

Programm August 2023 bis Januar 2024



PARTNER

Biosphärenreservat
Bliesgau



STADT 
ST. INGBERT



GESELLSCHAFT



BNE



BERUF



DIGITALISIERUNG



SCHULABSCHLÜSSE



SPRACHEN



GESUNDHEIT



KULTUR UND GESTALTEN



SPEZIAL

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



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



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



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

Kulturhaus, Annastraße 30



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



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



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



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

Nebenstelle Rohrbach/Hassel



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



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



Politik, Gesellschaft, Umwelt, S.7ff.:

Umweltbildung/Nachhaltigkeit, Heimatgeschichte, Stadt-Rundgänge, Bildung und Freizeit für Kinder (Fahrrad fahren), Pilzwanderung, Motorsäge-Führerschein, Reparatur-Café, Foodsharing



Kultur und Gestalten, S. 21ff.:

Studienfahrten, Filme drehen, Literaturlesung, Hausmusikkreis, Malen und Zeichnen, Tiffany-Technik, Makramee, neu: Klöppeln, Seifengießen, Zuschneiden und Nähen, Basteln, Töpfern, Kinder: Seifengießen, Steine bemalen, Malkurse



Gesundheit, S. 33ff.:

Feldenkrais, Beckenbodengymnastik, Pilates, Tai Chi, Augenmassage, Waldbaden, Muskelentspannung, Konzentrationstraining, für Kinder: Gewaltprävention, Selbstbehauptung; Elternschule



Fremdsprachen, S. 45ff.:

Spanisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Von Anfänger- bis Konversationskurs



Digitalisierung, S. 55ff.:

Fotokurs, Bildgestaltung in der Fotografie, Laptop für Senioren und Einsteiger, Internet, für Senioren, Smartphone für Senioren, Internet und E-Mail, Fahrstunden am PC



Spezial (Kochen), S. 61f.

Vegetarische Küche, Indische Küche, Mediterrane Küche, Männerkochkurse, Gesunde Ernährung: Süß Backen ohne Zucker



Integrationskurse, Einbürgerungstest, Berufssprachkurse, S. 65

Ferien und Feiertage 2023/24

(Gilt nicht für den Bereich Integrationskurse, Berufssprachkurse und Einbürgerungstest)

Sommerferien:

Montag, 24.07. bis Freitag,
01.09.2023



Herbstferien:

Montag, 23.10. bis Freitag, 03.11.2023

Weihnachtsferien:

Donnerstag, 21.12.2023 bis Dienstag,
02.01.2024

- Leitung/Mitarbeiter	02
- Kinder und Senioren	52
- Anmeldeformular	54
- Index der Veranstaltungen	70
- Chronologie der Veranstaltungen	71
- Impressum	71
- VHS-Beirat	76
- Rechtsträger	78
- Geschäftsbedingungen	78ff.
- Treffpunkte für die Veranstaltungen	83

Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule,



das Interesse am Programm der Biosphären-VHS St. Ingbert erfreut sich weiterhin großer Beliebtheit, die Nachfrage nach Kursen, Vorträgen oder Workshops ist nach wie vor hoch. Deshalb freue ich mich, Ihnen das Programm der VHS von August 2023 bis Januar 2024 vorstellen zu dürfen.

Damit verfügen die St. Ingberter Bürgerinnen und Bürger über ein zeitgemäßes, vielfältiges und attraktives Bildungsangebot. Neben dem Programmheft können Sie sich auch alle Angebote auf der Internetseite der VHS ansehen. Hier können Sie sich in aller Ruhe über die vielseitigen Veranstaltungen informieren und sich bequem von zuhause aus anmelden: www.vhs-igb.de.

Der Bildungsstandort St. Ingbert ist stets bestrebt, innovativ und mit hoher Präsenz den neuen gesellschaftlichen Herausforderungen gerecht zu werden. Die Volkshochschule ist für ALLE da. Gemäß diesem Grundsatz bieten wir passgenaue und breitgefächerte Bildungsangebote für alle Bevölkerungsschichten an, um dadurch mit den ständig wachsenden gesellschaftlichen Herausforderungen Schritt zu halten. Dazu gehört vor allem die Digitalisierung. Die Corona-Krise hat im privaten wie im beruflichen Umfeld eine verstärkte Beschäftigung und Auseinandersetzung mit der Digitalisierung notwendig werden lassen. Nutzen wir gemeinsam die Möglichkeiten, die uns mit dieser Technik zur Verfügung stehen.

St. Ingbert liegt im Biosphärenreservat. Damit hat auch das Thema Nachhaltigkeit große Bedeutung hinsichtlich der Angebote, die Sie im Bereich „Gesellschaft“ finden. Dem trägt vor allem das Reparatur-Café und das Foodsharing-Angebot Rechnung. Außerdem wird uns unsere Heimatstadt durch vielfältige Führungen und Rundgänge nä-

hergebracht. Zahlreiche Bildungsveranstaltungen und touristische Angebote finden im Freien statt und bringen uns so unsere Heimatstadt und die wunderschöne Umgebung etwas näher.

Einen besonderen Dank möchte ich hier an Marika Flierl aussprechen, die im Spätherbst in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet wird. Seit mehr als 30 Jahren leitet sie mit sehr viel Engagement und Herzblut unsere Biosphären-VHS, die ohne ihren unermüdlichen Einsatz und ihre Präsenz bei den Netzwerkpartnern niemals den Stellenwert erreicht hätte, den sie heute genießt.

Ich wünsche Ihnen viele lehrreiche und interessante Stunden in unseren Veranstaltungen.



**Professor Dr. Ulli Meyer,
Oberbürgermeister der Stadt St. Ingbert**

***Reparieren statt Wegwerfen
in unserem Reparatur-Café
in Oberwürzbach (Vgl. S. 8)***

***Fahrrad, Elektro, Nähen, Computer,
Schweißen, Bildrestauration***



Sehr geehrte Freundinnen und Freunde der VHS,



Bildung ist zur wichtigsten Investition für die wirtschaftliche, gesellschaftliche und persönliche Entwicklung geworden. In diesem Zusammenhang übernimmt insbesondere die außerschulische Weiterbildung die ganz wichtige Aufgabe, die hohen Anforderungen, die sich aus den rasanten Veränderungen in

der Gesellschaft, der Wirtschaft und dem persönlichen Zusammenleben ergeben, besser zu bewältigen.

Bundesweit gehören die Volkshochschulen zu den bekanntesten Einrichtungen der Weiterbildung. Sie verfügen über professionelle Strukturen und stellen hohe Anforderungen an die Qualität ihrer Arbeit. Eine gut ausgebaute Volkshochschule stärkt die Entwicklung einer Kommune. Das vorliegende Programm unserer Biosphären-VHS St. Ingbert für die zweite Jahreshälfte 2023 ist für mich das letzte Programm, das ich als Leiterin für Sie gestalten durfte, da ich mich im Herbst in den Ruhestand verabschiede.

Wenn ich auf die vergangenen Jahrzehnte zurückblicke, erfüllt es mich mit Freude und Stolz, wie sich die VHS, die während der Amtszeit von Dr. Winfried Brandenburg, Oberbürgermeister a. D., innerhalb der Kommune fest verankert wurde, stets weiterentwickelt hat. Unsere VHS nimmt einen wichtigen Stellenwert in der städtischen und regionalen Bildungslandschaft ein. Ich möchte die Gelegenheit wahrnehmen, um mich ausdrücklich zu bedanken.

Mein Dank gilt unserem Oberbürgermeister, Professor Dr. Ulli Meyer, allen Mitgliedern des Stadtrates, den Ortsvorsteherinnen und Ortsvorstehern, die unsere Volkshochschule als eine Einrichtung der Wissensvermittlung stützen, die allen Bürgerinnen und Bürgern offensteht. Danken möchte ich allen Weggefährten, die meine Arbeit in den vergangenen Jahren begleitet und unterstützt haben, so den Verantwortlichen aus dem Saarländischen Ministerium für Bildung und Kultur sowie aus dem Deutschen und Saarländischen Volkshochschulverband.

Die Präsidentin des Verbandes der Volkshochschulen im Saarland, Dr. h.c. Doris Pack, hat sich stets für die Belange der St. Ingberter VHS eingesetzt und viele herausragende

Veranstaltungen mit begleitet; dafür möchte ich ihr herzlich danken.

Ebenso gilt mein Dank allen Leiterinnen und Leitern der saarländischen Volkshochschulen für die gute und intensive Zusammenarbeit.

Danke an unseren Vorsitzenden des VHS-Beirates, Albrecht Ochs, an die Leiterin unserer VHS-Nebenstellen Rohrbach/Hassel, Christa Strobel, und an alle Mitglieder des VHS-Beirates. Von Beginn an durfte ich mit einem großartigen Team arbeiten (vgl. S.2), welches die VHS mit viel Engagement weiterentwickelte und voranbrachte.

Viele Kolleginnen und Kollegen der Stadtverwaltung haben geschäftsbereichsübergreifend die VHS bei ihrer Arbeit unterstützt. Danke für die gute Zusammenarbeit.

Danken möchte ich auch allen Kooperationspartnern und den vielen Menschen, die sich über Jahre hinweg ehrenamtlich in die Arbeit der VHS eingebracht haben, sei es im Bereich der Kurse und Veranstaltungen zum Erlernen der deutschen Sprache oder im Rahmen der Bildung für nachhaltige Entwicklung im Fachbereich Biosphäre und in den Veranstaltungen unseres Reparatur-Cafés.

Worte des Dankes richte ich an die über 200 freiberuflichen Dozentinnen und Dozenten für ihren unermüdlichen Einsatz und ihre qualitativ hochwertige Wissensvermittlung.

Allen Besucherinnen und Besuchern unserer VHS danke ich für ihre zahlreiche Teilnahme an Kursen und Veranstaltungen. Damit haben sie das gemeinsame Lernen, Erleben und Teilen von Wissen erst möglich gemacht.

Ohne all diese Menschen, ihr Engagement und Herzblut, wäre unsere VHS nicht das, wofür sie heute steht: Eine moderne Weiterbildungseinrichtung, die immer die gesellschaftlichen Veränderungen im Blick hat, mit ihren Angeboten auf den stetigen Wandel reagiert und ein verlässlicher Begleiter für die unterschiedlichsten Bildungsbedürfnisse ist.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen beim Besuch unserer VHS weiterhin viel Freude und viel Erfolg bei dem Erreichen Ihrer persönlichen Lernziele.

Marika Flierl,
Leiterin der Biosphären-VHS

Liebe Leserin, lieber Leser,



ich möchte als erstes Dankeschön sagen, bei den vielen engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in den Einrichtungen der Weiterbildung für ihre wichtige Arbeit.

Sie haben in den vergangenen Jahren unter schwierigen Rahmenbedingungen

Großartiges geleistet.

Ich freue mich, wenn möglichst viele Menschen die Veranstaltungen besuchen. Denn das ist auch ein Zeichen der Wertschätzung gegenüber den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

(Weiter-)Bildung macht Spaß und das besonders in Gemeinschaft. Weiterbildung bedeutet persönliche Weiterentwicklung, gesellschaftliche Teilhabe und Stärkung des demokratischen Gemeinwesens.

Weiterbildung hat auch enorme Bedeutung bei den Herausforderungen der wirtschaftlichen Transformationsprozesse.

Nutzen Sie daher die große Vielfalt der Weiterbildungsangebote und suchen Sie für sich das passende Angebot heraus.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen erkenntnisreiche Stunden und viel Freude in den Veranstaltungen.

Ihre

Christine Streichert-Clivot,
Ministerin für Bildung und Kultur

MUSIKSCHULE der Stadt St. Ingbert

STADT 
ST. INGBERT

Elementare Musikpraxis

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

Musikzwerge: 3 bis 4 Jahre

Musikalische Früherziehung: 4 bis 6 Jahre

Instrumental- und Gesangsunterricht Streichinstrumente:

Violine, Viola, Violoncello, Kontrabass



Zupfinstrumente:

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

Blasinstrumente:

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

Tasteninstrumente:

Akkordeon, Keyboard, Klavier

Schlaginstrumente:

Drumset, Klassisches Schlagzeug, Samba, Percussion

Weitere Infos auf der Homepage :

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

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

E-Mail: musikschule@st-ingbert.de





Natur und Umwelt, Politik, Gesellschaft

**Bildung und Freizeit, Natur und Umwelt,
Nachhaltigkeit, Garten, Foodsharing,
Philosophie, Stadtrundgänge, Heimat-
geschichte, Pilzexkursion, Umwelt- und
Wildnispädagogik, Vorträge, Online-Vor-
träge, Motorsäge-Führerschein, Sicherheit
und Verbraucherfragen, Senioren, Brün-
chestour, Für Kinder: Fahrrad fahren lernen**



Umweltbildung/Nachhaltigkeit

Garten - AG

Kathrin Gödtel



Die Garten-AG richtet sich an alle, die Spaß am Gärtnern haben und sich mit Gleichgesinnten austauschen möchten. Der Biosphärenbürgergarten der VHS St. Ingbert wurde naturnah angelegt und wird biologisch bewirtschaftet. Es werden Beetflächen, Räumlichkeiten und Werkzeuge

zur Verfügung gestellt. Die Interessenten und Interessentinnen werden über einen Mailverteiler oder telefonisch über anstehende Termine informiert.

Anmeldung bei Frank Ehrmantraut, Telefon 06894/13-726; E-Mail: vhs@st-ingbert.de

Ort: Kulturhaus, Garten

Gebühr: 7 (3,50) Euro pro Termin

Kursnr.: 1.0404

Reparatur-Café in Oberwürzbach

Die Biosphären-VHS St. Ingbert organisiert monatlich unter dem Motto „Reparieren statt Wegwerfen!“ ein



Reparatur-Café. Es werden Reparaturen in folgenden Bereichen durchgeführt: Näharbeiten, Elektro, Fahrrad, Computer, Schweißen und Bildrestauration.

Auf der Internetseite der VHS finden Sie weitere Informationen zur Anmeldung.

Anmeldung: www.vhs-igb.de

Ansprechpartner: Frank Ehrmantraut

Tel.: 06894/13-726

E-Mail: vhs@st-ingbert.de

Pilzexkursion im Hasseler Wald

Marco Theobald

Auf einer Pilzwanderung führt Dozent Marco Theobald in die Welt der heimischen Pilze ein.

Treffpunkt ist der Parkplatz vor dem Fröschenpfuhl. Während in den letzten beiden Jahren wenig Pilze zu entdecken waren, hoffen wir dieses Jahr auf ein besseres Ergebnis.

Nach einer Information und Einweisung werden die Pilze dort im Hasseler Wald gesucht und

auf dem Gelände Fröschenpfuhl, das Sitzgelegenheiten bietet, begutachtet und bestimmt.

Marco Theobald 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 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: Dienstag, 03.10.2023, 14:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Fröschenpuhl
Gebühr: 9 (4,50) Euro
Kursnr.: 1.0450



**Buchen Sie jetzt
Ihre Kurse online**

unter www.vhs-igb.de

**Schauen Sie sich in aller Ruhe
unsere Internetseite an!**

**Oder buchen Sie mit Hilfe des
Anmeldeformulars auf Seite 54.
Info per Telefon 06894/91460**



Offene Jugendwerkstatt St. Ingbert Die Kreativ-Werkstatt für Jung und Alt



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

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

Veranstaltungstermine:
 samstags von 10 Uhr bis 15 Uhr,
 Willy-Voit-Straße 1, St. Ingbert,
 Einfahrt gegenüber Topfit am Turm
Weitere Informationen:
 Internet: www.mintcampus.de/OJW/
 E-Mail: ojw@mintcampus.de



Vortrag:
„Der Wolf kommt“

Christian Engel



Hier im Saarland sind wir das letzte Flächenbundesland, das noch kein festes Wolfsrudel hat. Aber der Wolf durchquert bereits aus Elsass-Lothringen kommend das Saarland. Kurz- oder mittelfristig haben wir mit vermehr-

ten Sichtungen, Rissen und Schäden in der Viehwirtschaft zu rechnen. Womöglich bekommt auch das Saarland ein territoriales Rudel, das Nachwuchs bekommt. Deutschland war lange wolfsfrei.

