

Programm Juli 2026 - Januar 2027



GESELLSCHAFT



BNE



BERUF



DIGITALISIERUNG



SCHULABSCHLÜSSE



SPRACHEN



GESUNDHEIT



KULTUR UND GESTALTEN



SPEZIAL



PARTNER

Biosphärenreservat
Bliesgau



STADT 
ST. INGBERT

Besucheranschrift: VHS-Geschäftsstelle, Alte Bahnhofstraße 11, 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: 06894/13-722; Telefon: 06894/13-905
Internet (Kurse, Anmeldung): www.vhs-igb.de; **E-Mail:** vhs@st-ingbert.de



Ingo Nietert
Kommissarischer VHS-Leiter,
Telefon: 06894/13-571



Frank Ehrmantraut
Stellvertretender kommissarischer
Leiter, Telefon 06894/13-726



Christa Strobel
Ehrenamtl. Leitung der Nebenstellen
Rohrbach und Hassel; Stud.Dir. i.R.;
Telefon: 06894/5908933;
E-Mail: vhs-hassel@sanktingbert.de



Elke Walgert
Berufsbezogene
Deutschförderung (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



Claudia Pfaff,
Telefon: 06894/13-729
Öffentlichkeitsarbeit, Biosphäre



Heike Reckel
Telefon: 06894/13-723
Beruf, Studienfahrten, Elternschule,
Philosophie, Länderkunde,
Recht, Politik



Martin Wörner
Telefon: 06894/13-728
VHS-Nebenstellen, Gesundheit,
Sommerakademie

Inhaltsverzeichnis

Gesellschaft: Umweltbildung, Nachhaltigkeit

Reparaturcafé, Natur, Umwelt	10
Klimawandel, Müll im öff.Raum	11
Mobilität	13
Vorsorge	14
Fahrradkurse, Ponyschnupperkurs,	16f.
Sportboot-Führerschein	18
Foodsharing	19

Elternschule

Vorträge für Senioren u.a.: Über Rentensteuer,	20f.
Demenz, Sicher Wohnen, Enkeltrick,	21ff.

Kultur

Filme drehen, Spieletreff	24
ElisARTkapelle	25
Studienfahrten (Paris, Elsass, Mainz,)	26
Heimatgeschichte: Stiefe Gaarde, Dichter	27
und Denker, Philosophie	27

Kreatives:

Malen, Zeichnen, Tiffany-Technik, Goldschmiedek.	28ff.
Zuschneiden und Nähen	30
Pappmaché	30
Töpfern, Makramee, Klöppeln	32
Beton gießen und gestalten	34
Kreatives für Kinder: Seifengießen, Malen,	35f.
Basteln	

Gesundheit

Feldenkrais, Pilates, Qigong	38
Autog. Training, Muskelentspannung	38
Beckenbodengymnastik, Entspannter im Alltag	40
Waldbaden, Sicherer Umgang mit Stress	42
Gewaltprävention Grundschulkinder	43
Yoga-Arten, Meditation	44
Hoop-Fitness	46
Erste Hilfe für Senioren	41
Ayurveda	48

Sprachen

Spanisch (Anfänger bis Fortgeschr. B1)	50
Italienisch (Anfänger; Fortgeschrittene)	53
Polnisch f. Kinder und Jugendliche	53
Englisch (Anfänger bis Konversation)	54
Französisch (Anfänger bis Konversation)	57

Digitales

KI, Soziale Medien	60
Smartphone-/iPhonkurse für Einsteiger/Senioren	60
Laptop-Kurse für Einsteiger/Senioren	62
Excel, Linux-Einführung	63
Fotografie mit dem Smartphone, Computerschreiben	64

Kochen

Deutschlandtour: Rezepte aus verschiedenen	
Regionen mit Produkten aus der Biosphäre	
Bliesgau , Indisch Kochen	66
Edle Herbstküche , Türkische Vorspeisen	67
Zuckerfrei und Spaß dabei	67f.

Integration/Einbürgerung/Beruf

Integrationskurse	70
Einbürgerungstest	71
Berufsbezogene Deutschkurse	72

Allgemeines

Mitarbeiter/Leitung	02
Vorworte: Oberbürgermeister/Ministerin/VHS-Leitung	04f.
Veranstaltungen, besonders zu empfehlen	05
Vorträge, chronologisch	06
Anmeldeformular	08
VHS-Beirat	74
Index Veranstaltungen	75
Rechtsträger der VHS/Geschäftsbedingungen/	76
Datenschutz	78.
Ferienkalender, Impressum	80

Inhaltsverzeichnis nach Zielgruppen	80
Unterrichtsstätten und Treffpunkte	81-83

**Die Geschäftsstelle befindet sich in der
Alten Bahnhofstraße 11 (früher JVA) -
Telefon: 06894/13-905
Postadresse: 66386 St. Ingbert,
Am Markt 12**

Grußwort des Oberbürgermeisters

Liebe Bürgerinnen und Bürger,



Bildung ist weit mehr als die Vermittlung von Wissen. Sie eröffnet Chancen, stärkt den gesellschaftlichen Zusammenhalt und begleitet Menschen in allen Lebensphasen. Gerade in einer Zeit, die von tiefgreifenden Veränderungen ge-

prägt ist, gewinnt lebenslanges Lernen immer mehr an Bedeutung.

Die Biosphären-VHS St. Ingbert leistet hierzu seit vielen Jahren einen unverzichtbaren Beitrag. Sie ist eine wichtige städtische Bildungseinrichtung und zugleich ein lebendiger Ort der Begegnung, des Austauschs und der persönlichen Weiterentwicklung. Mit ihrem vielfältigen Angebot schafft sie Möglichkeiten für Menschen jeden Alters, neue Interessen zu entdecken, berufliche Kompetenzen zu erweitern und kulturelle wie gesellschaftliche Teilhabe aktiv zu gestalten.

Besonders wertvoll ist dabei die Offenheit der Volkshochschule: Sie steht allen Bürgerinnen und Bürgern offen – unabhängig von Herkunft, Alter oder Bildungsweg. Damit trägt die Biosphären-VHS wesentlich dazu bei, Bildung niedrigschwellig und wohnortnah zugänglich zu machen. Dieses Engagement stärkt nicht nur den Einzelnen, sondern auch unsere Stadtgemeinschaft insgesamt.

Mein herzlicher Dank gilt allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, den Dozentinnen und Dozenten sowie

allen Beteiligten, die mit großem Einsatz und viel Kreativität dieses abwechslungsreiche Programm gestalten.

Ich wünsche der Biosphären-VHS St. Ingbert weiterhin viel Erfolg und allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern bereichernde Erfahrungen, interessante Begegnungen und viel Freude beim Lernen.

Ulli Meyer

Ihr

Dr. Ulli Meyer

Oberbürgermeister der Stadt St. Ingbert

Besuchen Sie unser Reparatur-Café in Oberwürzbach



Näharbeiten, Elektro, Fahrrad, Computer und Schweißen

Info S. 10 unserer Broschüre

Besonders zu empfehlen



**Bewusstseinsbildungs-
Aktion, S. 11**



**Radfahren für Senioren,
S. 17**



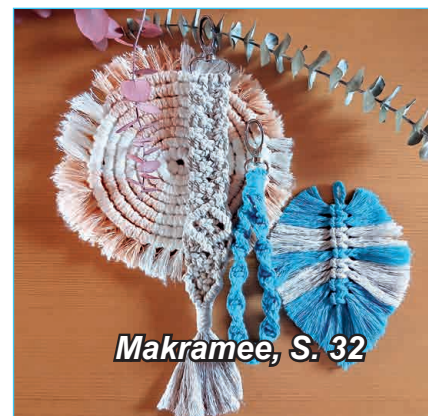
Info-Veranstaltung: THW, S.15



**Malen in Ab-
klatschtechnik, S. 28**



Studienfahrten, S. 26



Makramée, S. 32



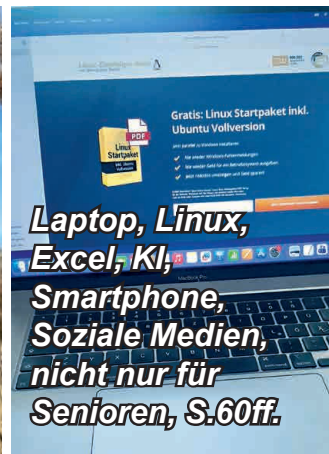
Waldbaden, S. 42



**Sicherer Umgang
mit Stress im Alltag,
S. 42**



**Smartphone-
Fotokurs, S. 64**



**Laptop, Linux,
Excel, KI,
Smartphone,
Soziale Medien,
nicht nur für
Senioren, S.60ff.**

Liebe Leserin, lieber Leser,



in einer Zeit, in der technologische, demografische und ökologische Veränderungen unser Zusammenleben neu gestalten, gewinnt Weiterbildung vermehrt eine zentrale soziale und gesellschaftliche Bedeutung. Sie ist nicht nur ein Schlüssel zur individuellen Weiterentwicklung, sondern auch ein Motor für sozialen Zusammenhalt,

Chancengleichheit und nachhaltigen Fortschritt.

Das Weiterbildungsangebot stellt genau diese Vielschichtigkeit in den Fokus. In Kursen zu den unterschiedlichsten Themengebieten, wie beispielsweise Gesellschaft, Kultur, Digitales, Arbeitswelt oder politische Bildung erhalten Sie praxisnahe Werkzeuge, um aktiv an gesellschaftlichen Prozessen mitzuwirken. Der Austausch in heterogenen Lerngruppen fördert gegenseitiges Verständnis, stärkt das Gemeinschaftsgefühl und zeigt, wie kollektives Wissen Lösungen für aktuelle Herausforderungen liefert.

Ich lade Sie ein, diese Angebote zu nutzen, neue Perspektiven zu entdecken und Ihr erworbenes Know-how in Ihrem Umfeld weiterzugeben. So tragen Sie dazu bei, Bildung als öffentliches Gut zu stärken und uns als Gesellschaft resilienter zu machen.

Ich hoffe, Sie finden ein für Sie passendes Angebot und erleben inspirierende Diskussionen, kreative Projekte und viele neuen Erkenntnisse.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken.

Ihre

Foto: Holger Kiefer

Christine Streichert-Clivot, Ministerin für Bildung und Kultur

Vorträge 2026, chronologisch



August

11.08. InfoVA Sportbootführerschein	S. 18
26.08. Wie umarme ich einen Kaktus?	S. 20
Information Foodsharing, auf Anfrage	S. 19

September

02.09. Infos Thema Demenz	S. 15
10.09. Müll im öffentlichen Raum	S. 11
12.09. Information Mobilität	S. 13
16.09. Thema Demenz	S. 21
17.09. Erste Hilfe für Senioren	S. 41
22.09. Bindung ohne Burnout	S. 20
30.09. Abwasserwirtschaft	S. 12

Oktober

21.10. Erste Hilfe für Senioren	S. 41
21.10. Wind-Energie	S. 12
28.10. Sicher Wohnen	S. 22
29.10. Ratgeber Rentensteuer	S. 21

November

04.11. Wald als Quelle für Nahrungsmittel	S. 11
18.11. Wenn Beziehungen den Unterschied machen	S. 20
18.11. Information: Enkeltrick & Co	S. 22
19.11. Erste Hilfe für Senioren	S. 41
25.11. Klimawandel: Sicht der Waldbesitzer	S. 12

Dezember

15.12. Gelassen durch den Familienalltag	S. 20
--	-------

Liebe Bürgerinnen und Bürger, liebe Freundinnen und Freunde der Biosphären-VHS St. Ingbert,



erstmals darf ich Sie als kommissarischer Leiter der Biosphären-VHS St. Ingbert zu unserem neuen Programm begrüßen.

Mit dem Eintritt von Marika Flierl in den Ruhestand endet eine langjährige und engagierte Tätigkeit für die Biosphären-VHS St. Ingbert. Im Namen des gesamten Teams danke ich ihr herzlich für ihren großen Einsatz und die vielen Im-

pulse, die sie eingebracht hat.

Unser Dank gilt in diesem Zusammenhang auch dem kürzlich verstorbenen Albrecht Ochs. Als ehrenamtlicher Leiter der Volkshochschule von 1974 bis 1991 und langjähriger Vorsitzender des VHS-Beirats hat er die Entwicklung unserer Einrichtung über Jahrzehnte hinweg maßgeblich geprägt. Mit seinem Engagement für Bildung, Kultur und gesellschaftliche Teilhabe bleibt er der Biosphären-VHS St. Ingbert in dankbarer Erinnerung. Wir werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren.

Die Volkshochschule ist seit vielen Jahrzehnten ein wichtiger Ort der Bildung, der Begegnung und des gesellschaftlichen Austauschs in unserer Stadt. Sie bietet Menschen jeden Alters die Möglichkeit, Neues zu entdecken, Wissen zu vertiefen und gemeinsam aktiv zu bleiben. Dieses lebendige Miteinander macht die besondere Atmosphäre unserer VHS aus.

Auch im kommenden Semester erwartet Sie wieder ein vielfältiges Angebot: von Nachhaltigkeit und gesellschaftlichen Themen über Gesundheit, Kultur und Sprachen bis hin zu Digitalisierung. Besonders wichtig ist uns dabei, Bildung für alle zugänglich zu gestalten und aktuelle Entwicklungen aufzugreifen: verständlich, praxisnah und offen für unterschiedliche Lebenssituationen.

Als Biosphären-VHS möchten wir zudem Impulse für nachhaltiges Denken und Handeln geben. Viele unserer Veranstaltungen beschäftigen sich deshalb mit Umweltbewusstsein, regionaler Verantwortung und einem bewussten Umgang mit unseren Ressourcen. Gleichzeitig fördern wir digitale Kompetenzen und gesellschaftliche Teilhabe, gerade auch für ältere Menschen.

Mein herzlicher Dank gilt allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, unseren engagierten Dozentinnen und Dozenten, unserer ehrenamtlichen Nebenstellenleiterin Christa Strobel sowie der Kreissparkasse Saarpfalz für ihre Unterstützung. Ohne dieses

gemeinsame Engagement wäre ein solch breit gefächertes Programm nicht möglich.

Ich lade Sie herzlich ein, in unserer Broschüre zu stöbern, neue Interessen zu entdecken und gemeinsam mit uns die Freude am Lernen zu erleben.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in der Biosphären-VHS St. Ingbert. Herzlichst Ihr Ingo Nietert,

Kommissarischer Leiter der Biosphären-VHS St. Ingbert

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

die Leitung der beiden **Nebenstellen Rohrbach/Hassel** wird im Ehrenamt durchgeführt. Alle Fachbereiche an Kursen, Vorträgen, Exkursionen und Workshops werden angeboten. Insbesondere wird Wert gelegt auf **Veranstaltungen für Kinder** (Ponykurse, Fahrrad fahren lernen, Kreatives Gestalten, Gewaltprävention für Grundschulkinder) **und Senioren** (Smartphone- und iPhonekurse, Laptopkurse, KI, Soziale Medien, Fotografie, Fahrradfahren mit dem E-Bike), weil das die Zielgruppen sind, die am Wohnort Angebote erhalten sollten.

Für alle Zielgruppen gibt es Kurse, vor allem im kreativen Bereich. Ein Highlight ist der Klöppelkurs, denn es ist der einzige Kurs im Saarland. Sehr gut angenommen werden die **Sprachkurse** (Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch).

Die Pilzexkursion geht auf **Aspekte der Nachhaltigkeit** ein. Es gibt **Kochkurse** mit Produkten aus der Biosphäre, den Workshop Indisch Kochen sowie **das zuckerfreie Backen**. An **Gesundheitskursen** sind das Waldbaden (denn Hassel hat ein sehr schönes Waldgebiet) und Kurse gegen die Volkskrankheit Stress im Angebot.

Ein eigenes Büro existiert nicht, Sie erreichen mich zu Hause, in der Goethestraße 14, per Telefon unter 06894/590 8933 oder per Mail unter vhs-hassel@sanktingbert.de

Ihre Christa Strobel

Christa Strobel, StD i.R.,
ehrenamtliche Nebenstellenleiterin Rohrbach/Hassel



Biosphären-VHS St. Ingbert
Am Markt 12, 66386 St. Ingbert
vhs@st-ingbert.de | 06894/13-905

VHS-Nebenstellen Rohrbach/Hassel
Goethestr. 14, 66386 St. Ingbert
vhs-hassel@sanktingbert.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 Teilnehmenden (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: _____



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 Parteilichkeit 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, und Computer, Ortsverwaltungsstelle, Hauptstraße 94

Termine: 20.08., 17.09., 22.10., 19.11.2026

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

Pilzexkursion in Hassel

Susanne Ratering

Auf einer Pilzwanderung führt Dozentin Susanne Ratering in die Welt der heimischen Pilze ein. Treffpunkt ist der Freizeitplatz gegenüber der Altenhofstraße 57. Es geht dann in den Bereich Schopphübelhütte. Nach einer Information und Einweisung werden die Pilze dort im Hasseler Wald gesucht und auf dem Gelände der Schopphübelhütte, das Sitzgelegenheiten bietet, begutachtet und bestimmt. Die Pilzsachverständige erklärt mit Hilfe be-

stimmter Erkennungs- und Unterscheidungsmerkmale, welche Pilze man gefunden hat und ob sie essbar sind oder nicht, welche Beschwerden diese oder jene Art verursachen kann und welche Arten besonders giftig sind. Der Artenrückgang, auch bei Pilzen, ist gravierend. Die enorme ökologische Bedeutung wurde lange verkannt bzw. geleugnet. Auch die abbauenden Funktionen der Pilze sind außerordentlich wichtig. Sie sind nicht selten regelrechte Abfallverwerter, die sich „um jeden Dreck kümmern“. Wir empfehlen Pilzkorb, Pilzmesser sowie Notizblock und Stift mitzubringen.



Termin: Samstag, 03.10.2026, 14:00-16:00 Uhr

Treffpunkt: Hassel Altenhofstraße 57, Grünanlage

Kursnr.: 1.0450

Gebühr: 9 (4,50) Euro

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 sowie mit der Motorsäge. Alle Interessenten erhalten nach der Anmeldung ein Merkblatt mit Informationen über den Kurs.

Es enthält insbesondere Angaben über die erforderliche Schutzkleidung. Nach Möglichkeit sollten alle Teilnehmer eine eigene Motorsäge mitbringen.





