- Gemeinsame Diskussionen und Austausch mit Gleichgesinnten, um motiviert zu bleiben
- Unterstützung bei der Bewältigung von Entzugerscheinungen und Rückfallprävention

Es ist egal, ob Sie gerade erst mit dem Rauchen aufhören möchten oder bereits den Versuch unternommen haben und Unterstützung benötigen.

Dieser Workshop ist für alle geeignet, die den Schritt in ein rauchfreies Leben wagen wollen.

Der Kurs ist zertifiziert. Bitte nehmen Sie Kontakt zwecks Kostenübernahme mit Ihrer Krankenkasse auf.

Termin: Samstag, 10.5.2025, 10:00-18:00 Uhr,
Ort: Schulungsraum, VHS-Geschäftsstelle
Kaiserstraße 71, EG
Gebühr: 105 (73,50) Euro
Kursnr.: 3.0321

Vortrag: Blutegel und pneumatische Pulsationsmassage – die Wunderwaffen für ein schmerzfreies Leben

Julia Kipper

Heutzutage leiden fast alle Menschen unter Rückenschmerzen, Arthrose, Tinnitus, Kopfschmerzen oder Gicht. In diesem Vortrag erfahren Sie alle interessanten und wichtigen Informationen über die beiden Therapieverfahren – Blutegelbehandlung und pneumatische Pulsationsmassage – die ich tagtäglich in meiner Praxis anwende.



Vor Ort können Sie sich die Blutegel zudem gerne anschauen, sie in ihrer Bewegung und ihrer beeindruckenden Farbe beobachten.

In Ihrem Speichel sind zirka 200 Stoffe, die auf unterschiedliche Weise unserem Körper zur Heilung und zur Schmerzfreiheit verhelfen können. Blutegel sind echte Alleskönner.

Durch eine Behandlung gibt es meist schon nach zirka zwei Wochen eine spürbare Verbesserung. Die pneumatische Pulsationsmassage nach Denvy vereint die klassischen Methoden des Schröpfens, der Lymphdrainage und der Reflexzonenmassage in einem Vorgang. Von der klassischen Lymphdrainage, der Hautstraffung von Gesicht und Beinen, Behandlung von Arthrose bis hin zur Lockerung der Schulter- und Nackenmuskulatur, ist dieses Gerät sehr vielseitig einsetzbar. Sie können sich ein eigenes Bild des Pneumatron-Gerätes machen und es selbst austesten.

Termin: Donnerstag, 26.06.2025, 18:00-19:30 Uhr
Ort: Schulungsraum, VHS-Geschäftsstelle,
Kaiserstraße 71, EG
Gebühr: 8,50 (4,25) Euro
Kursnr.: 3.0118



Sport, Training, Fitness

Hoopdance-Tanzen mit dem Hulahoopreifen Level III- Kombikurs

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 III sollte der Reifen si-

cher am Bauch gehalten werden und Arm- und Beinbewegungen mit dem Reifen ausgeführt werden können. Außerdem sollten die sog. Basictricks des **Hoopdances** bekannt sein und gespielt werden können. Wir erlernen über die Dauer des Kurses eine Trickcombo, die am Ende zu einem vorgegebenen Song getanzt werden soll.

Dabei wird jede Woche ein neuer Teil der Gesamtcombo neu eingeführt. 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. Sei dabei und lass Dich „hulafizieren“ von den vielen positiven Effekten, die der Reifen an Deinem Körper und Geist hinterlassen wird! Teilnehmen kann jeder fortgeschrittene Hulahooper ab ca. 14 Jahren, nach oben gibt es keine Grenze.

Bitte mitbringen: Turnschuhe/ Gymnastikschläppchen, Handtuch, Getränk.

Esther Uhl ist zertifizierte Hoopdance- Trainerin, Hulahoop- Fitness- Instructorin und Fitness-Trainerin C- Lizenz.

Termin: Dienstags, ab 27.05.2025, 5 Termine, 17:00-18:30 Uhr

Ort: Altenbegegnungsstätte, Am Markt 6,

Gebühr: 36,50 (25,60) Euro

Kursnr.: 3.0216

Kombikurs: Hoopdance meets Hoopfitness Level I

Esther Uhl

Suchst Du nach einem Workout-Programm, welches Spaß bringt und gleichzeitig deinen Körper trainiert? Hulahoop-Fitness bietet Dir genau das. Dabei geht es nicht nur um das reine Kreisen um die Hüften. Der Reifen ist dein Fitnessgerät und wird vielseitig eingesetzt, um viele Muskelgruppen anzusprechen und ein effektives Ganzkörpertraining zu bieten. Mit dem richtigen Reifen trainierst Du Deine schräge Bauchmuskulatur, die Taille, den Po und den Beckenboden. Zusätzlich verbrennt man jede Menge Kalorien und kräftigt die komplette Rumpfmuskulatur.

Im zweiten Teil unserer Kurseinheit verbringen wir mit kleineren und leichten Reifen. Wir kombinieren Bewegung, Tanz und lernen Tricks, so nennt man die Übungen mit kleinen Hulahoopreifen. Im Verlauf des Kurses verbinden wir die einzelnen, erlernten Elemente tänzerisch. Tauche ein in die Vielseitigkeit des Hulahoopreifens. Es bringt Spaß, stärkt das Selbstbewusstsein, fördert die Kreativität und Konzentration und ist vor allem ein schöner Ausgleich zum stressigen Alltag. Das Training ist abwechslungsreich und setzt unterschiedliche Schwerpunkte. Teilnehmen kann jeder ab ca. 14 Jahren, nach oben gibt es keine Grenze.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk, Gymnastikmatte.

Termin: Dienstags, ab 11.03.2025, 8 Termine, 17:00-18:30 Uhr

Ort: Altenbegegnungsstätte, Am Markt 6,

Gebühr: 58 (40,60) Euro

Kursnr.: 3.0214



Schnuppertermin: Hoopdance-Tanzen mit dem Hulahoopreifen

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.

Möchten Sie Hoopdance einmal ausprobieren? Hulahoop stellt keine Voraussetzungen, daher ist jeder willkommen, ganz egal ob Couch-Potato oder Fitness-Junkie. Sie können Ihren Reifen gerne mitbringen, er sollte aber maximal 1 kg wiegen, da der Reifen auch im Schulter- und Brustbereich gedreht werden kann. Geeignete Reifen werden von der Kursleiterin gestellt. Sei 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 ca. 14 Jahren, nach oben gibt es keine Grenze. Bitte mitbringen: Turnschuhe/ Gymnastikschläppchen, Handtuch, Getränk

Termin: **Dienstags, ab 21.01.2025, 1 Termin,
17:00-18:30 Uhr**
Ort: **Altenbegegnungsstätte, Am Markt 6,**
Gebühr: **7,80 (3,90) Euro**
Kursnr.: **3.0212**

Schnuppertermin: Hoopfitnesskurs

Esther Uhl

Suchst Du nach einem Workout-Programm, welches Spaß bringt und gleichzeitig deinen Körper trainiert? Hula Hoop Fitness bietet Dir genau das. Dabei geht es nicht nur um das reine Kreisen um die Hüften. Der Reifen ist dein Fitnessgerät und wird vielseitig eingesetzt, um viele Muskelgruppen anzusprechen und ein effektives Ganzkörpertraining zu bieten.

Mit dem richtigen Reifen trainierst Du Deine schräge Bauchmuskulatur, die Taille, den Po und den Beckenboden. Zusätzlich verbrennt man jede Menge Kalorien und kräftigt die komplette Rumpfmuskulatur.

Hulahoop bringt Spaß, stärkt das Selbstbewusstsein und ist ein schöner Ausgleich zum stressigen Alltag. Das Training ist abwechslungsreich und setzt unterschiedliche Schwerpunkte.