Die Bevölkerung muss sich neu an die Anwesenheit großer Raubtiere gewöhnen. Wie gefährlich sind Wölfe für den Menschen? Welches Wolfsverhalten ist normal und welches Verhalten ist als auffällig oder als dreist einzustufen? Wovon ernähren sich Wölfe und was hat sich gegenüber dem 17./18. und 19. Jahrhundert im Umgang mit dem Wolf geändert? In diesem etwa eineinhalbstündigen Vortrag geht es, möglichst emotionslos, aber doch interaktiv, um Fakten und Erkenntnisse.

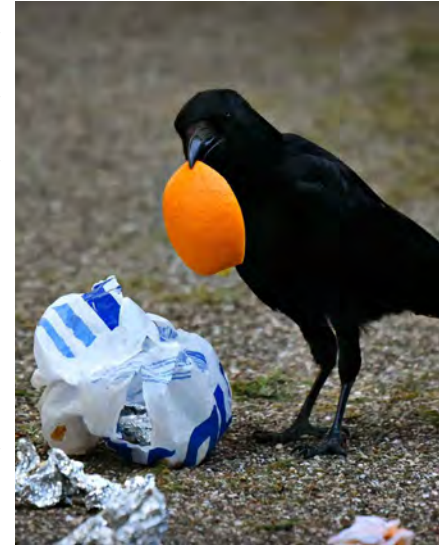
Der Referent Christian Engel ist zertifizierter Natur- und Landschaftsführer und BNE-Berater Wolf.

Termin: Mittwoch, 11.10.2023, 18:00-19:30 Uhr
Ort: Schulungsraum, VHS-Geschäftsstelle,
Kaiserstraße 71, EG
Gebühr: 8,50 (4,25) Euro
Kursnr.: 1.0425

Vortrag:
Vermüllung des öffentlichen Raums (Littering)

Arno Meyer

Über Müll ärgert man sich, aber man denkt nicht gerne darüber nach. Dabei sagt Müll so viel über uns als Individuum, aber auch als Gesellschaft aus. Wir machen uns beispielsweise kaum Gedanken darüber, welche Ressourcen in einen Einwegbecher gesteckt werden müssen, damit dieser zehn Minuten genutzt wird.



Über Kosten und Schäden machen wir uns meist keine Gedanken, wenn das Problem bereits „entsorgt“ wurde. Warum verwenden wir so gerne das Wort „Entsorgung“, wenn doch eigentlich die Sorgen dann erst anfangen? Warum ist ein öffentlicher Mülleimer am Ende doch auch asozial?

Arno Meyer von Cleanup.Saarland sammelt seit über sechs Jahren jeden Tag Müll und hat dabei viel erlebt. In seinem Vortrag vermittelt er ein anderes Bild auf das Thema und heilt vielleicht den ein oder anderen Teilnehmer von der weitverbreiteten „Müllblindheit“.

Termin: Mittwoch, 22.11.2023, 18:00-20:00 Uhr
Ort: Schulungsraum, VHS-Geschäftsstelle,
Kaiserstraße 71, EG
Gebühr: kostenlos
Kursnr.: 1.0226

Umwelt- und Wildnispädagogik

Thomas Stalter



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

Inhalte:

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

Termine: Samstags, 16.09., 23.09. und 07.10.2023, jew. 9:00-16:00 Uhr
Ort: Lendelfingerweg 1
Gebühr: 80 (56) Euro
Kursnr.: 1.0440

Foodsharing St. Ingbert stellt sich vor

Zwölf Millionen Tonnen an Lebensmitteln werden alljährlich in Deutschland weggeworfen. Die Foodsharing-Bewegung hat sich zum Ziel gesetzt, Privatpersonen und Unternehmen zu ermöglichen, Lebensmittel mit anderen Menschen zu teilen, anstatt sie wegzuworfen. In St. Ingbert sorgt eine ehrenamtlich agierende Gruppe dafür, die Bedeutung von foodsharing in die Öffentlichkeit zu tragen und sich bewusst mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Neben regelmäßigen Treffen holen sogenannte Foodsaver bei kooperierenden Betrieben Lebensmittel ab, die ande-

renfalls in der Tonne enden würden. Diese werden weitergegeben über die Plattform oder mittels öffentlichen Übergabe-Orten, genannt Fair-Teiler. Daneben soll auf die Lebensmittelverschwendung hingewiesen und Möglichkeiten der Reduzierung sollen aufgezeigt werden. Sie haben die Gelegenheit, die Mitwirkenden und ihre Arbeit kennenzulernen und selbst aktiv zu werden.

Infoveranstaltungen:

Termine: Mittwochs, 27.09.2023 und 31.01.2024
jeweils ab 19:00 Uhr
Ort: Schulungsraum, VHS-Geschäftsstelle,
Kaiserstraße 71, EG
Gebühr: kostenlos
Kursnr.: 1.0206/1.0207

Auskunft: tdebrand@st-ingbert.de





Plastikfrei und selbst gemacht - DIY Deo und Handpflege



Kursleiterin:
Kerstin Steißlinger
(Botschafterin foodsharing
St. Ingbert)

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

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

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

Termine: Donnerstags, 30.11.2023 und 25.01.2024,
jeweils 18:00-20:00 Uhr
Ort: Kreativcafé Grüne Neune, Ludwigstraße 8
Gebühr: kostenlos
Kursnr.: 1.0407/1.0408



Start: 21.10.22

Nachhaltendes Kino

die Filmreihe rund um das Thema Nachhaltigkeit

Jeden 3. Freitag im Monat - 19 Uhr

Kinder: 1,50 € - Erwachsene: 3,00 €

KINO
WERKSTATT

foodsharing.de

vhs Biosphären-VHS
St. Ingbert



www.vhs-igb.de

Neue Kurse – jetzt buchen!

Bitte beachten Sie: schriftliche Anmeldung oder online
ca. 14 Tage, Abmeldung schriftlich spätestens 8 Tage
vor Beginn der Veranstaltung.



Unser Herz
für unsere Region.

Gemeinsam für den Saarpfalz-Kreis!

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

Auf **WirWunder** kommt beides zusammen.

Jetzt mit wenigen Klicks registrieren
oder spenden:
www.wirwunder.de/saarpfalz



 betterplace.org



Kreissparkasse
Saarpfalz



Stadtrundgänge

Auf dem Weg in eine gerechtere Zukunft - Nachhaltiger Rundgang zu Klimawandel und Klimafolgen

Netzwerk Entwicklungspolitik Saarland



Kommen Sie mit und machen Sie sich gemeinsam mit uns auf den Weg in eine gerechtere Zukunft. Dazu wollen wir uns auf diesem interaktiven Rundgang

durch St. Ingbert an verschiedenen Stationen einer der aktuell zentralen Herausforderungen der Menschheit widmen: dem Klimawandel. Wir möchten Hintergrundwissen vermitteln, wie sich unsere Ernährung, unsere Mobilität, unser Konsum und unser Energieverbrauch auf das Klima auswirken. Neben dem Einblick in verschiedene globale Zusammenhänge zwischen unserem Lebensstil und den damit verbundenen Folgen für das Klima und die Menschen, möchten wir konstruktiv nach vorne blicken. Denn ein klimaschonender Lebensstil ist nicht nur leichter umsetzbar als gedacht, sondern auch gesünder. Für die Menschen in St. Ingbert und weltweit, die Tiere und unser Ökosystem. Es lohnt sich!

Termin: Samstag, 07.10.2023, 12:00-14:00 Uhr
Treffpunkt: Rathaus St. Ingbert, Am Markt 12
Gebühr: 9 (4,50) Euro
Kursnr.: 1.0410

Stadtrundgang: Der Alte Friedhof

Dr. Susanne Nimmesgern

Der ‚Alte Friedhof‘ in St. Ingbert wurde 1820 angelegt und besitzt neben der Kapelle aus dem 18. Jahrhundert eine Reihe bemerkenswerter Grabdenkmäler. Ihm angeschlossen ist der ‚Jüdische Friedhof‘, der 1888 von

der anwachsenden israelitischen Gemeinde angelegt wurde. Bei einem geführten Rundgang werden Geschichten und Anekdoten über bekannte St. Ingberter Bürger und ihr Leben in den letzten zwei Jahrhunderten lebendig.



Termin: Samstag, 16.09.2023, 15:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Kapelle, Alter Friedhof
Gebühr: 9 (4,50) Euro
Kursnr.: 1.0940

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

Dr. Markus Gestier

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



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

Termin: Samstag, 14.10.2023, 14:00-16:00 Uhr
Ort: Kapelle, Alter Friedhof
Gebühr: kostenlos
Kursnr.: 1.0928



„Memory Walk“ in St. Ingbert

Konrad Weisgerber



Das gerontopsychiatrische Netzwerk mit Schwerpunkt Demenz im Saarpfalz-Kreis unter der Federführung der psychosozialen Projekte Saarpfalz in Kooperation mit dem Kreiskrankenhaus St. Ingbert und der VHS

St. Ingbert veranstaltet am 27.09.2023 in der Fußgängerzone der Stadt St. Ingbert (im Bereich der Engelbertskirche) einen so genannten „Memory Walk“. Diese kurzweilige Stadtführung soll einen Beitrag zur Förderung der Erinnerungskultur leisten und steht exemplarisch für das vielfältige Tätigkeitsspektrum des Netzwerks.

Um 10 Uhr ist der Start einer kleinen Stadtführung durch das alte St. Ingbert mit Konrad Weisgerber vom Heimat- und Verkehrsverein in Begleitung von Herrn Schneider (Geschäftsführer der psychosozialen Projekte und Vorsitzender des Netzwerkes) und Chefarztin Frau Gries sowie allen Interessierten, Angehörigen Demenzkranker und Betroffenen.

Anschließend findet sich die Runde nochmal in der Fußgängerzone ein und jeder, der möchte, kann sich an zahlreichen Ständen von Netzwerkpartnern zwischen 10:00-13:00 Uhr rund um das Thema „Demenz“ informieren.

Neben allgemeinen Infos werden an diesem Tag Beispiele aus der praktischen Betreuungsarbeit mit Demenzpatienten erläutert und individuelle Hilfsangebote aufgezeigt. Allen Interessierten soll an diesem Tag in dem Monat des Welt-Alzheimer-tages das Thema „Demenz“ ein bisschen nähergebracht werden.

Wenn Sie mehr über die Arbeit des Netzwerkes oder nähere Informationen über das Thema „Demenz“ erfahren möchten, dann wenden Sie sich bitte an das Ge-

rontopsychiatrische Netzwerk mit Schwerpunkt Demenz im Saarpfalz-Kreis, c/o Psychosoziale Projekte gGmbH, Goethestr. 2, 66424 Homburg, Telefon 06841/9343-0, www.psp-homburg.de

Termin: Mittwoch, 27.09.2023, 10:00 Uhr
Treffpunkt: Bereich Engelbertskirche
Gebühr: kostenlos
Kursnr.: 1.0925

Heimatgeschichte

„Der Wunsch nach einer öffentlichen Bade-Anstalt wird täglich lauter“ - St. Ingberts Bädergeschichte

Dr. Markus Gestier

Die Badekultur hat in St. Ingbert eine vergleichsweise lange und spannende Tradition: Sei es als Freizeitvergnügen oder zur Hygiene und Gesundheitsvorsorge. Private und öffentliche Bäderbetreiber errichteten



zweckmäßige und moderne Anlagen, die ihren Besitzern jedoch nicht immer nur Vergnügen bereiteten und teilweise sogar politisch hoch umstritten waren. Nicht zu vergessen sind die zahlreichen nationalen und internationalen Erfolge St. Ingberter Wassersportler.

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

Termin: Donnerstag, 16.11.2023, 18:30-20:30 Uhr
Ort: Schulungsraum, VHS-Geschäftsstelle, Kaiserstraße 71, EG
Gebühr: kostenlos
Kursnr.: 1.0911



Vortrag: Geschichte des Régiments „Royal Deux- Ponts“ Bezug: St. Ingbert/Rohrbach/Hassel

Stephan Friedrich



In dem Vortrag „Sie kämpften für Frankreich und Amerika - Das Régiment Royal Deux-Ponts 1756-1791“ geht es um das berühmte Regiment aus Zweibrücken, das unter Christian IV. im Siebenjährigen Krieg für

Frankreich gegen die Preußen kämpfte und im amerikanischen Unabhängigkeitskrieg Teil der französischen Streitkräfte war, die unter General Rochambeau mit den Amerikanern gegen die Briten kämpften.

Es spielte bei der entscheidenden Belagerung von Yorktown 1781, die das Ende des Unabhängigkeitskriegs einleitete, eine weltgeschichtlich bedeutende Rolle. Viele Männer aus der Saar-Pfalz-Region, insbesondere aus St. Ingbert, Rohrbach und Hassel dienten in dem Regiment und waren bei dem Angriff auf die britische Befestigung dabei.

Der Vortrag beschreibt die Gründung des Regiments und seine Einsätze, wobei der Feldzug in Amerika einen Schwerpunkt bildet. Es kommen Augenzeugen zu Wort und viele Bilder und Dokumente illustrieren die Geschichte des Regiments, das durch seinen Einsatz im Unabhängigkeitskrieg Teil des amerikanischen Gründungsmythos wurde. Das Régiment „Royal Deux-Ponts“ und seine Soldaten sind auch Teil der deutsch-französischen Geschichte unserer Region.

Termin: Freitag, 24.11.2023, 19:00-20:30 Uhr
Ort: Bürgerhaus Rohrbach, 1.OG, gr. Raum
Gebühr: 8,50 (4,25) Euro
Kurs Nr.: 1.0151

Bildung und Freizeit für Kinder

Workshop: Kinder lernen spielend Fahrrad fahren, ab 4. J.

Gerhard Wannemacher

In diesem Workshop lernt man, wie man richtig bremst, wie man den Lenker hält, insbesondere dann, wenn man über den Randstein oder ein anderes Hindernis fährt. Man



lernt gemeinsam, auch Slalom zu fahren.

So gewinnt man Sicherheit, wenn man mit den Eltern einen Fahrradausflug über gut befahrene Freizeitwege oder Straßen unternimmt. Viel Übung ist sehr wichtig. Die Kinder sollten schon ein wenig fahren können. Mitzubringen sind:

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

Termin: Samstag, 16.09.2023, 10:30-12:00 Uhr

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

Gebühr: 13 Euro

Kursnr.: 1.0462

Öffnungszeiten der VHS:

Montag bis Mittwoch: 8:00-16:00,

Donnerstag: 8:00-18:00,

Freitag: 8:00 -12:00 Uhr

Umweltbildung und Technik

Motorsäge-Führerschein

Dr. Helmut Wolf und Phil Theis



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

Brennholznutzung unter den Aspekten der Nachhaltigkeit und kleine Kreisläufe, Holzartenkunde, richtige Lagerung, Umgang mit sowohl traditionellen Werkzeugen als auch mit der Motorsäge.