Termine: 23./24.10.2026 oder 06./07.11.2026
Freitags: 14:00-20:00 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4
Samstags: 09:00-17:00 Uhr, Im Wald
Gebühr: 100 Euro
Kursnr.: 1.0423/1.0424

Folgende Veranstaltungen werden gefördert durch die:



**Stiftung für Kultur und Umwelt
der Kreissparkasse Saarpfalz**

Wald als Nahrungsquelle: Bucheckernöl und Eichelkaffee selbst herstellen

Dr. Helmut Wolf



Der heimische Wald steckt voller kulinarischer Schätze – viele davon sind heute fast in Vergessenheit geraten. In diesem praxisorientierten VHS-Kurs entdecken Teilnehmende, wie sich aus Bucheckern und Eicheln hochwertige, aromatische Lebensmittel herstellen lassen.

Termin: Mittwoch, 04.11.2026, 17:00-20:00 Uhr,
Treffpunkt: Rohrbacher Mühle, Mülhstraße 36
Kursnr.: 1.0427
Gebühr: kostenlos

Müll im öffentlichen Raum

Abfall ist kein Zufall

Arno Meyer (Cleanup Saarland)

Müll im öffentlichen Raum erregt die Gemüter. Sündenböcke gibt es viele – Lösungsansätze aber nur selten. Dabei ist es notwendig, Dinge neu zu betrachten. Wirft ein Raucher seine Kippe wirklich „arglos“ auf den Boden? Ist ein

öffentlicher Mülleimer in seinem Wesen nicht asozial? Wie nachhaltig sind die Lösungen, die für uns als selbstverständlich betrachtet werden und ist hier Abfall vielleicht doch kein Zufall? Dabei wird die best- und die schlechtestmögliche Zukunft garantiert müllfrei sein.



Termin: Donnerstag, 10.09.2026, 18:00-20:00 Uhr
Treffpunkt: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4
Kursnr.: 1.0224
Gebühr: kostenlos

**Sammel- und Bewusstseinsbildungsaktion:
St. Ingbert wird kippenfrei**

St. Ingbert soll sauberer werden – und Sie können dazu beitragen. An drei Aktionstagen lädt KLIMAFIT-IGB alle engagierten Bürgerinnen und Bürger ein, gemeinsam gegen die Vermüllung unserer Stadt aktiv zu werden. Im Mittelpunkt steht vor allem das Einsammeln von Zigarettenkippen und anderem herumliegendem Abfall, um ein sichtbares Zeichen für Umweltbewusstsein und Stadtsauberkeit zu setzen. Wer Greifzangen, Handschuhe oder Tüten besitzt, kann diese gerne mitbringen. Zum Abschluss jedes Termins entsteht ein gemeinsames Foto mit den gesammelten „Fundstücken“, das anschließend in den lokalen Printmedien veröffentlicht wird und damit die Aktion öffentlich sichtbar macht.



Die Aktion findet am Samstag, 12. September 2026, 10:00-12:30 Uhr, statt.
Treffpunkt: vor der Engelbertskirche.
Anmeldung erbeten: [www.vhs-igb.de/Kursnr.: 1.0231](http://www.vhs-igb.de/Kursnr.:1.0231)



Klimawandel

Vortrag: Wind-Energie

Torsten Sigmund



Für eine zukunftsfähige und preiswerte Energieversorgung stehen die „Erneuerbaren Energien“ als zentraler Baustein im Mittelpunkt. Dabei kommt insbesondere der Wind-Energienutzung direkt vor Ort in den Gemeinden eine wichtige Rolle zu.

Die Technik dazu wurde im Saarland entwickelt. Welchen Beitrag die Windenergie im Hinblick auf die regionale Energieerzeugung und lokale Wertschöpfung leisten kann, erfahren Sie im Vortrag. Könnten Gemeinden bzw. Menschen vor Ort von Bürgerwind-Energieanlagen profitieren?

Termin: Mittwoch, 21.10.2026, 18:00-20:00 Uhr

Treffpunkt: Rohrbacher Mühle, Mühlstraße 36

Kursnr.: 1.0403

Gebühr: kostenlos

Wald im Klimawandel: Eine Perspektive der Waldbesitzenden

Anna von Schwind



Der heimische Wald steht am Wendepunkt. Während die Politik in Zahlen spricht, blickt dieser Abend auf das Szenario vor unserer Haustür. Aus der Sicht der Waldbesitzenden thematisieren wir unter anderem Extremwetterereignisse, Hitzestress und Wassermangel. Basierend auf jahrzehntelangen Erfahrungen der

Vorsitzenden des Saarländischen Waldbesitzerverbandes in ihrem Familien-Waldgut diskutieren wir über das unternehmerische Risiko des Waldbauers, naturnahe Waldwirtschaft, Zukunft eines heimischen Mischwalds und die Rolle des Einzelnen. Ein Dialog über unser grünes Erbe im Saarland.

Termin: Mittwoch, 25.11.2026, 18:00-20:00 Uhr

Treffpunkt: Rohrbacher Mühle, Mühlstraße 36

Kursnr.: 1.0406

Gebühr: kostenlos

Vortrag: Wenn Stechmücken reisen lernen – der Einfluss des Klimawandels auf vektorübertragene Infektionskrankheiten

Dr. med. Franziska Roth

Dr. Roth ist Fachärztin für Mikrobiologie, Virologie und Infektionsepidemiologie am Institut für Medizinische Mikrobiologie & Hygiene im Universitätsklinikum des Saarlandes.



Termin: Mittwoch, 02.09.2026, 18:00-20:00 Uhr

Treffpunkt: Rohrbacher Mühle, Mühlstraße 36

Kursnr.: 1.0413

Gebühr: kostenlos

Vortrag: Siedlungsentwässerung und Abwasserwirtschaft im Klimawandel

Adam Schmitt

Bei diesem Vortrag erläutert der Gewässerexperte Adam Schmitt, wie Klimawandel und Fehlentwicklungen in der Wasserwirtschaft zu Dürren, Überflutungen und ökologischen Schäden führen. Vor-





gestellt werden Konzepte wie Schwammstadt, natürliche Klimaanpassung, Bodenschutz sowie Beispiele gelungener Maßnahmen und planerischer Versäumnisse.

Termin: Mittwoch, 30.09.2026, 18:00-20:00 Uhr
Treffpunkt: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4
Kursnr.: 1.0436
Gebühr: kostenlos

Mobilität

EUROPÄISCHE MOBILITÄTSWOCHE

16.–22. SEPTEMBER 2026

Programm 16.–22. September

Wie geht es für Sie heute voran?

Die Stadt St. Ingbert beteiligt sich auch in diesem Jahr wieder an der EUROPÄISCHEN MOBILITÄTSWOCHE. Sie bietet Kommunen aus ganz Europa die

Möglichkeit, Bürgerinnen und Bürgern zu zeigen, dass nachhaltige Mobilität möglich ist, Spaß macht und im Alltag praktisch gelebt werden kann.



www.umweltbundesamt.de
www.mobilitaetswoche.eu



STADT ST. INGERT



Bürgerbüro St. Ingbert



vhs St. Ingbert



Vortrag: „Von den Anfängen des VCD und ADFC“

Nachhaltigkeitsprogramm der VHS und Europäische Mobilitätswoche vom 16. bis 22. September 2026

Die Auftaktveranstaltung zur Europäischen Mobilitätswoche startet mit einem Vortrag: „Von den Anfängen des VCD und ADFC“.

Wir stellen bei dieser Gelegenheit unser Programm vor und laden im Anschluss zum Austausch ein.

Termin: Mittwoch, 16.09.2026, 18:00-20:00 Uhr
Treffpunkt: Rohrbacher Mühle, Mühlstraße 36
Kursnr.: 1.0221
Gebühr: kostenlos

Besichtigung der Fahrradfabrik Kettler am Standort St. Ingbert

Im Rahmen der Europäischen Mobilitätswoche, die von der VHS organisiert wird, steht auch der Besuch der Fahrradfabrik Kettler am Standort St. Ingbert auf dem Programm.



Seit über 40 Jahren produziert Kettler Fahrräder im Saarland, seit August 2022 am neuen Standort St. Ingbert, in einer der modernsten Fahrradfabriken in Europa. **Die Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung über das VHS-Portal möglich.**

Termin: Mittwoch, 16.09. und Donnerstag, 17.09.2026, jeweils 12:00-13:30 Uhr
Treffpunkt: Kettler Fahrradfabrik
Kursnr.: 1.0225/1.0226
Gebühr: kostenlos



Feierabendtour des ADFC

Ursula Hubertus

Die Route wird noch bekanntgegeben.



Termin: Dienstag, 22.09.2026, 17:00-19:00 Uhr
Treffpunkt: Eingang zum Stadtpark, Ausgang Fußgängerunterführung
Kursnr.: 1.0411
Gebühr: kostenlos

Klimaradtour des NABU und ADFC

Barbara Böhme (NABU) und Ursula Hubertus (ADFC)

Während der Mobilitätswoche erkunden wir St. Ingbert und Umgebung. Die etwa dreistündige Radtour ist zirka 18 Kilometer lang und ohne größere Anstrengung zu bewältigen. Ursula Hubertus (ADFC) übernimmt die Führung der Gruppe und Barbara Böhme (NABU) erläutert die verschiedenen klimarelevanten Highlights unserer Stadt. Anmeldungen über info@nabu-st-ingbert.de

Termin: Sonntag, 20.09.2026, 15:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Rendezvous-Platz, Spitalstraße
Kursnr.: 1.0410
Gebühr: kostenlos

Eigenvorsorge im Katastrophenfall

Thema DLRG und Blackout

Bei dieser Infoveranstaltung können sich Bürgerinnen und Bürger der Stadt über Vorsorgemaßnahmen im Hinblick auf Extremwetterereignisse und andere Ausnahmezustände informieren. Leitung: Jonas Jung, städtische Koor-



dinierungsstelle Bevölkerungsschutz, stellt die Broschüre „Notfallratgeber“ vor und gibt Tipps für die Vorsorge zu möglichen Katastrophen. Weiterhin informiert er über verschiedene Warn-Apps, die man sich auf seinem Handy installieren kann. Außerdem gibt er einen Überblick über aktuelle Projekte, die seitens der Stadtverwaltung in Arbeit sind. An diesem Abend geht Johannes Rohe (Vorsitzender der Ortsgruppe DLRG, St. Ingbert e.V.) auf die besondere Rolle des DLRG ein.



Termine:

Dienstag, 03.11.2026, 18:00-20:00 Uhr, DLRG/1.0442
Donnerstag, 26.11.2026, 18:00-20:00 Uhr, Blackout/1.0444
Treffpunkt: jeweils Feuerwehrzentrale, Kohlenstraße 73
Gebühr: kostenlos

Das THW (Technisches Hilfswerk) stellt sich vor



Bei dieser Informationsveranstaltung erhalten Bürgerinnen und Bürger einen Einblick in die Arbeit und die vielfältigen Aufgaben des Technischen Hilfswerks (THW).

Angehörige des THW Ortsverbandes St. Ingbert stellen die Struktur der Bundesanstalt THW vor und erläutern, in welchen Einsatzlagen das THW tätig wird - von der technischen Hilfeleistung bei Unwettern, über den Einsatz bei Großschadenslagen bis hin zur Unterstützung anderer Organisationen wie der Feuerwehr, der Polizei oder der Unteren Bauaufsichtsbehörde.

Darüber hinaus wird der Ortsverband St. Ingbert selbst vorgestellt: Interessierte erfahren, welche Einheiten in St. Ingbert beheimatet sind, mit welcher Technik gearbeitet wird sowie welche Besonderheiten und Spezialisierungen der Ortsverband St. Ingbert bietet. Auch die Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements im THW werden thematisiert.

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die sich für Bevölkerungsschutz, Katastrophenhilfe und ehrenamtliches Engagement interessieren.

Termin: Samstag, 19.09.2026, 10:00-12:00 Uhr
Treffpunkt: THW-Ortsverband, Oststraße 10
Kursnr.: 1.0445
Gebühr: kostenlos

Infotag über das Thema Demenz



MEMORY WALK

kostenfreier Infotag rund um das Thema "Demenz"
im Monat des Alzheimer-tages

am 02.09.26 von 10- 14 Uhr
in der Fußgängerzone in St. Ingbert

und
am 16.09.26 von 10- 14 Uhr
auf dem Christian-Weber-Platz in Homburg

Viele Informationen rund um das Thema "Demenz" an Infoständen und vielen Attraktionen u. a.: Fahrt mit einer Rikscha und Saar Clowns

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen vorbeizukommen!

WEITERE INFORMATIONEN:

Telefon (06841) 93 43 - 0 · Internet: www.psp-homburg.de



Mobilität/Natur - Kinder/Senioren

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 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. Mehrere Betreuerinnen und Ponys sind vor Ort, je nach Anzahl der Kinder; bis maximal 18 Kinder bei 6 Betreuern und 6 Ponys.



Termin: Samstag, 05.09.2026, 10:00-12:00 Uhr
Treffpunkt: Tribscheider Hof, Nähe Reithalle
Gebühr: 28 Euro
Kursnr.: 1.0466



🕒 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

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

Gerhard Wannemacher



In diesem Workshop werden gemeinsam wichtige Grundlagen geübt, die im Straßenverkehr und auf Radwegen richtig helfen. Man lernt, wie man richtig bremsst, wie man den Lenker stabil hält, insbesondere dann, wenn man über den Bordstein oder ein anderes Hindernis fährt. Man lernt, auch Slalom zu fahren und dabei das Fahrrad gut zu kontrollieren und wie der Fahrradhelm korrekt sitzen muss.

Durch viele praktische Übungen gewinnt man Sicherheit, wenn man mit den Eltern einen Fahrradausflug über stärker befahrene Freizeitwege oder Straßen unternimmt. Viel Übung ist sehr wichtig. Die Kinder sollten schon ein wenig fahren können. Mitzubringen sind: das eigene Fahrrad, ein Fahrradhelm, feste Schuhe. Begrenzt auf zwölf Kinder.

Termin: Samstag, 12.09.2026, 10:30-12:00 Uhr
Treffpunkt: Schulhof der Schule am Eisenberg
Hassel, Schulstraße 14a
Gebühr: 16 Euro
Kursnr.: 1.0463

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

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 Sie haben Probleme mit dem zunehmenden Radverkehr auf der Straße, Freizeit- oder Waldwegen? Oder fühlen sich unsicher?

Dann ist das der richtige Kurs für Sie. Wir üben praxisnah Schritt für Schritt wichtige Techniken für mehr Sicherheit und Fahrgefühl. Dabei kann man die erste Angst überwinden. 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 sicher nimmt.

Viele Senioren entdecken dadurch das Fahrradfahren wieder als beliebte Freizeitaktivität, die förderlich ist für die Gesundheit. Man kann so das Auto einmal stehen lassen!



Termin: Samstag, 12.09.2026, 14:00-16:30 Uhr
Treffpunkt: Schulhof der Schule am Eisenberg.
Hassel, Schulstraße 14a
Gebühr: kostenlos, gefördert von der Kreissparkasse Saarpfalz
Kursnr.: 1.0462



Informationsveranstaltung: Sportbootführerscheine (s. Anzeige unten)

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 Bootsführer

schein den Traum von Freiheit, Individualität und grenzenloser Mobilität. Das Team der Bootsfahrschule Poseidon vermittelt 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 wohlfühlen und über den Tellerrand hinaus an Ihr neues Hobby herangeführt werden.

Ort: Ortsverwaltungsstelle Oberwürzbach,
Hauptstraße 94

Termin: Dienstag, 11.08.2026, 18:30 Uhr

Anmeldung: info@bootsfahrschule-poseidon.de

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 wohlfühlen und über den Tellerrand hinaus an Ihr neues Hobby herangeführt werden.*

Sportbootführerscheine See, Binnen, Kombi (See+Binnen)

Funkscheine (UBI, SRC, LRC)

Info-Termin Sportbootführerscheine

Dienstag, 11.08.2026, 18:30 Uhr
VHS St. Ingbert,
Oberwürzbach, Hauptstraße 94
(Gebäude Ortsverwaltungsstelle)

Kursbeginn August 2026

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



www.bootsfahrschule-poseidon.de



Informationsveranstaltung

Foodsharing St. Ingbert



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: Auf Anfrage

Ort: Wird bekanntgegeben

Gebühr: kostenlos

Kursnr.: 1.0220

Veranstaltungen des Nachhaltigkeitsprogramms werden gefördert von der



**Stiftung für Kultur und Umwelt
der Kreissparkasse Saarpfalz**



Mit dem ingo
zur Volkshochschule

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 Eisenbeg	Hassel Markt / Eisenberghalle	506, 525, 526 / 525, 526



Natürlich in St. Ingbert.

STADT
ST. INGERT



Vorträge Elternschule

Vortrag: „Wie umarme ich einen Kaktus?“ - Eltern in der Teenagerzeit

Susanne Siggia



Pubertät ist, wenn die Eltern schwierig werden – und das Miteinander ganz schön herausfordernd sein kann. In diesem Vortrag erhalten Sie humorvolle und alltagstaugliche Impulse, wie Sie Ihr Kind in dieser turbulenten Zeit verständnisvoll begleiten, gelassen bleiben und den Draht zueinander nicht verlieren.

Termin: Mittwoch, 26.08.2026, 18:00-20:15 Uhr
Ort: Top Fit, Saarbrücker Straße 7-11
Gebühr: kostenlos
Kursnr.: 1.0537

Vortrag: „Wenn Beziehung den Unterschied macht“ - Entspannt Familie sein ohne Machtkämpfe

Susanne Siggia

Kinder - und Menschen im Allgemeinen - fühlen sich viel wohler und sind zur Kooperation bereit, wenn sie sich gesehen und verstanden fühlen.

In diesem Vortrag geht es um die Möglichkeiten, wie der Familienalltag ruhiger und entspannter wird, ohne dass ständig geschimpft und gekämpft wird. Ein Miteinander in guter Verbindung darf entstehen, damit alle sich wieder pudelwohl fühlen: die Kleinen wie die Großen.

Termin: Mittwoch, 18.11.2026, 18:00-20:15 Uhr
Ort: Top Fit, Saarbrücker Straße 7-11
Gebühr: kostenlos
Kursnr.: 1.0538

Vortrag: „Bindung ohne Burnout - Eltern sein, ohne sich selbst zu verlieren“

Rebecca Krieger

Eltern möchten für ihre Kinder da sein, sie liebevoll begleiten und ihnen Sicherheit geben. Gleichzeitig erleben viele den Familienalltag als fordernd und erschöpfend. Zwischen hohen Ansprüchen, mentaler Belastung und dem Wunsch, alles „richtig“ zu machen, geraten viele an ihre Grenzen.

Dieser Workshop lädt dazu ein, bindungsorientierte Elternschaft neu zu betrachten – jenseits von Perfektionsansprüchen. Inspiriert durch aktuelle Erkenntnisse sowie Impulse aus dem Buch „Bindung ohne Burnout“ erhalten die Teilnehmenden Raum, ihre eigene Situation zu reflektieren und neue, alltagstaugliche Wege zu mehr Entlastung und Gelassenheit zu entwickeln.