Teilnehmen kann jeder ab ca. 14 Jahren, nach oben gibt es keine Grenze.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk, Gymnastikmatte

Termin: **Dienstags, ab 28.01.2025, 1 Termin,
17:00-18:00 Uhr**
Ort: **Altenbegegnungsstätte, Am Markt 6,**
Gebühr: **5,50 (2,75) Euro**
Kursnr.: **3.0213**

Lebenskrisen bewältigen

Vortrag:

Die Magie des Neuanfangs: Den inneren roten Faden (wieder)entdecken und erfüllt leben

Dr. Christel Weins

Sie brauchen und suchen einen Neuanfang, weil sich das jetzige Leben nicht mehr richtig anfühlt. Aufgrund vieler Pflichten und Zwänge ist man antriebslos geworden und erschöpft vom eigenen Durchhalten. In diesem Workshop werden Wege aufgezeigt, wie man den eigenen inneren roten Faden wieder entdecken kann, um mit dieser Erkenntnis einen Neuanfang in seinem Leben zu wagen.

Termin: **Mittwoch, 07.05.2025, 17:00-20:00 Uhr**
Ort: **Schulungsraum VHS-Geschäftsstelle,
Kaiserstraße 71 EG**
Gebühr: **15 (7,50) Euro**
Kursnr.: **1.0600**



Workshop: Auf der Suche nach dem Sinn meines Lebens

Dr. Christel Weins



Ein Workshop auf der Basis der Logo-therapie von Viktor E. Frankl

Die Suche nach dem Sinn unseres Lebens ist ein Teil der menschlichen Existenz.

Jeder Mensch weiß, dass die Frage nach dem Sinn seines eigenen Lebens sich nicht nur in den täglichen Alltagsentscheidungen stellt sondern an bestimmten Knotenpunkten seines Lebens. Besonders treten sie auf in Krisenzeiten und Lebensübergängen, wie z.B. zu große Belastungen am Arbeitsplatz, Wal und Beginn einer Ausbildung, Verlust eines lieben Menschen, Verlust der Arbeit oder Krankheit.

Die Frage nach dem Sinn des eigenen Lebens stellt sich nach dem Arzt Viktor Frankl (1905–1997) nicht nur in aussichtslosen und leidvollen Situationen, sondern auch in der modernen Überflusgesellschaft, in der sinnvermittelnde Traditionen verloren gehen. Ein großer Teil der Depressionen ist nach Frankl auf diesen Mangel an Sinn zurückzuführen.

In diesem Workshop werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine Richtung in der Psychologie kennenlernen, die sich speziell mit der Frage nach dem Sin des Lebens beschäftigt und die von Viktor Frankl von begründet wurde. In gemeinsamen Übungen soll verstanden werden, was es bedeuten kann, ein sinnerfülltes Leben zu leben.

Termin: Donnerstag, 03.04.2025, 17:00-20:00 Uhr

Ort: Schulungsraum VHS-Geschäftsstelle,
Kaiserstraße 71 EG

Gebühr: 15 (7,50) Euro

Kursnr.: 1.0601



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

In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Herkunftssprache plus Erwerb zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biografie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.



Bitte beachten Sie, dass die genannte Kursgebühr für mindestens zehn Personen gültig ist. Sind weniger Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmer angemeldet, kann der Kurs dennoch stattfinden; mit dem Einverständnis aller Kursteilnehmer kann dann eine höhere Gebühr bzw. Reduzierung der Unterrichtsstunden vereinbart werden.

Spanisch

Spanisch - Anfänger A1-A2

Sandra Roggero (Muttersprachlerin)



Möchten Sie eine neue Sprache lernen und in die faszinierende Welt der spanischen und latein-amerikanischen Kultur eintauchen? Dann ist unser Spanisch Anfängerkurs genau das Richtige für Sie!

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der spanischen

Sprache. Wir legen besonderen Wert auf praxisnahe Sprech- und Hörübungen, damit Sie sich schnell in alltäglichen Situationen verständigen können. Der Kurs bietet eine perfekte Balance aus Grammatik, Wortschatz und kulturellen Einblicken. Lehrbuch: „Con Gusto nuevo A1“, (Klett-Verlag)

Termin: **Montags, ab 13.01.2025, 20 Termine, 08:30-10:00 Uhr**

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

Gebühr: **100 (70) Euro**

Kursnr.: **4.2205**

Anfänger A1 mit Vorkenntnissen ab Lektion 5

Catherine Schmelzer

Dieser Kurs soll es den Teilnehmenden ermöglichen, im Alltag zu kommunizieren.

Hierzu gehört das Erlernen der notwendigen Grammatik ebenso wie die Vermittlung der spanischen Kultur (Lehrbuch „Con Gusto nuevo A 1“, Klett-Verlag), ab Lektion 5. (Kurs geht bis 03.07.2025).

Termin: **Donnerstags, ab 06.03.2025, 13 Termine, 18:30-20:00 Uhr**

Ort: **Bürgerhaus Rohrbach, EG**

Gebühr: **65 (45,50) Euro**

Kursnr.: **4.2269**

Anfänger A 1 mit Vorkenntnissen ab Lektion 7

Catherine Schmelzer

Dieser Kurs soll es den Teilnehmenden 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), ab Lektion 7 (Kurs geht bis 03.07.2025).



Termin: **Donnerstags, ab, 06.03.2025, 13 Termine, 17:00-18:30 Uhr**

Ort: **Bürgerhaus Rohrbach, EG**

Gebühr: **65 (45,50) Euro**

Kursnr.: **4.2270**



Spanisch Mittelstufe (A2-B1)

Sandra Roggero

Vertiefen Sie Ihre Spanischkenntnisse und tauchen Sie noch tiefer in die faszinierende Welt der spanischen und lateinamerikanischen Kultur ein!

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die bereits grundlegende Spanischkenntnisse (Niveau A1) erworben haben und ihre Fähigkeiten weiter ausbauen möchten. In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse durch praxisnahe Sprech- und Hörübungen, sodass Sie sich sicherer und fließender in alltäglichen Situationen verständigen können. Der Kurs bietet eine ausgewogene Mischung aus fortgeschrittener Grammatik, erweitertem Wortschatz und tiefgehenden kulturellen Einblicken.

Lehrbuch: „Con Gusto nuevo A2“ (Klett-Verlag)

Termin: **Montags, ab 13.01.2025, 20 Termine,**
10:00-11:30 Uhr

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

Gebühr: **100 (70) Euro**

Kursnr.: **4.2206**

Spanisch Fortgeschrittene (B1-B2)

Sandra Roggero

Bringen Sie Ihr Spanisch auf das nächste Level und vertiefen Sie Ihr Verständnis der spanischen und lateinamerikanischen Kultur! Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits solide Grundkenntnisse der spanischen Sprache (Niveau A2) besitzen und diese weiterentwickeln möchten. Durch intensive Sprech- und Hörübungen sowie vertiefte grammatische Erklärungen und ein erweitertes Vokabular werden Sie befähigt, sich noch sicherer und fließender in komplexeren Alltagssituationen sowie in spezifischen Kontexten zu verständigen.

Der Kurs bietet zudem spannende Einblicke in die kulturellen Besonderheiten Spaniens und Lateinamerikas.

Lehrbuch: „Con Gusto nuevo B1“ (Klett-Verlag).

Termin: **Montags, ab 13.01.2025, 20 Termine,**
12:00-13:30 Uhr

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

Gebühr: **100 (70) Euro**

Kursnr.: **4.2207**

Spanisch - Fortgeschrittene B1 (Quereinstieg möglich)

Ruth Jaimes

Este curso está orientado a alumnos con conocimientos avanzados de español (nivel A2/B1) que deseen continuar su aprendizaje reforzando diferentes temas gramaticales y ampliando el vocabulario por medio de un concepto de aprendizaje autónomo y a la vez comunicativo.

Las clases tendrán lugar cada dos semanas y se desarrollarán de la siguiente manera: el alumno trabaja en casa los temas de gramática, algunas lecturas y la redacción de textos; en las clases presenciales el enfoque central es la comunicación oral.