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

Es enthält insbesondere Angaben über die erforderliche Schutzkleidung.

Nach Möglichkeit sollten

alle Teilnehmer eine eigene Motorsäge mitbringen.

**2 Termine zur Auswahl, jeweils an zwei Tagen:
freitags und samstags**

Freitags:

24.11. oder 08.12.2023, 14:00-20:00 Uhr

Ort: St. Ingbert-Oberwörzbach,
Ortsverwaltungsstelle, Hauptstr. 94

Samstags:

25.11. oder 09.12.2023, 09:00 bis 17:00 Uhr

Ort: im Wald

Gebühr: je 100 Euro

Kursnr.: 1.0420/1.0421

Geführte Wanderungen

Geführte Wanderung zu den „Hasseler Brunnchen“ in der Kernzone der Biosphäre

Franz Stolz, Zertifizierter Natur- und Landschaftsführer

Ziel sind die Hasseler Brunnchen im Westen des Stadtteils und ihre Geschichte. In all seinen Facetten soll auch der Wald erlebbar werden, ebenso wie die Kernzone der Biosphäre.

Die Brunnchen-Tour beginnt am Parkplatz am Friedhof in Hassel, wo oberhalb des Friedhofs auf dem Berg das „Kahlenbergbrunnche“ entspringt.

Von dort aus geht es, vorbei am Jungferntälchen, ans „Kuckucksbrunnche“. Die Route führt anschließend zum „Christkönigsbrunnche“, zum „Hainbuchebrunnche“ (kurz vor dem Demeter-Hof), zuletzt zum Schopphübelbrunnche.

Informiert wird auch über das Horschdebrunnche, dessen Abstieg sehr anspruchsvoll ist. Deshalb wird auf den Abstieg verzichtet. Gutes Schuhwerk ist notwendig.



Termin: Samstag, 23.09.2023, 14:30-17:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Friedhof, Hassel

Gebühr: kostenlos

Kursnr.: 1.0952

Sicherheit/Verbrauchertipps/Recht/Senioren

Der Enkeltrick, falscher Polizeibeamter, falsche Gewinnversprechen, Haustürgeschäfte

Klaus Gunkelmann

Dieser Vortrag richtet sich besonders an Seniorinnen und Senioren bzw. deren Angehörige. WIE KANN ICH MICH IM ALLTAG VOR BETRUGSMASCHEN SCHÜTZEN?



Diese Frage beantwortet der Vortrag der kriminalpolizeilichen Beratungsstelle. Es tauchen immer wieder neue Varianten des Betrugs auf. 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.



Der Referent kommt vom Landespolizeipräsidium/LPP 20 - Polizeiliche Kriminalprävention/Opferschutz.

Termin: Mittwoch, 27.09.2023, 15:00-17:00 Uhr
Ort: Ortsverwaltungstelle Oberwürzbach, Hauptstr. 94, 1. OG

Weiterer Termin:

Über die neuesten Tricks wird informiert.

Freitag, 17.11.2023, 17:00-19:00 Uhr

Ort: Bürgerhaus Rohrbach, EG

Gebühr: Beide Termine kostenlos

Kursnr.: 1.0401/1.0402

Vortrag: Fünf Argumente für ein rechtssicheres Testament

RA-Kanzlei Andreas Abel, Fachanwälte für Erb- und Steuerrecht

Immer wieder wird die berechtigte Frage gestellt, warum man überhaupt ein Testament machen soll. Schließlich sieht doch das BGB erbrechtliche Regelungen für den Tod eines Menschen vor. Leider führt jedoch die ge-

setzliche 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 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.

Termin: Donnerstag, 28.09.2023, 19:00-20:30 Uhr
Ort: Bürgerhaus Rohrbach, 1. OG
Gebühr: 8,50 (4,25) Euro
Kursnr.: 1.0360

Vortrag: Crashkurs Rentensteuer

Klaus-Peter Schäfer

Sie haben bei den hochkomplizierten Steuerregeln den Überblick verloren? Viele neue Steuervorteile, auch für Ruheständler und aktive Arbeitnehmer, bergen eine Menge Steuersparpotential. Immer häufiger wird im Ruhestand die Steuererklärung Pflicht. Doch Freibeträge und Pauschalen helfen, die Steuerlast zu begrenzen oder zu vermeiden. Bei dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie durch nachvollziehbare Praxisbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten und deren unterschiedliche Besteuerung (Besteuerungsanteil der gesetzlichen Rente ab 2023: 83 %).

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





Auch die wichtigen Fristen werden genau erläutert. Sie bekommen fachliche Unterstützung zum Ausfüllen der komplexen Formulare. Aktuelle gesetzliche Neuerungen (energetische Gebäudesanierung, Entlastungspakete der Regierung, Energiepreispauschale, Doppelbesteuerung) sind lohnendes Wissen. Der Vortrag endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

Termin: Donnerstag, 07.09.2023, 18:00-20:15 Uhr
Ort: VHS-Geschäftsstelle, Kaiserstraße 71, Schulungsraum, EG
Gebühr: 8,50 (4,25) Euro
Kursnr.: 1.0311

Vortrag: Garantie und Gewährleistung

Yvonne Schmieder, Ass. jur./MM



Gibt es einen Unterschied zwischen Gewährleistung und Garantie? Kann man jeden Vertrag widerrufen? Bedürfen Verträge der Unterschrift? Ist Naschen im Supermarkt erlaubt? Über diese und andere weit verbreitete Rechtsirrtümer klärt der Vortrag auf.

Termin: Donnerstag, 14.09.2023, 18:00-19:30 Uhr
Ort: VHS-Geschäftsstelle, Kaiserstraße 71, Schulungsraum, EG
Gebühr: kostenlos
Kursnr.: 1.0424

Online-Vortrag: Flirten in der Onlinewelt – Lust oder Frust für Verbraucher

Yvonne Schmieder, Ass. jur./MM

Flirten in der Onlinewelt ist nicht erst seit den Lock-downs in Deutschland ein Trend. Die Anzahl der Single-Haushalte nimmt jährlich zu und gut 20 Prozent der

Deutschen nutzen inzwischen Online-Singlebörsen. Den glücklichen Verbrauchern und Verbraucherinnen, die auf diesem Weg ihr Herzblatt finden, stehen frustrierte Singles gegenüber. Wenn Algorithmen als Matchmaker versagen, Anbieter sich nicht um Datenschutz scheren, Fake-Profile Betroffene hinter Licht führen und Kostenfallen lauern, wird aus dem Flirten in der Onlinewelt schnell Frust.

In diesem Online-Vortrag erhalten Sie wichtige Tipps, wie Sie solche Tricks erkennen und sich schützen können.

Termin: Donnerstag, 30.11.2023, 18:00-19:30 Uhr
Ort: VHS-Geschäftsstelle, Kaiserstraße 71, Schulungsraum, EG
Gebühr: kostenlos
Kursnr.: 1.0426

Vortrag: Sicher Wohnen - Schutz vor Einbruchdiebstahl

Michael Gottesleben, Polizeioberrat

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



Termin: Mittwoch, 10.01.2024, 15:00-17:00 Uhr
Ort: Ortsverwaltungsstelle Oberwürzbach, Hauptstraße 94, 1. OG
Gebühr: kostenlos
Kursnr.: 1.0400



Vortrag: Der digitale Nachlass - das digitale Testament

Hendrik Ast



Der Tod eines Menschen verändert Vieles. Meist ist der gegenständliche Besitz in einem Testament geregelt und das Gesetz im BGB sieht dafür Regelungen vor. Doch was passiert mit dem digitalen Erbe? Wem ist bewusst, welche Risiken er in Kauf nimmt, wenn er seinen digitalen Nach-

lass nicht geregelt hat?

Was gehört zum digitalen Nachlass? Was passiert im Erbfall? Wie kann ich Vorsorge treffen?

Unter dem digitalen Erbe versteht man Daten auf Festplatte, Tablet, PC, Smartphone, CD's, DVD's, USB-Sticks u. Ä., gespeicherte Daten im Internet oder in der Cloud, Vertragliches des Erblassers zu E-Mail-Anbietern, sozialen Netzwerken, Streaming- oder Zahlungsdiensten, Datingportalen, Kontaktdaten im Internet, Domains, digitales Geld, Urheberrechte an gespeicherten Fotos und Videos sowie an schriftlichen Beiträgen, Nutzungsrechte an E-Books oder Musikdaten.

Doch wie deaktiviert man einen Account auf einem sozialen Netzwerk, wie kündigt man teure Abonnements, was passiert damit, wenn der Zugang dazu nicht geregelt ist?

Was passiert beispielsweise mit den Online-Bankverbindungen des Verstorbenen? Wie sollen später einmal die Erben auf diese Online-Bankverbindungen zugreifen, wenn der Verstorbene sein Passwort jetzt noch nicht mitteilen will?

Vielmehr gibt es Möglichkeiten, die wir beachten können, um uns in diesem „digitalen Dschungel“ besser zurechtzufinden, um uns eine Art „Kompass“ zu verschaffen.

Der Vortrag soll dazu dienen, bei dem Einzelnen ein Bewusstsein dafür zu wecken, dass er neben seinem greifbaren Erbe auch ein digitales Erbe hinterlässt. Das reicht dann oft weiter als gedacht und kann auch mit fi-

nanziellen Nachteilen für die Hinterbliebenen verbunden sein.

Ziel ist es, dem Zuhörer die aktuellen Entwicklungen der digitalen Zeit verständlicher zu machen, ohne dass auf Einzelfälle Bezug genommen werden kann.

Der Vortrag möchte eine „Hilfe zur Selbsthilfe“ in der digitalen Welt anbieten.

Termin: Freitag, 10.11.2023, 19:00-20:30 Uhr
Ort: Bürgerhaus Rohrbach, EG
Gebühr: 8,50 (4,25) Euro
Kursnr.: 1.0355

Philosophie

Zeitgenössische Philosophie: Markus Gabriel

Kerst Walstra

Der Philosoph Markus Gabriel (Jahrgang 1980) ist der breiten Öffentlichkeit durch seine mediale Präsenz bekannt und durch eine Fülle von Publikationen, die hohe Auflagen erzielt haben. Das ist für einen Professor der Philosophie eher ungewöhnlich.

Erfolg beim Publikum heißt aber nicht, dass ein Denker unumstritten wäre. Wie es sich in der Philosophie gehört, werden seine Texte – z.B. zur Erkenntnistheorie und zur Ethik – auch kritisch bewertet. Bilden wir uns selbst ein Urteil. Zum Einstieg lesen wir Gabriels populäres Buch „Warum es die Welt nicht gibt“ (Ullstein Verlag).



Termin: Montags, ab 11.09.2023, 10 Termine, 18:00-20:00 Uhr
Ort: Schulungsraum, VHS-Geschäftsstelle, Kaiserstraße 71, EG
Gebühr: 66,75 (46,70) Euro
Kursnr.: 1.0801



Kultur und Gestalten

Studienfahrten, Filmdreh, Literatur-Lesung, Hausmusikkreis, Malen und Zeichnen, Kreatives aus verschiedenen Materialien, Basteln, Makramee-Technik, Klöppel-Technik, Töpfern, Tiffany-Technik, Seifengießen, Zuschneiden und Nähen, Goldschmiedekurs, Kreatives für Kinder ab 6 Jahren



Studienfahrten

Im Land der Maare und Vulkane – Die Eifel von Daun bis Manderscheid

Sonja Colling-Bost und Jürgen Bost



Feuer und Wasser haben die Vulkaneifel geformt, und ihre Landschaften bieten ein beeindruckendes Bild ihres Werdens und Vergehens. Ziel der Exkursion ist die Landschaft zwischen Daun und Manderscheid mit ihren Kraterseen, Mineralquellen, schroffen Felsriffen und stillen Höhenzügen. Auch die Fremdenverkehrsorte mit ihren landschaftlichen Attraktionen verdienen dabei besondere Aufmerksamkeit. So besuchen wir Ulmen, wo noch einmal alles versammelt ist, was den Reiz der Eifeler Vulkanlandschaft ausmacht: Ein tief eingesenkter Markessel, darinnen ein See und ein Dorf, dessen Fachwerkhäuser bis ans Wasser gebaut sind, und direkt an den Krater gesetzt haben die Erbauer die Burg der Ritter von Ulmen. Besucht werden noch weitere Kulturstätten der Region, allen voran die Manderscheider Burgen, zwei auf steilen Felsen hintereinander gestaffelte Ruinen, die zu den bekanntesten Wahrzeichen der Eifel gehören. Doch auch Liebhaber sakraler Kunst kommen in dieser Landschaft auf ihre Kosten: Die in stillen Waldtälern gelegenen Wallfahrtskirchen und Klosteranlagen wie Springiersbach und Klausen überzeugen durch ihre gepflegte Architektur ebenso wie durch den künstlerischen Reichtum ihrer Innenausstattung.



Termin: 07.10.2023, 07:30-21:30 Uhr
Treffpunkt: Rendezvous-Platz, Am Markt
Gebühr: 75,00 Euro
Kursnr.: 1.0900

Kaysersberg und Bergheim – Eine Reise ins vorweihnachtliche Elsass

Sonja Colling-Bost und Jürgen Bost



Im Advent findet in der mittelalterlichen Stadtanlage von Kaysersberg der traditionelle kunsthandwerkliche und kulinarische Weihnachtsmarkt statt. Als einer der ältesten Weihnachtsmärkte der Region macht er den ursprünglichen Zauber von Weihnachten im Elsass wie kein anderer erlebbar. Majestätisch erhebt sich der Wachturm, ein Überbleibsel des Kaysersberger Schloss-



ses, über die Dächer der charmanten kleinen Holzbu-
den der Kunsthandwerker jeglicher Couleur, die dort
Blumenkunst, Töpferwaren, Dekorationsartikel, glasge-
blasene Weihnachtsfiguren, Holzspielzeug, Stoffe so-

wie elsässische Spezialitäten und Leckereien feilbieten.
Auch die umliegenden Orte im „Land des Weihnachts-
baums“ wetteifern in der Einstimmung auf das bevorste-
hende Fest: Weihnachtsmärkte, themenbezogene Aus-
stellungen, Krippendarstellungen; die überwältigende
Dekoration kompletter Straßenzüge machen das Elsass
in dieser Zeit zum Publikumsmagneten. Als Kontrast
zu dieser stolzen Reichsstadt wird am Nachmittag das
eher beschauliche Bergheim besucht, das die Kunst der
Krippenbauer in den Mittelpunkt stellt und mehr als 80
dieser aus unterschiedlichsten Materialien handgear-
beiteten Werke präsentiert.

Termin:

25.11.2023, 07:30-21:30 Uhr

Treffpunkt:

Rendezvous-Platz, Am Markt

Gebühr:

75,00 Euro

Kursnr.:

1.0901



 BIOSPHÄREN
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.

 BIOSPHÄREN
STADTWERKE

www.sw-igb.de





Literaturlesung - Hausmusikkreis - kleine Bühne

Lesung: Natur - Freundschaft - Liebe

Ursula Ochs-Steinfeld und Albrecht Ochs



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

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

Musik und Texte zur Sommerzeit

Hausmusikkreis und kleine Bühne



Leitung: Helmut Haag

Der Hausmusikkreis der Biosphären-VHS musiziert. Lesung der Texte: Albrecht Ochs und Ursula Ochs-Steinfeld (kleine Bühne).