Termin: Dienstag, 22.09.2026, 17:00-19:15 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4
Gebühr: kostenlos
Kursnr.: 1.0535

Vortrag: „Gelassen durch den Familienalltag - Stressmanagement für Eltern“

Rebecca Krieger

Elternsein ist wunderschön – aber auch eine der größten Herausforderungen des Lebens. Zwischen Job, Haushalt, Kindern, Partnerschaft und sozialen Verpflichtungen bleibt oft wenig Zeit für sich selbst. Viele Eltern fühlen sich gestresst, zerrissen oder sogar ausgebrannt. Doch dauerhafter Stress kann nicht nur die eigene Gesundheit, sondern auch die Familienharmonie und die Eltern-Kind-Bindung beeinträchtigen.

In diesem interaktiven Präsenzworkshop erfährst du, wie du Stress erkennst, ihm gezielt entgegenwirken kannst und eine gesunde Balance zwischen den verschiedenen

Anforderungen des Alltags findest – ohne dich selbst oder deine Partnerschaft aus den Augen zu verlieren.

Termin: Dienstag, 15.12.2026, 17:00-19:15 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4
Gebühr: kostenlos
Kursnr.: 1.0536

Vorträge, nicht nur für Senioren

Vortrag: Ratgeber Rentensteuer

Klaus-Peter Schäfer



Sie haben bei den hochkomplizierten Steuerregeln den Überblick verloren? Viele neue Steuervorteile, auch für Ruheständler und aktive Arbeitnehmer, bergen eine Menge Steuersparpotential.

Immer häufiger wird im Ruhestand die Steuererklärung Pflicht. Doch Freibeträge und Pauschalen helfen, die Steuerlast zu begrenzen oder zu vermeiden. Bei dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie durch nachvollziehbare Praxisbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten und deren unterschiedliche Besteuerung (Besteuerungsanteil der gesetzlichen Rente ab 2024: 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 (z.B.: energetische Gebäudesanierung, Doppelbesteuerung, Erhöhung Grundfreibetrag, Vorschau auf neue Rentenreform) sind lohnendes Wissen. Der Kurs endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

Termin: Donnerstag, 29.10.2026, 17:00-19:15 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, EDV-Raum
Gebühr: 15 (7,50) Euro
Kursnr.: 1.0312

Demenz - Was dann?

Andreas Sauder

Pflegende Angehörige sind mit der Betreuung von Menschen mit Demenz vor besondere Aufgaben gestellt. Angehörige von Menschen mit Demenz sind nicht nur den Belastungen ausgesetzt, wie man sie auch bei Angehörigen von Patienten



mit schweren chronischen, körperlichen Erkrankungen findet. Hinzu kommen vielmehr noch spezielle Probleme durch Desorientiertheit, Umkehr des Tag-Nacht-Rhythmus, Vergesslichkeit, Aggressivität und Wesensveränderung, die die Beziehung zwischen Betreuer und Betreutem zunehmend belasten. Saarlandweit sind derzeit zirka 23.600 Menschen von Demenz betroffen. 80% der Betroffenen werden im Saarland von ihren Angehörigen in der Häuslichkeit versorgt, mehr als im Bundesdurchschnitt. Die Veranstaltung bietet die Möglichkeit zur Information, zur Diskussion und zum Erfahrungsaustausch über demenzielle Erkrankungen.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Sozialverband VdK, Ortsgruppe St. Ingbert, statt.



Termin: Mittwoch, 16.09.2026, 18:00-19:30 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4
Gebühr: kostenlos
Kursnr.: 1.0927

Zusätzlich können Sie sich über das Thema ‚Demenz‘ informieren am Mittwoch, 2. September, 10 bis 14 Uhr in der St. Ingberter Fußgängerzone (Anzeige S. 15)!



Vortrag zum Thema

„Enkeltrick, falscher Polizeibeamter, falsche Gewinnversprechen, Haustürgeschäfte“

Thomas Rehlinger, Polizeihauptkommissar
Referent der Landespolizeidirektion/LPD 253 Polizeiliche Kriminalprävention



Der Vortrag zum Thema „Enkeltrick, falscher Polizeibeamter, falsche Gewinnversprechen, Haustürgeschäfte“ richtet sich insbesondere an Seniorinnen und Senioren bzw. deren Angehörige.

WIE KANN ICH MICH
IM ALLTAG SCHÜTZEN?

Diese Frage beantwortet der Vortrag der kriminalpolizeilichen Beratungsstelle.

Enkeltrick, falsche Polizeibeamte, Gewinnversprechen, Trickdiebstahl an der Haustür, Geldwechseltrick... die Phantasie der Straftäter scheint nahezu unerschöpflich zu sein.

Bei diesem Vortrag werden diese und auch andere Methoden veranschaulicht.

Ebenso geht es um die Minimierung des Risikos, selbst zum Opfer zu werden.

Termin: Dienstag, 18.11.2026, 15:00-17:00 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 5, 1.OG
Gebühr: kostenlos
Kursnr.: 1.0402

Vortrag:

Sicher Wohnen

Michael Gottesleben, Polizeioberkommissar

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



Termin: Donnerstag, 28.10.2026, 15:00-17:00 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 5, 1.OG
Gebühr: kostenlos
Kursnr.: 1.0400

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: (06841) 93 43 22

PSP

PSYCHOSOZIALE
PROJEKTE



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 / Spieletreff

Filmproduktion mit dem Smartphone

Thomas Scherer



Youtube. TikTok. Instagram. Filme über Filme, Formate über Formate. Aber wie macht man eigentlich Filme mit dem Smartphone?

Und vor allem, wie macht man diese mit den richtigen Techniken und Möglichkeiten? Inzwischen gibt es die ersten Kinofilme, die rein mit dem iPhone umgesetzt wurden. Die Chancen sind greifbar, wir müssen nur zupacken. Gemeinsam erkunden wir die Welt des Films mit dem Smartphone und entwickeln, filmen und schneiden alles mit nur einem Gerät. Und Final? Final steht ein eigener Kurzfilm, mit der privaten Technik erstellt.

3 Termine: Samstags, ab 16.09-21.10.2026, 4 Termine jeweils 17:30-19:00 Uhr

Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, EDV-Raum

Gebühr: 32 (22,40) Euro

Kursr.: 2.1120

Spieletreff - Gesellschaftsspiele

Leitung:

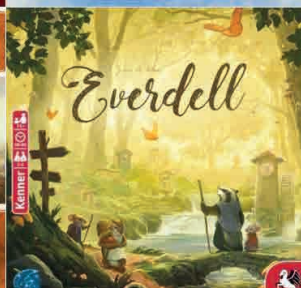
Jan Schiestel und Dr. Holger Carstensen

Lernen Sie im neuen Spieletreff der VHS gemeinsam mit Gleichgesinnten neue Spiele kennen!

Bitte melden Sie sich bei Holger Carstensen vorher an, wenn Sie teilnehmen möchten:
holger.carstensen@online.de

Mehrere Termine:

Mittwochs, ab 20.08. - 17.12.2026,
18:00-22:30 Uhr





Kulturelle Bildung für nachhaltige Entwicklung in der denkmalgeschützten Kapelle St. Elisabeth des ehemaligen Kreiskrankenhauses St. Ingbert



Die ehemalige Krankenhauskapelle St. Elisabeth wurde in den Jahren 1926-1927 als Teil des ehemaligen Bezirkskrankenhauses St. Ingbert errichtet. Unter dem Titel „ELISARTKAPELLE“ wurde das heutige Kulturdenkmal auf privater Basis behutsam als Ort der Kunst und Kultur im Sinne einer Kunststation bzw. Galerie + Atelier für erneuerbare Gedanken in Wert gesetzt.

Die ELISARTKAPELLE steht in einem kleinen Garten mit altem Baumbestand neben einer Mariengrotte. Gegenüber befindet sich der ehemalige Park Schloss Elsterstein. Ein heilsames und kunstvolles Refugium für alle Sinne!
In Kooperation mit der Biosphären-VHS St. Ingbert werden hier künftig auch Veranstaltungen für kulturelle nachhaltige Entwicklung angeboten.

Programm Herbst 2026

ELISARTKAPELLE St. Ingbert

Kunststation. Atelier und Galerie für erneuerbare Gedanken

Vortrag/Führung/Diskussion: Dienstag 07.09.2026,
18:00 Uhr/1.0432

Der Korbiniansapfelbaum an der ELISARTKAPELLE St. Ingbert: Mahnmal. Symbol. Kunstwerk

Vorstellung des Projektes/Rundgang/Diskussion:
Dienstag 22.09.2026, 17:00 Uhr/1.0435

Bäume sind Heiligtümer

Lesestunde mit Texten und Gedichten von Herman Hesse

Lesung/Rundgang: Montag 28.09.2026, 18:00Uhr
(bei Bedarf Wiederholung des Termins)/1.0434

UNESCO-Biosphärenreservat Bliesgau Von der Symbolkraft der Natur und der Kraft der Kunst

Ort: ELISARTKAPELLE St. Ingbert;
Dauer: zirka 2 Stunden inkl. Rundgang
Vortrag/ Buchvorstellung/Diskussion:
Montag, 05.10.2026, 18:00 Uhr/1.0433

KUNST DU

**Bildgespräche in der ELISARTKAPELLE St. Ingbert
Werke von Sascha Langer (1944 – 2002)**

Werkschau/Diskussion: Montag 07.12. 2026, 18:00 Uhr/1.0439

Ort: ELISARTKAPELLE St. Ingbert

(gegenüber Park Schloss Elsterstein)

Maximal 8 Teilnehmende - Anmeldung erforderlich.

Die vollständigen Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie im Internet. Benutzen Sie dazu den QR-Code.

Anfragen: pm-lupp@web.de

Busverbindung zur ELISARTKAPELLE St. Ingbert:
RegioBus-Linie R6 oder die Stadtbushlinien 523/524





Studienfahrten

Paris Ecco-Mobile - Verkehrswende und Klimavorsorge - Studienfahrt

Dr. Hans-Werner Ried



Erkunden Sie Paris mit dem Bus, zu Fuß und auf dem Leihrad abseits der großen Highlights. Der deutsch-französische Geograf Dr. Werner Ried legt den Schwerpunkt

auf die Pariser Erfolge bei der Neugestaltung der Innenstadt mit mehr Aufenthaltsqualität und weniger Auto. Die Fahrt ist für Entscheidungsträger, Stadtplaner und Multiplikatoren ebenso interessant wie für interessierte Bürgerinnen und Bürger. Voraussetzung ist körperliche Fitness, um rund 6 Stunden Stadterkundung im Pariser Verkehrsgetümmel, vorrangig auf autoarmen Wegen, bewältigen zu können.

Die Studienfahrt findet in Kooperation mit dem ökologisch orientierten Verkehrsclub Deutschland e. V. (VCD) statt.

Termin: Samstag, 14.08.2026, 07:30-21:30 Uhr

Ort: Bahnhof St. Ingbert

Gebühr: 150 Euro

Kursnr.: 1.0920

Wegmarken elsässischer Geschichte

Sonja Colling-Bost, Jürgen Bost

Das Mémorial Alsace Moselle ist der geeignete Ort, um den viermaligen Nationalitätenwechsel der Elsässer und den langen Weg zur deutsch-französischen Versöhnung zu verstehen.

Von den Höhen des Schirmeck geht es weiter in der Rheinebene nach Obernai, dem Muster einer malerischen



Reichstadt, und als kontrastierender Abschluss zum Musée Würth France in Erstein, das bedeutende Werke der zeitgenössischen Kunst präsentiert.

Termin: Samstag, 05.09.2026, 07:30-20:00 Uhr

Ort: Rendezvous-Platz St. Ingbert

Gebühr: 75 Euro

Kursnr.: 1.0913

Das goldene Mainz und seine Schätze

Sonja Colling-Bost, Jürgen Bost

Das zweitausendjährige Mainz bietet eine faszinierende Mischung aus römischer Geschichte, mittelalterlichem Flair und moderner Lebensfreude.

Zu den Glanzlichtern gehören neben der Altstadt und dem imposanten Dom vor allem die herausragenden Exponate der Museen, die wie das Landesmuseum eindrucksvoll Geschichte und Kunst





der Region über die Jahrhunderte hinweg widerspiegeln.

Termin: Samstag, 24.10.2026, 07:30-20:00 Uhr
Ort: Rendezvous-Platz St. Ingbert
Gebühr: 75 Euro
Kursnr.: 1.0915

Ein Besuch in „Stiefe Gaarde“ (Alter Friedhof)

Dr. Markus Gestier



Warum der Alte Friedhof im Volksmund „Stiefe Gaarde“ genannt wird und wo die Dengmerter Prominenz von „sellemools“ zahlreich versammelt ist:

Der Brauereibesitzer neben dem Bergmann, der Dichter Seite an Seite mit dem Dirigenten – wir erfahren es bei einem Spaziergang über den Alten Friedhof.

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

Termin: Donnerstag, 26.09.2026, 14:00-16:00 Uhr
Ort: Kapelle, Alter Friedhof
Gebühr: kostenlos
Kursnr.: 1.0930

Vortrag: Dengmerter Prominenz - Von Dichtern, Denkern und Dirigenten

Dr. Markus Gestier

Unsere Heimatstadt St. Ingbert hat einige bedeutende Persönlichkeiten hervorgebracht. Im Vortrag von Markus Gestier werden prominente Dengmerter vergangener Zeiten wieder lebendig: Der Brauereibesitzer neben dem Bergmann, der Hüttenbaron und der Arbeiterführer genauso

wie honorige Bürgermeister und begnadete Künstler. Sie alle werden wieder zum Leben erweckt in der neuen Vortragsreihe des Heimatvereins: „Dengmerter Prominenz“. In der Auftaktveranstaltung widmet sich der Referent Dr. Markus Gestier den Dichtern, Denkern und Dirigenten unserer Stadt.



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

Termin: Donnerstag, 19.10.2026, 18:00-20:00 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4, 1.OG
Gebühr: kostenlos
Kursnr.: 1.0908

Philosophie

Geschichte der Philosophie 3

Kerst Walstra

Wenn man über einzelne philosophische Fragen nachdenkt oder einzelne philosophische Texte liest, stellt man häufig fest, dass zum Verständnis nicht genug historisches Wissen zur Einordnung vorhanden ist. Nach Antike und Mittelalter werden wir uns jetzt mit der Geschichte der Philosophie in Renaissance, Barock und Aufklärung beschäftigen sowie den deutschen Idealismus näher betrachten. Textgrundlage: Richard David Precht „Erkenne dich selbst“. Eine Geschichte der Philosophie 2 (Goldmann Verlag).



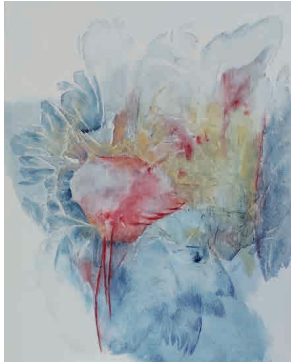
Termin: Montags, ab 07.09.2026, 10 Termine, 18:00-20:00 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 5,
Gebühr: 66,75 (46,72) Euro
Kursnr.: 1.0806



Malen und Zeichnen

Abklatschtechnik (Aquarell oder Acryl möglich)

Margit Daut



Abklatschtechnik ist In! Einfach auf eine Glasplatte die gewünschten Farben auftragen, das Papier dagegendrücken, die Farbe verläuft dann und überträgt sich. Es entsteht ein kreatives Kunstwerk, ein Unikat. Die Technik wird durch die Dozentin vermittelt. Jeder kann sein eigenes Format wählen. Außerdem werden Grundtechniken vermittelt, z.B. Theorie der

Farbenlehre, Einteilung der Flächen sowie Perspektive. Es gibt viele Anwendungs- und Gestaltungsmöglichkeiten. Mitzubringen sind vorhandene Materialien, Wasserbehälter und Folie zum Abdecken, auch: Farben, Glasplatte und geeignetes Papier im gewählten Format.

Termin: Donnerstags, ab 16.10.2026, 10:00-12:00 Uhr,
6 Termine

Ort: Rathaus Hassel, Marktplatz 1, EG

Gebühr: 67 (46,90) Euro

Kursnr.: 2.0752

MakrMalKreativ-Workshop für Erwachsene

Karin Lanzer



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

sem Fall 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.

Termine: Mittwochs, ab 30.09., ab 02.12.2026 oder
ab 17.02.2027, jeweils 6 Termine

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

Gebühr: 69,80 (48,90) Euro

Kursnr.: 2.0764/2.0762/2.0763

Kreatives Gestalten mit Stoff, Metall, Ton, Glas, Garn, Pappe und Beton

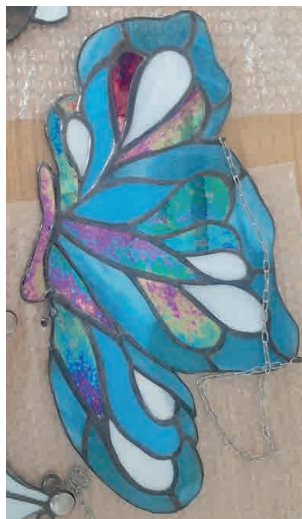
Moderne Glaskunst nach Tiffany-Technik

Simone Pressmann

Es gibt eine zirka einstündige Vorbesprechung und zwei Arbeitstermine. Bei der Vorbesprechung wird erklärt, welche Werkzeuge nötig sind, um ein gutes Ergebnis bei der Fertigung der Glas-Objekte zu erzielen: SpeziallötKolben, spezieller Glasschneider, Schleifstein etc., die zur Grundausstattung des Glaskünstlers dringend benötigt werden (Preis der Werkzeuge insgesamt zirka 90 Euro).



Die Dozentin gibt Hilfestellung bei der Beschaffung. Beim zweiten und dritten Termin wird den Teilnehmern in folgenden Schritten das Thema „moderne Glaskunst“ vermittelt:



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

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

Zusätzliche Kosten für Arbeitsmaterialien (Glas, Kupferfolie, Lötzinn usw.) von 20 Euro werden bei der Dozentin direkt entrichtet. Mitzubringen sind:

Folie für den Tisch, Zeitungen, eine geeignete Unterlage zur Ablage des Lötkolbens usw. (Liste von der Dozentin bei der Vorbesprechung). Vielseitig, individuell und wunderschön, Glaskunst ist Handwerkskunst! Der Kurs ist auf acht Teilnehmer begrenzt.