Si desea aprender y mejorar su español en un ambiente relajado y amistoso no dude en inscribirse a este curso.

Libro de trabajo: Impresiones B1. Kurs- und Arbeitsbuch Hueber Verlag desde la unidad 9

Termin: **Montags, ab 02.09.2024, 15 Termine**
14:00-16:00 Uhr

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

Gebühr: **nach Dauer**

Kursnr.: **4.2204**

Spanisch Crash-Kurs in den Sommerferien

Isabella Stoll

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der spanischen Sprache und Kultur mit unserem Spanisch-Crashkurs. Egal, ob Sie Ihre Sprachkenntnisse für den nächsten Ur-



laub auffrischen oder einfach nur eine neue Sprache erlernen möchten – dieser Kurs bietet Ihnen die perfekte Möglichkeit, in kurzer Zeit große Fortschritte zu machen. In diesem Crashkurs konzentrieren wir uns auf praxisnahe Sprech- und Hörübungen, damit Sie sich schnell in alltäglichen Situationen verständigen können.

Neben der Sprache vermitteln wir auch kulturelle Einblicke, die Ihnen einen umfassenden Zugang zur spanischen Lebensweise ermöglichen.

Unser erprobtes Lehrbuch „Con Gusto nuevo A1“ (Klett-Verlag) dient als Grundlage, um Ihnen die wichtigsten Grammatik- und Vokabelthemen schnell und effektiv näherzubringen. Wir starten mit Lektion 5 des Buches.

Termin: Montag, 21.07.2025, 10 Termine, 9:00-13:00 Uhr
Ort: Schulungsraum VHS-Geschäftsstelle, Kaiserstraße 71
Gebühr: 134,00 (94,00) Euro
Kursnr.: 4.2200

Englisch

Englisch für Anfänger (A1) mit Vorkenntnissen

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.

Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger, die etwa ein Jahr Englischunterricht hatten.

Lehrbuch: English Network Now Starter, ab Unit 5, Klett-Verlag.

Termin: Dienstags, ab 03.09.2024, 30 Termine, 16:00-17:30 Uhr

Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 5

Gebühr: nach Dauer

Kursnr.: 4.0615

Englisch mit guten Vorkenntnissen: (A2.1)

Ursula Krehbiel, Oberstudienrätin i.R.

„Do you speak English? -, Yes, we do...“ Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen sind hier richtig. Ziel ist eine Vertiefung des Erworbenen, ein freier Umgang im Sprechen, eine höhere Flexibilität sowie eine Erweiterung der sprachlichen Kompetenz im Urlaub, auf Reisen, auch im Beruf.

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 A 2.1, Klett-Verlag, ab Unit 4).



Termin: Donnerstags, 06.02.2025, 10 Termine, 19:00-20:30 Uhr

Ort: Bürgerhaus Rohrbach, 1.OG, gr. R.

Gebühr: 50 (35) Euro

Kursnr.: 4.0662

Englisch für Fortgeschrittene (A1) (Quereinstieg möglich)

Hans-Joachim Baumann

In entspanntem Lerntempo können Sie bis zum Ende des Kurses Dialoge führen. Sie werden in der Lage sein sich vorzustellen, über Ihren Beruf zu reden, sich mit



anderen zu verabreden oder sich in einem Restaurant zurechtzufinden.

Der Kurs richtet sich an Lerner, die etwa zwei Jahre Englischunterricht hatten. Lehrbuch: English Network Now A1, ab Unit 4, Klett-Verlag.

Termin: Mittwochs, ab 12.03.2025, 8 Termine, 18:15-19:45 Uhr, 14-tägig
Ort: Rathaus Hassel, Sitzungssaal, 1.OG
Gebühr: 40 (28) Euro
Kursnr.: 4.0651

Termin: Dienstags, ab 03.09.2024, 30 Termine, 17:45-19:15 Uhr

Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4

Gebühr: nach Dauer

Kursnr.: 4.0616

Englisch (A 2.1/2.2) Konversation plus Songs, Kurzgeschichten, Zeitungsartikel

Brigitte Kolling, Oberstudienrätin i. R.



Wir arbeiten mit dem Lehrbuch, zwischendurch werden immer wieder aktuelle Texte eingearbeitet, gelesen, bei Bedarf ins Deutsche übertragen und darüber diskutiert.

Auch Songs werden gehört, gelesen und weitgehend in englischer Sprache

interpretiert.

Ebenso sind Kurzgeschichten und Zeitungsartikel ein Thema. Ziel ist eine Vertiefung des Erworbenen, ein freier Umgang im Sprechen, eine höhere Flexibilität sowie eine Erweiterung der sprachlichen Kompetenz. Grammatische Notwendigkeiten werden immer wieder eingearbeitet.

Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer, auch mit nicht sehr ausgeprägten Englischkenntnissen, sind herzlich willkommen.

Lehrbuch Network Now 2.1, Klett-Verlag.

Englisch für Fortgeschrittene B2 (Quereinstieg möglich)

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).

Termin: Donnerstags, ab 19.09.2024, 25 Termine, 10:30-12:00 Uhr

Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4

Gebühr: nach Dauer

Kursnr.: 4.0609

Englische Konversation (B/C) (Quereinstieg möglich)

Gundula Manderscheid

Wir diskutieren in netter Runde aktuelle Ereignisse sowie interessante Themen aus den Bereichen Kultur,





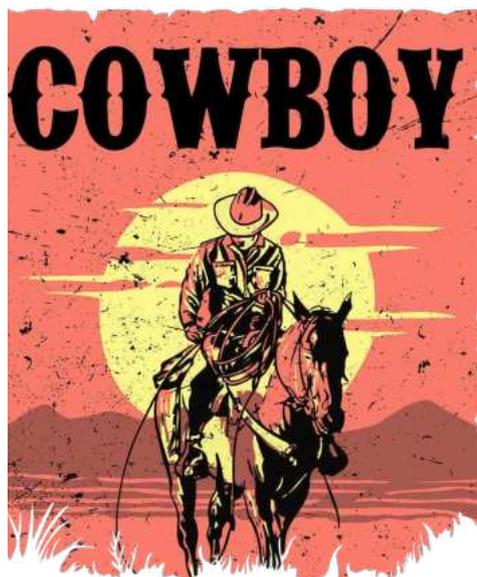
Gesellschaft, Politik etc., teilweise auf Grundlage von Originaltexten in englischer Sprache.

Termin: Donnerstags, ab 19.09.2024, 25 Termine, 09:00-10:30 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4
Gebühr: nach Dauer
Kursnr.: 4.0611

Termin: Mittwoch, 15.01.2025, 18:00-20:00 Uhr, 10 Termine
Ort: Schulungsraum VHS-Geschäftsstelle, Kaiserstraße 71, EG
Gebühr: 65,00 (45,50) Euro
Kursnr.: 4.0620

Englisch für Filmfans und Fortgeschrittene

Christoph Jank



TAKE ME AWAY

Altersübergreifend sollen in Konversation und Analyse sowie praktischen Übungen Liebhaberinnen und Liebhaber von Filmen aus dem englischsprachigen Raum angesprochen werden.

Der Spaß und die Leidenschaft für Filmkunst stehen dabei ganz klar im Mittelpunkt.

Weitere Lerninhalte: Grammatische Wiederholungen, wenn gewünscht, Erweiterung des Wortschatzes, wenn erforderlich. Materialien werden gestellt. Motivation sollte mitgebracht werden.

Englische Konversation (Nachrichten, Filme...)

Dr. Wolfgang Bufe

Der Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, 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.