Termin: Sonntag, 23.07.2023, 17:00-19:15 Uhr
Ort: Christuskirche, Wolfshohlstraße 3
Gebühr: kostenlos
Kursnr.: 2.0004

Filme drehen

Film ab! - Filme drehen wie die Profis

Thomas Scherer



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

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

Termine: Samstags, ab 07.10.2023, 8 Termine, 10:00-11:30 Uhr,
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, EDV-Raum
Gebühr: 84 (58,80) Euro
Kursnr.: 2.1101

Buchen Sie bitte rechtzeitig!
Manche Kurse und Veranstaltungen brauchen eine Vorlaufzeit.
Die Dozenten müssen mindestens drei Tage
vorher Bescheid erhalten,
um zu wissen, ob der Kurs stattfindet oder nicht!

Stadtbücherei St. Ingbert



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



Computerarbeitsplätze mit Internet-
zugang und Office-Programmen



Medien für Kinder und Jugend-
liche



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

Stadt STADT
Bücherei  **ST. INGBERT**

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



Zeitschriften und tagesaktuelle
Zeitungen



Naturprodukte

Seifengießen für Erwachsene

Karin Lanzer



Stellen Sie Ihre eigene Seife aus einem Rohprodukt her und Sie wissen, womit Sie sich waschen! Das Rohprodukt für die Seife ist hautneutral und dermatologisch getestet, von guter Qualität und sehr rückfettend. Die

Seife wird im Wasserbad verflüssigt und eingefärbt. Dann wird das Material in selbst gefertigte Silikonformen gegossen. Die Seifen erhalten kleine Stanzer in Form von Schmetterlingen, Blüten, Herzen, Sternen oder Kreisen; zum Beschriften und Verzieren werden sie mit Glitzer bestäubt. Selbst gemachte Seife ist auch geeignet als originelles Geschenk.

Passendes Papier liegt ebenfalls bereit zum Verpacken. Materialkosten ca. 10 Euro. Bitte Abdeckfolie mitbringen.

Termin: Freitag, 13.10.2023, 18:30-20:30 Uhr
Ort: Bürgerhaus Rohrbach, 1. OG, gr. Raum
Gebühr: 9,90 (7,23) Euro
Kursnr.: 2.0862

Perspektive. Es gibt viele Anwendungs- und Gestaltungsmöglichkeiten. Mitzubringen sind vorhandene Materialien, Wasserbehälter und Folie zum Abdecken. Die Motive werden frei gewählt, Beispiele sind vorhanden. Ebenso können bereits begonnene Bilder mitgebracht und fertiggestellt werden; auch Experimentelles darf man ausprobieren. Das gilt für den Kurs und den Workshop.

Termin Kurs:
Donnerstags, ab 05.10.2023,
6 Termine, 10:00-12:00 Uhr
Gebühr: 48,77 (35,06) Euro
Kursnr.: 2.0751

Termin Workshop:
Samstag, 20.01.2024,
10:00-14:00 Uhr
Ort: Rathaus Hassel, EG
Gebühr: 16,26 Euro
Kursnr.: 2.0752



Malkurs (Acryl) für Erwachsene

Karin Lanzer

Gemalt wird auf Leinwände, je nach Wunsch abstrakt oder nach Motiv, allerdings keine Porträts. Schritt für Schritt erfahren die Teilnehmer, wie sie zu ihrem Wunschbild kommen. Der Kurs ist für Anfänger



Malen und Zeichnen

Aquarell- und/oder Acrylmalerei

Margit Daut

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

und Fortgeschrittene geeignet. Jeder kann seine Farben und notwendigen Materialien mitbringen; die Dozentin gibt gerne Hilfestellung. Bitte auch Wasserbehälter, Unterlegfolie, Schwamm, alte Tücher, gerne auch Seidenpapier, Strukturpaste, Sand etc. mitbringen. Auf Wunsch werden Acrylfarben, Leinwände und Zubehör von der Dozentin gegen Gebühr besorgt.

Termin: **Mittwochs, ab 27.09.2023, 6 Termine, 9:30-12:00 Uhr**
Ort: **Bürgerhaus Rohrbach, 1. OG**
Gebühr: **69,75 (49,75) Euro**
Kursnr.: **2.0764**

Workshop: **Aquarelltechnik für Karten- und Bildgestaltung**

Karin Lanzer



Verschiedene Aquarelltechniken werden gezeigt und vor Ort angewendet.

Mit einer Auswahl an bunten Karten inklusive Kuvert als Grundlage können Sie Ihre eigenen Karten oder Bilder gestalten. Hilfestellung wird gegeben. Selbst entworfene Karten sind stets ein Unikat und damit etwas Besonderes.

Materialkosten für zirka vier Karten: zehn Euro. Das Material wird von der Dozentin mitgebracht. Sie brauchen eine Schere, einen Bleistift und gute Laune.

Termin: **Freitag, 20.10.2023, 18:30-20:30 Uhr**
Ort: **Bürgerhaus Rohrbach, 1. OG**
Gebühr: **9,90 (7,23) Euro**
Kursnr.: **2.0867**

Workshop: **Moderne Malerei auf großen Formaten**

Uschi Vogel

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



Termin: **Samstag, 23.09.2023, 10:00-15:15 Uhr**
Ort: **Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4**
Gebühr: **24 Euro**
Kursnr.: **2.0706**

Freie Malerei mit Acrylfarben u.a. Medien

Eva Dahl

Neben dem Vermitteln der Grundkenntnisse wird frei experimentiert, wobei Hilfsmittel wie Stoff, Sand, Spachtelmasse etc. eingesetzt werden. Es kann aber auch in Aquarell- oder Mischtechniken gearbeitet werden. Bitte mitbringen: Entsprechende Farben, Leinwände, Sand, Papier, Paste sowie Folie zum Abdecken der Tische.



Termin: **Samstag, 07.10.2023, 9:30-16:00 Uhr**
Ort: **Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4**
Gebühr: **24 Euro**
Kursnr.: **2.0711**



Kreatives für Kinder

Workshop: Holzschilder oder Steine bemalen (ab 6 J.) Karin Lanzer



Steine bemalen ist „in“! Im Blumentopf, im Garten oder in der Wohnung sind bemalte Steine Schmuckstücke. Die Dozentin bringt die Steine und Farben sowie zum Bemalen notwendige Materialien mit. Die Kinder erhalten Schritt für Schritt Anleitung zum Bemalen von Steinen.

Die zweite Möglichkeit ist, Türschilder aus Holz zu bemalen, ganz individuell für das eigene Zimmer, die Haustür, je nach Jahreszeit, mit Osterhasenmotiv, Weihnachtsmotiv, Willkommens-

motiv oder „Hier wohnt Bello“.

Bitte geeignete Kleidung und Unterlegfolie für die Tische mitbringen. Materialkosten: 5 Euro. Der Kurs ist auf sieben Kinder begrenzt.

Termin: Freitag, 20.10.2023, 16:00-18:00 Uhr
Ort: Bürgerhaus Rohrbach, 1.OG
Gebühr: 9,90 (7,23) Euro
Kursnr.: 2.0763

Workshop: Seifengießen (ab 6 Jahren)

Karin Lanzer

Wer möchte nicht seine eigene Seife herstellen? Oder ein ganz individuelles Geschenk für die Mama zum Muttertag oder Geburtstag selbst kreieren? Die Seifengrundlage ist hautneutral und dermatologisch

getestet, besitzt eine gute Qualität und ist sehr rückfettend. Sie wird im Wasserbad verflüssigt und eingefärbt, dann in Silikonformen gegossen. Formen können sein: Einhörner, Schmetterlinge, Herzen, Igel, Füchse, Blüten, Engelsflügel oder kleine Sterne. Die Seife kann mit Glitzer bestäubt und danach liebevoll in Schachteln als Geschenk verpackt werden. An Materialkosten entstehen 7,50 €. Der Kurs ist auf maximal 9 Kinder ab 6 Jahren begrenzt.



Termin: Freitag, 13.10.2023, 16:00-18:00 Uhr
Ort: Bürgerhaus Rohrbach, 1. OG
Gebühr: 9,90 (7,23) Euro
Kursnr.: 2.0864

Workshop: Basteln und Malen für Kinder ab 6 Jahren

Karin Lanzer

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



Termine: Freitag, 27.09. und 04.10.2023,
oder: Freitag, 08.11. und 15.11.2023,
jeweils 15:30-17:00 Uhr
Ort: Bürgerhaus Rohrbach, 1.OG
Gebühr: je 12,43 (9) Euro
Kursnr.: 2.0868/2.0869



Makramee für Kinder: leicht gemacht

Karin Lanzer



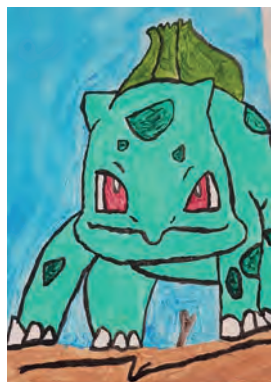
Die teilnehmenden Kinder können bunte Schlüsselanhänger für den Anfang herstellen; auch andere Handarbeiten sind möglich. In kleinen Schritten kommen wir zu den einfachen Knoten oder wir wickeln farbenfrohe Regenbogen. Es macht

Spaß, man kann seiner Kreativität freien Lauf lassen. „Ich kann das nicht - gibt es nicht.“ Es ist nicht so schwer, wie es auf den ersten Blick aussieht. Materialkosten 5 Euro

Termine: Freitag, 06.10.2023, 16:00-18:00 Uhr,
oder: Freitag, 12.01.2024, 16:00-18:00 Uhr
Ort: Bürgerhaus Rohrbach, 1.OG
Gebühr: je 9,90 (7,23) Euro
Kursnr.: 2.0878/2.0879

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

Uschi Vogel



Malen macht Spaß! Vor allem mit dicken Pinseln, leuchtenden Farben und natürlichen Materialien (Gräser, Bast, Stroh usw.). Farben und Materialien wahrnehmen und Unerwartetes entstehen lassen: Das ist das Ziel dieses Kurses. Mit viel Freude entstehen Kunstwerke von kleinen Meistern. Ein Kurs für Grundschulkinder in den Herbstferien.

Termine: Dienstag, 24.10. und Mittwoch, 25.10.2023,
jeweils 14:00-17:00 Uhr

Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4,
Gebühr: 21,50 Euro
Kursnr.: 2.0701

Kreatives Gestalten mit Ton, Glas, Stoff, Metall

Zuschneiden und Nähen (ab 12 Jahre)

Karin Beck (Hassel):

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 einfach mit. Der Kurs ist auf acht Teilnehmer begrenzt. Mitzubringen sind Stoff, Nadeln, Schere, Maßband, Schneiderkreide, Knöpfe, Nähgarn und vor allem Lust am Nähen.

Termin: Montags, ab 04.09.2023, 4 Termine,
18:00-19:30 Uhr
Ort: Rathaus Hassel, EG
Gebühr: 24,85 (18) Euro
Kursnr.: 2.0951



Workshop: Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

Marga Gründel



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

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

Die Dozentin teilt einen Termin zum Abholen mit.

Bitte mitbringen:

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

Kurs: Samstags, 10:00-16:00 Uhr, 4 Termine:
23.09., 14.10., 18.11., 02.12.2023;

Gebühr: 95,45 Euro

Workshop: Samstags, 10:00-16:00 Uhr, 2 Termine,
27.01. und 10.2.2024

Ort: Rathaus Hassel, EG

Gebühr: 47,73 Euro

Kursnr.: 2.853/2.0854

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 lackiert und das

Getöpferte muss dann wieder in den Brennofen. Die Dozentin teilt einen Termin zum Abholen mit.

Bitte mitbringen:

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

Workshop: Samstags, 2 Termine, 13.01.2024,
10:00-15:00 Uhr,
27.01.24, 10:00-13:00 Uhr

Ort: Rathaus Hassel, EG

Gebühr: 33,42 Euro

Kursnr.: 2.0856

Workshop: Goldschmiedekurs

Claudia Schwartz

In diesem Workshop werden die Grundlagen des Goldschmiedehandwerks wie Sägen, Biegen, Feilen und Löten vermittelt.

Von Anfang an können die Teil-

nehmer bzw. Teilnehmerinnen eigene Ideen realisieren. Durch das Schmieden oder Einbringen von Strukturen eröffnen sich unendliche Gestaltungsmöglichkeiten. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind willkommen, jeder wird individuell unterstützt.

Es entstehen Materialkosten (Sägeblätter, Flussmittel, Silberlot, Messing) und 5 Euro Pauschale für das Edelmetall, z. B. Sterlingsilber, nach individuellem Verbrauch.



Termin: Samstag, 11.11.2023, 09:30-15:30 Uhr

Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Werkraum 1

Gebühr: 38 Euro

Kursnr.: 2.1013



Klöppeln ist eine faszinierende Handarbeit - Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Anne Pfitzner



Klöppelkurse für Jung und Alt (ab 10) - traditionell oder modern - Anfänger oder Fortgeschrittene. Tischdecken-Wäschespitze - die Klöppelspitze ist viel mehr!

Dieses traditionelle Handwerk hat sich enorm weiterentwickelt. Es gibt viele verschiedene Garne, Farben und Materialien, die in der Spitze verarbeitet

werden. Das internationale Netzwerk gibt uns die Möglichkeit, aus aller Welt Klöppelbriefe zu erhalten und die Spitze im Zusammenschluss engagierter Klöpplerinnen weiterzuentwickeln.

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



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

Es ist so vieles möglich: Schals, Bilder, dreidimensionale

Objekte, Taschen, Weihnachtsanhänger, Fenserschmuck etc., zusätzlich zur traditionellen Spitze. Der Kurs soll AnfängerInnen den Einstieg in dieses traditionelle Handwerk ermöglichen, um selbst einfache kleine Spitzen herstellen zu können. Sie werden anhand von Arbeitsmappen systematisch in die Technik eingeführt.



Fortgeschrittene erhalten Unterstützung und Anleitung beim Erarbeiten ihrer Klöppelbriefe oder Einführung in unterschiedliche Klöppeltechniken. Nehmen Sie bitte vor Kursbeginn Kontakt mit der Dozentin auf (E-Mail von der VHS bei Anmeldung).

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

Grundausstattung: Kissen oder Rolle, 10 Klöppelpaare, Stecknadeln können anfangs bei mir gegen eine Leihgebühr von 20 Euro ausgeliehen oder falls vorhanden, gerne mitgebracht werden.

Termine: Samstags, von 14.00-17.00 Uhr, am 16.09., 30.09., 14.10., 04.11., 18.11., 02.12. und 16.12.2023

Ort: Bürgerhaus, 1.OG, gr. Raum (behindertengerechter Eingang und Aufzug)

Gebühr: 93,45 Euro

Kursnr.: 2.0960



Makramee: Anfänger und Fortgeschrittene

Karin Lanzer



Makramee ist einfach superschön und liegt ganz im Trend. Wollen Sie kreativ und entspannt arbeiten, probieren Sie einmal „Makramee“-Technik. Der Begriff „Makramee“ bezeichnet eine aus dem Orient kommende Knüpftchnik zur Herstellung von Ornamenten, Textilien oder Schmuck.

Im Kurs lernen Sie verschiedene Knotenarten kennen und umsetzen. So können Sie mit ein paar Handgriffen attraktive Kunstwerke schaffen, (z.B. Wandbehang, Blumenampel, Untersetzer, Schlüsselanhänger und Vieles mehr). Wir wollen zunächst kleinere Projekte angehen. Wenn man alles einmal grundlegend verinnerlicht hat, ist es gar nicht mehr so schwer. Die Dozentin zeigt Schritt für Schritt, wie es geht.

