



**Biosphären-VHS  
St. Ingbert,  
Nebenstelle Hassel**

**Veranstaltungen 2018/19 in Hassel**  
**Kurse, Exkursionen, Workshops und Vorträge**



*Smartphone, Internet, Historisches, Heimatfilm,  
Theater, Sprachen, Yoga, Muskelentspannung,  
Autogenes Training, Salsa-Merengue-Cumbia,  
Männerkochen, Vegan/vegetarisch kochen, Weine,  
Töpfern, Betondeko, Malen, Nähen,  
Vorträge: Fremde Länder, Testament,  
Winterdepression, Patientenverfügung, Mietrecht,  
Höfetour, Brinnchestour, Stadttealführung,  
Kräuter- und Pilzwanderung*

***Kinderprogramm:***

*Musical, Holzschnitzen, Töpfern,  
Nähen, Gewaltprävention, Selbstverteidigung,  
Autogenes Training, Kochen/Backen,  
Umgang mit Pferden, KunterBUNDmobil*

## **Wichtige Empfehlungen zum An- und Abmeldungsverfahren:**

**Anmeldung bzw. Abmeldung zu einer Veranstaltung: möglichst 3 Werktage vor Beginn der Veranstaltung**

Eine Veranstaltung (Kurs, Workshop, Exkursion, Vortrag) kommt nur zustande, wenn eine Mindestzahl an Anmeldungen vorliegt. Haben Sie sich angemeldet und können trotzdem nicht teilnehmen, melden Sie sich bitte etwa zwei Tage vor Beginn ab, damit unsere Teilnehmerliste vor Beginn der Veranstaltung die wirkliche Zahl der Teilnehmer widerspiegelt und wir wissen, ob die Veranstaltung stattfinden kann.

Die Teilnehmer, die die Veranstaltung besuchen möchten, sind in Fällen der Nichtabmeldung anderer gezwungen, mehr als die angegebene Gebühr zu zahlen (bei dann geringerer Teilnehmerzahl). Leider kommt dies nicht selten vor. Andererseits können Personen, die auf der Warteliste stehen und gerne teilnehmen würden, so kurzfristig nicht mehr benachrichtigt werden.

### **Auszug aus den allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB's):**

#### **Anmeldung/Ansprechpartner:**

VHS-Geschäftsstelle St. Ingbert, Kaiserstraße 71, Telefon: 06894/13723; Mail: [vhs@st-ingbert.de](mailto:vhs@st-ingbert.de); <http://vhs.sanktingbert.de>; Nebenstelle Hassel: Telefon 06894/5908933; Mail: [vhs-hassel@gmx.de](mailto:vhs-hassel@gmx.de); im Übrigen gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen, die im Hauptprogrammheft der Biosphären-VHS St. Ingbert für 2018/19 abgedruckt sind. Mit Ihrer Anmeldung haben Sie laut unseren AGB's einen Vertrag mit uns geschlossen und erklären sich mit unseren Geschäftsbedingungen einverstanden.

**Zahlungsmodalitäten der Nebenstelle Hassel:** Bei Einzelveranstaltungen bis 20 Euro wird die Gebühr zu Veranstaltungsbeginn bar bezahlt, ansonsten erfolgt Rechnungstellung.

#### **Veranstaltungen im Freien:**

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Wir empfehlen, der jeweiligen Witterung entsprechend angepasste Kleidung und festes Schuhwerk zu tragen. Veranstaltungen im Freien können witterungsbedingt entfallen.

#### **Haftungsausschluss:**

Die VHS haftet nicht für Unfälle, Sachschäden, Diebstähle usw., die bei Veranstaltungen entstehen. Grundsätzlich gilt die Hausordnung der Unterrichtsstätte, in der jeweils die Kurse oder Vorträge stattfinden.

#### **Datenschutz:**

Ihre Angaben bei der Anmeldung werden elektronisch gespeichert und dienen ausschließlich internen Verwaltungszwecken. Wir weisen darauf hin, dass Sie die Angaben freiwillig machen.

#### **Programmänderungen/zusätzliche Angebote:**

Bitte beachten Sie die Ankündigungen in der Tagespresse. Änderungen zum abgedruckten Programm können vorkommen.

Herausgeber: Stadt St. Ingbert  
Der Oberbürgermeister  
Am Markt 12, 66386 St. Ingbert

Verantwortlich für den Inhalt:

Biosphären-VHS St. Ingbert, Kaiserstraße 71, Leitung: Marika Flierl;  
VHS-Nebenstelle Hassel, Leitung: Christa Strobel, Goethestraße 14,  
Telefon 06894/590 8933, E-Mail: [vhs-hassel@gmx.de](mailto:vhs-hassel@gmx.de)  
Fotos: Christa Strobel, Michael Haßdenteufel, Dozentinnen, Dozenten

## Das Programm, chronologisch, im Überblick

*ab Oktober*

- 31.10. *Smartphonekurse, mittwochs nach Bedarf, 25*
- ab 15.10. *Spanisch für Anfänger*
- ab 16.10. *Autogenes Training für Kinder/sep. Erwachs., 8ff*
- ab 17.10. *Malkurs, 20*
- ab 18.10. *Internet für Senioren Anf. u. Fortgeschr., 26*
- ab 19.10. *Kochen für Männer Anfänger/Fortgeschr., 22*
- 31.1.19 *Vortrag Forschungsreise Südamerika, 17*
- 27.10. *Kochen mit Kindern, 23*
- 5.11. *Heimatsfilm, 17*
- 8.11. *Geschichte der Juden im Saarland, 16*
- ab 10.11. *Betonaccessoires, Gewaltprävention GS, 22; 12*
- 22.11. *Vortrag Norditalien, 18*
- 29.11. *Vortrag Vorsorgevollmacht, Patientenverf., 15*
- 3.-7.12. *Kinderplätzchenbacken f. einen guten Zweck, 24*
- 14.1.19 *Kochkurs für Männer*
- ab 19.3.2019 *Muskelentspannung für Kinder/Erw., 8ff.*  
*separat;*
- ab 16.1. *Smartphonekurse/Sprachkurse nach Bedarf;*  
*Malkurs nach Bedarf*
- ab 17.1. *Internet für Senioren (26);*
- 18.1. *Vortrag Mietrecht/Wohnrecht 14; Bedarf, 20*
- ab 19.1./2.2. *Vegetarisch/vegan kochen (24); Töpferkurse Anf.*  
*neuer Termin Gewaltprävention/Selbstverteidigung*
- 26.1. *Kochen für Männer, 22*
- ab 8.2. *Smartphonkurse n. Bedarf*
- 14.2. *„Winterdepression/ Frühljahrmüdigkeit“ (13)*
- 2.3. *Töpferkurs Anfänger, 19*
- 7.3. *Vortrag: Fünf Argumente für ein Testament, 15*
- 2.3. *Gewaltprävention für Grundschüler, 12*
- 11.3./12.3. *wieder Nähkurse*
- ab 20.3. *Smartphonekurse nach Bedarf, 25*
- 23.3. *Betonaccessoires herstellen, 22*
- ab 6.4. *Selbstverteidigung für Senioren, 13*
- 26.4. *Höfetour Ost, 30*
- 18.5. *Gewässeranalyse m. d. KunterBUNDmobil, 28*
- 25.5. *Kräuterwanderung, 27*
- 5.6. *Brinnchestour, 30*

## **Liebe Besucherinnen und Besucher der Biosphären-VHS,**

ich freue mich, Ihnen erneut ein attraktives Angebot der Biosphären-VHS, Nebenstelle Hassel, präsentieren zu können. Mit der hier vorgelegten Broschüre bietet die Biosphären-VHS St. Ingbert ein umfangreiches Veranstaltungsprogramm, das speziell für den Stadtteil Hassel aufgelegt wurde, das sich auch an aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen orientiert.



Die Belebung unserer Stadtteile liegt mir sehr am Herzen. Daher begrüße ich die Ausweitung des VHS-Programms in Hassel sehr. Auch in Hassel ist das Thema Nachhaltigkeit und Klimaschutz berücksichtigt worden: Unter dem Motto „Wir müssen von Grund auf beginnen. Bei den Kindern“ (Kinderbuchautorin Astrid Lindgren, anlässlich der Verleihung des Friedenspreises

des Deutschen Buchhandels) bietet die Nebenstelle Hassel gerade für Kinder Workshops an: u. a. Kochen/Backen mit Biosphäre-Produkten, Gewässeranalyse (Funktion der dort gefundenen Lebewesen in unserer Biosphären-Umwelt), Pferd und Natur, Kennenlernen der Natur (Brünnchen, Höfe, Töpfern und Schnitzen mit Naturmaterial).

Auch für Erwachsene und speziell für Senioren gibt es ein vielfältiges Angebot: Sprachen, Musical, Gesundheit, Prävention, Sport, Recht, Gesellschaft, Geschichte, Fremde Länder, viel Kreatives, Kochkurse, neue Medien und Exkursionen in die Biosphären-Natur. Ziel der Biosphären-VHS ist es, mit Bildung seinen Horizont zu erweitern.

Der Besuch von VHS-Kursen bedeutet auch immer, offen zu sein für Neues, neugierig zu sein auf Neues, mitreden und mitdiskutieren zu können.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude beim Besuch der Kurse direkt vor Ihrer Haustür. Lassen Sie sich von der guten und breiten Themenauswahl inspirieren. Machen Sie mit, wir freuen uns auf Sie!