Termin: Dienstags, ab 28.01.2025, 10 Termine, 18:30-20:00 Uhr
Ort: Bürgerhaus Rohrbach, 1. OG, kl.Raum
Gebühr: 50 (35) Euro
Kursnr.: 4.0664





Französisch

Anfänger Französisch (A1) mit geringen Vorkenntnissen

Catherine Schmelzer (Muttersprachlerin)



Dieser Kurs soll es jedem ermöglichen, im Alltag zu kommunizieren. Hierzu gehören das Erlernen der notwendigen Grammatik ebenso wie die Vermittlung der französischen Kultur. Lehrbuch: Yogages neu A 1 (Klett-Verlag), ab Lektion 3.

Termin: **Dienstags, ab 11.03.2025 15 Termine, 18:00-19:30 Uhr**

Ort: **Bürgerhaus, Rohrbach, EG**

Gebühr: **75 (52,50) Euro**

Kursnr.: **4.0860**

Anfänger Französisch ohne Vorkenntnisse

Petra Schmidt-Hein



Erleben Sie den Zauber der französischen Sprache in unserem morgendlichen Anfängerkurs. Dieser Kurs ist ideal für alle, die Französisch von Grund auf erlernen möchten. Egal, ob Sie aus beruflichen Gründen, für Reisen oder einfach aus persönlichem Interesse Französisch lernen

wollen. In diesem Kurs werden Sie die Grundlagen der französischen Sprache kennenlernen. Wir legen großen Wert auf praxisnahe Sprech- und Hörübungen, damit Sie sich schnell und sicher in alltäglichen Situationen verständigen können. Unser Kurs bietet eine ausgewogene Mischung aus Grammatik, Wortschatz und kulturellen Einblicken, die Ihnen helfen, die Sprache und die

reiche Kultur Frankreichs zu verstehen und zu schätzen. Der Unterricht findet in entspannter Atmosphäre statt, sodass das Lernen Spaß macht und Sie motiviert bleiben.

Termin: **Dienstags, ab 05.02.2025, 10 Termine, 9:30-11:00 Uhr**

Ort: **Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 5, 1.OG**

Gebühr: **50 (35) Euro**

Kursnr.: **4.0812**

Französisch A2 mit guten 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 Situationen unterwegs auf der Reise, im Urlaub oder beruflich verständigen zu können. Kultur und Gesellschaft gehören ebenso zu den Lerninhalten. Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch Voyage neu, A2, ab Lektion 5 (Klett-Verlag).



Termin: **Dienstags, ab 4.02.2025, 10 Termine, 18:00-19:30 Uhr**

Ort: **Bürgerhaus Rohrbach, 1.OG, gr. Raum**

Gebühr: **50 (35) Euro**

Kursnr.: **4.0862**

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 09.01.2025, 15 Termine,
09:30-11:00 Uhr

Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 5

Gebühr: 75 (52,50) Euro

Kursnr. 4.0808

Französische Konversation (TV-Sendungen)

Dr. Wolfgang Bufe

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.

Außerdem sollen Besonderheiten der in der Region praktizierten Mehrsprachigkeit (Französisch, Englisch, Luxemburgisch, Kreol) zu Wort 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 ihre Kontakte mit unseren frankophonen Nachbarn pflegen möchten. Auszüge aus Presse und Literaturzeugnisse 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 27.01.2025, 10 Termine,
19:30-21:00 Uhr

Ort: Bürgerhaus Rohrbach, 1. OG, kl. Raum

Gebühr: 50 (35) Euro

Kursnr.: 4.0865

Deutsch-französischer Gesprächskreis 2024/25 - 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 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“:

Nächstes Treffen: 18.06.2025, 18:00-21:00 Uhr



Italienisch

Italienisch für Anfänger, geringe Vorkenntnisse

Patrizia Müller - Muttersprachlerin



Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen, die das Urlaubsland Italien lieben und sich künftig gerne in der Landessprache dort verständigen, gleichzeitig auch etwas über das Land und die Mentalität erfahren möchten. Begleitend

dazu werden notwendige grammatische Regeln vermittelt. Die Dozentin ist Muttersprachlerin. Das Lehrbuch wird zum ersten Termin bekanntgegeben.

Termin: Kurs I: **Dienstags, ab 18.02.2025,**
Kurs II: **Dienstags, ab 11.03.2025,**
7 Termine, 17:30-19:00 Uhr, 14-tägig
Ort: Rathaus Hassel, Marktplatz 1, 1.OG
Gebühr: 35 (24,50) Euro
Kursnr.: 4.0960/4.0962

Italienisch für Fortgeschrittene (A2)

Patrizia Müller

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen in Grammatik und einem ausreichenden Vokabular, um sich mit einfachen Sätzen zu verständigen. Wir beginnen mit dem Lehrbuch Allegro A 2 und vertiefen bzw. bauen die erworbenen Kenntnisse der letzten beiden Jahre aus.

Termin: **Montags, ab 10.03.2025, 10 Termine,**
17:30-19:00 Uhr
Ort: Rathaus Hassel, Marktplatz 1, 1.OG
Gebühr: 50 (35) Euro
Kursnr.: 4.0961

Portugiesisch

Portugiesisch für Anfänger: Vivam as férias!

Ana Clara de Carvalho Andrade

Dieser Anfängerkurs ermöglicht es Ihnen, entspannt und unterhaltsam die portugiesische Sprache kennenzulernen. Eigen Sie sich die Grundkenntnisse der Grammatik an und tauchen Sie in die portugiesische Alltagskultur ein. Ganz nebenbei erarbeiten Sie sich einen Grundwortschatz, um Alltagssituationen auf einer Reise durch Portugal meistern zu können.

Lehrwerk: Hueber Vivam as férias! - Portugiesisch für die Reise.

Termin: **Dienstags, ab 14.01.2025, 20 Termine,**
17:45-19:15 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30,
Gebühr: 100 (70) Euro
Kursnr.: 4.1801





Herkunftssprachkurse: Polnisch für Kinder von 8–12 Jahren sowie Jugendliche sprach-

Anna Nabrdalik



Ab **sofort** bietet die Volkshochschule St. Ingbert auch Sprachkurse „Polnisch als Herkunftssprache“ für Kinder und Jugendliche mit polnischen Wurzeln an. In diesen Kursen lernen die Kinder und Jugendlichen in lockerer Atmosphäre die polnische Sprache und Kultur kennen. Ziel ist es, die sprachlichen Fähigkeiten zu stärken und gleichzeitig das Verständnis für die eigene Herkunft zu fördern.

Kursinhalte: Grundlagen der polnischen Sprache kennenlernen, Wortschatz, Grammatik und Aussprache, Kommunikation (Alltagssituationen wie Begrüßungen, Einkaufen, Freizeitaktivitäten) praktizieren und kulturelle Aspekte wie Traditionen, Bräuche und Feiertage in Polen erfahren. Das Sprachkursangebot „Polnisch als Herkunftssprache“ wird gefördert durch das Kompetenz- und Koordinationszentrum Polnisch der Stiftung Internationales Begegnungszentrum St. Marienthal aus Mitteln des Auswärtigen Amts.

Termin: ab sofort freitags, 16:00-18:00 Uhr (Kinder), 18-20 Uhr (Jugendliche, junge Erwachsene)
Ort: Rohrbacher Mühle, Mühlstraße 36, St. Ingbert-Rohrbach
Gebühr: kostenlos
Kursnr.: 4.1700/4.1701



Auswärtiges Amt



Ukrainisch

Ukrainisch für Anfänger

Anna Sokhanska

Ich lade euch herzlich dazu ein, an dem neuen Kurs teilzunehmen, in dem ihr die wunderschöne ukrainische Sprache erlernen könnt! Taucht ein in die faszinierende Welt der slawischen Kultur und Traditionen während wir gemeinsam Schreiben und Lesen lernen. Erfahrt, wie ihr euch mühelos in dieser melodischen Sprache ausdrücken könnt, um spannende Unterhaltungen zu führen und neue Freundschaften zu knüpfen. Lasst uns gemeinsam die Vielfalt und Schönheit der ukrainischen Sprache entdecken!