Bitte mitbringen:

2 Schraubzwingen und ein Naturholz, ca. 50 cm lang, mit einem Durchmesser 2-3 cm. Auch eine Styroporplatte, zirka. 2-3 cm dick, Größe zirka 30 x 40 cm, ist ideal zum Arbeiten. Eine Reihe von Makramee-Garnen in verschiedenen Farben und Stärken stehen zur Auswahl. Je nach Projekt, Materialkosten zirka 5 bis 10 Euro.

Termin: Freitag, 29.09.23 und 6.10.2023. oder 10.11 und 17.11.2023 oder 05.01 und 12.01.2024, jeweils 2 Abende, 18:30 bis 20:30 Uhr

Ort: Bürgerhaus Rohrbach, 1. OG

Gebühr: 18,80 (13,47) Euro

Kursnr.: 2.0866/2.0865/2.0870

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 Grundausrüstung des Glaskünstlers dringend benötigt werden (Preis der Werkzeuge insgesamt zirka 90 Euro).

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

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

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

Zusätzliche Kosten für Arbeitsmaterialien (Glas, Kupferfolie, Lötzinn usw) von 20 Euro werden bei der Dozentin direkt entrichtet. Mitzubringen sind: Folie für den Tisch, Zeitungen, eine geeignete Unterlage zur Ablage des LötKolbens usw. (Liste von der Dozentin bei der Vorbesprechung).

Vielseitig, individuell und wunderschön, Glaskunst ist Handwerkskunst! Der Kurs ist auf acht Teilnehmer begrenzt.

Termine:

Vorbesprechung:

Samstag, 21.10.2023, 11:00-12:00, Uhr

Arbeitstermine:

Samstags, 11. und 25.11., 10:00-14:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus, Hassel, Marktplatz 1, EG

Gebühr: 36,60 Euro

Kursnr.: 2.1052





Gesundheit

Feldenkrais, Beckenbodengymnastik, Konzentrationstraining, Pilates, Yoga, Muskelrelaxation, Autogenes Training, Zhineng Qigong, Qigong 8-Brokat, Tai Chi, Meditation, Prävention, Entspannung, Pilates, Waldbaden, Gewaltprävention/Selbstverteidigung für Kinder, Ernährung, Vorträge, Hoopdance, Faszientraining, Hypnose und Vieles mehr



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 werden 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 05.09.2023, 10 Termine, 18:30-20:00 Uhr**

Ort: **Altenbegegnungsstätte, Am Markt 6**

Gebühr: **73 (52,60) Euro**

Kursnr.: **3.0112**

Beckenbodengymnastik für Frauen

Margit Gies-Gross

Der Beckenboden, Abschluss unseres Rumpfes nach unten, und seine muskuläre Kraft spielen eine zentrale Rolle im Haltungsgeschehen und tragen zum weiblichen Wohlfühl bei. Ein gezieltes Training zur Aktivierung lässt Sie die Kraft der inneren Aufrichtung erfahren. Knie-, Kreuz-, Schulter- und Nackenschmerzen können gemindert werden. Beschwerden bei vorhandenen Krampfadern und Hämorrhoiden werden gelindert. Unwillkürlicher Harnverlust und die Beschwerden einer Reizblase können der Vergangenheit angehören. Bauch, Beine und Po werden gestrafft und eine bessere Körperhaltung geht aus der Gymnastik hervor.



Termin: **Mittwochs, ab 06.09.2023, 10 Termine, weiterer**

Termin: **Mittwochs, ab 29.11.2023, 4 Termine, je 10:45-11.45 Uhr**

Ort: **Kurt-Marschollek-Halle, Zur Schnapphahner Dell 1,**

Gebühr: **50,30 (36,70) - 10 Termine 20,12 (14,68) Euro - 4 Termine**

Kursnr.: **3.0200/3.0202**

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 trai-





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

Termin: Montags, ab 18.09.2023, 10 Termine,
10:00-11:00 Uhr
Ort: Altenbegegnungsstätte, Am Markt 6
Gebühr: 50,30 (36,70) Euro
Kursnr.: 3.0203

Entspannen

Zhineng Qigong

Beatrix Kemmer



Zhineng Qigong ist eine der bekanntesten Qigong-Formen und medizinisch anerkannt. Zhineng Qigong besteht aus einfachen, schnell erlernbaren und fließenden Bewegungsabläufen und bringt Körper, Geist und Seele auf natürliche Weise wieder in Balance.

Zhineng Qigong beeinflusst unter anderem die Aktivierung der Selbstheilungskräfte und stärkt die Immunabwehr, verbessert die Konzentrationsfähigkeit sowie Schlafqualität und fördert die Lösung von emotionalen sowie physischen Blockaden (Nacken-, Rücken-, Kopf- und Gelenkschmerzen).

Diese Qigong-Form kann zur Besserung bei Bluthochdruck, Diabetes und Kreislaufproblemen beitragen.

Bitte mitbringen:

Warme Socken und bequeme Kleidung.

Termin: Montags, ab 18.09.2023, 10 Termine,
17:00-18:00 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 3
Gebühr: 50,30 (36,70) Euro
Kursnr.: 3.0102

Qigong 8-Brokaté

Beatrix Kemmer

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

Bitte warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Termin: Dienstags, ab 19.09.2023, 10 Termine,
17:00-18:00 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 3
Gebühr: 50,30 (36,70) Euro
Kursnr.: 3.0106

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)

Beatrix Kemmer

Bei der PME wird durch die An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung im ganzen Körper bewirkt. Die Konzentration wird dabei auf die Wechselwirkung zwischen An- und Entspannung gerichtet. Ziel der Technik ist die Reduzierung der Muskelspannung, welche laut diverser Studien zu deutlichen Symptomverbesserungen, Verbesserung der allgemeinen Befindlichkeit und den Umgang mit Stress führt. PME kann u.a. gezielt bei Schlafstörungen, Stress, Unruhe-, Erregungs- und Verspannungs- sowie



Schmerzzuständen eingesetzt werden. Es ist ein Kurs für alle, die gerne selbst aktiv an ihrer Gesundheit und ihrem Wohlbefinden arbeiten.

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

Termin: **Dienstags, ab 19.09.2023, 10 Termine**
18:15-19:15 Uhr

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

Gebühr: **50,30 (36,70)**

Kursnr.: **3.0100**

Faszientraining

Dorothee Haben

Verklebte Faszien (Bindegewebe) sind häufig Ursache von Rückenschmerzen und Gelenkbeschwerden bis hin zu Arthrose. Dieser Kurs möchte Schmerzfreiheit und Beweglichkeit erreichen. Er besteht aus Bewegungs-, Ansteuerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen, kombiniert mit einer darauf abgestimmten Faszien-Rollmassage. Das Faszien-gewebe benötigt spezielle Dehn- und Zugreize, um wieder durchlässig zu werden. Die Übungen wurden speziell zu einem in ihrer Kombination einmalig effektiven Training entwickelt. Faszienrollen werden zur Verfügung gestellt.

Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

Termin: **Montags, ab 18.09.2023, 12 Termine,**
18:30-19:30 Uhr

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

Gebühr: **60,36 (44,04) Euro**

Kursnr.: **3.0206**

Waldbaden

Stressfrei durch Waldbaden

Hildegard Bünger, Stressmanagement-Trainerin und Burnout-Coachin

Sie wünschen sich mehr Ausgeglichenheit, gute Laune und eine bessere Grundstimmung in ihrem Alltag. Kurzum gesagt, ein zufriedenes und glückliches Leben. Das

ist jederzeit möglich. Doch dazu müssen Sie sich spüren können. Das geht nicht mal so zwischen-durch. Es braucht Übung und Regelmäßigkeit. Kaum jemand käme auf die Idee, nur ein Mal im Monat Yoga zu praktizieren. Und warum nicht? Weil es nicht nachhaltig wäre. Sie wollen nur eine Abwechslung oder ein Event?

Dann „baden“ Sie ein Mal im Monat oder seltener im Wald. Sie wollen, dass sich etwas verändert? Sie wollen Nachhaltigkeit? Dann buchen Sie Waldbaden als Kurs über fünf Wochen! Treffpunkt ist der Fröschenpfuhl, der im schönen Hasseler Wald gelegen ist. Von dort aus starten wir in den Mischwald, der gleichermaßen bei stressbedingten Beschwerden sowie bei Herz-Kreislauf Problemen ausgleichend und unterstützend wirken kann, da er die positiven Eigenschaften von Nadelwald (Stress) und Laubwald (Herz-Kreislauf) in sich vereint. Was der Wald sonst noch für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu bieten hat, erfahren Sie im Kurs.

Bitte mitbringen: Dem Wetter angepasste Kleidung, gutes Schuhwerk, Getränk, evtl. ein kleines Sitzkissen und Neugierde. Die gute Laune kommt von alleine. Weitere Termine: April / Mai 2024.

Termin: **Dienstags, ab 5.,12.,19., 26.09 und**
donnerstags 05.10. 2023, 17:30-19:00 Uhr

Treffpunkt: **Fröschenpfuhl Hassel**

Gebühr: **36,50 (26,30) Euro**

Kursnr.: **3.0166**

Vorträge

Hypnose und Unterbewusstsein?

Claudia Verhoeven

In diesem Vortrag werde ich Ihnen den Unterschied zwischen Showhypnose und Heilhypnose erklären. Ebenso werde ich erläutern, wie das Unterbewusstsein funktioniert, wie mächtig es ist und wie wir es beeinflussen können.





nen. Was ist Heilhypnose, wann ist sie zu empfehlen und was sind Kontraindikationen. Lassen Sie sich auf einen Abend mit Ihrem Unterbewusstsein ein!

Termin: **Dienstags, 12.09.2023, 19:30-21:00 Uhr**
Ort: **Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4**
Gebühr: **8,50 (4,25) Euro**
Kursnr.: **3.0310**

Wie bleibe ich in stressigen Situationen gelassen und ruhig im Umgang mit dem/n Kind/ern?

Claudia Verhoeven

Wie agiere ich als Mutter oder Vater in der Erziehung, sodass es den Kindern UND mir gut geht. Geht es mir als Mutter oder Vater nicht gut, geht es auch meinen Kindern nicht gut. Deshalb ist es für Eltern so wichtig, auf das innere Gleichgewicht zu achten und so ein ruhiges und starkes Elternteil zu sein.

Termin: **Donnerstag, 05.10.2023, 19:30-21:00 Uhr**
Ort: **Schulungsraum, VHS-Geschäftsstelle, Kaiserstraße 71, EG**
Gebühr: **8,50 (4,25) Euro**
Kursnr.: **3.0311**

Pflege von Angehörigen, finanzielle Absicherung der Pflegeleistung, Behördenkontakt

Dr. cs Cornelia Best-Dreßler

Der Vortrag gibt zunächst Auskunft bzgl. der Hilfe zur Pflege von Angehörigen, Verwandten oder anderen pflegebedürftigen Personen. Es wird auf viele Fragen eingegangen:

Wovon hängen die Leistungen der Pflegeversicherung ab und wie groß ist der Unterstützungsbedarf?

Der Vortrag antwortet auch auf Fragen um die finanzielle Absicherung der Pflegeleistungen und den Umgang mit Behörden: Wo wird das Pflegegeld beantragt? Wie soll die Form des Antrages aussehen, welche Fehler kommen vor? Wie nehme ich Kontakt mit den Behörden auf? Wie verhalte ich mich, wenn die Prüfung durch den MDK erfolgt ist?

Wichtig ist das Erreichen eines Grades (Prozente) der Behinderung beim Landesamt. Wie gehe ich vor bei



Fragen nach der Schwere der Beeinträchtigungen?

Welche Form muss der Antrag haben? Welches ist der richtige Weg zum Erfolg des Antrages, d.h. Widerspruch und evtl. Klage bei erster Ablehnung? Individuelle Fragen können gestellt werden.

Termin: **Freitag, 29.09.2023, 19:00-20:30 Uhr**
Ort: **Rathaus Hassel, Marktplatz 1, EG**
Gebühr: **kostenlos**
Kursnr.: **3.0361**

DOPPLER REHA-TECHNIK GmbH

Schlackenbergsstraße 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.

Doppler

REHA-TECHNIK





Seelische Gesundheit

Dr. Silvia Schwab



Was könnten Gründe sein, dass es dir seelisch nicht gut geht und was kannst du selber für deine seelische Gesundheit tun? Tipps, Tricks und mehr Wissen dazu erwartet dich in meinem Vortrag. Erfahre, warum das Seelische mit der körperlichen Ebene zusammenhängt

und was du für dich tun kannst, damit dein Wohl nachhaltig gesichert ist. Körper, Geist & Seele im Zusammenhang kennenlernen.

Termin: Mittwoch, 27.09.2023, 18:00-19:30 Uhr
Ort: Schulungsraum, VHS-Geschäftsstelle, Kaiserstraße 71, EG
Gebühr: 8,50 (4,25) Euro
Kursnr.: 3.0117

Wieviel Vitalstoffe braucht der Körper? Gesund und voller Vitalität durchs Leben

Dr. Silvia Schwab

Die Regulation allen Lebens erfolgt mit Hilfe von Vitalstoffen. Vitalstoffe befinden sich in geringeren Mengen in „frischen“ Lebensmitteln. Der Bedarf an Vitalstoffen ist durch Umweltbelastungen und Stress gestiegen.

Wir pflegen momentan einen chronischen Mangel in unserem Körper. In diesem Vortrag erfahren Sie, was Sie selber tun können, um 100 Prozent oder mehr Ihrer Leistung wieder erleben zu können, sich wieder das ganze Jahr über richtig wohl und fit zu fühlen.

Außerdem werden Ihnen Risikogruppen für Vitalstoffmangel vorgestellt, zu denen auch gestresste Menschen zählen. Sie erfahren, welche Vitalstoffe Sie brauchen und woher Sie diese in hoher aktiver und bioverfügbarer Form erhalten.

Zudem lernen Sie weitere Übungen im Bereich der Ge-

sundheitsprävention, die Sie selbst alleine durchführen können; diese werden im Seminar gemeinsam geübt.

Termin: Mittwoch, 08.11.2023, 18:00-19:30 Uhr
Ort: Schulungsraum, VHS-Geschäftsstelle, Kaiserstraße 71, EG
Gebühr: 8,50 (4,25) Euro
Kursnr.: 3.0114

Ernährung/Abnehmen

Vortrag: Wohlfühlgewicht ganz ohne Diät: Essen wie ein natürlich schlanker Mensch

Sarah Walther

In meinem Vortrag erfahren Sie, warum Diäten nicht funktionieren, wie sich Stress auf unser Essverhalten auswirkt, was es bedeutet, wie ein natürlich schlanker Mensch zu essen.

Zudem gebe ich Ihnen ein paar Tipps und Tricks mit auf den Weg, die es Ihnen erleichtern, auch in einem stressigen Alltag zu einem natürlicheren Essverhalten zurückzufinden. Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen.



Termin: Mittwoch, 13.09.2023, 18:30-20:00 Uhr
Ort: Schulungsraum, VHS-Geschäftsstelle, Kaiserstraße 71, EG
Gebühr: 8,50 (4,25) Euro
Kursnr.: 3.0319

Workshop: Wohlfühlgewicht ganz ohne Diät: Essen wie ein natürlich schlanker Mensch

Sarah Walther

Sie erfahren unter anderem, wie Sie Ihre Körpersignale besser verstehen (Hunger, Sättigung), Essattacken vermeiden, emotionales Essen auflösen, negative Gewohnheiten positiv verändern, mit Ihrem Verstand beim Thema Essen zusammenarbeiten, Ihrem Wohlfühlge-



wicht ohne Diätstress entspannt näherkommen, bio-
rhythmisch essen für mehr Energie u.v.m. Für wen ist
mein Workshop geeignet?