Ihr Hans Wagner  
Oberbürgermeister



### **Sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger von Hassel,**

ich freue mich, Ihnen zum Viertenmal ein Programmheft der Biosphären-VHS St. Ingbert, das eigens für Ihren Stadtteil Hassel erstellt wurde, vorstellen zu dürfen. Unserer VHS-Nebenstellenleiterin, Christa Strobel, ist es gelungen, einen Querschnitt unseres VHS-Programms für Sie zusammenzustellen. Unsere Biosphären-VHS St. Ingbert ermöglicht damit



auch allen Hasseler Bürgerinnen und Bürgern, auf ein wohnortnahes Bildungs- und Kulturangebot mit aktuellen Themen zuzugreifen. Fast alle Sparten sind dabei abgedeckt, angefangen bei gesellschaftlichen Themen, über Recht, Gesundheit, Kultur, Sprachen, Smartphone, Internet bis hin zu einem umfassenden kreativen Angebot sowie Exkursionen im Freien. Die jüngere und die ältere Generation sowie junge Familien können hier aus einem reichhaltigen Veranstaltungsportfolio das passende Angebot auswählen.

Ich wünsche Ihnen lehrreiche und gesellige Stunden beim Besuch der VHS in Ihrem Stadtteil Hassel.

Ihre Marika Flierl, VHS-Leitung

### **Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger aus Hassel,**

auch für die Saison 2018/19 habe ich mich bemüht, ein Programm aus vielen Bereichen für Sie zusammenzustellen. Interessenten aus dem gesamten Stadtverband und den umliegenden Gemeinden haben das Hasseler Programm genutzt, so dass viele Kurse, Workshops und Exkursionen zustandegekommen sind.



Ihre Anregungen nehme ich gerne entgegen und bemühe mich dann um Dozenten. Das neue Programm beginnt am **10. September 2018**. Unsere Broschüre steht in allen Hasseler Geschäften, im Rathaus, in der Eisenberghalle und Kreissparkasse, bei der Biosphären-VHS St. Ingbert und an der Infotheke der Stadt St. Ingbert zur Verfügung. Beachten Sie auch die Meldungen in der Presse.

Bitte berücksichtigen Sie die Anmelde- bzw. Abmeldezeiten, denn damit entscheidet sich, ob ein Kurs/Workshop/Vortrag/eine Exkursion zustandekommt oder abgesagt wird. Der Dozent/die Dozentin müssen zwecks ihrer Planung mindestens ein bis zwei Tage vorher wissen, ob ihre Veranstaltung stattfindet.

Ihre Christa Strobel, Leiterin VHS-Nebenstelle Hassel  
Telefon 06894/ 590 8933; Mail: vhs-hassel@gmx.de

## Sprachen, Theater

### Englisch für Anfänger bzw. Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen oder A2 Fortgeschrittenenkurs

**Mittwochs 18:15-19:45 Uhr, 10 Termine, 14-tägig, ab 12. 9., Schule am Eisenberg, Hassel, Nr. 4.0650; 34(26)€**



Das Sprechen, das Hören- und Lesende Verstehen, stehen im Vordergrund, wobei aber das Schriftliche sowie grammatische Regeln systematisch zur Unterstützung eingearbeitet werden. Landeskunde, Kultur und Gesellschaft in Großbritannien und den USA gehören ebenfalls zu den Lerninhalten. Ziel ist die Verständigung in routinemäßigen Alltagssituationen, Urlaub und Beruf (für den

Anfängerkurs, Lehrwerk: „Network now English starter“ A1), Ziel im A2-Fortgeschrittenenkurs ist eine Vertiefung des bisher Erworbenen, ein freier Umgang mit der Sprache, eine höhere Flexibilität sowie eine Erweiterung der sprachlichen Kompetenz. Gearbeitet würde im A2-Kurs mit dem Lehrwerk „Network now“, A2.1.

**An/Abmeldung bis einen Tag vor Beginn des Kurses**

**Dozentin: OStR'n Brigitte Kolling**

### Spanisch für Anfänger

**Montags, 18-20 Uhr, ab 15.10., 8 Termine, Rathaus Hassel, Nr. 4.2250, 27,20 €**

Lernen Sie strukturiert aufbaut und mit viel Spaß und Alltagsnähe Sprache und Kulturen kennen!



Im Kurs wird viel Wert auf Konversation und Kommunikation gelegt. Die Teilnehmer werden auf alltägliche Situationen vorbereitet, in denen sie mit der spanischen Sprache zurechtkommen können. Grammatische Kenntnisse werden daneben erlernt und geübt.

Spanischsprachige Länder und Kulturen werden immer wieder thematisiert. Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch: Con Gusto A1, Verlag Klett ISBN 978-3-12-514980-9

**An/Abmeldung bis einen Tag vor Beginn des Kurses**

**Dozentin: Klara Scheidhauer**

## **Französisch für Anfänger (A1), alternativ A2**

Ziel ist, Kenntnisse über **Dienstags, 18:30 - 20 Uhr, ab 18. September, 10 Termine, Rathaus Hassel, Nr. 4.0851; bzw. frühere Sprachkenntnis- 34 (26) €**

se aufzufrischen, um sich in routinemäßigen Alltagssituationen zu verständigen. Begleitend dazu werden notwendige grammatische Regeln vermittelt.

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk „Voyage neu“, A1 bzw. alternativ A2. Landeskunde, Kultur und Gesellschaft gehören zu den Lerninhalten.



**An/Abmeldung bis einen Tag vor Beginn des Kurses**  
**Dozent: Mario Lovisa**

## **DELFLDALF-Französisch-Zertifikate**

Saarländischen Schülerinnen und Schülern wird die Möglichkeit geboten, DELF-scolaire- bzw. DALF-Zertifikate zu erwerben. Dies geschieht in Kooperation mit dem Saarländischen Ministerium für Bildung und Kultur, dem Institut d'Etudes Françaises und



der Volkshochschule Saar. Das Zertifikat ist ein in der ganzen Welt anerkanntes, standardisiertes Diplom, bietet Inhabern Chancen im Studium und bei der Berufsausbildung im In- und Ausland.

**Ansprechpartnerin ist Christa Strobel, Telefon 06894/590 8933; Mail: vhs-hassel@gmx.de**

## **VHS-(Bio)Sphären-Theater Hassel**

Eine Mehrgenerationen- **Mittwochs 17:30-19 Uhr, ab 29. August, das ganze Jahr, außer den Ferien, Clubraum Eisenberghalle, ohne Gebühr**

Sprechen (richtige Aussprache, Betonung, Modulation, Intonation ...), nonverbale Faktoren auf der Bühne (Gestik, Mimik, Fußarbeit, Körperhaltung im Zusammenwirken mit Sprache, Kulissen, Requisiten, Bühnenbild, Gänge) lernt man kennen. Das Gestalten eines





Bühnenbildes gehört ebenso dazu wie das Nähen von Kostümen und Herstellen von Kulissen und Requisiten. Das AMG wird für die Musik mit dabei sein. Die aktuelle Gruppe hat entschieden, dass „Pettersson und Findus“ gespielt wird.

**Dozentin: Christa Strobel**

*Kommen Sie einfach vorbei!*

## Gesundheit, Prävention, Sport

### Autogenes Training (AT)/Erwachsene

**Dienstags 18:30-19:30 Uhr, ab 16.10.2018, 9 Termine, Kom-  
biraum der Schule am Eisen-  
berg, Nr. 3.0150, 40,80 (30) €**

Erfahren Sie mehr Gelassenheit und bauen Sie Ängste und Belastungen ab. Das Autogene Training ist eine von dem Berliner



Psychiater Johannes Heinrich Schultz im Jahre 1927 entwickelte Methode, um Entspannung zu finden und Stress, Leistungsdruck und psychosomatische Störungen abzubauen.

Die Kurse im Autogenen Training finden unter anderem Anwendung bei Stress sowie bei der unterstützenden Bekämpfung von psychosomati-

schen Störungen, Kopfschmerzen, Herzrasen, Müdigkeit und Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, allgemeinen Ängsten, Verdauungsstörungen oder Bluthochdruck. Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikmatte/Decke mitbringen.

**An/Abmeldung: bis einen Tag vor der Veranstaltung**

**Dozentin: Monika Hauptmann-Kartes, Zertifizierte Entspannungspädagogin; max. 12 Teilnehmer**

### Progressive Muskelrelaxation (PME)/Erwachsene

Die Methode der Progressiven Muskelentspannung wurde 1934 von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobson entwickelt. Gefördert werden eine verstärkte Körperwahrnehmung, ein verstärktes Körperbewusstsein und es kommt zunehmend zum Erkennen der eigenen Grenzen und Energien. Durch diese Methode ist selbstproduzierte Entspannung in kürzester Zeit möglich. Angst und Stress können über den Körper losgelassen und damit auch psychisch abgebaut werden. Abwehrkräfte- und Heilungsprozesse können gefördert, Einschlaf- und Durchschlafprobleme abgebaut, psy-



chovegetative Beschwerden **Dienstags, ab 19.3..2019, 18:30-19:30 Uhr, 9 Termine, Kombiraum der Schule am Eisenberg, Nr. 3.0153; 40,80 (30) €**

gebessert werden ( Spannungskopfschmerz, nervöse Magen-, Darm- und Herz-Kreislaufbeschwerden ) und eine Zunahme von Gelassenheit, Selbstbewusstsein und Ausgeglichenheit wird möglich. Die Methode ist leicht und schnell erlernbar sowie ohne äußere Hilfsmittel einsetzbar.

Kursziele:

Erlernen der Progressiven Muskelrelaxation (PMW) als Entspannungsmethode für den Alltag. Die Methode wird durch praktische Übungen anfangs einmal ab der vierten Stunde mindestens zwei Mal pro Kurstunde mit anschließender Reflektion vermittelt. Die Teilnehmer üben des Weiteren zu Hause täglich an Hand eines Teilnehmerhandouts, in dem die neuen Übungen der einzelnen Einheiten aufgeführt sind. Es werden die psychophysischen Wirkzusammenhänge von Stress und Entspannung anhand von Beispielen und Schaubildern dargestellt. Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikmatte/Decke mitbringen.