Termin: Montags, ab 13.01.2025, 20 Termine, 17:00-18:30 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 5
Gebühr: 100 (70) Euro
Kursnr.: 4.2600

Russisch

Russisch für Anfänger

Anna Sokhanska

Ich lade Sie zu einem Russisch-Sprachkurs für Anfänger ein. Hier erwerben Sie Sprech-, Hör-, Lese- und Schreibfähigkeiten, die es Ihnen ermöglichen, in wichtigen Alltagssituationen, auf Reisen oder bei der Kommunikation mit Partnern und Freunden ein Gespräch zu führen und zu verstehen. Das Lehrwerk wird bekanntgegeben.

Termin: Donnerstags, ab, 09.01.2025, 20 Termine, 17:00-18:30 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 5
Gebühr: 100 (70) Euro
Kursnr.: 4.1900



Digitalisierung

Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Existenzsicherung des Einzelnen, die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung zentraler Bestandteil des Volkshochschulangebotes.

Das Spektrum der beruflichen Weiterbildung reicht von der Vermittlung von Basisqualifikationen, Softskills, beruflichen Sprachkenntnissen bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. So sind Angebote zur kompetenten Teilhabe an der digitalen Transformation ein Schwerpunkt der beruflichen Weiterbildung in Volkshochschulen. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Schlüsselqualifikationen wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings sowie zu Querschnittsthemen wie Nachhaltigkeit und Diversität stärken zudem berufliche und persönliche Kompetenzen.

Beruflich orientierende und qualifizierende Kurse finden sich auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Fremdsprachkurse oder Veranstaltungen und Beratung zur Karriereplanung.



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 bekanntgegeben) per Beamer vorgenommen. Das Bildbearbeitungsprogramm wird erklärt.

Bitte mitbringen:

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

Termin: Samstag, 12.04.2025, 10:00-15:00 Uhr,
Ort: Rathaus Hassel, EG, Marktplatz 1 und auf Motivjagd außerhalb

Gebühr: 32,70 (22,90) Euro

Kursnr.: 5.0181

Tablet & Laptop für Senioren

Tablet & Laptop für Einsteiger und Senioren ohne Vorkenntnisse

Vivien Rupp

In diesem Kurs lernen Sie in angepasstem Lerntempo ein Basiswissen für den Laptop und das Tablet (kann auch für einen Computer angewendet werden) und seine Technik kennen (Maus, Tastatur und was ich damit anfangen kann).

Sie lernen die Windows-Oberfläche und den Umgang mit Programmen, Apps, das Menü und Vieles mehr kennen. Das sind dann die Voraussetzungen, um im Internet arbeiten zu können, Mails zu verschicken bzw. den Kurs "Internet für Senioren" besuchen zu können.

Beispiele:

Wie füge ich einen Drucker hinzu? Wie schreibe ich einen Brief oder eine E-Mail? Wie öffne ich ein Dokument und speichere es?

Diese und weitere Fragen sollen während des Kurses geklärt werden. Kursinhalte sind auch Grundfunktionen





von Microsoft Office 365. Zudem besteht die Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen und auf weitere Inhaltswünsche der Teilnehmer einzugehen. Das eigene Tablet (iPad) bzw. der eigene Laptop kann (sofern vorhanden) gerne mitgebracht werden. Ansonsten steht vor Ort eine begrenzte Anzahl an Laptops zur Verfügung.

Termine: **Mittwochs, ab 05.02.2025, 6 Termine, 17:30-18:30 Uhr**
Ort: **Rathaus Hassel, EG**
Gebühr: **40 (28) Euro**
Kursnr.: **5.0161**

Soziale Medien, auch für Senioren

Grundkurs Soziale Medien

Vivien Rupp

In diesem Kurs werden zu Beginn die gängigen Plattformen (Facebook, Instagram, X (ehem. Twitter), LinkedIn, XING, Pinterest, TikTok, YouTube) vorgestellt.

Im Laufe des Kurses werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit den Funktionen innerhalb der jeweiligen Plattformen vertraut gemacht. Es besteht die Möglichkeit, gemeinsam ein Profil sowie einen Beitrag zu erstellen, Benachrichtigungen einzustellen oder auch Gruppen beizutreten.

Die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer werden mit den Grundfunktionen vertraut gemacht. An jedem Kurstag wird es zu Beginn die Möglichkeit geben, Gelerntes zu wiederholen und Fragen zu den bereits gelernten Inhalten zu stellen, um das Wissen zu festigen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden gebeten, das eigene Smartphone oder Tablet (sofern vorhanden) mitzubringen, um die Plattformen direkt darauf installieren zu können. Alternativ stehen vor Ort eine begrenzte Anzahl an Laptops zur Verfügung.

Termine: **Mittwochs, ab 30.04.2025, 6 Termine, 16:45-17:45 Uhr**
Ort: **Rathaus Hassel, EG**
Gebühr: **40 (28) Euro**
Kursnr.: **5.0160**

Smartphone, iPhone für Senioren

Smartphone/iPhone-Kurse für Senioren: Anfänger/Einsteiger

Sarah Uzungüney

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 Telefonfunktionen, 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: **Mittwochs, ab 12.03. und ab 14.05.2025, je 6 Termine, 16:45-17:45 Uhr**
Ort: **Bürgerhaus Rohrbach, 1. OG, kl. Raum**
Gebühr: **je 40 (28) Euro**
Kursnr.: **5.0191/5.0194**



Smartphone/iPhone-Kurse für Senioren: Fortgeschrittene 1

Sarah Uzungüney



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.

ren 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 kennen.

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 oder der Kurs „Die Sprechstunde“.

Termine: Mittwochs, ab 12.03. und ab 14.05.2025,
je 6 Termine, 17:45-18:45 Uhr
Ort: Bürgerhaus Rohrbach, 1.OG, kl. Raum
Gebühr: je 40 (28) Euro
Kursnr.: 5.0196/5.0198

Smartphone/iPhone-Sprechstunden für Senioren

Sarah Uzungüney

In der Smartphone-Sprechstunde können die Teilnehmenden Ihre individuellen Fragen rund um das Smartphone stellen. Dieser Kurs bietet in erster Linie Raum für die Beantwortung alltäglicher Problemstellungen im Umgang mit dem Handy (Smartphone/iPhone).

Termine: Mittwochs, ab 12.03. und ab 14.05.2025,
18:45-19:45 Uhr, je 6 Termine
Ort: Bürgerhaus Rohrbach, 1.OG, kl. Raum
Gebühr: je 40 (28) Euro
Kursnr.: 5.0153/5.0154

Smartphone/iPhone für alle

Smartphone/iPhone Refresh

Ulrich Struth

Der Kurs richtet sich an Personen aller Altersklassen, die ihre erworbenen Fähigkeiten mit ihrem Smartphone auffrischen oder erweitern wollen. Dabei werden grundlegende technische Begrifflichkeiten erläutert und die Systemkenntnisse (Einstellungen) sowie die Nutzung ausgewählter Apps angesprochen. Hier kann auch auf individuelle Wünsche und Probleme eingegangen werden. Die Teilnehmerzahl ist auf 2 bis 6 Personen begrenzt.



Termine: Dienstags, ab 11.03. und 13.05.2025,
je 6 Termine, 16:00-17:00 Uhr
Ort: Bürgerhaus Rohrbach, 1. OG, kl. Raum
Gebühr: je 40 (28) Euro
Kursnr.: 5.0171/5.0174



Smartphone/iPhone-Spezial

Ulrich Struth

Der Kurs richtet sich an Personen, die ihr Smartphone intensiv nutzen möchten. Die teilnehmenden Personen bestimmen den Kursinhalt. Dabei können tiefergehende Aspekte zum Datenschutz oder Systemsicherheit sowie zu Themen wie Bank, Krankenkasse, Browser, Mail, Navigation etc. behandelt werden. Aber auch die Kenntnisse zu Apps wie „Kalender“, „Play Store“, „WhatsApp“ oder anderen Apps können vertieft werden. Die Teilnehmerzahl ist auf 2 bis 6 Personen begrenzt.