Termine:

Vorbesprechung: Freitag, 02.10.2026, 17:00-18:00 Uhr

Samstags, 10. und 31.10., 10:00-14:00 Uhr (Arbeiten)

Ort: Altes Rathaus, Hassel, Marktplatz 1, EG

Gebühr: 36,60 (25,60) Euro

Kursnr.: 2.1052

Einführung: Goldschmiedekurs für Anfänger

Claudia Schwartz

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

Termin: Freitag, 06.11.2026, 17:00-19:15 Uhr

Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, UG

Gebühr: 14 Euro

Kursnr.: 2.1015

Workshop: Goldschmiedekurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Claudia Schwartz



Sie wollten 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 Schmuckstück eine individuelle Note verliehen. Alle Teilnehmer, ob Anfänger oder Fortgeschrittene, werden individuell unterstützt, es wird gesägt, gefeilt und gelötet.

Es entstehen Materialkosten:

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

Eine Teilnahme für Anfänger ist nur möglich in Verbindung mit der Einführung am Vortag (Freitag)!

Termin: Samstag, 07.11.2026, 09:00-15:45 Uhr

Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, UG

Gebühr: 38 Euro

Kursnr.: 2.1018



Zuschneiden und Nähen (ab 12 Jahre)

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 für Anfänger: Probierstoff, Nadeln, Schere, Maßband, Schneiderkreide, Knöpfe, Nähgarn und vor allem Lust am Nähen. Maximal acht Teilnehmende.

Eine Teilnahme-Bestätigung ist möglich.

Termin: Montags, ab 14.09.2026, 6 Termine,
18:00-20:15 Uhr

Ort: Bürgerhaus Rohrbach, EG

Gebühr: 54,50 (38,10) Euro

Kursnr.: 2.0957

Workshop: Kreative Experimente mit Skulpturen aus Pappe und Pappmaché

Margit Daut

Foto: Zaunreiter-Skulpturen (Margit Daut)



Mit Pappmaché kann man z.B. Skulpturen herstellen, aber auch festliche Dekos zu verschiedenen Jahreszeiten, der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Pappmaché-Objekte sind fast so stabil wie Holz und können nach dem Trocknen 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. Weiterhin benötigt man Gläser, um den Kleister anzurühren, sowie Pinsel, um die Farbe aufzutragen. Anleitung erhält man von der Dozentin.

3 Termine: Samstags, 16., 23., 30.01.2027
jeweils 10:00-13:00 Uhr
Ort: Rathaus Hassel, Marktplatz 1
Gebühr: 40 (28) Euro
Kursnr.: 2.0750





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.



BIOSPÄREN
STADTWERKE

www.sw-igb.de





Workshop: Töpfern Anfänger/Fortgeschrittene

Anne Preisinger



Beim ersten Termin werden die gewünschten Gegenstände geformt, Formen dazu sind vorhanden. Möglichkeiten der Gestaltung sind nicht aufzählbar. Anfänger lernen die Grundbegriffe des Töpfern, 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. Bitte mitbringen: Nudelholz, Folien, Zeitung, Föhn, Wasserbehälter, Gummihammer, Lappen, Messer und Töpferwerkzeuge, falls vorhanden.

Termine: Samstags, 12.09. und 26.09. oder 24.10. und 07.11.2026 oder 09.01. und 23.01.2027
je 2 Termine, je 10:00-15:00 Uhr

Ort: Rathaus Hassel, Marktplatz 1, EG

Gebühr: 38 (26,60) Euro (je 2 Termine)

Kursnr.: 2.0855/2.0856/2.0857

Workshop: Töpfern für Anfänger

Melanie Bartmann



Beim ersten Termin werden die gewünschten Gegenstände geformt, Anfänger lernen die Grundbegriffe des Töpfern. 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, Messer- Lappen, Töpferwerkzeuge, falls vorhanden.



Termine: Samstags, 05.09. und 19.09.2026 oder 03.10. und 17.10.2026; jeweils 10:00-14:00 Uhr;

Ort: Rathaus Hassel, Marktplatz 1, EG

Gebühr: je 31,10 (21,80) Euro

Kursnr.: 2.0858/2.0859

Makramee: Anfänger und Fortgeschrittene

Karin Lanzer

Makramee ist einfach wunderschön und liegt ganz im Trend. Wollen Sie kreativ und entspannt arbeiten? Dann 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 leicht 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.

Termine: **Freitags, 23.10. und 06.11.2026 oder 15.01. und 22.01.2027, je 2 Termine je 18:30-20:30 Uhr,**

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

Gebühr: **19,80 (13,90) Euro**

Kursnr.: **2.0879/2.0878**

Klöppeln - Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Anne Pfitzner

Klöppeln ist ein faszinierendes Kunsthandwerk von traditionell bis modern.

Auf Vorlagen – sogenannten Klöppelbriefen - werden die auf Klöppel gewickelten Garne durch Kreuzen und Drehen so miteinander verknüpft, dass eine endlos große Anzahl an Gründen und Mustern entsteht. Am Anfang erlernen Sie diese Grundschnitte und wenden diese in einem ersten Muster an (siehe Foto Achatscheibe, nächste Spalte). Weiter fortgeschritten, können kleinere Werke geklöppelt werden (siehe Fotos) und verschiedene Techniken erarbeitet werden. Die Vielfalt der Möglichkeiten reicht von

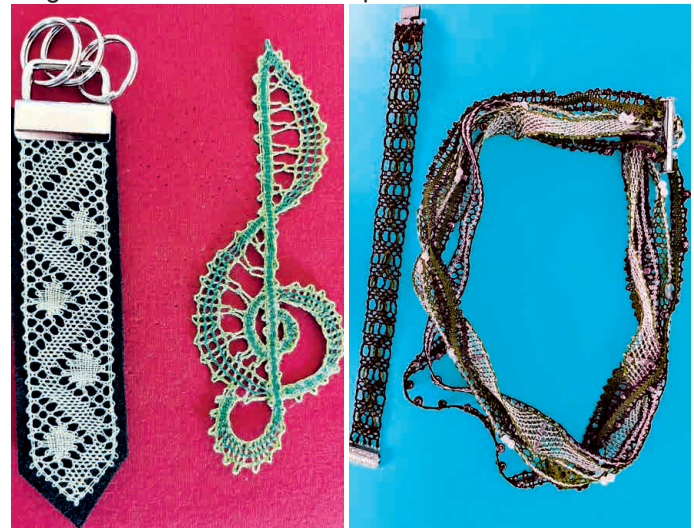
Fotos rechts:

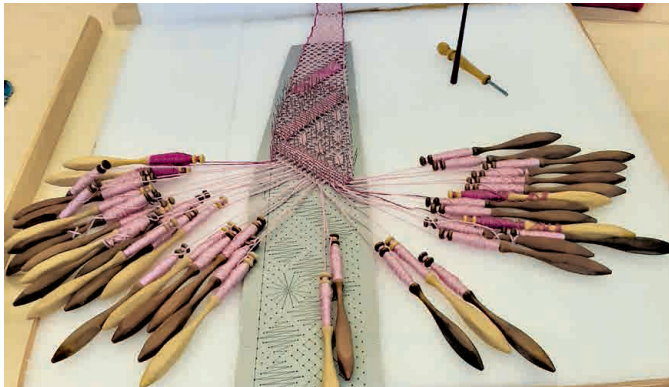
Schlüsselbund - Entwurf: Haars Design, Notenschlüssel - Entwurf Riet Delescen, geklöppelt von Anne Pfitzner; Kette - Entwurf von Ulrike Voelcker, geklöppelt von Anne Pfitzner, Armband - Entwurf Haars Design, geklöppelt von Anne Pfitzner, Fotos: Anne Pfitzner



Foto: Anne Pfitzner, Achatscheibe - Entwurf und geklöppelt von Anne Pfitzner

traditionellen Spitzen bis hin zu modernen Gestaltungen. Lassen Sie sich verzaubern von der Schönheit und den Möglichkeiten dieser zarten Spitze. Nehmen Sie bitte bei





Interesse mit mir Kontakt auf. Wir besprechen dann individuell, was im Kurs geklöppelt wird und welche Materialien Sie benötigen (Klöppelbrett, Klöppel, Nadeln – die Grundausrüstung kann bei mir bei Bedarf gegen eine Pfandgebühr ausgeliehen werden). Es entstehen Kosten für die Kursunterlagen und die verwendeten Garne (etwa 15 bis 20 Euro).

Fotos: Christa Strobel; Entwürfe: Barbara Corbet; geklöppelt von Johanna Baumgarten (oben), Doris Grund (unten)



Termine: Mittwochs, 16.09., 30.09., 28.10., 18.11.,
02.12., 16.12.2026, 13.01.2027
je 9:00-12:00 Uhr, 7 Termine

Ort: Rathaus Hassel, Marktplatz 1, EG
Gebühr: bei 6 Teilnehmern: 96,80 (67,80) Euro,
bei 7 Teilnehmern: 83,50 (58,20) Euro
Kursnr.: 2.0962

Workshop: Beton gießen und gestalten

Simone Pressmann

Die Teilnehmer werden aus leeren Verpackungen und Gefäßen aus dem Haushalt (Joghurt-Becher, Milchverpackungen, Karton, Küchenrollen-Pappe etc.) Objekte herstellen. Gefertigt werden diese aus selbst hergestelltem Beton. Nach dem „Aushärten“ werden die Betonformen nachbehandelt, und danach mit Glas-Mosaik, Farben und anderem Material gestaltet und dekoriert. Der Kurs besteht aus drei Arbeitstagen.



1.Tag: Vorbereiten der Formen, Anmischen des Betons, Ausgießen der Formen mit unserem selbst hergestellten Beton. Der Beton muss nun eine Woche ruhen, um auszuhärten.

2.Tag: Entformen der Beton- Objekte und Vorbereitung zur Gestaltung und Dekoration mit Glas-Mosaik und anderen Materialien.

3.Tag: Verfugen der Mosaik-Objekte und dekorieren mit weiterem Material. Formen, Material und Werkzeug werden von mir bereitgestellt.

Der Unkostenbeitrag liegt bei 15 Euro. Vom Kursteilnehmer sind mitzubringen: Papier-Schere, Küchenrolle, alter Suppenlöffel, evtl. Schürze, die schmutzig werden darf.

Termine: Samstags, 14.11., 21.11. und 28.11.2026
je 10:00-14:00 Uhr;

Ort: Rathaus Hassel, Marktplatz 1, EG/1.OG
Gebühr: 54,80 (38,40) Euro
Kursnr.: 2.1055



Kreatives für Kinder

Workshop: Seifengießen für Kinder ab 6 Jahren



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: 8,50 Euro. Bitte mitbringen: Schuhkarton oder Korb zum Transport.

Termin: Freitag, 06.11.2026, 16:00-18:00 Uhr
Ort: Bürgerhaus, Rohrbach, 1. OG, gr. Raum
Gebühr: 9,90 Euro
Kursnr.: 2.0866

Workshop: Weihnachtliches Basteln für Kinder ab 6 Jahren

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 ein Unikat und die Kinder wissen schon während des Bastelns, wem sie das schenken. Materialkosten: 8,50 Euro

Termine: Mittwochs, 21.10. und 28.10.2026, 15:30-17:00 Uhr (2 Termine)
Ort: Bürgerhaus Rohrbach, 1.OG, gr. Raum
Gebühr: 15 Euro
Kursnr.: 2.0869



Wenn Sie sich zu einer Veranstaltung angemeldet haben, aber nicht kommen können, melden Sie sich bitte 8 Tage vorher schriftlich ab (vhs@st-ingbert.de).

Bei einer späteren Abmeldung wird die Gebühr für die Veranstaltung fällig. Ausnahme: Bei Vorlage eines ärztlichen Attests, das Ihre Abmeldung begründet (Vgl. Sie unsere Geschäftsordnung, S. 76 dieser Broschüre).



Weihnachtliches Malen 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 Lein-

wand, von der Größe zirka 40 x 40 cm. Als Anregung werden den Kindern verschiedene Motive angeboten. Gerne können sie ihre eigene Ideen mit einbringen. Gemalt wird mit hochwertigen Künstlerfarben, welche eine hohe Leuchtkraft besitzen.

Bitte passende Kleider anziehen oder ein großes Überziehemd mitbringen.

Materialkosten: 9,50 Euro, einschließlich Leinwand und Farben.

Termin: Mittwoch, 25.11.2026, 15:30-17:00 Uhr

Ort: Bürgerhaus Rohrbach, 1. OG

Gebühr: 7,50 Euro

Kursnr.: 2.0860



**Meine Heimat.
Meine Sparkasse.**

**Vertrauen, Nähe und Engagement.
Seit Generationen an der Seite der
Menschen in unserer Region.**

Ob in der individuellen Beratung, im persönlichen Service, bei bedeutenden Projekten oder als zuverlässiger Arbeitgeber.

Wir stehen für Heimat, denn diese ist mehr als ein Ort. Sie ist das sichere Gefühl, gut aufgehoben zu sein.

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse
Saarpfalz



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 18.08.2026, 10 Termine, 18:30-20:00 Uhr**

Ort: **Altenbegegnung, Am Markt 6**

Gebühr: **je 73 (51,10) Euro**

Kursnr.: **3.0115**

Kiefer entspannt - Mensch entspannt Minikurs in Feldenkrais

Tanja Hauptenthal

Oft beißen wir uns durch unseren Alltag, halten den Mund fest geschlossen und knirschen noch nachts die Zähne mit unerledigten Problemen ab – meist, ohne es zu merken. Doch gerade hier, in unserem Gesicht beginnt Leichtigkeit. In diesem Mini-Kurs erforschen Sie die Verbindung zwischen Kopf, Kiefer und Becken. Mit sanften Bewegungen entsteht spürbar mehr Weite, Ausdruck und Ruhe.

Sie nehmen mit:

- Entlastung für Kiefer, Nacken und Kopf
- ein neues Gefühl für den Körper
- mehr Gelassenheit für deinen Alltag

Eine wohltuende Lektion, die nachhaltig wirkt und keine Vorkenntnisse erfordert. Die Teilnehmer benötigen Yogamatten, eine warme Decke und warme Kleidung

Termin: **Samstag, ab 21.11.2026, 10:00-12:30 Uhr**

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

Gebühr: **26 (18,20) Euro**

Kursnr.: **3.0127**

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.





Termine: **Mittwochs, ab 30.09.2026, 10 Termine,**
15:30-16:30 Uhr
Ort: **Kulturhaus, Annastr. 30, Raum 3**
Gebühr: **50,30 (35,20) Euro**
Kursnr.: **3.0204**

Entspannung, Körperwahrnehmung, Übungen

Wu Taiji-Qigong nach Sifu Jürgen Meyer - für Anfänger

Marion Kahle

Hierbei handelt es sich um einen Taiji-Qigong-Kurs im Wu-Ma-Stil, auch für Anfänger, der harmonische und anpassungsfähige Bewegungen lehrt, um Körper und Geist zu entspannen.

Die Übungen sind für jedes Alter und für jedes Fitnesslevel geeignet. In einem geschützten Umfeld vermittele ich die Bewegungen mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen, sodass jeder ohne Druck lernen kann.

Zu den Vorteilen zählen: verbesserte Flexibilität, Balance, Stressabbau, Stärkung des Immunsystems sowie Förderung von Konzentration und Achtsamkeit. Sie dienen traditionell auch der Aktivierung der Lebensenergie, bekannt als Qi.

Ich freue mich darauf, Sie in meinem Kurs willkommen zu heißen. Bitte auf bequeme Kleidung achten.

Termine: **Dienstags, ab 15.09.2026, 8 Termine,**
16:00-17:00 Uhr
Ort: **Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 3**
Gebühr: **44,90 (31,50) Euro**
Kursnr.: **3.0133**

Wu Taiji - langsame Gesundheitsreform

Marion Kahle

Der Taiji-Qigong Kurs für Anfänger, der harmonische und anpassungsfähige Bewegungen lehrt, um Körper und Geist zu entspannen. Die Übungen konzentrieren sich auf

die Aktivierung der Lebensenergie, bekannt als Qi, sind für jedes Alter geeignet. In einem geschützten Umfeld vermittele ich den Ablauf des ersten Teils der langsamen Gesundheitsform mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen, sodass jeder ohne Druck lernen kann. Zu den Vorteilen zählen verbesserte Flexibilität, Balance, Stressabbau, Stärkung des Immunsystems, sowie Förderung von Konzentration und Achtsamkeit. Ich freue mich darauf, Sie in meinem Kurs willkommen zu heißen.

Termine: **Dienstags, ab 15.09.2026, 8 Termine,**
17:30-18:45 Uhr
Ort: **Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 3**
Gebühr: **55,80 (39) Euro**
Kursnr.: **3.0134**

Mit Qigong und Meditation zur Ruhe kommen

Margareta Mathieu

Mit einfachen Qigong-Übungen und meditativen Elementen finden wir zurück in unsere Mitte. In einer Zeit ständiger Beschleunigung stärken wir Achtsamkeit, Körperbewusstsein und innere Ruhe. Ideal zum Stressabbau, Auftanken und zur Gesundheitsförderung. Für Anfängerinnen, Anfänger und Geübte geeignet.



Termine: **Montags, ab 14.09.2026, 10 Termine,**
17:15-18:15 Uhr
Ort: **Kulturhaus, Raum 3**
Gebühr: **50,30 (35,20) Euro**
Kursnr.: **3.0129**

Autogenes Training nach Johannes Heinrich Schultz

Beatrix Kemmer

Autogenes Training nach J.H. Schultz ist eine durch Autosuggestion herbeigeführte körperliche und seelische



Tiefen-Entspannung. Das heißt, durch selbst induzierte Entspannungsformeln kann ein angenehmer Entspannungszustand erreicht werden, welcher 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.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, dicke Matte, Wolldecke und kleines Kissen mitbringen.

**Termine: Mittwochs, ab 12.08.2026, 10 Termine,
18:15-19:15 Uhr**

Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 3

Gebühr: 50,30 (35,20) Euro

Kursnr.: 3.0106

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PME)

Beatrix Kemmer



Progressive Muskelentspannung bewirkt einen Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers durch die An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen. Die Muskelanspannung wird kurz gehalten und danach wieder gelöst, wobei sich die Teilnehmenden ganz auf ihre Empfindungen konzentrieren.

Die Progressive Muskelrelaxation kann u.a. gezielt bei Schlafstörungen, Stress, Unruhe-, Erregungs-, Verspannungs- und Schmerzzuständen eingesetzt werden. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, dicke Matte, Wolldecke und kleines Kissen mitbringen.

**Termine: Mittwochs, ab 12.08.2026, 10 Termine,
17:00-18:00 Uhr**

Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 3

Gebühr: 50,30 (35,20) Euro

Kursnr.: 3.0101

Qigong-8-Brokat

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

Die 8-Brokat 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.