**An/Abmeldung: bis einen Tag vor der Veranstaltung**

**Dozentin: Monika Hauptmann-Kartes, Zertifizierte Entspannungspädagogin; max. 12 Teilnehmer**

## **Autogenes Training/Kinder 6-8 Jahre**

Das Ziel des Autogenen Trainings ist, dass die Kinder innerhalb kürzester Zeit die tiefe Entspannung erfahren können und so in schwierigen Situationen

sofort in der Lage sind, das AT dementsprechend einzusetzen und sich in diesen entspannten Zustand zu bringen. Das autogene Training unterstützt positiv die gesundheitliche, körperliche und seelische Entwicklung, stärkt das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl, die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert, Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein verbessert. Durch das frühe Erlernen des AT haben die Kinder die Möglichkeit, die Entspannungsmethode, z.B. schon in der Schule, einzusetzen.

So können sie viele Stress-Situationen besser meistern und dauerhaft Stabilität, Sicherheit und Erhöhung der Lebensqualität erreichen. Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikmatte/Decke mitbringen.

**An/Abmeldung: bis einen Tag vor der Veranstaltung**

**Dozentin: Monika Hauptmann-Kartes, Zertifizierte Entspannungspädagogin, 1. und 8. Termin mit Eltern; max. 6 Teilnehmer**

## Progressive Muskelrelaxation/Kinder 6-8 Jahre

**Dienstags 16:30 - 17:15 Uhr, ab 19.3..2019, 8 Termine, Kombiraum Schule am Eisenberg, Nr. 3.0154, 36,30 €**

Die Methode der Progressiven Muskelrelaxation wurde 1934 von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobson entwickelt. Es handelt sich um ein aktives

Entspannungsverfahren. Ein wesentliches Ziel der Progressiven Muskelrelaxation ist Förderung der Wahrnehmung der Basissinne. Gemeint sind hiermit der Berührungssinn und vor allem die Tiefensensibilität. Gefördert werden eine verstärkte Körperwahrnehmung, verstärktes Körperbewusstsein und es kommt zunehmend zu einem besseren Erkennen eigener Grenzen und Energien.

Kursziele:

Das Ziel der Progressiven Muskelrelaxation (PME) ist, dass die Kinder innerhalb kürzester Zeit die tiefe Entspannung erfahren können und so in schwierigen Situationen sofort in der Lage sind, die PME dementsprechend einzusetzen und sich in diesen entspannten Zustand zu bringen. Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen werden gestärkt, Konzentrationsfähigkeit gesteigert sowie Körperbewusstsein und Körperwahrnehmung verbessert. Durch das frühe Erlernen der PME haben sie die Möglichkeit, die Entspannungsmethode z.B. schon in der Schule, einzusetzen. So können sie viele Stress-Situationen besser meistern und dauerhaft Stabilität, Sicherheit und Erhöhung der Lebensqualität erreichen.

Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte/Decke mitbringen.

**An/Abmeldung: bis einen Tag vor der Veranstaltung**

**Dozentin: Monika Hauptmann-Kartes, Zertifizierte Entspannungspädagogin; 1. und 8. Termin mit Eltern; max. 6 Teilnehmer**

## Autogenes Training/Kinder 9-12 Jahre



**Dienstags 17:30 - 18:15 Uhr, ab 16.10.2018, 8 Termine, Kombiraum Schule am Eisenberg, Nr. 3.0157, 36,30 €**

Das Ziel des Autogenen Trainings ist, dass die Kinder innerhalb kürzester Zeit die tiefe Entspannung erfahren können und so in schwierigen Situationen sofort in der Lage sind, das

AT dementsprechend einzusetzen und sich in diesen entspannten Zustand zu bringen. Das autogene Training unterstützt positiv die gesundheitliche, körperliche und seelische Entwicklung und stärkt das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl, die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert, Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein verbessert. Durch das frühe Erlernen des AT haben die Kinder die Möglichkeit, die Entspannungsmethode z.B. schon in der Schule, einzusetzen. So können sie viele Stress-Situationen besser meistern und dauerhaft Stabilität, Sicherheit und Erhöhung der

Lebensqualität erreichen. Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikmatte/Decke mitbringen.

**An/Abmeldung: bis einen Tag vor der Veranstaltung**

**Dozentin: Monika Hauptmann-Kartes, Zertifizierte Entspannungspädagogin; 1. und 8. Termin mit Eltern; max. 6 Teilnehmer**

## **Progressive Muskelrelaxation/Kinder 9-12 Jahre**

Die Methode der Progressiven Muskelrelaxation (PME) wurde 1934 von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobson entwickelt. Es handelt sich um ein aktives Entspannungsverfahren. Ein wesentliches Ziel der Progressiven Muskelrelaxation ist Förderung der Wahrnehmung der Basissinne. Gemeint sind hiermit der Berührungssinn und vor allem die Tiefensensibilität. Gefördert werden eine verstärkte Körperwahrnehmung, verstärktes Körperbewusstsein und es kommt zunehmend zu einem besseren Erkennen eigener Grenzen und Energien.

**Kursziele:**

Das Ziel der Progressiven Muskelrelaxation ist, dass die Kinder innerhalb kürzester Zeit die tiefe Entspannung erfahren können und so in schwierigen Situationen sofort in der Lage sind, die PME dementsprechend einzusetzen und sich in diesen entspannten Zustand zu bringen. Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen werden gestärkt, Konzentrationsfähigkeit gesteigert sowie Körperbewusstsein und Körperwahrnehmung verbessert. Durch das frühe Erlernen der PME haben sie die Möglichkeit, die Entspannungsmethode z.B. schon in der Schule, einzusetzen. So können sie viele Stress-Situationen besser meistern und dauerhaft Stabilität, Sicherheit und Erhöhung der Lebensqualität erreichen. Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikmatte/Decke mitbringen.

**An/Abmeldung: bis einen Tag vor der Veranstaltung**

**Dozentin: Monika Hauptmann-Kartes, Zertifizierte Entspannungspädagogin; 1. und 8. Termin mit Eltern; max. 6 Teilnehmer**

## **Zumba-Fitness: Salsa – Merengue – Cumbia - Reggaeton und mehr aus Lateinamerika**

Sie sind auf der Suche nach einem Workout, das Sie nicht langweilt? Dann bietet Ihnen Zumba-Fitness die passende Antwort dazu: Vergessen Sie

Ihren stressigen Alltag und machen Sie sich bereit für Ihr sicher abwechslungsreiches Fitnessprogramm, ganz ohne Geräte. Bei lateinamerikanischen Klängen, heißen Rhythmen und anspruchsvollen Bewegungen trainieren wir den



ganzen Körper und haben Spaß dabei. Lernen Sie die Tänze Lateinamerikas kennen. Verlieren Sie sich in der Musik bei einer heißen Salsa. Mit seinen traditionellen Elementen überzeugt der Merengue, wir lernen mit dem Cumbia einen der kolumbianischen Nationaltänze kennen und wenn es etwas moderner sein darf, bietet uns Reggaeton eine willkommene Abwechslung. Warten Sie nicht länger „and join

the party!“

**An/Abmeldung bis einen Tag vor Kursbeginn**

**Dozent: Daniel Osthof**

## Hatha Yoga

**Dienstags ab 18.9., 10 - 11:15 Uhr, 8 Termine, Alte Schulturnhalle Hassel, Nr. 3.0156; 42,40 (33,60) €**



Yoga bedeutet Einheit von Körper, Geist und Seele. Beim Hatha Yoha steht das Körperliche im Vordergrund. Es gehören auch Anfangs- und Endentspannung, Atemübungen und eine kurze Meditation dazu. Yoga führt zur Entspannung, mehr Energie, besserer Konzentration und Minderung von Rücken-, Kopf-, Schulter- und Nackenproblemen. Der Kurs ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte Bequeme Kleidung, warme Socken,

Decke und dicke Matte mitbringen.

**An/Abmeldung bis einen Tag vor Kursbeginn**

**Dozentin: Verena Dümont**

## Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Grundschul Kinder (Workshop)

**Samstag, 26.1.19 oder 2.3.19, „Nicht mit mir, starke Kinder wehren sich!“ Heutzutage sind Gewalttätigkeiten gegenüber Schwächeren schon im Kindergartenalter an der Tagesordnung. Kinder und Jugendliche werden nicht nur im Fernsehen, durch Videos oder Computerspiele, sondern auch im Internet mit Gewalt konfrontiert. Immer wieder hört man in den Medien von Gewalt an Kindern. Dem kann man vorbeugen. Weil Kinder oft die Opfer sind, ist es besonders wichtig, dass diese lernen, wie man dieser Gewalt durch Selbstvertrauen und Selbstbehauptung begegnen kann. Innere Stärke**

im Kindergartenalter an der Tagesordnung. Kinder und Jugendliche werden nicht nur im Fernsehen, durch Videos oder Computerspiele, sondern auch im Internet mit Gewalt konfrontiert. Immer wieder hört man in den Medien von Gewalt an Kindern. Dem kann man vorbeugen. Weil Kinder oft die Opfer sind, ist es besonders wichtig, dass diese lernen, wie man dieser Gewalt durch Selbstvertrauen und Selbstbehauptung begegnen kann. Innere Stärke

ist wichtig, da ein selbstbewusstes Kind für einen potentiellen Täter kein leichtes Opfer ist. Theorie und Praxis werden Programmpunkte sein. Bitte Turnschuhe, Sportkleidung, Getränke und Essen mitbringen!

Bei genügend Anfragen können auch Workshops für Kinder von 10-14 Jahren sowie für Mädchen ab 14 und junge Frauen vereinbart werden. Fragen Sie nach!