Termine: **Dienstags, ab 11.03. und 13.05.2025,**
je 6 Termine, 17:05-18:05 Uhr

Ort: **Bürgerhaus Rohrbach, 1. OG, kl. Raum**

Gebühr: **je 40 (28) Euro**

Kursnr.: **5.0169/5.0170**

Internet für Senioren: Anfänger/Fortgeschrittene

Internet für Senioren/Anfänger/Einsteiger am PC oder Laptop

Vivien Rupp



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, beispielsweise, 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.

Termine: **Donnerstags, ab 27.03.2025, 6 Termine,**
17:00-18:30 Uhr

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

Gebühr: **50 (35) Euro**

Kursnr.: **5.0172**

Internet für Senioren – Fortgeschrittene

Vivien Rupp

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.

Termine: **Donnerstags, ab 27.03.2025, 6 Termine,**
18:30-19:30 Uhr

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

Gebühr: **40 (28) Euro**

Kursnr.: **5.0173**



Schnellkurs Computerschreiben für Erwachsene und Schüler

Marion Reichrath



Ohne PC geht heute nichts mehr. Das Adler-Such-System auf der Tastatur sollte man sich besser gar nicht erst angewöhnen. Deshalb ist es wichtig, von Anfang an das zeitsparende blinde Tippen mit zehn Fingern zu lernen.

In diesem Kurs ist es möglich, die Tastatur eines Computers in nur vier Stunden blind zu bedienen. 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 man hat, es funktioniert garantiert.

Termin: Dienstags, ab 11.03.2025,
2 Termine, 16:30-18:45 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30,
EDV-Raum
Gebühr: 49 Euro
Kursnr.: 5.0110

Die Kinowerkstatt,

in Zusammenarbeit mit ...

... den Nachhaltickenden und der Biosphären-VHS Sankt Ingbert präsentieren Euch eine Filmreihe rund um das Thema Nachhaltigkeit.

Eintritt
Kinder 1,50 €
Erwachsene 3,00 €

Wann?
Jeden 2. Freitag im Monat
immer um 19:00 Uhr.

Mehr Infos unter
www.nachhalticken.de oder
durch scannen des QR Code.

Cinema Movie Time
Kinovergnügen für die ganze Familie



**Für Männer, Frauen, Familien mit Kindern ab 12 Jahren:
Deutschlandtour mit Biosphäre-Produkten (für Männer) ,
Rezepte aus dem Gebiet der Giro d'Italia und Tour de France;
Backen ohne Zucker, Türkische Küche**



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!

Giro d´ Italia - Trentino, Venetien, Lombardei

Wolfgang Vogelgesang



Die italienische Esskultur ist geprägt von einer Vielzahl an regionalen Spezialitäten, die jede Region auf ihre ganz eigene Art und Weise repräsentieren.

Diese regionale Vielfalt sowie die Vielfalt und Qualität der Produkte - sie

machen den Reiz der Küche Italiens aus - wollen wir in einer Kochkursreihe erkunden.

Typische Produkte und Gerichte für die Regionen Trentino, Venetien und Lombardei sind u.a. Äpfel, Schlutzkrapfen, Carpaccio, Bigoli, Kalbsleber, Ossobucco (Foto), Risotto, Campari...

Die Kosten für Lebensmittel kommen zur Gebühr hinzu.

Termine: Dienstags, 13. und 20.05.2025, 2 Termine, 17:30-21:15 Uhr
BBZ St. Ingbert, Heinrich-Laur-Straße 6, Lehrküche (vgl. Anfahrtsskizze, S. 76)

Gebühr: 32,50 (22,75) Euro

Kursnr.: 3.0505

Gesunde Ernährung - Zuckerfrei und Spaß dabei! ... lecker und gesund durch die Weihnachtszeit (VHS Hassel)

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 Weihnachten 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: Samstag, 08.03.2025, 10:00-14:30 Uhr

Ort: wird vor Veranstaltungsbeginn bekanntgegeben

Gebühr: 26,50 (18,60) Euro

Kursr.: 3.0563

Deutschlandtour: Lieblingsrezepte aus verschiedenen Regionen - Produkte aus der Biosphäre Bliesgau und anderen Biosphäre-Regionen - Kurs für Männer

Fred Körner



Kochen soll Spaß machen. Man lernt, richtig zu schneiden und erfährt, wann der richtige Garzeitpunkt ist und wie man traditionelle Gerichte raffiniert verfeinert. Auch die Lebensmittelhygiene spielt eine Rolle.

Da gibt es beispielsweise ein Lammgericht (Foto) mit Fleisch von einem Biohof der Biosphäre Bliesgau, aus dem Norden ein Fischfilet, raffiniert verfeinert oder ein Thüringer Wildgericht... Zu der Gebühr kommen die Kosten für Lebensmittel dazu. Der Kurs ist begrenzt auf sechs Teilnehmer. Die Kosten für Lebensmittel werden an den Dozenten gezahlt.

Kooperation der VHS Hassel mit der Pfarrgemeinde Heiliger Martin.

**Termine : Freitags, 04.04., 11.04., 09.05., 16.05.2025,
17:00-20:30 Uhr**

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

Gebühr: 64,20 (45)

Kursnr.: 3.0566

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





Tour de France - Teil 1 Elsass, Burgund, Provence

Wolfgang Vogelgesang



Eine kulinarische Reise durch die Provinzen Frankreichs: Jede Region hat ihre eigenständige Küche, ihre besonderen Gerichte, wie z.B. Matelote im Elsaß, in Burgund Boeuf Bourguignon, Pissaladière in der Provence.

Diesen regionalen Gerichten wollen wir in diesem Kochkurs genüsslich nachspüren. Die Kosten für Lebensmittel kommen zu der Gebühr hinzu.

Termine: Dienstags, 18.03., 25.03. und 01.04.2025,
17:30-21:15 Uhr

**BBZ St. Ingbert, Heinrich-Laur-Straße 6,
Lehrküche (vgl. Anfahrtsskizze, unten),
über die Straße „Am Schmelzerwald“**

Gebühr: 51,50 (36) Euro

Kursnr.: 3.0562

**Türkische Gerichte -
vgl. www.vhs-igb.de
unter Spezial: Kochen**

Anfahrtsskizze zur Lehrküche BBZ





Integrationskurse, Einbürgerungstest, Berufssprachkurse

In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Herkunftssprache plus Erwerb zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biografie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.



Integrationskurse

Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)

Integrationskurse

- 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 selbständigen Sprachverwendung (B1, im Alpha-Kurs: A2)

Vermittlung von Wissen zur Alltagsorientierung

Vermittlung von Kenntnissen der Rechtsordnung, der Kultur und der Geschichte in Deutschland

Abschlusstests:

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. sowie Geringverdienende können auf Antrag von der Zuzahlung befreit werden.

(Kostenbeitrag bei Teilnahme ohne gültige Teilnahmeberechtigung: auf Anfrage)

Dauer (Ferien eingerechnet):

Allgemeiner Integrationskurs: ca. 8-9 Monate

Alpha-Kurs: ca. 15 Monate, Wiederholerkurs eingeschlossen

Zweitschriftler-Kurs: ca. 12 Monate

Die Kurse finden in Vollzeit statt (Montag bis Freitag, täglich 5 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:

<https://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

Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)

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 2025

25.01.2025	26.07.2025
22.02.2025	23.08.2025
22.03.2025	20.09.2025
05.04.2025	11.10.2025
17.05.2025	15.11.2025
28.06.2025	13.12.2025

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 an allen Terminen 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

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

Zusammenarbeit mit dem Verband der Volkshochschulen des Saarlandes e.V.