Für alle, die sich in ihrem Körper wieder wohlfühlen
möchten, genug haben von quälenden Diäten, mehr
Energie und Vitalität anstreben, endlich ein entspanntes
Verhältnis zum Essen entwickeln wollen, mehr über sich
selbst und ihren Körper lernen möchten, einen liebevol-
leren Umgang mit sich selbst anstreben.

Termin: Samstags, ab 16.09.2023, 2 Termine,
10:00-17:00 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4
Gebühr: 106,70 Euro
Kursnr.: 3.0320

Prävention/Training

Workshop: Gedächtnistraining und Techniken für effektives Lernen

Polina Denezhkin



Hängen Sie den Traum vom
Studium an den Nagel wegen
Ihrem Kind? Existieren Sie im
Dauerzustand der Überforde-
rung, weil sie permanent in die
Nacht lernen müssen? Ist es Ih-
nen peinlich, andauernd die Na-
men zu vergessen? So können
Sie sich den Stress ersparen.
Mit den richtigen Techniken zum

Lernen sparen Sie Ihre Ressourcen und lernen das, was
Sie für Ihr Studium, Job oder Sonstiges benötigen, bis zu
80 Prozent schneller. Mein Motto lautet: „Lerne das, was
Du willst. Nicht nur das, was Du kannst.“

Termin: Montags, ab 18.09.2023, 10 Termine,
15:00-16:30 Uhr
Ort: Bürgerhaus Rohrbach, 1. OG
Gebühr: 73 (52,60) Euro
Kursnr.: 3.0301

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

Andreas Fetzer

„Nicht mit mir, starke Kinder
wehren sich!“ - Heutzutage
sind Gewalttätigkeiten gegen-
über Schwächeren schon im
Kindergartenalter an der Ta-
gesordnung.

Kinder und Jugendliche wer-
den nicht nur im Fernsehen,
sondern auch durch Videos,
durch die Sozialen Medien
oder Computerspiele mit Ge-
walt konfrontiert.

Immer wieder hört man auch
in den Medien von Gewalt an
Kindern. Dem kann man vor-
beugen.

Weil Kinder oft die Opfer sind,
ist es besonders wichtig, dass
sie lernen, wie man dieser Ge-
walt durch Selbstvertrauen und Selbstbehauptung be-
gegnen kann.

Innere Stärke ist wichtig, da ein selbstbewusstes Kind für
einen potentiellen Täter kein leichtes Opfer ist.
Theorie (Comics, Filme, Erklärungen) und Praxis werden
Programmpunkte sein.



Bitte mitbringen:

Turnschuhe, Sportkleidung, Getränke, Essen.

Termine: Samstag, 07.10. oder 18.11.2023,
10:00-15:15 Uhr
Ort: Turnhalle, Schule am Eisenberg,
Hassel, Schulstraße 14A
Gebühr: je 24,80 Euro
Kursnr.: 3.0353/3.0354



Meditation/Yoga

Auf dem Weg zu mir mit Meditation

Claudia Verhoeven

Was sind meine Werte, was sind Konditionierungen und wie kann ich das eine vom anderen unterscheiden? Das werden wir in diesem Kurs gemeinsam erarbeiten, um mehr zu uns selbst zu finden. Durch verschiedene Fragen und anschließender Meditation werden wir gemeinsam das Annehmen oder Loslassen praktizieren. Bequeme Kleidung und eine Unterlage zum Schreiben sind zu empfehlen.

Termin: **Mittwochs, 08.11.2023, 6 Termine,**
19:00-21:00 Uhr

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

Gebühr: **57,36 (41,04) Euro**

Kursnr.: **3.0107**

Tonglen Meditation

Adriana Frate



Tonglen bedeutet „annehmen und aussenden“. Mit der Tonglen-Meditation können wir üben, offen und mitfühlend zu bleiben, ohne uns damit selbst zu belasten. Beim Tonglen geht es um das Aussenden von Mitgefühl und Annehmen von Leiden. Dadurch soll der Meditierende seinen Alltag besser meistern und beispielsweise Probleme in der Partnerschaft, Konflikte im Job oder im Umgang mit Krankheit stressfreier verarbeiten. Zudem wird bei der Tonglen-Meditation die eigene Reinigung von Körper, Geist und Seele gestärkt. Die Meditation kann sowohl im Sitzen als auch im Liegen stattfinden. Personen, die körperlich eingeschränkt sind, können auch auf einem Stuhl meditieren.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Matte, Kissen

und eine Decke. Eine kleine Erfrischung wird frei zur Verfügung gestellt.

Termin: **Mittwochs, ab 11.10.2023, 4 Termine,**
16:30-18:30 Uhr

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

Gebühr: **38,24 (27,36) Euro**

Kursnr.: **3.0127**

Zen-Meditation

Adriana Frate

Bei der Zen-Meditation hilft es vor allem Anfängern oft, ganz bewusst zu atmen. Durch die ruhige, tiefe Atmung werden die Organe besser mit Energie versorgt. Nicht zuletzt profitiert von der Meditation also auch die körperliche Gesundheit. Meditation beinhaltet eine optimale Sitzposition.

Die Einführung in die richtige Körperhaltung sowie der Atmung erfolgt. Diese Form der Meditation bedingt die reine Achtsamkeit. Die Augen fixieren einen Punkt und die Teilnehmer sitzen so, dass sie mit dem Rücken einander zugewandt sind.

Dies fordert die ideale Meditation ohne Ablenkung. Teilnehmer, die körperlich eingeschränkt sind, können auch auf einem Stuhl meditieren.

Mitzubringen sind: Matte, Meditationskissen, bequeme Kleidung.

Termin: **Mittwochs, ab 18.10.2023, 2 Termine,**
10:00-11:30 Uhr

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

Gebühr: **14,60 (10,52) Euro**

Kursnr.: **3.0128**

Vinyasa-Yoga

Verena Dumont

Vinyasa ist eine Abwandlung vom Hatha-Yoga, wobei im Vinyasa-Yoga eine Übung in die andere übergeht. V-Yoga ist also eher dynamisch und Hatha-Yoga statisch.



Beide sind an die Atmung gekoppelt. Die Bewegungen werden synchron zum Atem ausgeführt. Beim Vinyasa-Yoga ist es von Vorteil, Vorkenntnisse im Yoga zu haben und körperlich fit zu sein.

Stuhlyoga:

Diese Form des Yoga ist für Menschen mit körperlichen Einschränkungen gedacht.

Es wird auf dem Stuhl, aber auch im Stehen immer in Griffnähe des Stuhls geübt.

Termin: **Freitags, ab 15.09.2023, 10 Termine, 18:00-19:00 Uhr**
Ort: **Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 3**
Gebühr: **50,30 (36,70) Euro**
Kursnr.: **3.0120**

Yoga für den Rücken

Heike Backes

Yoga ist ein Weg, um Harmonie von Körper, Geist und Seele herzustellen und zu erhalten.

Dieser Kurs richtet sich an alle, welche die Rückenmuskulatur kräftigen und stressbedingte Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen lindern möchten.

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

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

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

Termin: **Montags, ab 06.11.2023, 10 Termine, 18:00-19:30 Uhr**
Ort: **Altenbegegnungsstätte, Am Markt 6,**
Gebühr: **73 (52,60) Euro**
Kursnr.: **3.0215**

Workshops: Seelische Gesundheit

Seelische Gesundheit - Hilfe zur Selbsthilfe

Dr. Silvia Schwab

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

In diesem Workshop geht es vor allem darum, Ihnen Techniken und Methoden an die Hand zu

geben, die Ihnen den Umgang mit seelischen Tiefs und Emotionen erleichtern und sich sogar von diesen zu differenzieren.

Zudem zeige ich Ihnen eine Akupressurtechnik, die dabei hilft, schnell und effektiv aus starken Emotionen herauszukommen und an diesen zu arbeiten. Unterstützt wird dieser Prozess durch eine gemeinsame Meditation.



Termin: **Samstag, 30.09.2023, 09:30-12:30 Uhr**
Ort: **Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4**
Gebühr: **14,60 Euro**
Kursnr.: **3.0115**

Chi-Fluss - Aktivieren/Erkennen von seelischem Druck und Energiestau

Adriana Frate

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer, die eigene Körperwahrnehmung zu spüren.

Durch spezielle Techniken wird den Kursteilnehmern gezeigt, Energien wahrzunehmen, zu formen und gekonnt im und am eigenen Körper einzusetzen.





Dies geschieht über eine besondere, geführte Meditation, die einen tranceähnlichen Zustand schafft. In dieser Tiefe der Meditation werden zusätzlich Blockaden gelöst und Energiestau aufgelöst.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Matte, Sitzkissen und Decke.

Körperlich eingeschränkte Personen können auch gerne auf einem Stuhl teilnehmen.

Erfrischung wird frei zur Verfügung gestellt

Termin: **Montags, ab 18.09.2023, 2 Termine,**
10:00-11:00 Uhr

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

Gebühr: **12,33 (8,93) Euro**

Kursnr.: **3.0126**

Lernen lernen ohne Druck

Claudia Verhoeven



Sie möchten noch einmal mit dem Lernen anfangen, z. B. eine neue Sprache, eine Zusatzqualifikation oder einen neuen Beruf und wissen nicht mehr, wie man richtig lernt? Das ist kein Problem, denn Lerntechniken kann man wieder erlernen.

Welcher Lerntyp bin ich?

Was für ein Zeitlerntyp bin ich?

Und was passiert im Gehirn, wenn ich Neues lerne?

Das sind nur einige von etlichen Fragen, die wir herausfinden werden.

Freuen Sie sich auf das Training Ihrer Gehirnzellen.

Termin: **Samstag, 18.11.2023, 10:00-14:00 Uhr**

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

Gebühr: **19,12 Euro**

Kursnr.: **3.0312**

Lebensende - Suizidhilfe

Vortrag:

**Selbstbestimmung am Lebensende -
Über den aktuellen Stand der Suizidhilfe in
Deutschland**

Prof. Robert Roßbruch

Nicht der Schutz des Lebens, sondern der Schutz der Menschenwürde ist nach unserer Verfassung das höchste Rechtsgut.

Das Selbstbestimmungsrecht wiederum ist der Wesenskern der Menschenwürde.

Dieses Menschen- und Grundrecht gilt auch für das Recht auf ein selbstbestimmtes Sterben beispielsweise durch die Inanspruchnahme von (professioneller) Hilfe zur Selbsttötung.

Das Bundesverfassungsgericht hat hierzu in seinem Urteil vom 26.02.2020 festgestellt:

„Die Entscheidung des Einzelnen, seinem Leben entsprechend seinem Verständnis von Lebensqualität und Sinnhaftigkeit der eigenen Existenz ein Ende zu setzen, ist im Ausgangspunkt als Akt autonomer Selbstbestimmung von Staat und Gesellschaft zu respektieren.“

Zur praktischen Verwirklichung des Selbstbestimmungsrechts am nahen Lebensende gehören neben der ergebnisoffenen Suizidpräventionsberatung, einer ausreichenden palliativen Versorgung auch die Gewährleistung einer humanen (professionellen) Suizidhilfe.



Termin: **Dienstag, 23.11.2023, 18:00-19:30 Uhr**

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

Gebühr: **8,50 (4,25) Euro**

Kursnr.: **1.0330**



Sport

Hoopdance-Anfängerkurs

Esther Uhl



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

Im Hoopdance-Einsteigerkurs beginnen wir mit den Basics. Wir lernen sowohl das Kreisen des Reifens am Bauch sowie erste Tricks, Combis (Verbindungen mehrerer Tricks) und kleine Würfe mit dem Hula-Hoop-Reifen. Wir verbinden die einzelnen Elemente tänzerisch. Hula-Hoop 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, damit 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.

Esther Uhl ist zertifizierte Hoopdance-Trainerin, Hula-Hoop-Fitness-Instructorin und Fitness-Trainerin mit C-Lizenz.

Termin: Dienstags, ab 05.09.2023, 10 Termine, 17:00-18:30 Uhr
Ort: Altenbegegnungsstätte, Am Markt 6
Gebühr: 73 (52,60) Euro
Kursnr.: 3.0210

Elternschule

Vortrag: Rechtliche Beratung in der Elternzeit

Dr. cs Cornelia Best-Dreßler



Bei diesem Vortrag werden insbesondere rechtliche Themen rund um die Elternzeit zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer angesprochen.

Die Elternzeit ist ein Begriff, der für den Zeitraum steht, in dem Eltern sich von ihrer Arbeit freistellen lassen können, um sich um ein neugeborenes Kind zu kümmern.

Im Vortrag wird darüber aufgeklärt, welche Rechte und Pflichten sowie welche Möglichkeiten die Eltern haben, die Elternzeit, die auch Erziehungszeit genannt wird, sinnvoll abzusichern.

Arbeitnehmer können eine Elternzeit mit Höchstdauer von drei Jahren für jedes Kind in Anspruch nehmen. Diese und andere Fragen können in dem Vortrag geklärt werden.

Termin: 01.09.2023, 18:00-19:30 Uhr
Ort: Schulungsraum, VHS-Geschäftsstelle, Kaiserstraße 71, EG
Gebühr: kostenlos
Kursnr.: 1.0510

Weitere Veranstaltungen:
www.vhs-igb.de

Rückfragen für St. Ingbert-Mitte:
06894/13-720; 13-723 bis 13-728 oder
für Rohrbach/Hassel:
06894/5908933



Vortrag:
**Glücklich sein durch mentale Stärke -
Glückliche Eltern, glückliche Kinder**

Robin-Jessica Sanzo



Nichts ist so einfach und gleichzeitig so schwer: das Glücklichsein. Immer höher, schneller und weiter. Das ist das Motto des 21. Jahrhunderts. Das Gefühl zu haben, ständig unter Stress zu stehen, es den Anderen recht machen zu müssen oder sich mit Anderen zu vergleichen, macht Eltern auf lange Sicht unglücklich.

Durch den ständigen Druck und das negative Gedankenkarussell im Kopf entstehen schnell psychische Belastungen für Eltern. Das muss nicht sein. Durch mentales Training, Achtsamkeit und Bewusstsein werden die inneren Ressourcen gestärkt. Dadurch werden Krisen und Herausforderungen von Eltern gemeistert. Jeder kann seine innere Stärke aktivieren und glücklich werden.

Termin: Dienstag, 19.10.2023, 16:00-17:30 Uhr
Ort: Schulungsraum, VHS-Geschäftsstelle,
Kaiserstraße 71, EG
Gebühr: kostenlos
Kursnr.: 1.0507

Vortrag:
Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern

Susanne Siggia

„Wie sieht es denn hier schon wieder aus? Nie kannst du Ordnung halten! Wenn du jetzt nicht gleich aufräumst, dann...“ Kommen Ihnen solche Sätze bekannt vor? Es scheint uns normal, dass wir so oder so ähnlich

mit unseren Kindern reden. Doch wie wirken diese Sätze auf unsere Kinder, und wie wirken sich diese Sätze in unserer Beziehung zu ihnen aus?

Wie reagiert Ihr Kind auf diese Fragen und Aussagen? Erfahren Sie beim Vortrag mehr über eine gelungene, zielführende Kommunikation auf Augenhöhe, die von Wertschätzung und Verständnis geprägt ist, damit das Miteinander zuhause gut gelingt.