**An/Abmeldung bis einen Tag vor Beginn der Veranstaltung**  
**Dozent: Andreas Fetzer**



## Selbstverteidigung für Seniorinnen und Senioren

Diebstähle und Handtaschenraub haben zugenommen, und gerade ältere Menschen scheinen für den potentiellen Täter ein leichtes Opfer zu sein. Dabei davongetragene Verletzungen sind mitunter schmerzhaft und langwierig im Alter.

Deshalb bietet die VHS-Nebenstelle Hassel auch für Senioren eine Selbstverteidigung an, die hilft, sich effektiv gegen Angriffe zu wehren, auch mit Schirm und Stock, oder wie man sich aus Umklammerungen lösen und Hilfe holen kann.

Vermittelt werden schnell und leicht erlernbare Selbstverteidigungstechniken und wie man als Person sicheres Auftreten zeigt, das einem Täter Stärke und Selbstbewusstsein signalisiert, so dass er von ihr ablässt. Diese Techniken sollen mehrmals geübt werden, denn nur mit einmaligem Üben beherrscht man sie nicht unbedingt.

**An/Abmeldung bis einen Tag vor Beginn der Veranstaltung**  
**Dozent: Andreas Fetzer**



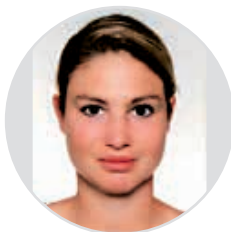
**2 Termine: 6.4. und 13.4.2019, jeweils 10-12:30 Uhr, Oberwürzbach, altes Rathaus, Hauptstraße 94, 25 € bei 6 Teilnehm., Nr.3.0053**

## Von der Winterdepression in die Frühjahrsmüdigkeit

Kennen Sie das auch? Sie haben lange genug geschlafen, fühlen sich aber nie richtig wach? Im Beruf versuchen Sie Tag für Tag

Ihr Bestes zu geben, aber das alles fordert sie so sehr, dass Sie nur noch funktionieren, aber nicht mehr leben. Sie sind fest davon überzeugt, dass der ersehnte Jahresurlaub endlich die nötige Erholung bringen wird. Dann ist es soweit: Am Urlaubsort angekommen, fällt es Ihnen die ersten Tage schwer,

**Donnerstag, 14. 2. 2019, 19:30 Uhr, Rathaus Hassel, Gebühr: 2,50 €, Nr. 3.0454**



überhaupt abzuschalten. Ihre Gedanken sind immer noch bei den Problemen zu Hause. Einige Tage vergehen, bis Sie sich richtig wohlfühlen - aber leider ist der Urlaub dann schon fast wieder vorbei. Zu Hause angekommen, ist der kleine Funke an neu gewonnener Energie schon nach dem ersten Tag kaum noch spürbar.

Leider ist Ihr Kind auf der Rückreise krank geworden, der Koffer ist verschwunden oder die Arbeit von vierzehn Tagen türmt sich auf ihrem Schreibtisch. Sie wissen nicht mehr, wie das alles weitergehen soll? Sie sind ausgebrannt! Bei alledem gibt es aber auch eine gute Nachricht: Sie können etwas dagegen tun. Der Schwerpunkt dieses Vortrags wird auf den Mitteln und Wegen liegen, die Sie nutzen können, um einem Burnout vorzubeugen.

**An/Abmeldung bis einen Tag vor der Veranstaltung**  
**Dozentin: Katja Kolb, Master of Science Psychology**

## Vorträge: Recht, Geschichte, fremde Länder

### Wohnraum-Mietrecht

**Freitag, 18. 1. 2019, 19:30**  
**Uhr, Rathaus Hassel, Gebühr: 2,50 €, Nr. 1.0552**



Der Vortrag der Rechtsanwältin Carina Münzebrock richtet sich vor allem an private Mieter von Wohnraum. 40 Prozent aller Saarländer wohnen zu Miete. Die schwierigste Frage ist die des Verhaltens bei Mietmängeln und die Frage, wer diese beseitigen muss.

Die häufigsten Probleme resultieren auch aus Fragen zur Kündigung, wann der Vermieter kündigen darf, z. B. aufgrund von Eigenbedarf. Oft

ist auch die Nebenkostenabrechnung Streitpunkt zwischen Mieter und Vermieter, auch dieses Thema wird behandelt. Des Weiteren gibt Carina Münzebrock einen Einblick in den Bereich Mieterhöhung, was gesetzlich erlaubt ist und was nicht.

Die Dozentin wird auf Fragen der Teilnehmer des Vortrages gerne eingehen und Themenwünsche berücksichtigen.

**An/Abmeldung bis einen Tag vor der Veranstaltung**  
**Dozentin: RA'n Carina Münzebrock**

## Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

**Donnerstag, 29.11.2018**  
**19:30 Uhr, Kombiraum Eisenbergschule, 2,50 €; Nr. 1.0550**



„Gott sei Dank werden wir immer älter“. Was medizinisch möglich ist, muss jedoch nicht immer im Interesse des kranken Menschen sein. Zum Zeitpunkt der rechtlichen Entscheidungsunfähigkeit stellt sich in der Praxis die Frage, wer entscheiden darf: der Arzt, der Ehegatte, die Kinder, der Lebensgefährte, der Betreuer?

Mit einer Patientenverfügung, einhergehend mit einer Vorsorgevollmacht, können Sie verhindern, dass Menschen über Sie entscheiden dürfen/müssen, die Sie dafür niemals vorgesehen hätten. Der Fall der rechtlichen Entscheidungsunfähigkeit hat unter Umständen erhebliche wirtschaftliche Auswirkungen. Der Vortrag des St. Ingberter Fachanwalts für Erb- und Steuerrecht zeigt auf, wie man durch rechtzeitige Vorsorge ein gerichtliches Betreuungsverfahren vermeiden kann und was bei der Errichtung einer Patientenverfügung zu beachten ist.

**An/Abmeldung bis einen Tag vor der Veranstaltung**

**Dozent: Andreas Abel, Fachanwalt für Erb- und Steuerrecht**

## Fünf Argumente für ein Testament

**Donnerstag, 7. 3. 2019,**  
**19:30 Uhr, Rathaus Hassel,**  
**2,50 €, Nr. 1.0551**

Immer wieder wird die berechtigte Frage gestellt, warum man überhaupt ein Testament machen soll. Schließlich sieht doch das Bürgerliche Gesetzbuch erbrechtliche Regelungen für den Tod eines Menschen vor. Leider führt jedoch die gesetzliche Regelung nicht selten zu ungewollten, verblüffenden Ergebnissen. In vielen Fällen ist bereits das Entstehen einer Erbengemeinschaft nicht sinnvoll.

Wichtig ist es daher, rechtzeitig durch letztwillige Verfügung (Testament, Erbvertrag, u.a.) die richtigen Weichen für den Vermögensübergang nach dem eigenen Tod zu stellen. Der Vortrag zeigt, welche Gefahren bei gesetzlicher Erbfolge lauern können und wie man statt dessen sinnvollerweise seinen letzten Willen verfassen sollte. Dabei wird auf Gestaltungsmöglichkeiten und erbschaftssteuerliche Aspekte hingewiesen. Grundzüge der vorweggenommenen Erbfolge werden dargestellt.

**An/Abmeldung bis einen Tag vor der Veranstaltung**

**Dozent: Andreas Abel, Fachanwalt für Erb- und Steuerrecht**



## Die Besiedlung im Saarland in der Römerzeit

**Donnerstag, 27. 9. 2018, 19:30 Uhr, Rathaus Hassel, Gebühr: 2,50 €. Nr. 1.0150**



Die Eroberung Galliens durch die Römer nach einem blutigen Krieg bedeutete für die ansässigen Kelten nicht nur Unterdrückung, sondern auch eine Chance für eine weitere friedliche Entwicklung. Der römische Staat schenkte den nun neu gegründeten gallischen Provinzen in Hinsicht auf ihre wirtschaftliche Entwicklung große Aufmerksamkeit. Die Romanisierung und Urbanisierung im

heutigen Saarland erlebte im 1. Jahrhundert n. Chr. starke Impulse. Neben dem Handwerk bildete die Landwirtschaft das wichtigste Fundament der römischen Wirtschaft. Sie sorgte nicht nur für den Bedarf der einheimischen Bevölkerung mit Landwirtschaftsprodukten, sondern auch für eine reibungslose Versorgung der römischen Armee. Diese Aufgabe erfüllten die Land- und Gutshöfe, die villae rusticae, von denen mehrere archäologisch erfasst wurden. In zwei Fällen, in Borg und in Reinheim, handelt es sich um große Anwesen, deren Eigentümer das Umfeld wirtschaftlich und politisch dominiert haben. In Bliesbruck, Pachten, Saarbrücken, Schwarzenacker und Wareswald entstanden kleine Ortschaften mit städtischem Charakter. Der Referent wird in seinem Vortrag die Wohn- und Arbeitsweise der Bevölkerung in unserer Gegend in den ersten zwei Jahrhunderten n. Chr. anhand der archäologischen Forschung vorstellen.