Anbieter	Format	Datum	Anmeldeschluss
telc	B1	15.01.2025	08.12.2024
telc	B1	29.01.2025	20.12.2024
telc	B1	12.02.2025	03.01.2025
telc	B1	26.02.2025	17.01.2025
telc	B1	12.03.2025	31.01.2025
telc	B1	26.03.2025	14.02.2025
telc	B1	09.04.2025	28.02.2025
telc	B1	07.05.2025	28.03.2025
telc	B1	21.05.2025	11.04.2025
telc	B1	04.06.2025	25.04.2025
telc	B1	25.06.2025	16.05.2025
telc	B1	09.07.2025	30.05.2025
telc	B1	06.08.2025	27.06.2025
telc	B1	20.08.2025	11.07.2025
telc	B1	03.09.2025	25.07.2025
telc	B1	17.09.2025	08.08.2025
telc	B1	01.10.2025	22.08.2025
telc	B1	15.10.2025	05.09.2025
telc	B1	29.10.2025	19.09.2025
telc	B1	12.11.2025	02.10.2025
telc	B1	26.11.2025	17.10.2025
telc	B1	10.12.2025	31.10.2025

Zu diesen Terminen können sich Interessierte entweder direkt beim Verband der Volkshochschulen des Saarlandes anmelden (www.vhs-saar.de) 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 in St. Ingbert 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 Kostenerstattungssatzes).

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 Walgert, Berufsbezogene Deutschkurse

Telefon: 06894/13-665

E-Mail: vhs-kulturhaus@st-ingbert.de



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.

Kaiserstr. 20 · 66386 St. Ingbert

Öffnungszeiten:

Mo – Fr: 10:00 – 18:00 Uhr · Sa: 10:00 – 14:00 Uhr

Telefon 06894 / 8929583

www.weltladen-st-ingbert.de · info@weltladen-st-ingbert.de

**WELTLADEN**
ST. INGBERT



Vorsitzender des VHS-Beirats:

Albrecht Ochs

Stellvertretende Vorsitzende: Christa Strobel

13 Stimmberechtigte Beiratsmitglieder:

Dr. Glück, Sabine; Heintz, Veris-Pascal; Schwarz Gabriele; Bost Jürgen; Brenner Julian; Bieg, Julius; Gries, Harald; Straßberger, Volkmar; Müller-Sammel,

Yolanda; Albrecht, Norbert; Weber, Nico; Weis, Benedict; Dr. Best-Dreßler, Cornelia

Beratende Mitglieder:

Litzenburger, Ursula; Berrang, Martin; Dr. Breinig, Frank; Keller, Rainer; Körner, Roland; Raber, Maximilian; Richter, Peter; Rebold, Alex; Hauck, Albrecht; Hauck, Markus; Schmitt, Markus; Backes, Nadine

- A**
 Achtsamkeit 51
 Von Afrika lernen, 9
 Anmeldeformular 94
 Aquarell- und Acrylmalerei 26
 Autogenes Training 45
- B**
 Backen ohne Zucker 74
 Beckenbodengymnastik 46
 Berufssprachkurse 80f.
 Besser schlafen 48f.
 Biosphärenküche 75
 Bluteigelbehandlung 53
 Bundestagswahlen aktuell 24
- C, D**
 Computerschreiben lernen 72
 Datenschutz 91
 Deko 32
 Deo selbst gemacht herstellen 11
- E**
 Einbürgerungstests 79
 Elternschule 16
 Englischkurse 60
- F**
 Fahrrad und E-Bike für Senioren 14
 Fahrrad fahren lernen für Kinder 15
 Faszientraining 46
 Feldenkrais 44
 Feng Shui 45
 Filme drehen 20
 Foodsharing 10
 Fotografie 68
 Französisch-Kurse 63
 Französische Küche 76
 Frühjahrsdeko, Erw., 32
- G**
 Geschäftsbedingungen, Rechtsträger 88
 Gesunde Ernährung 74
 Gewaltprävention, Selbstbehauptung,
 Kinder 47, Erwachsene 47
 Was mich glücklich macht 52
 Goldschmiedekurs 30
- H**
 Heimatgeschichte, Rentrisch 23
- Höfetour Hochscheid 8**
 Hochsensibel (Vortrag) 52
 Hoopdance 44
 .
- IJ**
 Impressum 92
 Inhaltsverzeichnis 3
 Integrationskurse 78
 Internet für Senioren 71
 Italienischkurs 65
 Italienische Küche 74
- K**
 Kinder: Basteln, Kreatives 33
 Kräuterexkursion 14
 Klöppeln 32
 Kochen 74
- L**
 Laptopkurs 68; 71
- M**
 Männerkochkurs 75
 Magie des Neuanfangs 55
 Makramee 31
 Malkurse E. 28ff., Kinder 34
Mitarbeiter, Leitung 2
 Motorsäge-Führerschein 11
- N**
 Nachtschlaf 49
 Nähen, Zuschneiden 27
 Nähführerschein 28
 Nähen Jugendliche 28
 Naturschutz im Buchenmischwald 9
- OP**
 Philosophie 21
 Pilates 44
 Polnisch 66
 Ponyschnuppern 15
 Portugiesisch 65
 Probleme vermeiden 52
- QR**
 Qigong 8-Brokaté 45
 Rauchfrei leben 53
 Rentenbesteuerung 17
 Reparatur-Café 8
- Russisch 66**
- S**
 Seelische Gesundheit 52
 Seifengießen für Kinder 34
 Smartphonekurse Senioren 69
 Skulpturen herstellen 31
 Sommerakademie 36
 Soziale Medien 68
 Suche Sinn des Lebens 56
 Suchtmanagement 51
- Sp**
 Spachteltechnik, Malen 26
 Spanischkurse 58
 Sportbootführerschein 13
- St**
 Was Sterbende bereuen 18
 Stiefe Gaarde 23
 Straßenbenennungen 25
 Stressfrei ins Wochenende 50
 Stressmanagement 51
 Studienfahrten Koblenz, Schwetzingen 22
- T**
 Tabletkurs 68
 Töpfern 30
Treffpunkte, Schulungsorte 95
- U**
 Ukrainisch 66
 Umwelt- und Wildnispädagogik 11
 Unterrichtsstätten 95
- VW**
 VHS-Beirat 82
 Wahlen, Räte, Bürgermeister 24
 Waldbaden 50
 Wandertour Hochscheid 8
 Wegbeschreibungen 84
- XYZ**
 Yoga-Arten 48
 Zhineng-Qigong 44
 Inhalt nach Zielgruppen 93
 Zuckerrfrei backen 74
 Zuschneiden und Nähen 27



 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



St. Ingbert-Mitte

 vhs Geschäftsstelle, Kaiserstr. 71, Fußgängerzone

 Altenbegegnung in der Stadthalle, Marktplatz 6

 Kulturhaus, Annastraße 30

 Topfit, Saarbrücker Straße 7-11 und
Offene Jugendwerkstatt



 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

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 er-

weitert und optimiert. 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 veröffentlicht.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

§ 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. 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 Studienreisen 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 fest-

gelegt. 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 Ankündigun-

gen in der Tagespresse oder schauen Sie unter 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 Zahlungs-

verpflichtungen 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.

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 Minderjährigkeit 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 unmittel-

bar 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 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 auf-

bewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden auf Wunsch gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

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

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, per Fax: 06894/13-722;

Die Nebenstelle Rohrbach/Hassel erreichen Sie unter

Telefon 06894/590 8933 oder

per Mail: vhs-hassel@st-ingbert.de

per Post: Goethestraße 14, St. Ingbert-Hassel.

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:

Kommissarische Leitung: Marika Flierl

Layout:

Christa Strobel

Redaktion:

VHS-Team

Texte:

Die Dozenten zeichnen für ihre Kursbeschreibung selbst verantwortlich.