**Termine: Freitags, ab 14.08.2026, 10 Termine,
17:00-18:00 Uhr**

Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 3

Gebühr: 50,30 (35,20) Euro

Kursnr.: 3.0108

Beckenbodengymnastik für Frauen

Annika Abel

Ein kräftiger Beckenboden ist die Grundlage für Wohlbefinden, eine aufrechte Körperhaltung und Alltagskontrolle. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur sanft, effektiv und im Einklang mit Ihrem Alltag gezielt wahrnehmen, aktivieren und stärken können.



Beckenbodengymnastik ist für Frauen aller Altersgruppen geeignet, insbesondere nach Schwangerschaft und Geburt, bei Blasen-schwäche oder zur Vorbeugung von Beschwerden.

Ein stabiler Beckenboden kommt auch Menschen mit Rückenproblemen zugute.

Wir unterstützen die Haltung, die tief liegende Muskulatur und das allgemeine Körpergefühl durch eine Kombination aus Atemtechniken, abwechslungsreichen Übungen und bewusster Körperwahrnehmung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, ein kleines Handtuch und eventuell eine Decke.

Termine: **Freitags, ab 18.09.2026, 10 Termine,**
10:00-11:00 Uhr
Ort: **Altenbegegnung, Am Markt 6**
Gebühr: **75 (54) Euro**
Kursnr.: **3.0214**

Entspannter im Alltag - Impuls-Workshop für Mütter

Julia Leyendecker

Welche Mutter kennt ihn nicht – den täglichen Spagat zwischen Kindern, Haushalt, Job und vielem mehr.

Was dabei häufig auf der Strecke bleibt, ist man selbst und eine gesunde Portion Selbstfürsorge.

Denn die ist nicht etwa Luxus, sondern die Basis von allem. In diesem Workshop erfährst du, wie du mehr in die Entspannung kommst und welche Akut-Tipps bei Stress wirklich helfen.

Dieser Workshop ist für Mütter mit Kindern jeden Alters gedacht.

Termine: **Freitags, ab 04.09.2026, 3 Termine,**
18:15-19:45 Uhr
Ort: **Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 3**
Gebühr: **49,50 (34,70) Euro**
Kursnr.: **3.0120**

Erste Hilfe für Senioren

Workshop und praktische Übungen



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

DRK-Kreisverband
St. Ingbert e.V.

Nicole Deckarm

In diesem Kurs geht es speziell um Erste Hilfe und Maßnahmen bei akuten Erkrankungen wie:

- Herzinfarkt,
- Schlaganfall,
- Atemnot,
- Bewusstlosigkeit,
- Krampfanfall,
- Verschlucken von Fremdkörpern,
- Allergische Reaktion und
- um die Herz-Lungen-Wiederbelebung, bei der auch ein AED-Gerät (Defibrillator) besprochen wird.

Praktische Übungen können durchgeführt werden, sind aber kein Muss.

Termine: **17.09., 21.10. oder 19.11.2026,**
jeweils 10:00-11:30 Uhr
Ort: **DRK-Kreisgeschäftsstelle, St. Ingbert**
Reinhold-Becker-Straße 2
Gebühr: **je 6,80 (4,80) Euro**
Kursnr.: **3.0340/3.0341/3.0342**



Prävention - Stressfrei im Alltag

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 einmal im Monat Yoga zu praktizieren. Das ist nicht nachhaltig! Sie wollen nur eine Abwechslung oder ein Event? Dann „baden“ Sie einmal im Monat oder seltener im Wald. Sie wollen, dass sich etwas verändert? Sie wollen Nachhaltigkeit?

Dann buchen Sie Waldbaden als Kurs über mehrere Wochen. Vom Treffpunkt 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. Zwei Möglichkeiten:

Termine: Montags, 10., 17., 24., 31.08. oder 28.09.-
26.10.2026, je 17:30-19:00 Uhr

Treffpunkt: Bank am Parkplatz Fröschenpfuhl, Hassel
Neuhäuseler Straße, nach Haus Nr.118

Gebühr: 29,20 (20,50) Euro (4 Termine)

Kursnr.: 3.0172/3.0173

Sicher agieren in stressigen Situationen - Wie kann man Entspannung finden?

Hildegard Büniger, Stressmanagement-Trainerin und Burnout-Coachin

Familienalltag: Kinder, Hausarbeit, Job! Das alles unter einen Hut zu bringen, kann Stress bedeuten! Aber man kann etwas dagegen tun! Der Kurs setzt sich aus Theorie und einfachen praktischen Übungen zusammen, die sich leicht in ihren Alltag integrieren lassen. Sie lernen Stress-



mechanismen kennen, verstehen und zu beeinflussen. Sie sind imstande, in stressigen Situationen zu agieren statt zu reagieren.

Durch ein zielgerichtetes Stressmanagement können Sie mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit erreichen.

Die praktischen Übungen werden zielgerichtet und nach ihren Bedürfnissen ausgewählt, je nachdem, ob es um Entspannung (körperlich und mental), um mehr Energie oder nur um den Augenblick geht.

Die Übungen haben ihren **Ursprung im Yoga, in der Achtsamkeitspraxis, dem Qigong und Anteilen aus verschiedenen Atemschulen**. Lernen Sie, Ihre Wahrnehmung zu schulen, Spannungen abzubauen, in Energie umzuwandeln und wie Sie sich mit Hilfe Ihres Atems in den Zustand versetzen können, den Sie gerade brauchen.

Bitte mitbringen:

Eine Matte, eine Wolldecke, evtl. ein Sitzkissen, auch auf dem Stuhl sitzen ist möglich, einen Block oder Heft plus Stift für Notizen.

Termine: Donnerstags, ab 01.10.2026, 5 Termine,
18:30-20:00 Uhr

Treffpunkt: Jugendheim der kath. Kirche Hl. Martin,
Hassel, Blumenstraße 7a

Gebühr: 40 (28) Euro

Kursnr.: 3.0174



Gewaltprävention für Kinder

Workshop: Gewaltprävention, Selbstverteidigung, Selbstbehauptung für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Jessica und Daniel Hamm
(Judo und Jujutsu-Club, St. Ingbert e.V.)

„Nicht mit mir, starke Kinder wehren sich“: Aktuell sind Gewalttätigkeiten gegenüber Kindern an der Tagesordnung, Medien berichten davon. Kinder werden auch schon im Kindergartenalter und in der Schule mit Gewalt konfrontiert. Sich vor Gewalt zu schützen, stellt ein wichtiges Grundbedürfnis eines jeden Menschen dar. Unser Workshop soll Kindern helfen, Gefahren zu vermeiden, gefährliche Situationen zu erkennen und sich im Notfall zur Wehr setzen zu können.



Denn ein selbstbewusstes Kind wird nicht so leicht zum Opfer eines potentiellen Täters. Wir wollen mit unserem Workshop dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche zu selbstbewussten, starken Persönlichkeiten heranwachsen können.

Ausgebildete, lizenzierte und fachkompetente Kursleitende (immer 2 Dozenten) mit entsprechender Erfahrung vermitteln das Konzept alters- und zielgruppenorientiert. Im Einzelnen werden folgende Punkte angesprochen:

- Auf Situationen aufmerksam machen
- Helfen und Hilfe holen
- Nicht mit Fremden mitgehen
- Nein sagen – gute und schlechte Geheimnisse
- Ich bin stark! - Rettungsinsel
- Ich bin stark und zeige es meinen Eltern

Foto: Wie schütze ich mich vor Kopfschlägen?



Termine: 24.10.2026 oder 23.01.2027,
jeweils 10:00-15:15 Uhr
Ort: Turnhalle der Schule am Eisenberg Hassel,
Schulstraße 14b
Gebühr: je 27 Euro
Kursnr.: 3.0355/3.0357

Wir sind umgezogen:

Die VHS-Geschäftsstelle finden Sie nicht mehr in der Kaiserstraße 71, sondern in der Musikschule, Alte Bahnhofstraße 11.



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.

Termine: Auf Anfrage, vgl. Webseite: vhs-igb.de,
10 Termine, 18:00-19:30 Uhr,
Ort: Altenbegegnung, Am Markt 6
Gebühr: 73 (51,10) Euro
Kursnr.: 3.0219

Fußgesundheits - Füße gut - alles gut: Fuß-Yoga

Annika Abel

„Deine Füße sind die körperliche und energetische Basis deines Organismus“. Mittels Fuß-Yoga wird dir deine ganzheitliche Bewegung und Wahrnehmung bewusst gemacht.

Im Kurs werden wir Fuß-Yoga praktizieren, eine Entdeckungsreise in die kosmetische Fußpflege machen, einen Barfußpfad erkunden, die Liebe zu deinen Füßen fühlen, entspanntes, meditatives, achtsames Gehen erleben.

Einblicke in die Anatomie des Fußes bekommen und eine Einführung in die Fußmassage erlernen.

Die Übungen sind leicht erlernbar und werden das Fußgewölbe stärken, die Statik verbessern und die Wirbelsäule entlasten.

Wir tanken Energie, Stress und Blockaden lösen sich auf, so dass wir wieder mit beiden Füßen fest im Leben stehen können.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Decke, warme Socken und bequeme Kleidung

Termine: **Freitags, ab 17.09.2026, 10 Termine,**
19:00-20:00 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 3
Gebühr: 75 (52,50) Euro
Kursnr.: 3.0212



Eltern-Kind-Yoga

Annika Abel

In diesem Kurs spüren die Teilnehmenden die positive Wirkung des Yoga und dessen Philosophie. Die Teilnehmenden lernen so, ihre Atmung bewusst wahrzunehmen, die beruhigende Wirkung für sich selbst zu erleben und zu nutzen.

Dies ermöglicht die Erfahrung des tiefen Einsseins mit sich selbst.

Durch den Wechsel von meditativen Elementen, Yoga-Übungen und einer achtsamen Selbstwahrnehmung wird die Körperwahrnehmung, Koordination und Selbstregulationsfähigkeit der Teilnehmenden gestärkt.

Bitte mitbringen: Trinkflasche, bequeme Kleidung, Matte, Decke.



Termine: Mittwochs, ab 16.09.2026, 10 Termine,
18:00-19:00Uhr
Ort: Altenbegegnung, Am Markt 6
Gebühr: 75 (52,50) Euro
Kursnr.: 3.0213

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. Wir lernen unseren Atem bewusst zu erspüren und ihn durch gezielte Übungen zu entfalten.

Die Übungen bewirken eine Harmonisierung aller körperlichen und geistigen Abläufe. Mit Affirmationen erfahren Sie auch die Kraft der Gedanken - die Macht des Wortes - die Magie der Vorstellung.

Bitte mitbringen: eine Matte, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Getränk

Termine: Mittwochs, ab 21.10.2026, 4 Termine,
18:00-19:30Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 3
Gebühr: 45,30 (31,90) Euro
Kursnr.: 3.0128

Lachyoga

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 Getränk

Termin: Samstag, 14.11.2026, 14:00-15:30 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 3
Gebühr: 11,20 (7,80) Euro
Kursnr.: 3.0124

Meditation

Klang-Meditation

Ingrid Niegel

Wir beginnen unsere Reise mit der Körperwahrnehmung im Sitzen oder Liegen.

Bei einer Klang-Meditation mit den zarten Klängen des Monochordes sowie der Stimme eröffnen sich Wege: Herz und Seele werden uns leiten.

Wir erfahren, was sich im Moment zeigen möchte; in Bildern, in Körpergefühlen, im absichtslosen Sein.

Nach den Klängen lauschen wir in die Stille, dem Nachklang in uns. kehren mit der Atmung und Körperwahrnehmung in den Raum zurück, zur Erholung, zur Stärkung, als Quelle der Lebensfreude.



Termine: Montags, ab 14.09.2026, 3 Termine,
oder ab 19.10.2026, 4 Termine,
je 20:00-21:00 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 3
Gebühr: 30 (21) Euro (3 Termine);
40 (28) Euro 4 Termine
Kursnr.: 3.0122/3.0123



Sport, Training, Fitness

Kombikurs: Hoopdance meets Hoop-Fitness 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 leichteren 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 zirka 14 Jahren, nach oben gibt es keine Grenze.

Esther Uhl ist eine zertifizierte Hoopdance-Trainerin, Hulahoop-Fitness-Instructorin und Fitness-Trainerin C-Lizenz. Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk, Gymnastikmatte

Termine: Dienstags, ab 20.10.2026, 8 Termine,
17:00-18:30 Uhr

Ort: Altenbegegnung, Am Markt 6,

Gebühr: 58 (40,60) Euro

Kursnr.: 3.0216

Schnuppertermin: Hoopdance: Tanzen mit dem Hulahoop-Reifen

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 ein Kilogramm wiegen, da der Reifen auch im Schulter- und Brustbereich gedreht werden kann. Geeignete Reifen werden von der Kursleiterin gestellt.

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

Bitte mitbringen: Turnschuhe / Gymnastikschläppchen, Handtuch, Getränk

Termin: Dienstags, 15.09.2026, 17:00-18:30 Uhr

Ort: Altenbegegnung, Am Markt 6,

Gebühr: 7,80 (3,90) Euro

Kursnr.: 3.0215



Schnuppertermin: Hulahoop-Fitnesskurs

Esther Uhl

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.

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 zirka 14 Jahren, nach oben gibt es keine Grenze.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk, Gymnastikmatte

Termin: Dienstag, 08.09.2026, 17:00-18:00 Uhr
Ort: Altenbegegnung, Am Markt 6,
Gebühr: 5,60 (2,80) Euro
Kursnr.: 3.0214

Stadtbücherei St. Ingbert



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



Computerarbeitsplätze mit Internetzugang und Office-Programmen



Medien für Kinder und Jugendliche



filmfreund
Filme streamen mit deiner Bibliothek

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

Stadt St. INGBERT
Bücherei

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



Zeitschriften und tagesaktuelle Zeitungen



Ayurveda

Maria-Luisa Harnasch



Ayurveda klingt nach uralter Weisheit? Stimmt – und genau deshalb ist es heute aktueller denn je.

In meinem Kurs lernst du die Grundlagen des Ayurveda leicht verständlich und alltagstauglich kennen.

Schritt für Schritt erfährst du, wie sich dieses Wissen ganz einfach in deinen Alltag integrieren lässt, um Körper, Geist und Seele wieder in Balance zu bringen.

Ayurveda ist eine mehrere tausend Jahre alte Gesundheitslehre aus Indien und wird von der WHO als traditionelle Medizin anerkannt. Fundiert. Ganzheitlich. Alltags-tauglich.

Das Seminar findet an drei aufeinander aufbauenden Abenden statt:

1. Ayurveda verstehen: Grundlagen verständlich erklärt
2. Ayurvedisch essen: Ernährung, Verdauung und Agni
3. Ayurveda leben: Routinen, Umsetzung und alltags-taugliche Impulse

Termine: **Freitags, ab 23.10.2026, 3 Termine, 18:15-19:45 Uhr**

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

Gebühr: **40,50 (28,50) Euro**

Kursnr.: **3.0143**

Schnuppertermin Ayurveda

Maria-Luisa Harnasch

Ayurveda klingt nach uralter Weisheit? Stimmt – und genau deshalb ist es heute aktueller denn je.

In meinem Workshop lernst du die Grundlagen des Ayurveda leicht verständlich und alltagstauglich kennen. Schritt für Schritt erfährst du, wie du dieses Wissen ganz einfach in deinen Alltag integrieren kannst – und so Körper, Geist und Seele wieder in Balance bringst.

Ein idealer Workshop zum Reinschnuppern in eine jahrtausendealte Lebensphilosophie, die inzwischen sogar von der WHO als traditionelle Medizin anerkannt ist.

Termin: **Freitag, 25.09.2026, 18:15-19:45 Uhr**

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

Gebühr: **13,50 (9,50) Euro**

Kursnr.: **3.0144**

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.



Fremdsprachen

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 für Anfänger mit Vorkenntnissen ab Lektion 10 (A1)

Catherine Schmelzer



Dieser Kurs soll es den Teilnehmenden ermöglichen, im Alltag, auch im Urlaub, zu kommunizieren. Praxisnahe Hörübungen gehören ebenso dazu wie das Erlernen der notwendigen Grammatik und die Vermittlung der spanischen Kultur (Lehrbuch „Con Gusto nuevo A 1“, Klett-Verlag), ab Lektion 10.

Termine: Donnerstags, ab 17.09.2026, 16 Termine, 18:30-20:00 Uhr
Ort: Bürgerhaus Rohrbach, 1. OG, kl. Raum
Gebühr: 80 (56) Euro
Kursnr.: 4.2272

Spanisch für Fortgeschrittene, Niveau A2

Catherine Schmelzer

Dieser Kurs soll es den Teilnehmenden ermöglichen, im Alltag oder im Urlaub zu kommunizieren sowie seine Kenntnisse der spanischen Sprache zu vertiefen.

Hierzu gehört das Erlernen der notwendigen Grammatik, ebenso wie praxisnahe Hörübungen und die Vermittlung der spanischen Kultur (Lehrbuch „Con Gusto nuevo A 2“, Klett-Verlag), ab Lektion 1.

Termine: Donnerstags, ab 17.09.2026, 16 Termine, 17:00-18:30 Uhr
Ort: Bürgerhaus Rohrbach, 1. OG, kl. Raum
Gebühr: 80 (56) Euro
Kursnr.: 4.2271

Spanisch für Anfänger

Sandra Roggero

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



Diese erst vor kurzem gebildete Gruppe fährt mit Lektion 3-4 des Lehrbuchs fort. Quereinsteiger sind jederzeit willkommen. Genau wie bei den bereits bestehenden Gruppen schafft Frau Roggero, Lehrerin mit spanischer Muttersprache, für die Teilnehmenden eine sehr angenehme Atmosphäre und passt den Kursverlauf entsprechend den Bedürfnissen an.

Themen und Lektionen werden bei Bedarf immer wieder wiederholt. Dadurch können neue Teilnehmende jederzeit problemlos und mit Begeisterung in die Gruppe einsteigen. Es ist ein sehr lebendiger, dynamischer und aktiver Kurs.

Lehrbuch: „Con Gusto nuevo A1“ (Klett-Verlag) ab (+-) Lektion 3-4

Termine: Montags, ab 10.08.2026, 30 Termine, 15:30-17:45 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4
Gebühr: 225 (157,50) Euro
Kursnr.: 4.2206

Spanisch für die Reise

Sandra Roggero

Der Kurs vermittelt grundlegende sprachliche Mittel für typische Reisesituationen. Die Teilnehmenden lernen, sich vorzustellen, im Restaurant zu bestellen, Unterkünfte zu



buchen, nach dem Weg zu fragen sowie Einkäufe zu tätigen.

Der Unterricht ist praxisorientiert und abwechslungsreich gestaltet. Durch den Einsatz anschaulicher Materialien und interaktiver Übungen werden die Inhalte in einer angenehmen Lernatmosphäre vermittelt. Eine erfahrene muttersprachliche Lehrkraft führt durch den Kurs.