**An/Abmeldung bis einen Tag vor der Veranstaltung**

**Dozent: Dr. Florian Müller, Diplom-Archäologe**

## Die Geschichte der Juden (enge Verbindungen zu St. Ingbert und exemplarisch für jüdische Gemeinden im Saarland) von Spiesen

Der Vortrag „Wir sind Dornen geworden in fremden Augen“ befasst sich mit der Geschichte der jüdischen Familien in Spiesen, die 1788 begann und bis 1936 dauerte. Das Schicksal der Juden in Spiesen ist exemplarisch für andere jüdische Gemeinden im Saarland; es gibt enge familiäre Bande zu den Juden von St. Ingbert. Jüdische Familien lebten 150 Jahre lang im Ort und gestalteten seine Geschichte mit. Das Leben der Juden unter den wechselnden Herrschaften wird ebenso angesprochen wie der Untergang der jüdischen Gemeinde in den dreißiger Jahren. Die meisten Spieser Juden flüchteten ins vermeintlich sichere Ausland, wo sie im Krieg von ihren Verfolgern eingeholt wurden. Die Schicksale dieser Menschen nehmen einen breiten Raum ein und der

Weg der Familien durch Europa wird nachgezeichnet. Auch die Nachkriegszeit mit den Bemühungen der Überlebenden, eine „Entschädigung“ für die Schmerzen an Leib und Seele zu erhalten, wird thematisiert.

Der Vortrag wird durch Fotos und Dokumente illustriert. Stephan Friedrich wurde für seine Dokumentation ausgezeichnet mit dem „Certificate of Commendation“. Die Begründung der Jury: „... Nachhaltigkeit der Bemühungen, die in Zukunft fortgeführt werden sollen und insbesondere die Jugend vor Rassismus, Fremdenfeindlichkeit und Intoleranz warnen soll.

**An/Abmeldung bis einen Tag vor der Veranstaltung**

**Dozent: OStR Stephan Friedrich**



## **Ein Stück Hasseler Geschichte: Heimatfilm**

Im Haseler Heimatfilm, der in den siebziger Jahren zusammengestellt wurde, ist die neue Schule am Eisenberg Ausgangspunkt, im letzten Jahr 50 Jahre geworden. Interessant berichten Andreas Weiland, zusammen mit seiner Enkelin Renate Lawall, über Schule, Wald und Vereine.

Der Film, der aus vielen verschiedenen Filmen zusammengestellt wurde, gedreht vom Hasseler Fotografen und Filmmacher Hilar Luck, wurde von Konrad Bauer zusammengeschnitten und veröffentlicht. Da werden die Feuerwehr, Handballverein und Fanfarenzug ebenso gezeigt wie das Maibaumstellen und der Besuch des Ehrenbürgers Otto Brauner. Auch die Einweihung der neuen Schule, die Weltklasse Haseler Fußballer oder der Faschingsumzug. All das wird wieder lebendig, so, wie's domols war.

Der Film, der aus vielen verschiedenen Filmen zusammengestellt wurde, gedreht vom Hasseler Fotografen und Filmmacher Hilar Luck, wurde von Konrad Bauer zusammengeschnitten und veröffentlicht. Da werden die Feuerwehr, Handballverein und Fanfarenzug ebenso gezeigt wie das Maibaumstellen und der Besuch des Ehrenbürgers Otto Brauner. Auch die Einweihung der neuen Schule, die Weltklasse Haseler Fußballer oder der Faschingsumzug. All das wird wieder lebendig, so, wie's domols war.

Gehen Sie mit Elisabeth Pintarelli auf Entdeckungsreise in die Zeit der sechziger/siebziger Jahre in und um Hassel. Entdecken sie Haseler Urgesteine, sich selbst als Kind oder Jugendliche und seien Sie gespannt, was Ihnen hier noch nicht verraten wird. Der Film dauert ca. 75 Minuten.

**An/Abmeldung bis 2.11.**

**Dozentin: Elisabeth Pintarelli**

## **Forschungsreise durch Südamerika**

Fünf Länder, 12000 Kilometer, faszinierende Orte, Menschen, Begegnungen, Eigenheiten und die Vielfalt der „neuen Welt“. Re-



genwald, Großstädte, Wüste, Wasserfälle, Hochebene, die gemütlichste Hauptstadt der Welt, Mate, Inca-Ruinen, Historie, Entwicklungen und aktuelle Diskussionen. Eine unterhaltsame Forschungsreise mit vielen authentischen Eindrücken sowie Anekdoten: Brasil, Argentina, Chile, Boli-

via, Peru. Nach diesem Vortrag werden Sie mit diesen Worten eine ganze Menge verbinden.

**An/Abmeldung bis einen Tag vor der Veranstaltung;**  
**Dozentin: Nicole Häffner**

## Tradition und Moderne: Der Norden Italiens

**Donnerstag, 22. 11. 2018, 19:30** Die Vielfalt des italienischen  
**Uhr, Rathaus Hassel, 2,50 €, Nr. 1.1052**

Nordens sowie die Nähe zu unserer Region luden früher und laden heute noch dazu ein, mit den eigenen vier Rädern auf Entdeckungsreise zu gehen. Erleben Sie schwerpunktmäßig Bergamo, Milano, Ravenna, Venezia, Verona, Trento und Bolzano in einer Kombination aus Anekdoten, konkreten Tipps, Fakten, Kuriositäten und typischer Dolce-vita-Kultur. Ein Ausblick auf weitere Regionen und übergreifende landeskundliche Aspekte ist angedacht.

**An/Abmeldung bis einen Tag vor der Veranstaltung**  
**Dozentin: Nicole Häffner**

## Kreatives für Kinder und Erwachsene

### Oberflächenkurs für Keramik (Töpfern)

**Donnerstag, 18:30-21:30** Erneut wird ein Keramikkurs  
**Uhr, ab 13. 9. 2018, 8 Termine, Werkraum Schule am Eisenberg, Nr. 2.6051; 54,40 (39)€**



Erde, Wasser und Feuer sind die Grundelemente, so alt wie die Menschheit ist das Handwerk „Töpfern“. Möglichkeiten der Gestaltung sind nicht aufzählbar. Anfänger bzw. Anfängerinnen erlernen Grundbegriffe, entdecken ihre Fertigkeiten für das Töpfern, die schon Fortgeschrittenen können ihre Technik verbessern.

**Anmeldung/Abmeldung bis einen Tag vor Kursbeginn**  
**Dozentin: Doris Tabillion**

## Töpfern für Kinder mit Naturmotiven

Wieder bietet die Biosphären-VHS St. Ingbert-Hassel einen Töpferkurs für Kinder ab 6 Jahren an. Die Heranwachsenden lernen, wie man mit Ton, dem einfachsten Werkstoff der Erde, umgeht und daraus beispielsweise einen Waldgeist oder Masken formen kann. Ein Brennofen ist vorhanden.

**Donnerstags 16:30-18 Uhr, ab 13. 9., 6 Termine, Werkraum Schule am Eisenberg Hassel, 24,50 €, Nr. 2.6052**



Um die Vorstellungskraft der Kinder zu fördern, auch die Natur in der Biosphäre kennenzulernen, werden die Motive draußen gesucht. Dazu werden die Kinder mit der Dozentin zur Beobachtung zunächst durch den Wald pirschen. Durch das Töpfern werden sensomotorische Fähigkeiten geschult, Fantasie und Kreativität können gefördert werden, ebenso Ausdauer und Konzentration.

**Anmeldung/Abmeldung bis einen Tag vor Kursbeginn  
Dozentin: Doris Tabillion**

## Töpfern für Anfänger

Der Workshop in zwei Terminen ist für Anfänger geeignet. Erlernt werden Grundbegriffe des Töpferns, was man unbedingt beachten muss, bevor der beim ersten Termin getöpferte Gegenstand in den Brennofen kommt.

**1. Möglichkeit: Samstags, 19.1. 2019, 10-16 Uhr und 2.2.19, 10-13 Uhr. 2. Möglichkeit: Samstags, 2.3.2019, 10-16 Uhr und 16.3., 10-13 Uhr; 2-tägiger Workshop: 28 €; Ort: Werkraum der Schule am Eisenberg, Nr. 2.6053; 2.6054**



Zum zweiten Termin werden die gebrannten Werke bearbeitet und glasiert, bevor sie dann noch einmal in den Brennofen kommen. Motive können mit den Teilnehmern vereinbart werden. Zu den Gebühren kommen noch Materialkosten dazu, die direkt an die Dozentin gezahlt werden.

**Eine An/Abmeldung ist erforderlich bis zwei Tage vor der Veranstaltung (Töpferformen für die Anzahl der Teilnehmer)  
Dozentin: Melanie Bartmann**

## Zuschneiden und Nähen mit der Maschine (ab 12 J)

**Montags/Dienstags ab 10./11. 3.19, 18-19:30 Uhr, je 8 Termine, Saal 2, Schule am Eisenberg, Hassel, je 40,80 (31,20); Nr. 2.1450; 2.1451, ab Jan. weitere Termine**



Die Teilnehmer werden mit der Funktion der Nähmaschine vertraut gemacht und bekommen einen Einblick in alle zum Nähen notwendigen Arbeits- und Hilfsmittel. Auch Zuschneiden gehört dazu. Vielleicht gelingt es Anfängern schon, kleinere Gebrauchsgegenstände oder Kleidung zu nähen. Auch Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse vertiefen. Man lernt außerdem, sich zu konzentrieren, der Kreativität in der Gestaltung sind

keine Grenzen gesetzt. Fünf Nähmaschinen sind vorhanden, die eigene kann mitgebracht werden, ferner Stoff, Nähgarn und Schere. Der Kurs ist auf 8 Teilnehmer begrenzt, für Anfänger und Fortgeschrittene. Neue Kurse ab Januar möglich.

**Anmeldung/Abmeldung bis einen Tag vor Kursbeginn**

**Dozentin: Karin Beck**

## Aquarell und Acrylmalerei, auch experimentell

**Mittwochs, 15:30-17:30 Uhr, ab 17.10.18, 6 Termine, Rathaus Hassel, Nr. 2.0550, 41,40 (30,60) €**



Interessierte können in die Aquarell- bzw. Acrylmalerei einsteigen bzw. bereits vorhandene Kenntnisse und Fertigkeiten in der Acrylmalerei können vertieft werden. Schritt für Schritt werden die Grundtechniken vermittelt, miteinander kombiniert, geübt und vertieft. Die Acrylmalerei bietet viele Anwendungs- und Gestaltungsmöglichkeiten, mit denen die Teilnehmer sich malerisch

oder experimentell ausleben können. Der Umgang mit Farben, Theorie der Farbenlehre, Einteilung der Flächen sowie Perspektive werden vermittelt. Auch experimentelles Malen kann Thema sein.