Fotos:

Giusi Faragone, Maria Müller-Lang, Claudia Pfaff, Christa und Dieter Strobel, Jürgen Bost, Uschi Vogel, Eva Dahl, Frank Ehrmantraut, Dr. Helmut Wolf, Dr. Markus Gestier, Axel Jennewein, Steffi Mischo, Beatrix Kemmer, Claudia Verhoeven, Pixabay, Patrizia Müller, Karin Lanzer, Wp-films, Christian Engel, Ursula Krehbiel, Brigitte Kolling, Gundula Manderscheid, Dr. Stephanie Bohnerth, Margit Daut

Titelbild:

„Spachteltechnik“, Foto der VHS-Dozentin Margit Daut aus ihrem Kurs über Spachteltechnik, S. 26.

Ferien:

Weihnachtsferien: 23.12.2024 bis 03.01.2025

Winterferien: 24.02.2025 bis 04.03.2025

Osterferien: 14.04.2025 bis 25.04.2025

Sommerferien: ab 07.07.2025

Ferienregel gilt nicht für die Integrationskurse

Zielgruppen-Inhaltsverzeichnis

Kinder:

Fahrrad fahren lernen, Ponyschnupperkurs	S. 15
Basteln, Malen, Seifengießen,	S. 33
Gewaltprävention/Selbstbehauptung/Selbstverteidigung	S. 47

Jugendliche:

Zuschneiden und Nähen	S. 27
Filme drehen	S. 20
Kreativkurse	S. 26
Hoopdance, Hoopfitness	S. 54
Sprachen lernen	S. 58
Fotografieren	S. 68

Eltern:

Elternschule (Familienchaos, Konfliktmanagement, Grenzen setzen, Missverständnisse vermeiden)	S. 16
Foodsharing	S. 10
Reparaturcafé	S. 08
Gesunde Ernährung: zuckerfrei backen; Kochen mit Biosphäre	S. 74

Senioren:

Fahrrad fahren lernen (E-Bike)	S. 14
Vortrag über Rentensteuer	S. 17
Was Sterbende bereuen	S. 18
Kräuterexkursion	S. 14
Internet für Senioren, Smartphonekurse, iPhonekurse	S. 69
Kreativkurse	S. 26
Gesundheitskurse	S. 44
Sprachkurse	S. 68
Fotografieren	S. 68
Kochkurse	S. 74
Heimatgeschichte	S. 23
Wanderungen	S. 08

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 [?] gezeichnete Felder sind Pflichtangaben):

Vorname [?] :		Straße [?] :	
Name [?] :		PLZ, Ort [?] :	
Geb.-Jahr [?] /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 [?] :		Straße [?] :	
Name [?] :		PLZ, Ort [?] :	
Geb.-Jahr [?] /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: _____

Unterrichtsstätten und Treffpunkte



VHS-Unterrichtsstätte, Geschäftsstelle, Stadtbücherei, Kaiserstr.71



Unterrichtsstätte Kulturhaus, Annastraße 30



Bürgerhaus Rohrbach Obere Kaiserstr. 134



Rathaus Hassel, Marktplatz1



Altenbegegnung, Am Markt 6 Gesundheitskurse



BBZ, Heinrich-Laur-Str. 6 (Kochen)



Treffpunkt Tribscheider Hof: Ponys, Esel

Eisenbergsschule Hassel, Schulstr. 14B



Topfit, St. Ingbert, Saarbrücker Straße 7-11



Offene Jugendwerkstatt, Willy-Voit-Str. 1



Unterkirche Herz Jesu Hassel, Blumenstraße 7



Wanderparkplatz an der L 111 vor dem Griesweiher Richtung NW



Treffpunkt Rentrisch, Am Spellenstein 12



Treffpunkt: Busbahnhof (Rendezvous-Platz, Am Markt)



Jugendheim St. Johannes, Rohrbach, Jugendheimstr. 20



Parkplatz Fröschenpuhl, Ende Neuhäuseler Straße



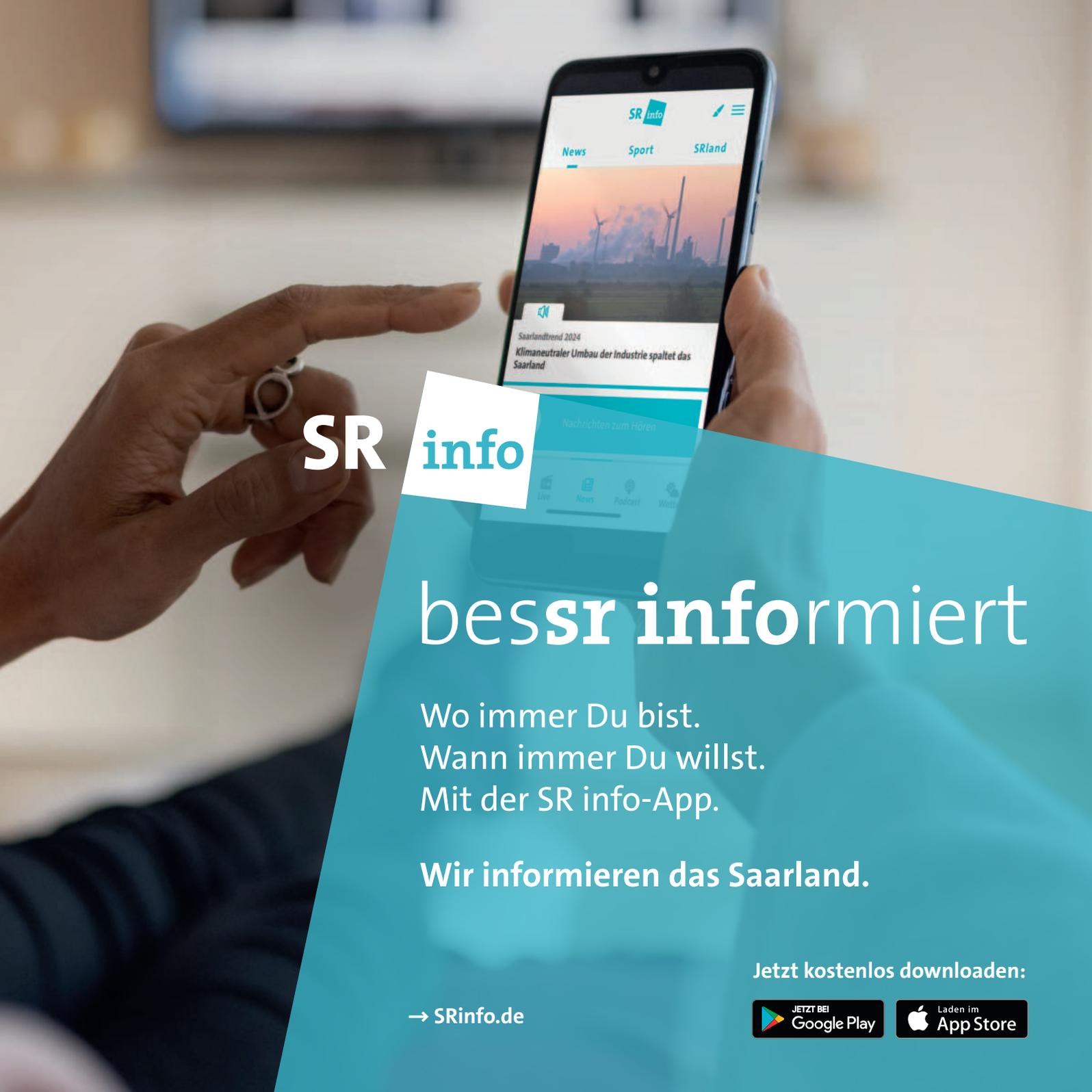
Altes Rathaus, Oberwürzbach, Hauptstr. 94



Dorfgemeinschaftshaus Oberwürzbach



Treffpunkt Parkplatz hinter Autobahnabfahrt St. Ingbert-Mitte



SR info

bessr informiert

Wo immer Du bist.
Wann immer Du willst.
Mit der SR info-App.

Wir informieren das Saarland.

Jetzt kostenlos downloaden:

→ SRinfo.de