Lehrbuch: Spanisch A la Carte Neu.

Termine: **Montags, ab 10.08.2026, 20 Termine,**
11:30-13:00 Uhr

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

Gebühr: **100 (70) Euro**

Kursnr.: **4.2207**

Spanisch für Anfänger A1/A2

Sandra Roggero

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

Kursbeschreibung: 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), ab Lektion 6.

Termine: **Montags, ab 10.08.2026, 30 Termine,**
08:30-10:45 Uhr

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

Gebühr: **225 (157.50) Euro**

Kursnr.: **4.2205**

Spanisch-Konversationkurs Niveau (A2-B1)

Sandra Roggero

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2, die ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit gezielt weiterentwickeln möchten. Im Mittelpunkt steht die aktive Anwendung der Sprache in realitätsnahen Gesprächssituationen.

Die Teilnehmenden erweitern ihren Wortschatz, verbessern Aussprache und Sprachfluss und festigen grammatische Strukturen im Sprechen. Eigene Meinungen, Erfahrungen und Pläne werden in abwechslungsreichen Gesprächsanlässen formuliert und diskutiert.

Der Unterricht ist kommunikativ, praxisorientiert und thematisch vielfältig gestaltet. Interaktive Übungen und Diskussionen fördern die aktive Teilnahme in einer angenehmen Lernatmosphäre. Eine erfahrene muttersprachliche Lehrkraft begleitet den Kurs. Ein Lehrbuch wird nicht benötigt.

Termine: **Montags, ab 10.08.2026, 20 Termine,**
14:00-15:30 Uhr

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

Gebühr: **100 (70) Euro**

Kursnr.: **4.2208**

Feliz Navidad - Spanischkurs für fortgeschrittene Anfänger

Isabella Stoll

In diesem winterlichen Spanischkurs für fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger auf dem Niveau A2 erweitern und festigen Sie Ihre Sprachkenntnisse.

Passend zur Jahreszeit stehen neben der Wiederholung





wichtiger sprachlicher Strukturen auch kommunikative Situationen rund um Alltag, Reisen und die Winter- und Weihnachtszeit im Mittelpunkt.

Der Kurs richtet sich an Lernende mit ersten Vorkenntnissen, die ihre Grammatik, ihren Wortschatz und vor allem ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit weiterentwickeln möchten. Im Idealfall haben Sie das Buch *Con gusto nuevo A1* schon durchgearbeitet.

Durch abwechslungsreiche Übungen zu Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben gewinnen Sie mehr Sicherheit im aktiven Sprachgebrauch und lernen, sich in typischen Alltagssituationen zunehmend flüssiger auf Spanisch zu verständigen.

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk *Con gusto nuevo A2* aus dem Klett Verlag.

Termine: Montags, ab 23.11.2026., 8 Termine,
09:00-13:00 Uhr, täglich

Ort: Schulungsraum, Kaiserstraße 71
Gebühr: 100 (70) Euro

Kursnr.: 4.2211

Tu cita con La gramática

Isabella Stoll



Du hast bereits erste Spanischkenntnisse und möchtest deine Grammatik gezielt festigen und erweitern? Dann ist dieser einwöchige Intensivkurs für fortgeschrittene Anfänger:innen genau das Richtige für dich.

Im Mittelpunkt des Kurses steht die spanische Grammatik: Wir wiederholen wichtige unregelmäßige Verben, festigen bereits bekannte Strukturen und beschäftigen uns intensiv mit den Vergangenheitsformen. Dabei werden bekannte Zeiten aufgefrischt und das indefinido neu eingeführt.

Neben der Grammatik üben wir auch die mündliche Kompetenz, damit du sprachliche Strukturen nicht nur verstehst, sondern auch aktiv anwenden kannst.

Egal, ob du dein Spanisch für Reisen, Alltag oder aus Freude an der Sprache verbessern möchtest – aquí tienes tu cita con la gramática.

Termine: Montags, ab 14.09.2026., 5 Termine,
8:30-12:30 Uhr, täglich

Ort: Schulungsraum, Kaiserstraße 71

Gebühr: 67 (47) Euro

Kursnr.: 4.2201

Spanisch Fortgeschrittene B1

NN

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

Termine: Auf Anfrage; 20 Termine

Ort: Wird bekanntgegeben

Gebühr: 100 (70) Euro

Kursnr.: 4.2204



Italienisch

Italienisch für Anfänger (A1) - wenig Vorkenntnisse

Marco Scognamiglio (Muttersprachler)



Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit einigen Vorkenntnissen, die das Urlaubsland Italien lieben und sich künftig gerne in der Landessprache dort verständigen sowie gleichzeitig auch etwas über das Land und die Mentalität erfahren möchten. Begleitend dazu werden notwendige grammatische Regeln vermittelt. Fortsetzung des Anfängerkurses.

den notwendige grammatische Regeln vermittelt. Fortsetzung des Anfängerkurses.

Lehrwerk: Viva le Vacanze, ab Lektion 8

Termine: Dienstags, ab 08.09.2026, 15:30-17:00 Uhr, 15 Termine

Ort: Schulungsraum, Kaiserstraße 71, EG

Gebühr: 75 (52,50) Euro

Kursnr.: 4.0963

Weiterer Kurs: Fortgeschrittene Anfänger, ab Lektion 9

Marco Scognamiglio (Muttersprachler)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die das Urlaubsland Italien lieben und sich künftig gerne in der Landessprache dort verständigen sowie gleichzeitig auch etwas über das Land und die Mentalität erfahren möchten. Begleitend dazu werden notwendige grammatische Regeln vermittelt.

Fortsetzung des fortgeschrittenen Anfängerkurses. Lehrwerk: Viva le Vacanze, ab Lektion 9

Termine: Dienstags, ab 08.09.2026, 17:15-18:45 Uhr, 15 Termine

Ort: Schulungsraum, Kaiserstraße 71, EG

Gebühr: 75 (52,50) Euro

Kursnr.: 4.0966

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

Anna Nabrdalik



Die VHS St. Ingbert bietet Sprachkurse „Polnisch als Herkunftssprache“ für Kinder und Jugendliche mit polnischen Wurzeln an. Quereinsteiger sind jederzeit willkommen.

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 Amtes.

Termine: Freitags, ab 09.01. bis 18.12.2026, 16:00-18:00 Uhr (Kinder), 18:00-20:00 Uhr (Jugendliche, junge Erwachsene)

Ort: Rohrbacher Mühle, Mühlstraße 36, St. Ingbert-Rohrbach

Gebühr: kostenlos

Kursnr.: 4.7000/4.7001



Englisch

Englisch für Anfänger mit einigen Vorkenntnissen

Hannah Schmeer



Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die bereits einige Vorkenntnisse haben. Im Mittelpunkt steht vor allem die englische Konversation, die bewältigt werden soll, bspw. Bestellungen im Restaurant aufgeben oder wie man sich im Urlaub verständigt. Grammatische Notwendigkeiten werden

eingearbeitet und erklärt. Britische und amerikanische Lebensart sowie Kultur werden ebenso behandelt. **Ab Unit 3**

Termine: Donnerstags, ab 03.09.2026, 14 Termine,
18:30-20:00 Uhr

Ort: Rathaus Hassel, EG, Marktplatz 1

Gebühr: 70 (49) Euro

Kursnr.: 4.0670

Englisch für Anfänger mit wenigen Vorkenntnissen, ab Lektion 3/4

Catherine Schmelzer



Dieser Kurs soll es den Teilnehmenden ermöglichen, im Alltag oder im Urlaub zu kommunizieren sowie ihre Kenntnisse der englischen Sprache zu vertiefen. Hierzu gehört das Erlernen der notwendigen Grammatik ebenso wie praxisnahe Hörübungen. Die Vermittlung der britischen und

amerikanischen Kultur werden ebenso behandelt.

Lehrwerk: Great! A1 (Das blaue Buch)

Termine: Dienstags, ab 15.09.2026, 16 Termine,
16:30-18:00 Uhr

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

Gebühr: 80 (56) Euro

Kursnr.: 4.0668

Englisch für fortgeschrittene Anfänger A1

Hans-Joachim Baumann

In angenehmem Lerntempo erweitern Sie Schritt für Schritt Ihre Sprachkenntnisse und gewinnen mehr Sicherheit im Englischen. Bis zum Kursende werden Sie einfache Dialoge führen und sich in alltäglichen Situationen souverän verständigen können.

Ob beim Buchen eines Hotelzimmers, im Restaurant oder beim Einkaufen im Supermarkt - Sie werden die wichtigsten Redewendungen sicher anwenden. Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit etwa zwei Jahren Englischunterricht und bietet die perfekte Gelegenheit, das Gelernte zu vertiefen und mit Freude weiterzulernen. Lehrbuch: English Network Now A1, ab Unit 5, ISBN: 978-3-12-606588-7



Termine: Dienstags, ab 08.09.2026, 30 Termine,
16:00-17:30 Uhr

Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 5

Gebühr: 150 (105) Euro

Kursnr.: 4.0615

Englisch für Fortgeschrittene A2.1

Hans-Joachim Baumann

In angenehmer Lernatmosphäre erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse Schritt für Schritt. Bis zum Kursende werden Sie in der Lage sein, Dialoge zu führen, Texte zu verstehen und sicher in verschiedenen Alltagssituationen zu kommunizieren. Ob Sie über Ihren Beruf sprechen, Verabredun-



gen treffen, Ihre Hobbys beschreiben oder am Flughafen einchecken möchten - Dieser Kurs macht Sie sprachlich fit!

Der Kurs richtet sich an Lerner mit etwa drei Jahren Englischunterricht und bietet die perfekte Gelegenheit, das eigene Wissen auf entspannte Weise zu vertiefen.

Lehrbuch: English Network Now A2.1, ab Unit 5, ISBN: 987-3-12-606591-7

Termine: **Dienstags, ab 08.09.2026, 30 Termine, 17:45-19:15 Uhr**
Ort: **Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 5**
Gebühr: **150 (105) Euro**
Kursnr.: **4.0616**

Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen A1

Gundula Manderscheid



Nach dem Erarbeiten von Grundlagen (leichte Texte verstehen, einfache Aussagen treffen, Fragen stellen, Hörverstehen) arbeiten wir jetzt mit „Network Now A1“ und weiteren Materialien (z. B. Songtexten) am Ausbau dieser Fertigkeiten. Wichtig ist vor allem freies Sprechen, um

Selbstvertrauen in der Sprache zu gewinnen. (Einstufungstest auf www.klett-sprachen.de)

Termine: **Dienstags, ab 15.09.2026, 30 Termine, 09:00-10:30 Uhr**
Ort: **Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 5**
Gebühr: **150 (105)**
Kursnr.: **4.0604**

Englisch mit guten Vorkenntnissen A2

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 zu den Lerninhalten.

(Lehrbuch Network Now A 2.1, ab Unit 3, Klett-Verlag).

Termine: **Donnerstags, 03.09.2026, 10 Termine, 18:30-20:00 Uhr**

Ort: **Bürgerhaus Rohrbach, 1.OG, gr. Raum**
Gebühr: **50 (35) Euro**
Kursnr.: **4.0663**



Englisch - A2/B1 Konversation plus Songs, Kurzgeschichten und Zeitungsartikel

Brigitte Kolling, Oberstudienrätin i.R.

In diesem Kurs steht viel Konversation auf dem Programm.

Diese erfolgt anhand von Songs, die in englischer Sprache gehört, gelesen und mitgesprochen, dann interpretiert werden. 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 Teilnehmer sind willkommen. Die Literatur wird bekanntgegeben.



Termine: **Mittwochs, ab 23.09.2026, 10 Termine, 18:15-19:45 Uhr, 14-tägig**
Ort: **Rathaus Hassel, Sitzungssaal, 1.OG**
Gebühr: **50 (35) Euro**
Kursnr.: **4.0651**



Englisch A2/B1 Refresher - Konversation für den Alltag, Lektüre, Grammatik

Dr. Stephanie Bohnerth



In diesem Kurs für Wiedereinsteiger ab A2 frischen Sie Ihre Englischkenntnisse auf, trainieren Hörverstehen, üben den freien Umgang im Sprechen, gewinnen mehr Sicherheit in der Grammatik und erweitern Ihren Wortschatz durch leichte Lektüre. Lehrmaterial/ Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben

Termine: Mittwochs, ab 09.09.2026, 30 Termine,
9:00-10:30 Uhr

Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4

Gebühr: 150 (105) Euro

Kursnr.: 4.0601

Englisch - Great! A2

Dr. Stephanie Bohnerth

Ziel ist es Englischkenntnisse auf A2-Niveau zu erwerben oder zu festigen. Die Inhalte sind lebensnah gestaltet, mit Fokus auf Situationen im Alltag, zu Hause und bei Reisen. Der Kurs ist auch darauf ausgelegt, Sicherheit in einfachen, routinemäßigen Gesprächen zu gewinnen.

Lehrwerk: Great! A2, 2nd Edition, Klett-Verlag

Termine: Mittwochs, ab 09.09.2026, 30 Termine,
10:30-12:00 Uhr

Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 5

Gebühr: 150 (105) Euro

Kursnr.: 4.0602

Englisch für Fortgeschrittene B1.2

Gundula Manderscheid

Ziel dieses Kurses sind Festigung und Ausbau vorhandener Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1, mit besonderem Schwerpunkt auf freiem Sprechen. Dabei arbeiten wir mit dem bewährten „Network Now B1.2“, ergänzt durch ab-

wechslungsreiche Grammatikaufgaben, viele praktische Übungen und Hörverstehen sowie leichte Lektüre (Einstufungstest auf www.klett-sprachen.de).

Termine: Dienstags, ab 15.09.2026, 30 Termine,
10:30-12:00 Uhr

Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4

Gebühr: 150 (105) Euro

Kursnr.: 4.0606

Englisch für Fortgeschrittene B2

Gundula Manderscheid

Wir arbeiten mit dem abwechslungsreichen Buch „OnPoint B1+“ (Student's Book und Workbook, Klett). Ziel ist vor allem, Grundkenntnisse auszubauen und zu vertiefen, 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, die ihre Kenntnisse auffrischen wollen (Einstufungstest auf www.klett-sprachen.de).

Termine: Donnerstags, 17.09.2026, 30 Termine,
10:30-12:00 Uhr

Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4

Gebühr: 150 (105) Euro

Kursnr.: 4.0609

Englische Konversation B/C

Gundula Manderscheid

Wir diskutieren – teils auf der Grundlage von originalsprachlichen Texten, Audio- und Videoinhalten, teils spontan – aktuelle Ereignisse sowie interessante Themen aus den Bereichen Kultur, Gesellschaft, Politik. Ziel ist es, die eigene Sprechfertigkeit sowie das Hörverstehen auszubauen und neue Aspekte kennenzulernen.

Termine: Donnerstags, ab 17.09.2026, 30 Termine,
09:00-10:30 Uhr

Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 5

Gebühr: 150 (105) Euro

Kursnr.: 4.0611



Französisch

Anfänger Französisch (A1) mit Vorkenntnissen ab Lektion 9/10

Catherine Schmelzer (Muttersprachlerin)



Dieser Kurs soll es jedem ermöglichen, im Alltag in verschiedenen Situationen zu kommunizieren.

Hierzu gehören das Erlernen der notwendigen Grammatik ebenso wie die Vermittlung der französischen Kultur.

Lehrbuch: Yogages neu A 1 (Klett-Verlag), ab Unité 9/10.

Termine: Dienstags, ab 15.09.2026, 16 Termine, 18:00-19:30 Uhr

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

Gebühr: 80 (56) Euro

Kursnr.: 4.0862

Anfänger Französisch am Morgen mit geringen Vorkenntnissen (A1)

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. Lehrwerk: Persepectives Allez-y A1, Cornelsen-Verlag ab Unité 3.

Termine: Dienstags, ab 28.10.2026, 15 Termine, 9:30-11:00 Uhr,

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

Gebühr: 75 (52,50) 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 7 - (Klett-Verlag).

Termine: Dienstags, ab 01.09.2026, 10 Termine, 18:00-19:30 Uhr

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

Gebühr: 50 (35) Euro

Kursnr.: 4.0863





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.

Termine: Donnerstags, ab 29.10.2026, 15 Termine,
09:00-10:30 Uhr

Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 5

Gebühr: 75 (52,50) Euro

Kursnr.: 4.0808

Conversation française (B2) (offen für Quereinsteiger)

Dr. Anne-Marie Werner

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



Termine: Dienstags, ab 08.09.2026, 30 Termine,
08:50-10:20 Uhr

Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4

Gebühr: 150 (105) Euro

Kursnr.: 4.0806

Französische Konversation (TV-Sendungen)

Dr. Wolfgang Bufe

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

Die Lektüre von aktuellen französischen Zeitungstexten wie écoute sowie von Auszügen aus der französischen Literatur bildet den Ausgangspunkt für Gespräche und Diskussionen.



Ebenso sollen frankophone Nachrichten, Filme und kulturelle Sendungen anhand des Internets zum Einsatz kommen (multimedial).

Termine: Montags, ab 21.09.2026, 10 Termine,
18:30-20:00 Uhr

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

Gebühr: 50 (35) Euro

Kursnr.: 4.0864

Deutsch-französischer Gesprächskreis 2026/27

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 - gestern und heute - und sich so tiefer in die Gedankenwelt des anderen versetzen, sich besser verstehen lernen und Brücken bauen können.

Themen, Treffpunkte und Zeiten entnehmen Sie bitte der Homepage unseres bilingualen Vereins:

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



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.



Künstliche Intelligenz - Soziale Medien - Einsteiger und Senioren

Workshop: Sicher unterwegs in den sozialen Medien und bei der Nutzung von KI:

Infos über die neuesten Betrugsmaschinen im Internet und Gefahren sowie Texte erstellen mit Künstlicher Intelligenz

Vivien Rupp



Betrugsmaschinen und Fake News erkennen - auch, wo Gefahren lauern im Internet - ist ein Thema in diesem Workshop. Im Internet gibt es viele Informationen – leider nicht immer echte. Oft tauchen auch Betrugsmaschinen auf.

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie solche „Fake News“ (Falschnachrichten) und Betrugsmaschinen erkennen sowie vermeiden können, ohne darauf hereinzufallen. Denn das könnte teuer werden!

Es werden Ihnen die bekanntesten sozialen Netzwerke zunächst vorgestellt, also Online-Angebote, über die Menschen miteinander in Kontakt bleiben – zum Beispiel Facebook, Instagram oder LinkedIn.

Im Folgenden wird dann auch auf das Thema Fake News und Betrugsmaschinen eingegangen. Es wird erklärt/geübt, wie man mithilfe Künstlicher Intelligenz Texte erstellen kann und worauf man bei der Nutzung von Künstlicher Intelligenz achten sollte.