Mitzubringen wären: bereits vorhandene Materialien wie z. B. Aquarellblock und -farben, Acrylblock/Leinwände, entsprechende Pinsel, Skizzenblock und Zeichenstift HB, Kreide, Wasserbehälter und Folie zum Abdecken der Tische. Wenn Sie neue Materialien kaufen wollen, dann warten Sie bitte den ersten Kurstag ab. Für alle Altersstufen geeignet.

**An/Abmeldung bis einen Tag vor Beginn der Veranstaltung**

**Dozentin: Margit Daut**

## Schnitzen für Kinder ab 8 Jahren und Jugendliche

Spielegerisch werden die Nachwuchs-Schnitzer an die einfachen Methoden der Holzbearbeitung herangeführt. Durch die Beschäftigung mit dem Schnitzen lernen Kinder und Jugendliche den Umgang mit dem Naturmaterial Holz.

Den Arbeitshintergrund können je nach Interessenlage Comicfiguren, Tierfiguren, ein Schiff, Weihnachtsdeko oder vieles andere mehr bilden. Die Heranwachsenden lernen auch den richtigen Umgang mit dem Schnitzmesser, weil man dabei konzentriert arbeiten muss, um sich nicht zu verletzen. Sensomotorische Fähigkeiten werden ebenso gefördert wie Fantasie und Kreativität, Ausdauer und Konzentration.

Die jungen Schnitzer können so auch feststellen, ob sie für einen gestalterisch-handwerklichen Beruf geeignet sind. Materialkosten für Holz kommen zu der Gebühr hinzu, beim Benutzen der Schnitzwerkzeuge des Dozenten fällt ebenfalls eine Gebühr an. Weitere Schnitzkurse nach Bedarf.

**An/Abmeldung: ein Tag vor Beginn der Veranstaltung**

**Dozent: Werner Wandel**



## Trendige Wohnaccessoires aus Beton gießen

**Tag 1:** Jeweils Formen vorbereiten und bauen bzw. abwandeln mit anschließendem Betongießen

**Tag 2:** Betonguss entformen und nachbearbeiten durch Schmirgeln und Veredeln, teilweise durch Bemalen. Pro Kurs entstehen zusätzliche Materialkosten von 25 Euro.

**3 Möglichkeiten: mit je 2 Terminen: Samstag, 15. 9. (10-16 Uhr) und 22.9.2018 (10-13 Uhr); 10.11. (10-16 Uhr) und 17.11.2018 (10-14:30 Uhr); 23.3. (10-16 Uhr) und 30.3. (10-13 Uhr) Uhr, Werkraum der Schule am Eisenberg**

1. 15.9./22.9.2018: Durch das speziell für den kreativen Betonguß entwickelte Formenfaltpapier erschließen sich in der Betonverarbeitung und -gestaltung unglaublich viele neue Möglichkeiten, individuelle Projekte umzusetzen. Die Handhabung ist ganz einfach und auch für ungeübte Formenbauer direkt umsetzbar. In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten dieser Technik. Anhand zahlreicher Vorlagen und der begleiteten Umsetzung können Sie je nach Vorlieben und in ihrem Tempo beliebig viele der vorgegebenen Wohnaccessoires herstellen und gestalten. Egal, ob

Blumentöpfe, verschiedene Vasen, Kerzenhalter, Stifteständer, Schalen, Dekoobjekte etc.

**Nr. 2.0650, 25 €**

2. 10./17.11.2018: Mit Beton lassen sich vor allem zur Weihnachtszeit wunderschöne, stimmungsvolle, stylische und stilvolle Dekorationen sowie individuelle Geschenke gestalten. In diesem Kurs werden Sie anhand geleiteter Projekte in unterschiedlichen Techniken eine Vielzahl an Weihnachtsdekorationen (wie z.B. eine Alternative zum klassischen Adventskranz,



Lichter- oder Nusschalen, Windlichter mit Weihnachtsbotschaft im Handlettering, Baumschmuck, weihnachtliche Dekoobjekte, Weihnachtswichtel, Stern) herstellen. Da bei der Weihnachtsdeko mit Gold gearbeitet wird, brauchen wir am 2. Tag zwei Unterrichtsstunden mehr.

**Nr. 2.0651, 29 €**

3. 23.3./30.3.2019: Anhand von sechs geleiteten Projekten (wie z. B. Vase, Schale, Dose, saisonales Dekoobjekt, z. B. Ostern) erfahren Sie die wichtigsten Grundlagen der Betonverarbeitung im Kreativbereich (Welche Formen eignen sich zum Ausgießen? Wie gehe ich vor? Was muss ich besonders beachten?). Sie lernen unterschiedliche Betonarten kennen, bekommen die wichtigsten Techniken (Wie gieße ich einen Hohlraum? Wie kann ich Beton strukturieren?...) vermittelt. Des Weiteren lernen Sie, einfache Gießformen selbst herzustellen.

**Nr. 2.0652, 25 €**

Die Workshops richten sich an erwachsene Anfänger sowie Geübte und sollen einen Einblick in die unglaublich vielfältigen kreativen Möglichkeiten des Werkstoffes Beton und Formenfaltpapier geben.

**An/Abmeldung bis zwei Tage vor Beginn des Workshops**

**Dozentin: Susanne Weidmann, Ergo- und Lerntherapeutin/  
Autorin von zwei Betonwerkbüchern für Kreatives u.a.**

## **Kochkurse nur für Männer/Weinworkshop**

### **Kochkurs für Anfänger/Fortgeschrittene**



Wer schon über einige Grundkenntnisse für das Kochen verfügt, ist in diesem Kurs richtig. Die Kenntnisse können noch vertieft werden, so das Bewusstsein eines sauberen Arbeitsplatzes und der Umgang mit Lebensmitteln (Hygiene). Zu Hause hat man schon das eine oder andere Rezept selbstständig nachgekocht.



Kochen soll Spaß machen! **Freitags 16 bis 18:15 Uhr, ab 19. 10. und 8.2.19 je 8 Termine, Kombiraum Eisenbergsschule Hassel, Nr. 3.0751; 3.0754, je 49 (37,40) €**  
Auch Anfänger sind willkommen. Was gekocht wird, entscheiden die Teilnehmer zusammen mit dem Dozenten. Zu der Gebühr kommen noch die Kosten für Lebensmittel dazu.

**An/Abmeldung bis zwei Tage vor Beginn des Kurses**

**Dozent: Patrick Wannemacher**

## **Kochkurs für Anfänger**

In diesem Kurs sollen **Montags ca. 17:30-19:45 Uhr, ab 14.1.19., 8 Termine, Kombiraum der Schule am Eisenberg Hassel, Nr. 3.0750, 49 (37,40) €**

Schneidetechnik mit dem Messer vermittelt werden. Der Dozent ist gelernter Koch und kann auf Wünsche der Teilnehmer eingehen. Was gekocht wird, entscheiden die Teilnehmer zusammen mit dem Dozenten. Zu der Gebühr kommen noch die Kosten für Lebensmittel dazu.



**Vorbesprechung: 10.9.18, 17:30 Uhr; Uhrzeit Kursbeginn nach Wünschen der Teilnehmer;**

**An/Abmeldung zwei Tage vor Kursbeginn**

**Dozent: Fred Körner**

## **Kochen/Backen für Kinder/Erwachsene**

In diesem Workshop können Kinder ab 7 Jahren **Samstags, 27.10. 2018, 10:30-13:30 Uhr, Kombiraum der Schule am Eisenberg Hassel, Nr. 3.0752, Gebühr 10 Euro.**

Unter fachkundiger Anleitung erfahren sie verschiedene Möglichkeiten, etwas zu kochen, vielleicht auch in Kombination mit Backen. Die Zutaten kommen überwiegend aus der Biosphäre und man lernt viele leckere Rezepte kennen. Über Mittag gibt es etwas Warmes zu essen. Der Workshop ist auf 10 Kinder begrenzt.

Die Lebensmittelkosten kommen zu den Gebühren dazu.

**Auch Brot backen für Erwachsene ist auf Anfrage möglich.**

**An/Abmeldung bis zwei Tage vor Beginn des Workshops**

**Dozentin: Bianca Müller**



## Plätzchen backen für einen guten Zweck

Vom 3. bis 7. 12. 2018 backen Grundschulkinder der Eisenberg-schule Plätzchen. Der Teig wird u.a. gespendet von Eltern und die Plätzchen für einen guten Zweck verkauft. Die Organisation übernimmt die VHS Hassel: vhs-hassel@gmx.de.

## Vegetarisch/Vegan kochen

### Die bunte Welt der vegetarischen/veganen Küche

**2 Termine: Samstag, 19. 1. und 2.2. 2019, je 10 bis 13:45 Uhr, Kombiraum der Schule am Eisenberg, Nr. 3.0755; 25 €**



Dieser Workshops mit zwei Terminen lädt alle Interessierten dazu ein, mal ohne Fleisch oder ganz ohne tierische Produkte zu kochen.

Dass das geht, werden wir gemeinsam mit Köchin Uta Gläser entdecken und erschmecken. Es wird jeweils ein Menü gekocht, das die ernährungsphysiologischen Aspekte einer fleischlosen oder veganen Ernährung, die gesundheitsfördernde Verwendung von Kräutern und Gewürzen beleuchtet und uns zeigt, dass man auch fleischlos

sehr gut kochen kann.