Termin: Mittwoch, 27.09.2023, 18:00-19:30 Uhr
Ort: Top Fit, Saarbrücker Straße 7-11,
Gebühr: kostenlos
Kursnr.: 1.0521

Vortrag:
Verhaltensoriginelle Kinder begleiten

Susanne Siggia

Kinder fordern uns mit ihrem Verhalten oft heraus. Wie reagieren wir dann?

Erfahren Sie mehr über die Ursachen von Störverhalten, das manchmal sehr kreativ von unserem Nachwuchs gestaltet wird, und wie Sie konstruktiv mit einer wohlwollenden und klaren, innerlich festen Haltung darauf reagieren können.

Lernen Sie das Gute hinter dem Verhalten des Kindes zu erkennen.

Termin: Mittwoch, 15.11.2023, 18:00-19:30 Uhr
Ort: Top Fit, Saarbrücker Straße 7-11
Gebühr: kostenlos
Kursnr.: 1.0522



Fremdsprachen

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



Spanisch

Anfänger, auch mit geringen Vorkenntnissen

Nory Astrid Guzman



Die Teilnehmer werden auf alltägliche Situationen, z.B. bei Reisen, vorbereitet, die notwendige Grammatik wird erlernt und viele Aktivitäten geübt. Spanischsprachige Länder und Kulturen werden thematisiert. Diese sind wichtig für Reisen. In diesem Kurs wird viel Wert auf

Konversation gelegt. Die Dozentin ist Muttersprachlerin. (Lehrbuch „Con Gusto nuevo A 1“, Klett-Verlag).

Termin: Montags, ab 18.09.2023, 10 Termine,
18:00-19:30 Uhr
Ort: Bürgerhaus Rohrbach, 1. OG, gr. Raum
Gebühr: 49 (35,80) Euro
Kursnr.: 4.2269

Online: Spanisch mit guten Vorkenntnissen A2/Konversation

Giulia Berstecher



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

Termin: Dienstags, ab 26.09.2023, 10 Termine,
18:00-19:30 Uhr,
Ort: Online, GoToMeeting
Gebühr: 49 (35,80) Euro
Kursnr.: 4.2265

Spanisch - Fortgeschrittene

Lobo Guerrero

Sie möchten Ihre Spanischkenntnisse auf eine besondere Art vertiefen oder auffrischen? Ihr Dozent ist professioneller Flamencogitarrist aus Spanien und wird Sie über didaktisch aufbereitete Musiktexte auf eine neue Art an diese wunderbare Sprache heranführen. Lassen Sie sich inspirieren...



Spanisch - Anfänger

Sie möchten Spanisch auf eine besondere Art erlernen? Genießen Sie die Kultur und Musik Spaniens und tauchen Sie so in diese wunderbare Sprache ein. Ihr Dozent wird Sie über didaktisch aufbereitete Musiktexte auf eine neue Art an die Sprache heranführen.

Termine: Montags, ab 04.09.2023, jew. 30 Termine,
09:00-11:00 Uhr (Fortgeschr.), Nr. 4.2203
11:15-13:15 Uhr (Anfänger), Nr. 4.2204
Ort: Schulungsraum, VHS-Geschäftsstelle,
Kaiserstraße 71, EG
Gebühr: jew. 190,80 (138) Euro

Englisch

Englisch für Anfänger

Hans-Joachim Baumann

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

Termin: Dienstags, ab 12.09.2023, 30 Termine,
16:00-17:30 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4



Gebühr: 147 (107,40) Euro

Kursnr.: 4.0615

Englisch für Anfänger A1

Gundula Manderscheid

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

Termin: Dienstags, ab 12.09.2023, 25 Termine, 09.00-10:30 Uhr

Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4

Gebühr: 122,50 (95) Euro

Kursnr.: 4.0605

Englisch: Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Ursula Krehbiel, Oberstudienrätin i.R.



„Do you speak English? - Yes, we do...“ Anfänger oder Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen sind hier richtig. Ziel ist die Verständigung in routinemäßigen Alltagssituationen, im Urlaub, auf Reisen, auch im Beruf. Wir werden stressfrei einen freien Umgang mit der Sprache üben, die grammatischen Regeln und das Schriftliche werden systematisch zur Unterstützung eingearbeitet. Landeskunde, Kultur und Gesellschaft in Großbritannien und den USA gehören ebenfalls zu den Lerninhalten (Lehrbuch Network Now, Klett-Verlag). Auch ideal für Wiedereinsteiger.

Termin: Donnerstags, ab 05.10.2023, 9 Termine, 19:00-20:30 Uhr

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

Gebühr: 44,10 (32,22) Euro

Kursnr.: 4.0662

Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen - A1

Hans-Joachim Baumann

In entspanntem Lerntempo lernen Sie, bis zum Ende des Kurses einfache Dialoge zu führen. Sie werden in der Lage sein, sich vorzustellen, über Ihr Leben und Ihren Beruf zu reden, sich zu verabreden und über Vergangenes zu sprechen.

Der Kurs richtet sich an Anfänger, die etwa ein Jahr Englischunterricht hatten. Er ist nicht für totale Anfänger geeignet.

Das Lehrbuch ist: English Network Now A1, ab Unit 2, Klett Verlag.

Termin: Dienstags, ab 12.09.2023, 30 Termine, 17:45-19:15 Uhr

Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4

Gebühr: 147 (107,40) Euro

Kursnr.: 4.0616

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

Gundula Manderscheid

Fortsetzung des Kurses ab Lektion 6. In diesem Kurs für fortgeschrittene Anfänger lernen Sie mit Leichtigkeit Englisch in lebensnahen Situationen und erhalten überraschende Einblicke in Kultur und Landeskunde. Lehrwerk: Great! A1, 2nd Edition, Klett-Verlag + 5-Minuten-Lektüre „Summer Holidays“ A1 von PONS.



Termin: Mittwochs, ab 13.09.2023, 25 Termine 09.30-11.00 Uhr

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

Gebühr: 122,50 (89,50) Euro

Kursnr. 4.0602



Englisch A 2.1/A 2.2-Konversation plus Songs - Auch für Wiedereinsteiger geeignet

Brigitte Kolling, Oberstudienrätin i.R.



Wir arbeiten mit dem Lehrbuch. Zwischendurch werden immer wieder aktuelle Texte eingearbeitet, gelesen, übersetzt und in Englisch diskutiert. Songs werden gehört, gelesen, übersetzt und interpretiert. 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 (Lehrbuch Network Now 2.1, Klett-Verlag).

Termin: Mittwochs, ab 13.09.2023, 10 Termine, 18:15-19:45 Uhr, 14-tägig
Ort: Rathaus Hassel, Sitzungssaal, 1.OG
Gebühr: 49 (35,80) Euro
Kursnr.: 4.0651

Let's Talk Now! Englisch A2 – Konversation

Dr. Stephanie Bohnerth



Sie haben schon einige Zeit Englisch gelernt und möchten die Sprache gerne flüssiger sprechen. In diesem Kurs wiederholen und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse, können über viele Themen und Ihre Interessen sprechen. Nebenbei gewinnen Sie mehr Sicherheit in der

Grammatik und erweitern Ihren Wortschatz. Lehrwerk: Let's Talk Now A2, Klett-Verlag

Termin: Dienstags, ab 12.09.2023, 25 Termine, 09.30-11.00 Uhr
Ort: Schulungsraum, VHS-Geschäftsstelle, Kaiserstraße 71, EG

Gebühr: 122,50 (89,50) Euro
Kursnr.: 4.0604

Englisch Fortgeschrittene A2 - B1.1

Gundula Manderscheid

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

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

Englisch für Fortgeschrittene B2

Gundula Manderscheid

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

Termin: Donnerstags, ab 14.09.2023, 25 Termine, 10:30-12:00 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4
Gebühr: 122,50 (89,50) Euro
Kursnr.: 4.0609



Englische Konversation (B/C)

Gundula Manderscheid

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

Termin: Donnerstags, ab 14.09.2023, 25 Termine, 09:00-10:30 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4
Gebühr: 122,50 (89,50) Euro
Kursnr.: 4.0611

Englische Konversation

Dr. Wolfgang Buße



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

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

Englischsprachige Nachrichten, Filme und kulturelle Sendungen sollen über das Internet zum Einsatz kommen (multimedial).

Termin: Dienstags, ab 26.09.2023, 20 Termine, 18:30-20:00 Uhr
Ort: Bürgerhaus Rohrbach, EG
Gebühr: 98 (71,60) Euro
Kursnr.: 4.0663

Französisch

Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen für A1 und ideal für Wiedereinsteiger

Ursula Krehbiel, Oberstudienrätin i.R.

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

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

Termin: Dienstags, ab 10.10.2023, 9 Termine, 18:00-19:30 Uhr
Ort: Bürgerhaus Rohrbach, 1.OG, gr. Raum
Gebühr: 44,10 (32,22) Euro
Kursnr. 4.0862



Französisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Christel Wilhelm

Wir lesen und besprechen französische Zeitungsartikel über Kultur, Gesellschaft und Landeskunde etc. Sie erfahren interessante Fakten über Frankreich, die Franzosen und ihr Alltagsleben. Hörverstehen und freies Sprechen werden eingeübt. Es werden regelmäßig Fragen zu den Texten gestellt. Wir besprechen außerdem Kapitel aus dem Buch „Hector veut changer de vie“.



Bei Bedarf werden einzelne Grammatikthemen behandelt bzw. vertieft.

Termin: Montags ab, 04.09.2023, 30 Termine,
09:30-11:00 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4
Gebühr: 147 (107,40) Euro
Kursnr.: 4.0805

Französisch für Fortgeschrittene

Christel Wilhelm



Anhand des Französisch-Lehrbuchs „Voyages neu A2“ werden Themen wie „Nouveaux horizons“ (z.B. über Veränderungen im Leben) berichtet. Außerdem werden „Fêtes et spectacles“ besprochen. Auch Grammatik wird regelmäßig behandelt.

Termin: Montags, ab 04.09.2023, 30 Termine,
11:15-12:45 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4
Gebühr: 147 (107,40) Euro
Kursnr.: 4.0804

Prenons la parole - Konversationskurs plus Lektüre - A2/B1

Dr. Stefanie Bohnert

In diesem Kurs können Sie Ihre Französischkenntnisse ohne Druck im Gespräch mit anderen anwenden. Sie trainieren, sich in alltäglichen Gesprächssituationen spontan zu äußern und in Unterhaltungen mitzureden. Nebenbei aktivieren und erweitern Sie - u. a. mit Lektüre - Ihren Wortschatz und prägen sich geläufige Wen-

dungen ein. Lehrwerk: Prenons la parole, Klett-Verlag + 5-Minuten-Lektüre „La Loire à vélo“ A2 von PONS.

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

Conversation française B2

Dr. Anne-Marie Werner

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



Termin: Dienstags, ab 05.09.2023, 30 Termine,
08:50-10:20 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 4
Gebühr: 147 (107,40) Euro
Kursnr.: 4.0806

Französische Konversation für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

Petra Schmidt-Hein

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



Termin: Donnerstags, ab 05.10.2023, 20 Termine,
09:30 Uhr-11:00 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, Raum 5
Gebühr: 98 (89,50) Euro
Kursnr. 4.0808

Französische Konversation

Dr. Wolfgang Bufe



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

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

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

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

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

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

Termin: Montags, ab 25.09. 2023, 20 Termine,
19:30-21:00 Uhr
Ort: Bürgerhaus Rohrbach, 1. OG, gr. Raum
Gebühr: 98 (71,60) Euro
Kursnr.: 4.0864

Italienisch

Italienisch für fortgeschrittene Anfänger mit Vorkenntnissen

Patrizia Müller

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



Die Dozentin ist Muttersprachlerin.
Als Lehrbuch wird Allegro A1 verwendet, ab Lektion 7.

Termin: Montags, ab 18.09.2023, 12 Termine,
18:00-19:30 Uhr
Ort: Rathaus Hassel, Marktplatz 1, EG
Gebühr: 58,80 (42,96) Euro
Kursnr.: 4.0960



Deutsch-französischer Gesprächskreis 2023/24 - Offener Gesprächskreis

Dr. Wolfgang Buße



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

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

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

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

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

[https://www.multiglottte.net/de/
unter der Rubrik „Aktuelles“](https://www.multiglottte.net/de/unter%20der%20Rubrik%20„Aktuelles“).

Programm Kinder/Senioren:

Kinder

Freizeit:

Fahrradfahren lernen ab 4 J., 16
Elternschule, 44ff.

Kreatives:

Seifengießen, 28
Steine, Holzschilder bemalen, 28
Malkurse, Malen mit leucht. Farben, 29
Nähen, 31, Makramee, 29

Prävention:

Gewaltprävention/Selbstverteidigung, 48

Senioren

Digitales:

Für Anfänger am Laptop, 60
Internet für Senioren, 61f.
Smartphonekurse für Senioren, 59f.
Erste Schritte am Computer , 60

Gesundheit:

Gesundheitskurse, 34ff.

Kreatives:

Malen, Basteln, Töpfern, Tiffany,
Makramee, Klöppeln, 30ff.

Sprachen, 46ff.



St. Ingbert macht blau. Machen Sie mit.

Arthur-Kratzsch-Straße 6 | 66386 St. Ingbert
06894 9552-500 | info@dasblau.de
www.das-blau.de

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

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

Verbindliche Anmeldung

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

Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Beginn

Persönliche Daten des Teilnehmenden (mit ¹⁾ gezeichnete Felder sind Pflichtangaben):

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

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

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

Datum: _____

Unterschrift: _____



Digitalisierung

Fotografie, Bildgestaltung in der Fotografie, Anfänger am Laptop für Senioren, Internet für Senioren, auch mit eigenem Laptop, Smartphone/iPhone für Senioren, Fahrstunden am PC, Windows mit eigenem Laptop, Office-Anwendungen, E-Mails



Fotografie

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

Giusi Faragone



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

I: Mit dem Grundlagenwissen aus diesem Kurs

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

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

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

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

Bitte mitbringen:

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

2 Termine: Samstags, 16.09. und 23.09.2023, jeweils 10:00-15:00 Uhr

Ort: Bürgerhaus Rohrbach, EG und auf Motivjagd außerhalb

Gebühr: 64,34 (45,38) Euro

Kursnr.: 5.0171

Die Bildgestaltung in der Fotografie

Joachim Schmitt

Dieser Kurs spricht Kamerabesitzer an, die bereits wissen, wie ihre Kamera bedient wird und wie Zeit, Blende sowie ISO-Werte eingestellt werden. Die Kamera sollte über halbautomatische Modi (Zeit- und Blendenautomatik) sowie einen manuellen Modus verfügen.

Im zeitlich kürzeren Technikteil vermittelt der Kurs, welchen entscheidenden Einfluss diese Parameter auf die Wirkung des fertigen Bildes haben. Im wichtigen längeren Gestaltungsteil, der dann auch für Smartphone-Fotografen umsetzbar ist, wird auf Methoden eingegangen, bei denen der beabsichtigten Bildaussage die entsprechenden Gestaltungstipps zugeordnet werden.