Bei Interesse und ausreichender Teilnehmerzahl, soll anknüpfend an den Workshop, im Frühjahr 2027 ein entsprechender Kurs zu o.g. Thematik angeboten werden, der über 4 Wochen je 1 mal/Woche stattfindet.

Termin: Samstag, 10.10.2026, 10:00-13:00 Uhr
Ort: Rathaus Hassel, 1. OG
Gebühr: je 30 (21) Euro
Kursnr.: 5.0162

Smartphone, iPhone für Senioren

**Smartphone/iPhone-Kurse für Senioren:
Anfänger/Einsteiger ohne Vorkenntnisse**

Sarah Uzungüney

In sechs Terminen lernen Sie den Umgang mit dem Smartphone (Android/iOS) kennen.

Jedes Gerät ist ein kleiner Computer mit verschiedenen Funktionen und Nutzungsmöglichkeiten, wenn man es zu bedienen weiß.

Die Teilnehmenden lernen zunächst ihr Smartphone von Grund auf kennen, Schritt für Schritt und in ihrem Tempo.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Themen werden in der ersten Kursstunde zusammen festgelegt. Individuelle Fragen können gerne am Ende jeder Stunde gestellt werden.

Bitte das eigene Gerät mitbringen.

Termine: Montags, ab 24.08., ab 19.10.2026 oder ab 11.01.2027, je 6 Termine, 16:00-17:00 Uhr
Ort: Bürgerhaus Rohrbach, 1. OG, kl. Raum
Gebühr: je 40 (28) Euro
Kursnr.: 5.0240/5.0241/5.0242





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 oder bereits Vorkenntnisse haben.

Die Themen werden in der ersten Kursstunde gemeinsam festgelegt. Themenvorschläge sind u.a. WhatsApp, Kalender, weitere nützliche Apps zu installieren (Fahrplan-auskunft für Bus und Bahn, Mediatheken der Fernsehsender, Nachrichten-Apps), QR-Codes, Online-Dienste der Stadt St. Ingbert.

Individuelle Fragen können gerne am Ende einer jeden Stunde gestellt werden.

Bitte das eigene Gerät mitbringen.

Termine: Montags, ab 24.08., ab 19.10.2026 oder
ab 11.01.2027, je 6 Termine, 17:00-18:00 Uhr
Ort: Bürgerhaus Rohrbach, 1.OG, kl. Raum
Gebühr: je 40 (28) Euro
Kursnr.: 5.0243/5.0244/5.0245

Smartphone/iPhone-Sprechstunde

Catena Razza



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).

Auch Teilnehmende aus den vorherigen Kursen können

hier ihr erlerntes Wissen vertiefen. Folgende Themen können hier unter anderem bearbeitet werden:

Online-Dienste (z.B. der Stadt St. Ingbert, Terminbuchungen, Reservierungen), Google Maps, App-Download, Datenschutz etc.

Bitte das eigene Gerät mitbringen.

Termine: Montags, ab 24.08., dann auf Anfrage
je 6 Termine, 17:00-18:00 Uhr
Ort: Bürgerhaus Rohrbach, 1.OG, gr. Raum
Gebühr: je 40 (28) Euro
Kursnr.: 5.0246/5.0247/5.0248

Smartphone, Refresh und Spezial

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. Auch finanzielle Gefahren spielen eine Rolle. Die Teilnehmerzahl ist auf zwei bis sechs Personen begrenzt.

Termine: Dienstags, 25.08., 10.11.2026, 16.02.
oder 18.05.2027
je 6 Termine, 15:30-16:30 Uhr
Ort: Bürgerhaus Rohrbach, 1. OG, gr. Raum
Gebühr: je 40 (28) Euro
Kursnr.: 5.0171/5.0211



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 zur 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 zwei bis sechs Personen begrenzt.

Termine: **Dienstags, 25.08. oder 10.11.2026,**
oder 16.02. oder 18.05.2027, je 6 Termine,
16:35-17:35 Uhr

Ort: **Bürgerhaus Rohrbach, 1. OG, gr. Raum**
Gebühr: **je 40 (28) Euro**
Kursnr.: **5.0169/5.0209**

Laptop/Internet für Einsteiger und Senioren: Anfänger/Fortgeschrittene

Laptop: Erste Schritte/Grundlagen am Laptop für Einsteiger und Senioren ohne Vorkenntnisse

Vivien Rupp



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

und den Umgang mit Programmen, das Menü und vieles mehr kennen. Beispiele: Einschalten und Herunterfahren des Laptops, eine Internetverbindung herstellen, Drucker

hinzufügen, Lautstärke regulieren, Passwort hinzufügen und ändern, einen Brief schreiben und abspeichern, eine E-Mail versenden oder auch erste Schritte im Internet (Buchen eines VHS-Kurses oder eines Termins bei der Stadt für bspw. die Kompostieranlage).

Es besteht jederzeit die Möglichkeit, Fragen zu stellen und Erlerntes zu wiederholen. Der eigene Laptop kann (sofern vorhanden) gerne mitgebracht werden. Ansonsten steht vor Ort eine begrenzte Anzahl an Laptops zur Verfügung. Max. sechs Personen.

Termine: **Montags, 17:00-18:30 Uhr, nach Bedarf**
Ort: **Rathaus Hassel, Marktplatz 1, EG**
Gebühr: **40 (28) Euro**
Kursnr.: **5.0200**

Laptop Sprechstunde

Vivien Rupp

Eine Laptop-Sprechstunde kann im Rathaus Hassel angeboten werden (montags ab 16:30 Uhr).

Laptop/Internet für Fortgeschrittene

Vivien Rupp

Anknüpfend an den Kurs „Laptop für Einsteiger und Senioren ohne Vorkenntnisse“ werden in diesem Kurs tiefergehende Themen behandelt.

Grundbegriffe des Internets werden erläutert (bspw. „Cookies“) und erste Schritte im Internet folgen. Die verschiedenen Webbrowser (Google Chrome, Microsoft Edge, Mozilla Firefox) werden vorgestellt, verwendet und mit allen Webbrowsern geübt. Es geht auch darum, wie man sich sicher im Internet bewegt und sich informieren kann - bspw. einen Kurs bei der VHS online buchen, einen Termin bei der Stadt oder beim Arzt vereinbaren, eine Bus- oder Bahnverbindung suchen oder auch einen Übersetzer verwenden.

Zudem werden die Grundlagen der Office-Programme (Word, Excel, PowerPoint) erläutert. Des Weiteren besteht die Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen und auf wei-



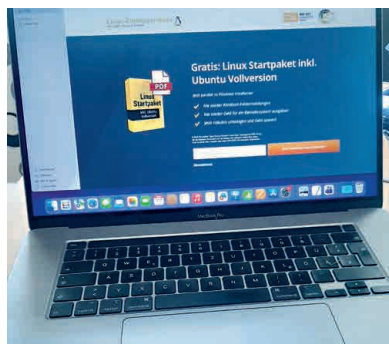
Gerne können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen. Ansonsten stehen vor Ort eine begrenzte Anzahl an Laptops zur Verfügung. Max. sechs Teilnehmer.

Termine: Montags, ab 07.09.2026, 4 Termine,
17:00-18:30 Uhr
Ort: Rathaus Hassel, Marktplatz 1, EG
Gebühr: 40 (28) Euro
Kursnr.: 5.0201

Linux, Crashkurse Word und Excel sowie Fotografie

Einstieg in Linux und freie Anwendungen

Andreas Klein



In diesem Einsteigerkurs lernen Sie, wie Sie mit dem freien Betriebssystem Linux sicher und selbstbestimmt am Computer arbeiten. Sie entdecken interessante freie Programme wie LibreOffice, Inkscape und GIMP, mit denen Sie Ihre Dokumente, Grafiken und Bilder effizient

bearbeiten können – ganz ohne Abhängigkeit von teurer oder geschlossener Software. Ein Schwerpunkt liegt darauf, wie Sie Ihre Daten vollständig unter eigener Kontrolle behalten und diese sicher speichern. Es wird auch auf das Thema Backup eingegangen.

Dieser Kurs vermittelt praxisnahes Wissen über das Betriebssystem Linux, Anwendungen, Datenschutz und digitale Sicherheit – ideal für alle, die unabhängig und souverän mit dem PC arbeiten möchten. Es kann das eigene Notebook mitgebracht werden, auf dem dann auch gleich Linux installiert werden kann. Wenn kein eigenes Notebook vorhanden ist, stehen auch Computer für den Kurs zur Verfügung.

Termine: **Freitags, ab 23.10.2026, 6 Termine,**
18:00-20:00 Uhr

Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, EDV-Raum
Gebühr: 120 (84) Euro
Kursnr.: 5.0125

Excel Crashkurs

Edmond Traudt

Lernen Sie in diesem Crashkurs, wie Sie mit Excel problemlos Daten eingeben, formatieren, Berechnungen durchführen, aussagekräftige Tabellen und Diagramme erstellen, speichern und drucken. Unterstützt mit leicht verständlichen, praxisnahen Beispielen und Tipps erfahren Sie, wie Sie clever und zielorientiert mit Excel arbeiten. So können Sie Ihre Excel-Kompetenzen schrittweise nach Ihren persönlichen Anforderungen einfach ausbauen. Voraussetzung: Allgemeine PC-Kenntnisse.

Inhalt:

- Grundlagen der Tabellenbearbeitung
- Zellen formatieren
- Mit einfachen Formeln und Funktionen arbeiten
- Diagramme erstellen
- Arbeitsmappen verwalten und drucken
- Daten sortieren und filtern
- Excel individualisieren

Termine: **Samstags, ab 07.11.2026, 2 Termine,**
9:00-14:00 Uhr

Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, EDV-Raum
Gebühr: 62 (42,40) Euro
Kursnr.: 5.0117

Word-Crashkurs

Edmond Traudt

Lernen Sie in diesem Crashkurs in kürzester Zeit, wie Sie effizient mit Word Ihre Texte erstellen – von der Textein-





gabe über das Speichern von Dokumenten bis hin zum Drucken. Unterstützt durch leicht verständliche, praxisnahe Beispiele erlernen Sie nach und nach alle Word-Funktionen, die Sie im Büro benötigen. Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse. Inhalte:

- Texte eingeben, überprüfen, speichern und drucken
- Zeichen, Absätze und Seiten formatieren
- Zeit sparen mit Designs und Vorlagen
- Tabellen und Illustrationen hinzufügen
- Auto-Texte erstellen und verwenden

Termine: Dienstags, ab 01.09.2026, 5 Termine
17:00-18:00 Uhr

Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, EDV-Raum
Gebühr: 62 (42,40) Euro
Kursnr.: 5.0118

Schnellkurs Computerschreiben **- 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 Digitalisierung, 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.

Termine: Dienstag, 10.11. und 17.11. 2026, 2 Termine,
jeweils 16:30-18:45 Uhr

Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, EDV-Raum
Gebühr: 49 (34,30) Euro
Kursnr.: 5.0120

Professionell fotografieren mit dem Smartphone **- Ihr Einstieg in beeindruckende Bilder! -**

Giusi Faragone

Sie möchten mehr aus Ihren Smartphone-Fotos herausholen? In diesem praxisnahen VHS-Kurs lernen Sie, wie Sie mit Ihrem Handy beeindruckende, professionelle Bilder erstellen – ganz ohne teure Kamera.



Ob Porträts, Landschaften oder Social-Media-Fotos: Ich zeige Ihnen die wichtigsten Grundlagen der Bildgestaltung, den gezielten Einsatz von Licht sowie hilfreiche Funktionen moderner Smartphones. Sie erfahren, wie Sie Perspektiven kreativ nutzen, Motive gekonnt in Szene setzen und Ihre Fotos direkt auf dem Handy optimieren.

Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger sowie alle, die ihre fotografischen Fähigkeiten verbessern möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur Neugier und Ihr Smartphone!

Das erwartet Sie:

Grundlagen der Smartphone-Fotografie, Tipps zu Bildaufbau, Licht und Perspektive, praktische Übungen für bessere Fotos im Alltag, Einführung in einfache Bildbearbeitung direkt auf dem Handy.

Termin: Samstag, 19.09.2026, 10:00-15:00 Uhr

Ort: Bürgerhaus Rohrbach, EG und auf
Motivjagd außerhalb

Gebühr: 35 (24,50) Euro
Kursnr.: 5.0163



**Männerkochkurs, Indisch Kochen,
Türkisch Kochen, Edle Herbstküche,
Zuckerfrei backen**

65



Hinweise zu den Kochkursen:

Der Dozent kauft im Voraus die Lebensmittel auf eigene Rechnung für die Anzahl der Personen, die sich angemeldet haben. Wenn Sie zu einem Termin nicht kommen können, melden Sie sich bitte drei Tage vorher beim Dozenten ab, anderenfalls werden Ihnen die Lebensmittelkosten berechnet.
Bitte immer mitbringen:
Kochschürze, Messer, Geschirrhandtuch!

Deutschlandtour - Überwiegend mit Produkten aus der Biosphäre Bliesgau - Kurs für Männer Lieblingsrezepte aus verschiedenen Regionen Deutschlands

Fred Körner



Diesmal gibt es die besten Rezepte aus Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz, Bayern und dem Saarland. Gerichte mit Pilzen, Muschelsuppe oder ein Winzerteller sind nur einige Vorschläge. Mit den Teilnehmern werden die Gerichte abgesprochen.

Kochen soll gelernt sein, dann gelingt auch alles besser! In diesem Kochkurs lernt man, richtig zu schneiden, erfährt, wann der richtige Garzeitpunkt ist und wie man traditionelle Gerichte raffiniert verfeinert. Auch die Lebensmittelhygiene spielt eine Rolle.

Zu der Gebühr kommen die Kosten für Lebensmittel dazu, die an den Dozenten gezahlt werden. Bitte eine Kochschürze, Geschirrhandtuch und ein Messer mitbringen!

Kooperation der VHS Hassel mit der Pfarrgemeinde Heiliger Martin.

Termine : Freitags, 30.10., 06.11., 13.11., 20.11.2026
jeweils 17:00-20:30 Uhr, 4 Termine

Ort: Unterkirche Herz Jesu, Hassel,
Blumenstraße 7

Gebühr: 64,20 (45) Euro

Kursnr.: 3.0567

Workshop: Indische Küche

Fred Körner



Die indische Küche umfasst viele unterschiedliche regionale Gerichte und Kochstile, die vom Himalaya bis zur Südspitze Indiens reichen. Charakteristisch für die Küche des gesamten Subkontinents sind Currys und die Vielfalt der Gewürze. Diese werden vom Dozenten direkt aus Indien bezogen. Die indische Küche ist äußerst vielseitig. Sie verwendet verschiedene Gewürze (Geschmacksrichtungen) und Zutaten. Man sagt der indischen Küche nach, dass

sie gesund ist, denn die Gewürze wurden schon vor 2000 Jahren für medizinische Zwecke verwendet. Im Workshop wird nicht nur gekocht, sondern die heilende Funktion der Gewürze wird erklärt, während gemütlich gegessen wird. Fragen werden gerne beantwortet.

Zu der Gebühr kommen die Kosten für Lebensmittel dazu, die an den Dozenten gezahlt werden. Bitte Kochschürze, Messer und Geschirrhandtuch mitbringen. **Kooperation der VHS Hassel mit der Pfarrgemeinde Heiliger Martin**

Termine: Samstags, 23.01. und 30.01.2027, 2 Termine,
jeweils 10:00-14:30 Uhr

Ort: Unterkirche Pfarrei Herz Jesu, Hassel,
Blumenstraße 7

Gebühr: 30 (21) Euro bei 8 Personen

Kursnr.: 3.0556



Edle Herbstküche

Wolfgang Vogelgesang



Wild, Pilze, Herbstgemüse. Die Saison bietet eine Vielfalt von Genüssen, die wir in neuen und kreativen, aber auch altbewährten Rezepten zubereiten werden, z.B. Maronensamtsuppe mit Rehfiletscheiben, Hirschschnitzel „Schwarzwälder Art“, Linsen, Pfifferlings-Crêpes, Birnen-Zimt-Tarte.

Im Kurs werden auch Informationen zum saisonalen Angebot von Lebensmitteln sowie Tipps

zur richtigen Zubereitung der Lebensmittel gegeben.

Kosten für die Lebensmittel und Weine pro Abend ca. 20 Euro

Termine: **Dienstags, 08.09.2026, 2 Termine,**
je 17:30-21:30 Uhr

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

Gebühr: **32,50 (22,80) Euro**

Kursnr.: **3.0505**

Türkische kochen: Festliche Menüs zu besonderen Anlässen.

Ayla Caymaz-Isiklilar



Festliche Menüs zu besonderen Anlässen.

Es werden verschiedene Gerichte und Süßigkeiten mit Sirup zubereitet.
Lebensmittelkosten: 20 Euro

Termin: **Donnerstag, 03.12.2026, 17:30-21:30 Uhr**

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

Gebühr: **16,50 Euro**

Kursnr.: **3.0512**

Türkisch kochen: Vegetarische Gerichte

Ayla Caymaz-Isiklilar

Viele frische, verschiedene Gemüsesorten werden zu leckeren Gerichten verarbeitet. Diese Gerichte werden meistens in den Küstengebieten bevorzugt.

Lebensmittelkosten: 15 Euro

Termin: **Donnerstag, 21.01.2027, 17:30-21:30 Uhr**

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

Gebühr: **16,50 Euro**

Kursnr.: **3.0513**

Gesunde Ernährung - Zuckerfrei und Spaß dabei! Lecker und gesund durch die Weihnachtszeit



**Giusi Faragone**

Gesunde Ernährung ist nicht immer leicht und auf das Naschen zu verzichten noch viel schwerer. Aber das muss 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, 05.12.2026, 10:00-14:30 Uhr

Ort: Unterkirche Herz Jesu Hassel,
Blumenstraße 7

Gebühr: 30 (21) Euro

Kursnr.: 3.0563

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: 06894/13-905 oder
06894/5908933**

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:** 5 bis 6 Jahre**Streichinstrumente:**

Violine, Viola, Violoncello, Kontrabass

**Zupfinstrumente:**

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

Blasinstrumente:Blockflöte, Querflöte, Klarinette, Saxophon, Horn, Trompete,
Posaune, Oboe, Fagott**Tasteninstrumente:**

Akkordeon, Keyboard, Klavier

Schlaginstrumente:

Drumset, Klassisches Schlagzeug, Samba, Percussion

Ensembles:

Blockflöte, Holzbläser, Schlagzeug, Gitarre, Trashdrumming

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

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

Integrationskurs für Geringliteralsierte

Beginn: auf Anfrage

Allgemeiner Integrationskurs: 700 Stunden

Sprachkurs 600 Stunden

Orientierungskurs 100 Stunden

Integrationskurs mit Alphabetisierung: 1300 Stunden

Sprachkurs 900 Stunden

Wiederholerkurs 300 Stunden

Orientierungskurs 100 Stunden

Integrationskurs für Zweitschriftlernende: 1000 Stunden

Sprachkurs 900 Stunden

Orientierungskurs 100 Stunden

Integrationskurs für Geringliteralsierte: 1300 Stunden

Sprachkurs 900 Stunden

Wiederholerkurs 300 Stunden

Orientierungskurs 100 Stunden

Eine Unterrichtsstunde (U-Std.) entspricht 45 Minuten.