Im ersten Termin geht unsere Reise nach Italien (Menü: Focaccia mit Kirschtomaten und veganem Mozzarella, gefüllte Pilze mit Walnuss-Petersilien-Pesto; Lasagne mit veganer Bolognese, veganes Tiramisu und Mochaccino). Zum zweiten Termin entscheiden die Teilnehmer, wohin die Reise geht: Nach Indien (Schwerpunkte: Ghee, Curry und Chutney, selbstgemacht; Backen von indischem Naan-Brot), nach Mexiko: (Schwerpunkte: Vegi-Mayonnaise, Guacamole und Tortilla-Teig, Tacos mit verschiedenen Füllungen und Zimtkrapfen) oder klassische einheimische Gerichte, vegan zubereitet (Hackbraten, Knödel, Spätzle, Apfelkuchen). Gemeinsam werden wir uns das Menü schmecken lassen! Die Lebensmittelkosten kommen zur Gebühr hinzu.

**An/Abmeldung bis 14.1. 19 (Einkauf!)**

**Dozentin: Uta Gläser**

### Workshop: Weinreise durch Italien - mit Antipasti

Eine Abend für alle Wein- und Italienliebhaber. Acht Weine quer durch Italien, ein leckerer Antipasti-Teller, Brot, Mineralwasser, viel Information und Urlaubsfeeling werden für Sie bereitgehalten.

**Donnerstag, 11.10. 2018, 19 bis 21.15 Uhr, altes Rathaus, Oberwürrbach, Hauptstr. 94, Nr. 3.0756; 8,50 € b. 7 Teilnehmern**

**Weinverkostung mit Antipasti: 25 Euro. Anmeldung/Abmeldung zwei Tage vor der Veranstaltung**  
**Dozent: Oswin Bauer**



## Smartphone, Computer, Internet (60plus)

### Smartphone UND TABLET für Senioren: Anfänger

Viele wissen gar nicht, **Mittwochs 19 - 20:15 Uhr; 4** WELCHE Möglichkeiten, **Termine, Rathaus Hassel, Nr. 5.0160; 23,75 €; Smartphone ab** Smartphone mit sich **16.1.19, 19 Uhr, TABLET AB 20:15** bringt. Man kann tele-

fonieren, eine Nachricht über E-Mail oder What's App versenden und empfangen, im Internet zu Hause und unterwegs, z. B. auf Reisen surfen, das Wetter abrufen, Programme auf das Gerät herunterladen und vieles mehr. Aber: Wie werde ich Programme wieder los, die ich gar nicht mehr haben möchte und Geld kosten? Wie kann ich der Technik eines Smartphones alle Möglichkeiten entlocken? Welche Probleme können auftreten? Wie erkenne ich Gefahren im Internet? In diesem Kurs lernen Sie, wie man ein Smartphone richtig bedient und seine Möglichkeiten ausschöpft. Weitere Kurse ab November.



**Dozent: Lukas Strobel**

**An/Abmeldung: bis einen Tag vor Kursbeginn**

### Smartphone für Senioren : Fortgeschrittene

Der Kurs **Fortgeschrittene 1** richtet sich an Smartphone-Besitzer, die bereits mit der grundlegenden Bedienung vertraut sind, d.h., die Grundeinstellungen und die Bediennavi-

gation sind bekannt. In diesem Kurs wird unter anderem auf die Funktionen von gängigen Apps eingegangen, z. B. What's App, E-Mail-Funktionen, Kalenderfunktion, Notizbuch, Taschenlampe und Kontakte.

Der Kurs **Fortgeschrittene 2** richtet sich an Smartphone-Besitzer, die mit der Bedienung bereits vertraut sind, aber im Alltag darüber hinaus weitere Funktionen einsetzen möchten; sie lernen, nützliche Programme herunterzuladen und wie man diese kostenlos einrichten kann. Dazu kommen Allgemeinwissen, Tipps zur effektiveren Smartphonennutzung, Nutzung von praktischen Apps wie Mail, Kalender, YouTube, Radio, Mediatheken, soziale Netzwerke, andere Apps je nach Interesse der Teilnehmer. Außerdem Durchgehen von üblichen Szenarien wie Informationen aus dem Internet finden, Essen oder anderes über das Internet bestellen, Telefonnummern herausfinden, QRCode, Bluetooth, Speicherverwaltung. Außerdem: Berücksichtigung der Wünsche der Teilnehmer.

**An/Abmeldung: bis einen Tag vor Kursbeginn**

**Dozent: Lukas Strobel**

## Internet für Seniorinnen und Senioren, Anfänger

**Donnerstags, 18-19.30 Uhr, ab 18.10. 2018, und ab 17. 1. 2019, jeweils 6 Termine; Kulturhaus, Anstr. 30, St. Ingbert, Nr. 5.0170; 5.0172, jeweils 45,60 (36) €**



Das Internet ist eine digitale Revolution, die unser Leben in den letzten zwanzig Jahren umgekrempelt hat. **Es ist von Vorteil, wenn man das Internet nutzen kann.** In diesem Kurs sollen Sie behutsam an das Internet herangeführt werden. Neben der Erklärung der Grundbegriffe im Bereich des Internets und ihrer Bedeutung werden Ihnen die Voraussetzungen näher gebracht, die Sie benötigen, um die Möglich-

keiten des Internets zu nutzen.

Die Einrichtung einer Mailadresse und somit die Kommunikation mit der Internet-Außenwelt ist eine Grundvoraussetzung für viele Dienste im Internet. Im Vordergrund steht neben individuellen Bedürfnissen der sichere Umgang mit dem Computer im Internet. Auch werden Ihnen Google und die Möglichkeiten, die man mit Google verbinden kann, nähergebracht. Voraussetzung: Sie besitzen einen Internetanschluss und einen Computer, Handy oder Tablet. Im Kulturhaus sind Computer und Internet vorhanden.

**An/Abmeldung bis einen Tag vor Beginn des Kurses**

**Dozent: Michael Luck**

## Internet für Senioren – Fortgeschrittene

**Donnerstags, 19.30-21:00 Uhr, 18.10.2018, und ab 17. 1. 2018, jeweils 4 Termine; Kulturhaus St. Ingbert, Nr. 5.0171; 5.0173; je 45,60 (30)€**

Dieser Kurs setzt den Anfängerkurs oder entsprechende Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem „Windows“ voraus. Auf

Sicherheitsprogramme und sicheres Bewegen im Internet wird besonders intensiv eingegangen als Grundvoraussetzung, um Einkäufe und Bankgeschäfte im Internet sicher tätigen zu können.

Des Weiteren gibt es einen Überblick, individuell nach Teilnehmerwunsch, über Email-Programme, Internet Zahlungsmethoden, Einkaufsmöglichkeiten, Informationsbeschaffung und einen Überblick über Fallstricke, die Sie im Internet erwarten könnten. Im Vordergrund steht auch hier im Fortgeschrittenenkurs neben individuellen Fragen der sichere Umgang mit dem Computer im Internet.

**An/Abmeldung bis einen Tag vor Beginn des Kurses**

**Dozent: Michael Luck**

## Exkursionen in die Natur

### Höfelandschaft West der Biosphären-Stadt St. Ingbert

Bei der Halbtageswanderung **Montag, 28. 5. 2018 und 23. 9. 2019, je 15-18 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz vor dem Griesweiher an der L 111, je 6 €, Nr. 1.1150**

werden verschiedene Höfe in St. Ingbert-Hassel besucht. Hierbei erfahren die Teilnehmer einiges über die historische Entwicklung und Innovationen der Höfe und sehen, wo Erzeugnisse aus der Biosphäre herkommen. Treffpunkt ist der Parkplatz vor dem Griesweiher für diese Tour (Tour West). Von dort geht es am Wildgehege in Hassel vorbei, der Hof Hochscheid wird dann angesteuert, der auf dem Weg liegende Hainbuchenbrunnen wird passiert. Dieser Hof ist als Demeter-Betrieb der älteste biologisch-dynamisch bewirtschaftete Hof im Saarland. Dort wird es eine Führung geben.



Auf dem Rückweg kommen wir an der alten Schäferei vorbei, bevor der Rittershof II mit seiner Schweinezucht und landwirtschaftlichem Anbau besichtigt wird. Franz Josef Eberl wird seinen Betrieb vorstellen. Der letzte angesteuerte Hof ist der Rittershof I. Der ehemalige Bauer des Gutes war ein Pionier der Technisierung der Landwirtschaft. Von dort aus ist man in zehn Minuten am Parkplatz vor dem Griesweiher. Auch für Kinder geeignet.

**An/Abmeldung bis einen Tag vor Beginn der Veranstaltung - Dozent: Alois Ohsiek, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer**

### Kräuterexkursion in der Hasseler Natur

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

Sie bereichern unseren Speisezettel vielfältig. Die Verwendung und Wirksamkeit der unterwegs gefundenen Heilpflanzen wird erklärt.

Berichtet wird auch über Mittel der Schädlingsbekämpfung, z. B. was den Wildpflanzen schadet. Wir werden nur häufig vorkommende Kräu-



ter sammeln und damit die schwindende Vielfalt unserer heimischen Wildflora schonen.

*An/Abmeldung bis einen Tag vor Beginn der Exkursion*

*Dozentin: Elisabeth Hoffmann*

## **Kinder entdecken Gewässer:**

### **Workshop mit dem KunterBUNDmobil**

**Samstag, 5. Mai 2018 und 18.5.2019, jeweils 10-12:30 Uhr; Treffpunkt: Parkplatz an der Fischerhütte, Griesweiher, ohne Gebühr, Nr. 1.1557**



Was kann man alles in einem Weiher oder Bach finden? Wo muss man suchen, um Tiere und Pflanzen zu entdecken? Was sieht man unter einer Lupe oder einem Mikroskop. Welche Funktion haben diese Lebewesen in unserer Biosphären-Umwelt?

Der Kurs für Kinder ab 10 Jahren soll Interesse an eigenen Beobachtungen und Forschungen an Gewässern wecken. Gummistiefel sind ein Muss. Mitgebracht werden können Lupen, durchsichtige Gefäße und Fotoapparate zur Dokumentation.

*An/Abmeldung: bis zwei Werktage vor Beginn der Veranstaltung*

*Dozent: Dr. Martin Lillig (BUND, mit Förderung des Umweltministeriums)*

## **Pilzexkursion im Hasseler Wald**

**Samstag, 13. 10. 2018, 14 - 16 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz Fröschenpfuhl, Nr. 1.1551; 6 €**



Auf einer Pilzwanderung führt Dozentin Elisabeth Hoffmann in die Welt der einheimischen Pilze ein. Treffpunkt ist der Parkplatz vor dem Fröschenpfuhl. Nach einer Information und Einweisung werden die Pilze dort im Hasseler Wald gesucht und auf dem Gelände Fröschenpfuhl, das Sitzgelegenheiten bietet, begutachtet und bestimmt.

Elisabeth Hoffmann erklärt mit Hilfe bestimmter 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 giftig sind. Das Sammeln von Pilzen, Beeren, Kräutern, Früchten und Wurzeln war stets eine Grundlage zum Überleben seit der Steinzeit. Der Artenrückgang, auch bei Pilzen, ist gravierend. Die enorme ökologische Bedeutung wurde lange ver-

kannt bzw. gelegnet. Elisabeth Hoffmann warnt: „Erst stirbt der Pilz, dann der Wald!“ Ohne ihre Pilze würden Eiche, Birke, Kiefer und Fichte verkümmern. Auch die abbauenden Funktionen der Pilze sind außerordentlich wichtig. Sie sind nicht selten regelrechte Abfallverwerter, die sich „um jeden Dreck kümmern“. Wir empfehlen einen Pilzkorb, ein Pilzmesser sowie einen Notizblock mit Stift mitzubringen.

**An/Abmeldung einen Tag vor der Veranstaltung**

**Dozentin: Elisabeth Hoffmann**

## **Begegnung mit dem Freund Pferd, ab 5 Jahren**

Abenteuergelände (Spielgärten aus dem Naturmaterial Holz), Barfußpfad und Therapiepferde. Das Gelände beinhaltet außerdem eine Auswahl

von Spielelementen, die gezielt die Motorik, Sensorik und Tiefenwahrnehmung der Kinder ansprechen. Welches Kind möchte nicht gerne den großen Freund Pferd kennenlernen?

In zwei Zeitstunden soll Ihr Kind viel Wissenswertes über das Medium Pferd erfahren. Vorgesehen ist zunächst die Vorstellung des Abenteuergeländes, ein Kennenlernen der Therapiepferde, dann steht gemeinsames Putzen der Pferde an, es erfolgt eine Vermittlung von Grundkenntnissen für das Reiten.



Ziel ist, dem Kind die erste Scheu vor dem Tier zu nehmen. Anschließend folgt in entspannter Atmosphäre das Reiten am Gurt, wobei die Pferde geführt werden: Geübt werden Anhalten, Stimmenkommandos, Turnen auf dem Pferd. Auf jedes Kind kann individuell eingegangen werden. Reithelme sind vorhanden.



Wichtig ist das Tragen einer langen Hose und fester Schuhe. Pro fünf Kinder steht ein Betreuer zur Verfügung. Wegen der Auswahl der Ponys (Größe) sollte bei der Anmeldung das Geburtsjahr der Kinder angegeben werden.

Die Sicherheit der Kleinen wird großgeschrieben. Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung in der Reithalle statt.

**An/Abmeldung bis zwei Tage vor der Veranstaltung**

**Dozentin: Julia Schaller**



## Brünnchestour - westlicher Teil von Hassel

**Mittwoch, 20.6.2018 (ohne Gebühr) und 5. 6. 2019; 6 €, 14-17 Uhr, Treffpunkt: Friedhof Hassel, Parkplatz, Nr. 1.1152**



Die Biosphären-VHS, Nebenstelle Hassel, lädt im Rahmen ihrer Stadtteilfehrungen durch Hassel zu einer Wanderung in die freie Natur, ein. Ziel sind die Haseler Brinncher im Westen des Stadtteils und ihre Geschichte. Die Brinnches-Tour beginnt am Parkplatz am Friedhof in Hassel, wo oberhalb des Friedhofs das „Kahlenbergbrinnche“ entspringt und seinen Lauf nimmt. Von dort aus geht es, vorbei am Jungferntälchen, ans „Kuckucksbrinnche“, das vor vielen Jahren von den Natur- und

Wanderfreunden restauriert wurde.

Die Route führt dann in Richtung Autobahnabfahrt St. Ingbert-Mitte, wo es zum Hochscheid etwas bergauf geht. Ziel sind das „Christkönigsbrinnche“ und „de Horschdebrunne“.

Der Abstieg vom Christkönigs- zum Horstenbrunnen ist anspruchsvoll. Man sollte auf geeignetes Schuhwerk achten. Das letzte angesteuerte „Brinnche“ ist an der Schopphübelhütte beheimatet, wo am Ende der Wanderung Rast gemacht werden kann. Entsprechende Bekleidung sowie bei heißem Wetter Kopfbedeckung und Getränke sollten bedacht werden.

Rückfragen Telefon 06894/590 8933, Nebenstelle Hassel oder [vhs-hassel@gmx.de](mailto:vhs-hassel@gmx.de)

**An/Abmeldung: bis einen Tag vor Beginn der Exkursion**

**Dozent: Alois Ohsiek, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer**

## Höfelandschaft Ost der Biosphärenstadt St. Ingbert

**Freitag, 20. 4. 2018, 15 Uhr, und 26.4.2019, Treffpunkt: Parkplatz Fröschenpfuhl, 6 €, Nr. 1.1151**

Bei der Halbtageswanderung (Rundweg) werden verschiedene Höfe in St. Ingbert-Hassel besucht. Hierbei erfahren die Teilnehmer einiges über die historische Entwicklung und Innovationen der Höfe. Treffpunkt ist der Parkplatz Fröschenpfuhl. Von dort aus geht der Weg zum Geistkircher Hof der Familie Beck, vorbei am idyllisch gelegenen Fröschenpfuhl. Familie Beck bietet Erzeugnisse aus der Rinderviehzucht u. a. im eigenen Hofla-

den an. Der Rundweg führt dann zum Triebseider Hof, der auf Reitpferde spezialisiert ist. In den letzten Jahren hat sich in diesem Reiterparadies viel getan: Neue Stallungen, viele Koppeln im Freien und ein Dressurplatz wurden errichtet. Und es geht weiter. Der Rückweg zum Parkplatz beträgt zirka 30 Minuten. Auch für Kinder geeignet.



**Anmeldung/Abmeldung bis einen Tag vor der Veranstaltung**  
**Dozent: Alois Ohsiek, zertifizierter Landschaftsführer**

## Stadtteilfehrung in Hassel

Seit 2009 führt Elisabeth Pintarelli Touren in ihrem Heimatort Hassel (Hasel) durch, der am nördlichen Rand des Biosphären-Reservates Bliesgau gelegen ist.

**Samstag, 8.9.2018, 14-17 Uhr, Treffpunkt: Rathaus Hassel, Kurs Nr.1.1153, ohne Gebühr**

Die Führung ist nicht nur für Familien interessant, die in Hassel zugezogen sind. In Hasel - urkundlich 1230 zum ersten Mal erwähnt - finden sich Spuren menschlicher Siedlungstätigkeit schon 8000 vor Christi Geburt bis in die Römerzeit. Zählte der Ort 1624 nur 69 Einwohner, so wuchs er doch bis in die achtziger Jahre auf rund 4.000 Einwohner an. Geschichten, Anekdoten, das Leben im Ort mit Waschhaus, Ortsbrunnen und Lebensalltag hielten den Ort lebendig und zeichnen seine „Ur-Einwohner“ bis heute aus, was Mentalität und Zusammenhalt angeht.



Viele Geschichten um und über den Ort, was die Menschen geprägt hat, die alten Zauber und Mythen und vieles mehr, kann man in einer Führung mit Elisabeth Pintarelli erfahren. Ein Heimatfilm ist vorhanden, der am 5.11. gezeigt wird; außerdem kann die Heimatstube besucht werden, die das Leben einer Familie um 1900 noch einmal erlebbar macht. Die Wanderungen, die individuell zusammengestellt werden, was Zeit, Art und Umfang angeht, sind kurzweilig, amüsant und spannend. Es gibt eine Führung mit einem waschechten Kuckuck in und um den St. Ingberter Stadtteil „Hasel“.

**Anmeldung/Abmeldung bis einen Tag vor der Veranstaltung**  
**Dozentin: Elisabeth Pintarelli**

## **Veranstaltungen 2018/19**



### ***Inhaltsverzeichnis:***

***Chronologische Übersicht: S. 3***

***Sprachen/Theater: S. 6ff;***

***Gesundheit, Prävention, Sport: S. 8ff.;***

***Vorträge: Länder, Geschichte, Recht, Psychologie: S. 14ff;***

***Kreatives für Kinder und Erwachsene: S. 18ff;***

***Kochen (Männer), Kochen/Backen (Kinder), Wein, Vegan/  
Vegetarisch kochen: S. 22ff.***

***Smartphone, Internet 60plus: S.25 f.***

***Exkursionen und Freizeit in der Natur für Kinder und Er-  
wachsene, S. 27ff.***