Ziele:

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

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 Neuzugewanderte
- durch das BAMF für EU-Bürgerinnen und Bürger (Hinweis: Im Jahr 2026 stellt das BAMF keine Teilnahmeberechtigungen aus!)
- durch das Bundesverwaltungsamt für Spätaussiedlerinnen und Spätaussiedler

Vor der Anmeldung ist ein Einstufungstest bei einem Kursträger erforderlich.

Kosten:

Zuzahlung: 2,29 €/ U-Std.

Der Kostenbeitrag wird pro Kursabschnitt (=> 100 U-Std.) im Voraus erhoben.

Wenn Sie Bürgergeld, Arbeitslosengeld, Wohngeld o.ä. beziehen oder ein geringes Einkommen haben, können Sie auf Antrag von der Zuzahlung befreit werden.

(Kostenbeitrag bei Teilnahme ohne gültige Teilnahmeberechtigung: auf Anfrage)

Dauer (Ferien eingerechnet):

Allgemeiner Integrationskurs: 8-9 Monate

Zweitschriftlerner-Kurs: 12 Monate

Alpha-Kurs: ca. 15 Monate, Wiederholerkurs eingeschlossen

Geringliteralsierten-Kurs: ca. 15 Monate, Wiederholerkurs eingeschlossen

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/> Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)

Einbürgerungstest

Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)

Die Anmeldung muss bei einer Volkshochschule in Wohnortnähe erfolgen und ist nur persönlich mit gültigem Ausweis oder Reisepass möglich.

Die Kostenpauschale von 25 Euro ist bei der Anmeldung bar zu entrichten. Die Termine sind saarlandweit einheitlich. Andere als die unten genannten Termine sind nicht möglich. Anmeldeschluss ist in der Regel spätestens 5 Wochen vor dem gewünschten Prüfungstermin.

Termine 2026

Samstag, 22.08.2026
Samstag, 19.09.2026
Samstag, 24.10.2026
Samstag, 14.11.2026
Samstag, 12.12.2026

Hinweis:

Die saarländischen Volkshochschulen wechseln sich bei der Durchführung ab.

Nicht alle Termine finden in St. Ingbert statt!

Bei großer Nachfrage können Termine bereits vor dem Anmeldeschluss ausgebucht sein.

Zur Anmeldung vereinbaren Sie bitte einen persönlichen Termin.



Eine Anmeldung per E-Mail ist nicht möglich!

Terminvereinbarung:
Natascha Tselios-Politz, Telefon
06894/13-664

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

Zertifikat Deutsch zur Einbürgerung

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

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

Termin	Anmeldeschluss
Mi., 23.09.2026	Fr., 14.08.2026
Mi., 07.10.2026	Fr., 28.08.2026
Mi., 21.10.2026	Fr., 11.09.2026
Mi., 04.11.2026	Fr., 25.09.2026
Mi., 18.11.2026	Fr., 09.10.2026
Mi., 02.12.2026	Fr., 23.10.2026
Mi., 16.12.2026	Fr., 06.11.2026

Zu diesen Terminen können sich Interessierte entweder direkt beim Verband der Volkshochschulen des Saarlandes anmelden (www.vhs-saar.de) oder in einer VHS in Wohnortnähe.

Das Anmeldeformular und verfügbare Termine finden Sie auch auf der Webseite des Landesverbands:

<https://vhs-saar.de/pruefungszentrale/telc-language-tests>

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





Berufsbezogene Deutschkurse (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 Berufssprachkurs 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.

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 bestandenen 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 Walger, 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





Vorsitzender des VHS-Beirats:
Oberbürgermeister Prof. Dr. Ulli Meyer

Berichte:
Ingo Nietert, kommissarischer VHS-Leiter
Christa Strobel, VHS-Nebenstellenleiterin Rohrbach/Hassel

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; Schmitt, Markus; Backes,
Nadine; Blaumeiser, Olaf

Index der Veranstaltungen

- A**
 Abwasser 12
 Achtsamkeit 41
 AGB, Rechtsträger 78
Anmeldeformular 08
 Aquarell- und Acrylmalerei 28
 Autogenes Training 39
 Ayurveda 48
- B**
 Beckenbodengymnastik 40
 Berufsbez. Deutschsprachkurse 72
 Mit Beton gestalten 34
 Bootsführerschein 18
- C, D**
 Computerschreiben lernen 64
 Datenschutz 80
 Demenzvortrag 15; 21
 Dichter, Denker von St. Ingb. 27
- E**
 Einbürgerungstests 71
 ElisARTkapelle 25
 Elternschule 20
 Englischkurse 54
 Einzeltrick 22
 Erste Hilfe Senioren 41
 Excel-Crashkurs 63
- F**
 Fahrradfahren lernen (Senioren und Kinder) 17
 Feldenkrais 38
 Filme drehen 24
 Foodsharing 19
 Fotografie (Smartphone) 64
 Französischkurse 57
 Fußgesundheits 44
- G**
 Gewaltprävention, Selbstbehauptung, Kinder 43
 Goldschmiedekurse 29
 Geschäftsbedingungen 78
- H**
 Heimatgeschichte, 27
 Hoopdance , Hoopfitness 46f.
- IJ**
 Impressum 80
 Index 75
 Inhaltsverzeichnis 3
 Integrationskurse 70
 Internet für Senioren 60ff.
 Italienischkurse 53
- K**
 Kinder: Basteln, Kreatives 35
 KI (Künstl. Intelligenz) 60
 Klöppeln 33
 Kochen 66
 Kunst und Kultur 25
- L**
 Laptopkurse für Senioren 62
 Linux-Betriebssystem 63
- M**
 Männerkochkurs 66
 Makramee 32
 Malkurse Erw. 28.,
 Malkurse Kinder 35f.
 Meditation 45
Mitarbeiter, Leitung 2
 Motorsäge-Führerschein 11
 Muskelentspannung 40
 Müll i. öff. Raum 11
- N**
 Nähen, Zuschneiden 30
- OP**
 Pappmaché 30
 Philosophie 257
 Pilates 39
 Pilzexkursion 10
 Polnischkurse, Jug., Kinder 53
 Ponyschnupperkurs Kinder 16
- QR**
 Qigong 39f.
 Rentenbesteuerung 21
 Reparatur-Café 10
- S**
 Seifengießen für Kinder 35
 Sicher Wohnen 22
 Skulpturen herstellen 32
 Smartphonekurse Senioren 60ff.
 Soziale Medien 60
- Sp, St**
 Spanischkurse 50
 Speckstein 31
 Spieletreff 224
 Sportbootführerschein 18
 Stiefe Gaarde 27
 Stressfrei ins Wochenende 42
 Studienfahrten
 Paris, Elsass und Mainz etc. 26
- T**
 Tiffany 29
 Töpfern 32
Treffpunkte, Schulungsorte 81-83
- VW**
 VHS-Beirat 74
 Waldbaden 42
 Wald als Nahrungsquelle 11
 Wald im Klimawandel 11
 Windenergie 12
- XYZ**
 Yoga-Arten 44
 Zertifikat Einbürgerung 71
 Zielgruppenverzeichnis 80
 Zuckerfrei backen 68
 Zuschneiden und Nähen 30

Rechtsträger der VHS: Stadt St. Ingbert

VHS-Leitung: Ingo Nietert

Leitung VHS-Nebenstelle Rohrbach und Hassel:

Christa Strobel, Studiendirektorin i.R.

Mitglieder des Beirates:

Vorsitzender: Oberbürgermeister Prof. Dr. Ulli Meyer

Stimmberechtigte Mitglieder:

Dr. Glück, Sabine; Bost Jürgen; Brenner Julian; Schwarz Gabriele, Heintz, Veris-Pascal, 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, Blaumeiser, Olaf

Die Biosphären-VHS St. Ingbert nach AZAV zertifiziert

Seit 14 Jahren ist die VHS St. Ingbert als kommunale Weiterbildungseinrichtung ein zertifizierter Träger für die Förderung der beruflichen Weiterbildung. Mittlerweile ist die Biosphären-VHS St. Ingbert durch die GZQ (Gesellschaft zur Zertifizierung von Qualitäts- und Umweltmanagement-Systemen mbH) mehrfach nach AZAV zertifiziert worden und bewies damit die Erfüllung aller notwendigen Qualitätsstandards. Dies wurde mit der Re-Zertifizierung im Mai 2023 erneut bestätigt.

Diese Zertifizierung der Biosphären-VHS ist somit einerseits die Fortführung eines kontinuierlichen Qualitätsprozesses, von dem die VHS-Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter genauso profitieren wie unsere Kursteilnehmenden. Andererseits ist sie die Grundlage dafür, dass die VHS ihr hochwertiges Dienstleistungs- und Weiterbildungsangebot rund um das Leben, Arbeiten und Lernen der hier lebenden Menschen kontinuierlich erweitert und optimiert. 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: Alte Bahnhofstr. 11, EG

Tel.: 06894 / 13-905

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 28 Tage vor Veranstaltungsbeginn 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.

den. Eine Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht verbindlich. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

§ 11**Studienfahrten und Exkursionen**

Für Studienfahrten und Exkursionen der VHS gelten besondere Reisebestimmungen. Sie sind vertraglich bindende Grundlage des Geschäftsabschlusses.

Die VHS behält sich das Recht vor, die Studienreise oder Exkursion abzusagen, wenn bis zum Anmeldeschluss die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird. Die Veranstaltungen (Studienreisen) werden in Zusammenarbeit mit einem zugelassenen Reiseunternehmen durchgeführt.

§ 12**Rückzahlungen**

Grundsätzlich werden Entgelte nur zurückgezahlt, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die Volkshochschule zu vertreten hat, abgesagt wird. Bei teilweise abgesagten Veranstaltungen erfolgt eine anteilige Rückzahlung.

§ 13**Mindestteilnehmerzahl**

Für die Durchführung von VHS-Veranstaltungen sind je nach Kursformat unterschiedliche Mindestteilnehmerzahlen festgelegt. Haben sich zu einem Kurs weniger Teilnehmerinnen und Teilnehmer angemeldet, kann die VHS den Kurs ausfallen lassen, mit einem anderen Kurs zusammenlegen oder im Einvernehmen aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein entsprechend höheres Teilnehmerentgelt verlangen bzw. die geplanten Unterrichtsstunden entsprechend reduzieren.

Verzichtet die Dozentin/der Dozent auf einen Teil des Honorars, kann das ausgeschriebene Teilnehmerentgelt auch bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl beibehalten werden.

§ 14**Aufsichtspflicht gegenüber minderjährigen Teilnehmerinnen und Teilnehmern**

Die Anmeldung zur Teilnahme an Kursen/Veranstaltungen schließt eine vertragliche Übernahme der Aufsichtspflicht des minderjährigen Kindes durch die VHS ausdrücklich aus.

Die VHS wird von eventuellen Haftungsansprüchen, die sich aus dem Verhalten des minderjährigen Kindes ergeben, freigestellt.

§ 15

Haftungsausschluss

Die VHS haftet nicht für Schäden (Unfälle, Diebstahl usw.), die bei Veranstaltungen und Kursen entstehen, die nicht durch vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten des Veranstalters verursacht werden. Etwaige Schäden sind der VHS unverzüglich zu melden.

Die VHS haftet nicht für Schäden, die durch von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern mitgebrachte Geräte/Werkzeuge entstehen, z. B. Nähmaschinen, Laptops, Tablets, etc..

§ 16

Hausordnung

Die Hausordnung der verschiedenen Unterrichtsstätten ist für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmern bindend.

§ 17

Veranstaltungshinweise und Programmänderungen

Abweichungen vom gedruckten Programm lassen sich nicht immer vermeiden. Beachten Sie daher bitte die Ankündigungen in der Tagespresse oder schauen Sie unter www.vhs-igb.de 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 (Anmeldung 28 Tage vor Beginn der Veranstaltung) innerhalb von 14 Tagen nach Anmeldung ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen.

Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Biosphären-VHS St. Ingbert, Am Markt 12

66386 St. Ingbert

Fax: 06894/13-722; E-Mail: vhs@st-ingbert.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten.

Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen.

Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden.

Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Datenschutzbestimmungen, Stand 11.5.2023

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Stadtverwaltung St. Ingbert - Biosphären-Volkshochschule St. Ingbert -, Geschäftsstelle Kaiserstraße 71, 66386 St. Ingbert (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt), ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts. Ansprechpartner ist die Datenschutzbeauftragte der Stadt St. Ingbert, Tel.: 06894/13-741, 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 anzuge-

benden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugeben den 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 unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Ihre Adresse und – soweit angegeben – Telefonnummer und/oder E-Mail-Adresse, an die/den jeweilige(n) Kursleiterin/Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen.

Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen leiten wir die hierzu erforderlichen Daten – Name, Adresse und – soweit angegeben/ erforderlich – Telefonnummer, an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Bei Kursen, die vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF), dem Jobcenter oder der Agentur für Arbeit gefördert werden, kann eine Übermittlung an die entsprechende Behörde erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf rechtlichen Verpflichtungen. Zusätzlich erfolgt die Weitergabe Ihrer Daten hausintern zu Abrechnungszwecken, wenn erforderlich.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu zehn Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden auf Wunsch gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken 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:

**Geschäftsstelle der VHS als Besucher: Musikschule,
Alte Bahnhofstraße 11, per Telefon: 06894/13-905,
per Mail: vhs@st-ingbert.de, per Fax: 06894/13-722;**

**Nebenstelle Rohrbach/Hassel:
Telefon: 06894/5908933;
E-Mail: vhs-hassel@sanktingbert.de**

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: Ingo Nietert

Layout:

Christa Strobel

Redaktion:

VHS-Team

Texte:

Die Dozenten zeichnen für ihre Kursbeschreibung selbst
verantwortlich.

Fotos:

Giusi Faragone, Maria Müller-Lang, Claudia Pfaff, Chris-
ta, Dieter und Lukas Strobel, Jürgen Bost, Sonja Colling-
Bost, Frank Ehrmantraut, Dr. Helmut Wolf, Dr. Markus
Gestier, Axel Jennewein, Steffi Mischo, Beatrix Kemmer,
Pixabay, Karin Lanzer, Wp-films, Catherine Schmelzer,
Ursula Krehbiel, Brigitte Kolling, Gundula Manderscheid,
Dr. Stephanie Bohnerth, Margit Daut, Claudia Schwartz,
Anne Pfitzner, Simone Pressmann, Melanie Bartmann,
Fred Körner

Titelbild:

Foto: Giusi Faragone,

Dozentin bei der Biosphären-VHS, Nebenstellen
Rohrbach/Hassel

Den Kurs von Giusi Faragone finden Sie auf Seite 64
dieser Broschüre, Nr. 5.0163.

Semesterbeginn: 24.08.2026

Herbsterferien: 05. 10. bis 16. 10. 2026

Weihnachtsferien: 21.12.2026 bis 02. 01. 2027

**Die Ferienregel gilt nicht für die
Integrationskurse**

Zielgruppenverzeichnis

Senioren

Smartphonekurse, Internet	S. 60
Laptopkurse	S. 62
Soziale Medien, KI	S. 60
Fotokurs	S. 64
Studienfahrten	S. 26
Erste Hilfe für Senioren	S. 41
Fahrrad fahren lernen (E-Bike)	S. 16
Gesundheit, Waldbaden	S. 38
Sprachen	S. 50
Heimatgeschichte	S. 27
Kreativkurse	S. 28

Kinder

Gewaltprävention	S. 43
Ponyschnupperkurs	S. 16
Fahrradfahren lernen	S. 17
Kreatives: Malen, Basteln, Seifengießen	S. 35
Eltern-Kind-Yoga	S. 44
Polnisch lernen	S. 58

Jugendliche

Nähen	S. 30
Polnisch lernen	S. 58
Filme drehen	S. 24
Fotokurs mit Smartphone	S. 64
Hoopfitness	S. 46

Eltern, Familien, Erwachsene

Eltern-Kind-Yoga	S. 44
Elternschule	S. 20
Sprachen	S. 50
Gesundheitskurse, Stresskurs	S. 38ff.
Kochen, auch für Männer und zuckerfrei	S. 66
Kreativkurse	S. 28
Fotokurs (Smartphone)	S. 64
Linux, Excel, Word	S. 63

Unterrichtsstätten und Treffpunkte VHS Rohrbach



*Das Bürgerhaus besitzt drei Eingänge:
Die VHS-Teilnehmer benutzen bitte den linken Eingang. Ein Aufzug ist vorhanden.
Die VHS-Kurse werden im EG, im 1. OG im großen sowie im kleinen Raum unterrichtet.*

Unterrichtsstätten und Treffpunkte VHS Hassel



Kochen in der Unterkirche Herz Jesu, Hassel, Blumenstraße 7



Wanderparkplatz an der L 111 (vor Fischerhütte): Kräuterexkursion



**Parkplatz Fröschenpfuhl
Neuhäuseler Str. 118 ff.: Waldbaden**



**Altes Rathaus Hassel, EG und 1. OG,
Unterrichtsräume**



**Pony-Schnupperkurse auf dem
Triebscheider Hof**



**Altenhofstraße: Pilzexkursion
gegenüber Haus Nr. 57**



**Eisenbergschule, Turnhalle, 1. Eingang:
Gewaltprävention; Schulhof: Fahrradfahren**

Unterrichtsstätten und Treffpunkte VHS St. Ingbert



VHS-Geschäftsstelle, Alte Bahnhofstraße 11



Schulungsraum, EG, Kaiserstraße 71



Unterrichtsräume im Kulturhaus, Annastraße 30, EG und 1. OG

Unterrichtsstätten und Treffpunkte VHS St. Ingbert



**Elternschule im Topfit, Saarbrücker
Straße 7-11**



Kochen im BBZ, Heinrich-Laur-Str. 6



**Rohrbacher Mühle, Mühlstraße 36:
Nachhaltigkeitsprogramm**



**Kapelle, Alter Friedhof:
Führung: „Stiefe Gaarde“**



**Rendezvous-Platz, Spitalstraße:
Studienfahrten**



**Altenbegegnung, Am Markt 6:
Gesundheitskurse**



**Ortsverwaltungsstelle, Ober-
würzbach, Hauptstraße 94:
Reparatur-Café**



**Treffpunkt: Alte Kirche,
Fußgängerzone**



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