Es geht darum, sich vor der Aufnahme die entsprechenden Fragen zu stellen, aus den Antworten kreative Lösungen herzuleiten und praktisch ins Bild einfließen zu lassen. Zusätzlich zu diesen Informationen demonstrier-





ren Beispielbilder jeweils Ausehen und Wirkung dieser Maßnahmen. Der Dozent fotografiert bereits seit über 40 Jahren und seine Bilder waren in Fotowettbewerben in über 100 Ländern rund um den Globus erfolgreich. Seine Erfahrungen bringt er als Vorsitzender eines Fotoclubs ein, der zu den erfolgreichsten in Deutschland zählt. Seine Bilder wurden schon in vielen Ausstellungen gezeigt, u.a. auch in der St. Ingberter Rathausgalerie. Er ist als nationaler und internationaler Juror bei Fotowettbewerben tätig. Maximal zehn Teilnehmer.

4 Termine: Freitags, 03., 10., 17. und 24.11.2023

4 Termine, jeweils 19:00-20:30 Uhr

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

Gebühr: 32,40 (23,28) Euro

Kursnr.: 5.0175

Smartphone, iPhone

Smartphone/iPhone-Kurs für Senioren: Anfänger/Einsteiger

Sarah Uzungüney



In sechs Terminen lernen Sie den Umgang mit dem Smartphone (Apple iPhone oder Android Smartphone). Jedes Gerät ist ein kleiner Computer, mit dem man viel anfangen kann, wenn man das Gerät zu bedienen weiß.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen zunächst, sich innerhalb des Smartphones zu bewe-

gen und was man unter einer App versteht. Einige Apps sind schon vorinstalliert, andere muss man sich erst herunterladen. Gestartet wird mit den vorinstallierten Apps. Dazu gehören die Telefonfunktion, Kamera, Galerie oder das Kontaktbuch und die App „Einstellungen“, wo unter anderem der Klingelton, Schriftgröße und Helligkeit eingestellt werden können. Vor allem geht es darum, eine WLAN-Verbindung einzurichten.

Termin: Dienstags, ab 12.09.2023, 6 Termine, 17:00-18:00 Uhr; weitere Termine: dienstags, ab 07.11.2023 und 09.01.2024, je 6 Termine, 17:00-18:00 Uhr,

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

Gebühr: 33,40 Euro

Kursnr.: 5.0156/5.0157/5.0158

Smartphone/iPhone-Kurs für Senioren: Fortgeschrittene 1

Sarah Uzungüney

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

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer richten sich einen Kalender ein und sortieren ihre Fotos. Anschließend an die Grundkenntnisse von WhatsApp werden weitere Funktionen der Apps geübt.

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

Außerdem lernen Sie die Grundlagen im Umgang mit dem Internet.

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

Es folgen Kurse Fortgeschrittene 2 und 3.

Termin: Dienstags, ab 12.09.2023, 6 Termine, 18:05-19:05 Uhr; weitere Termine: dienstags, ab 07.11.2023 und 09.01.2024, je 6 Termine, 18:05-19:05 Uhr

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

Gebühr: 33,40 Euro

Kursnr.: 5.0152/5.0153/5.0154



Smartphone/iPhone-Kurs für Senioren: Fortgeschrittene 2

Sarah Uzungüney

In weiteren sechs Terminen lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer den erweiterten Umgang mit dem Smartphone kennen. Dieser Kurs knüpft direkt an den vorgelagerten Fortgeschrittenen-Kurs an. Hauptsächlich wird das umfangreiche Themengebiet Datenschutz und die Benutzung von Cloud-Systemen in Bezug auf das Smartphone/iPhone behandelt. Ferner werden grundlegende technische Begrifflichkeiten erläutert. In diesem Kurs können individuelle Fragen zur Smartphonennutzung gestellt werden.

Termin: Mittwochs, ab 13.09.2023, 6 Termine,
17:30-18:30 Uhr; weitere Termine:
08.11.2023 und 10.01.2024, je 6 Term.
Ort: Bürgerhaus Rohrbach, 1. OG, gr.Raum
Gebühr: 33,40 Euro
Kursnr.: 5.0160/5.0161/5.0162

Smartphone/iPhone-Kurs für Senioren: Fortgeschrittene 3

Sarah Uzungüney

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

Termin: Mittwochs, ab 13.09.2023, 6 Termine,
18:35-19:35 Uhr; weitere Termine:
08.11.2023 und 10.01.2024, je 6 Term.
Ort: Bürgerhaus Rohrbach, 1. OG
Gebühr: 33,40 Euro
Kursnr.: 5.0163/5.0164/5.0165

Eigener Laptop für Senioren - Anfänger

Den Computer kennenlernen leicht gemacht Für Anfänger, Senioren und Späteinsteiger

Jürgen Marx

Bei unseren Kursen „Internet für Senioren Anfänger“ stellen wir fest, dass wir Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben, die noch nie am Computer gearbeitet haben, die Technik und Handhabung des Computers nicht kennen. Das fällt dann schwer, mit denen mitzukommen, die sich schon ein wenig auskennen. In diesem Kurs mit sechs Terminen zu 60 Minuten lernen Sie in angepasstem Lerntempo ein Basiswissen für den Computer und seine Technik kennen (Maus, Tastatur, Laptop und was ich damit anfangen kann, das Menü, einen Text erstellen usw.). Sie lernen die Windows-Oberfläche kennen, den Umgang mit Programmen, Apps und Fenstern sowie Drucken. Dann sind die Voraussetzungen gegeben, im Internet zu arbeiten oder Mails zu verschicken. Die Teilnehmerzahl ist auf sechs beschränkt, da nach jedem Lernschritt jedem Teilnehmer individuell geholfen, viel wiederholt und geübt wird. Am besten lernt man den Computer kennen, wenn man den eigenen Laptop mitbringt. Zwei Laptops stehen im Bürgerhaus zur Verfügung.



Termin: Dienstags, ab 26.09.2023, 6 Termine,
10:30-11:30 Uhr
Ort: Bürgerhaus Rohrbach, 1. OG, kl.Raum
Gebühr: 33,40 Euro
Kursnr.: 5.0180

Internet für Senioren: Anfänger/Fortgeschrittene

Internet für Senioren - Anfänger/Einsteiger

Michael Luck

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



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

behutsam an das Internet herangeführt werden. Was ist ein Internet-Explorer? Firefox? Safari?.

Zuvor lernen Sie das Betriebssystem Windows 10, Textdateien und Bilddateien kennen. Neben der Erklärung der Grundbegriffe im Bereich des Internets und ihrer Bedeutung werden Ihnen die Voraussetzungen nähergebracht, die Sie benötigen, um die Möglichkeiten des Internets zu nutzen. Der eigene Laptop kann mitgebracht werden, es sind aber auch Computer im Kulturhaus vorhanden.

Termin: Donnerstags, ab 05.10.2023, 6 Termine, 17:00-18:30 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, EDV-Raum
Gebühr: 48,60 Euro
Kursnr.: 5.0172

Internet für Senioren – Fortgeschrittene

Michael Luck

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

Des Weiteren gibt es einen Überblick über E-Mail-Programme, Internet-Zahlungsmethoden, Informationsbeschaffung (z.B. Wie finde ich Bus- und Bahnverbindun-

gen? Wie kann ich mich vor unerwünschter Werbung schützen?) und einen Überblick über Gefahren, vor allem finanzielle, die Sie im Internet erwarten könnten. Individuelle Fragen können behandelt werden.

Sie können auch ihren eigenen Laptop mitbringen, Computer sind im Kulturhaus vorhanden.

Termin: Donnerstags, ab 05.10.2023, 6 Termine, 18:30-20:00 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, EDV-Raum
Gebühr: 48.60 Euro
Kursnr.: 5.0173

Arbeiten mit PC und Laptop

Windows mit eigenem Laptop/Notebook

Edmond Traudt

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop/Ihr eigenes Notebook zum Unterricht mit.

Seminarziel:

Windows 10 wird exemplarisch in den wichtigen Funktionen vorgestellt, die Übungen werden am eigenen Gerät durchgeführt.

Sie lernen, Ihr Notebook/Ihren Laptop richtig einzustellen.

Termin: Dienstags, ab 05.09.2023, 10 Termine, 17:00-18:30 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, EDV-Raum
Gebühr: 132 (92,40) Euro
Kursnr.: 5.0101

Erste Schritte am Computer mit Windows 10

Edmond Traudt

Seminarziel:

Geeignet für alle die, die sich zum ersten Mal mit dem Computer befassen.

Wir lernen u.a. den Umgang mit der Maus und mit der



Tastatur und vielen anderen Techniken. Voraussetzungen: Keine

Termin: Montags, ab 04.09.2023, 10 Termine,
17:00-18:30 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, EDV-Raum
Gebühr: 132 (92,40) Euro
Kursnr.: 5.0110

Fahrstunden am eigenen Notebook ohne Stress - Aufbaukurs

Edmond Traudt

Sie haben einen Grundlagen-Kurs besucht, aber Ihnen fehlt die Praxis? Bringen Sie Ihr Laptop/Notebook mit zum Unterricht.

Aufbauend auf dem Grundkurs „Windows und Internet am eigenen Notebook“ werden Ihre Kenntnisse weiter vertieft.

Lernen und üben Sie unter Anleitung den Umgang mit MS-Windows, die Handhabung der einzelnen Programme und Funktionen.

Sie erhalten sozusagen Fahrstunden am PC.

Termin: Mittwochs, ab 06.09.2023, 10 Termine,
17:00-18:30 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, EDV-Raum
Gebühr: 132 (92,40) Euro
Kursnr.: 5.0116

Office-Anwendungen im Büro-Zusammenspiel

Edmond Traudt

Seminarziel: In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Office effektiv einsetzen können, um Ihre alltägliche Büroarbeit zu erleichtern.

Dieser Kurs stellt auch Möglichkeiten des Zusammenspiels der Microsoft-Office-Reihe (Word, Excel, Pow-

erPoint, Outlook) dar. Dabei spielt das Einbetten und Verknüpfen von Objekten eine wichtige Rolle. Dieses entscheidet über ein erfolgreiches Arbeitsergebnis.

Mit Word optimieren Sie Korrespondenz und Berichtswesen. Mit Outlook erledigen Sie Ihre E-Mail-Korrespondenz, können es aber auch zum Zeitmanagement nutzen.

Berechnungen und Diagramme erstellen Sie in Excel und Präsentationen in PowerPoint.

Praktisch, dass diese Programme zusammenarbeiten, so dass Sie z.B. Outlook-Kontakte für Serienbriefe in Word verwenden können.

Termin: Donnerstags, ab 07.09.2023,
15 Termine, 18:00-19:30 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, EDV-Raum
Gebühr: 198 (138,60) Euro
Kursnr.: 5.0129

E-Mail für Einsteiger

Edmond Traudt

Seminarziel:


Dieser Kurs richtet sich an alle, die Tipps und Tricks im Umgang mit dem eigenen E-Mail-Konto erhalten möchten.

Ob Sie das Konto in Ihrem Notebook E-Mail-Programm (Outlook z. Bsp.) oder online (T-Online, Vodafone usw.) einrichten möchten, beides wird Ihnen gezeigt.

Sie werden mit den Möglichkeiten der E-Mail-Nutzung vertraut gemacht und erhalten viele Tipps, um sicher E-Mails empfangen zu können.

Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem MS Windows.

Termin: Dienstag, 05.09.2023 2023, 8 Termine,
18:30-20:00 Uhr
Ort: Kulturhaus, Annastraße 30, EDV-Raum
Gebühr: 80 (56) Euro
Kursnr.: 5.0133



**Für Männer, Frauen, Familien mit
Kindern ab 7 Jahren:
Indische Küche, Mediterrane Kü-
che, Männerkochkurse, Backen
ohne Zucker, Single-Malt-Whisky**



Hinweis zu den Kochkursen:

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

Die vegetarische Küche

Wolfgang Vogelgesang

Drei Themenabende: Vegetarische Rezepte aus Europa, aus dem Vorderen Orient und aus Asien.

Termine: Dienstags, 5., 12. und 19.09.2023,
17.30 bis 21.15 Uhr
Ort: Küche des BBZ St. Ingbert
Gebühr: 46,50 (32,55) Euro
Kursnr.: 3.0502

Kochen für Männer - Fortgeschrittene

Wolfgang Vogelgesang



Lernen Sie, wie man im Handumdrehen ein leckeres Gericht zubereitet bzw. ein Menü zaubert, Gemüse richtig schneidet, ein Steak schmackhaft anbrät, wann der richtige Garzeitpunkt ist, wie man lecker würzt, Nudeln al dente kocht, eine leckere Nachspeise zubereitet, welcher Wein dazu schmeckt.

Frische Produkte aus der Region spielen bei uns eine Rolle, ebenso

die Lebensmittelhygiene. Gekocht wird, was die Teilnehmer, die keine Anfänger sein sollten, wünschen. Die Kosten für die verbrauchten Lebensmittel werden an den Dozenten gezahlt.

Termin: Dienstags, ab 07.11. bis 28.11.2023,
4 Termine, 17:00-20:00 Uhr
Ort: Unterkirche Herz Jesu, Hassel
Blumenstraße 7
Gebühr: 42,05 (30,05) Euro
Kursnr.: 3.0562

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 inte-



grieren kannst. Gemeinsam werden wir nicht nur zuckerfreie Weihnachtsplätzchen 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, 09.12.2023, 10:00-14:30 Uhr
Ort: Unterkirche Herz Jesu, Hassel, Blumenstraße 7
Gebühr: 26,50 Euro
Kursr.: 3.0563

Workshop: Indisch Kochen **Für Familien mit Kindern ab 7 Jahre, Männer und Frauen**

Fred Körner



Die Indische Küche umfasst viele unterschiedliche regionale Gerichte und Kochstile, die vom Himalaya bis zur Südspitze reichen. 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. Der Dozent hat in Indien als Koch gearbeitet. Die Gewürze wurden schon vor 2000 Jahren für medizinische Zwecke genutzt. Es wird nicht nur gekocht, sondern die heilende Funktion der Gewürze wird erklärt, während gemütlich und genüsslich gegessen wird. Fragen werden dazu gerne beantwortet. Zu der Gebühr

kommen die Kosten für Lebensmittel dazu, die an den Dozenten gezahlt werden. Der Kurs ist begrenzt auf 8 Teilnehmer. Das Bewusstsein um einen sauberen Arbeitsplatz, die Lebensmittelhygiene und die gesunde Ernährung sind ebenfalls Thema.

Bitte mitbringen:

Eine Kochschürze und nach Möglichkeit ein eigenes Holzbrett.

Termin: Samstags, 07.10. 2023 und 14.10.2023, jeweils 10:00-13:45 Uhr
Ort: Unterkirche Herz Jesu, Hassel, Blumenstraße 7
Gebühr: 26 Euro
Kursnr.: 3.0559

Workshop: Mediterrane Küche **Für Familien mit Kindern ab 7 Jahre, Männer und Frauen**

Fred Körner



Die mediterrane Küche ist sehr vielfältig. Dazu zählen beispielsweise italienische, spanische, portugiesische, kroatische, serbische und griechische Küche

(rund ums Mittelmeer). Schlemmen Sie wie im Urlaub im Workshop von Fred Körner.

Außer der Gebühr fallen Lebensmittelkosten an, die an den Dozenten gezahlt werden. Thema ist auch das Bewusstsein von einem sauberen Arbeitsplatz, die Lebensmittelhygiene und die gesunde Ernährung. Mitzubringen sind eine Kochschürze und nach Möglichkeit ein eigenes Holzbrett.



Termin: Samstags, 20.01.2024 und 05.02.2024
jeweils 10:00-13:45 Uhr
Ort: Unterkirche Herz Jesu, Hassel,
Blumenstraße 7
Gebühr: 26 Euro
Kursnr.: 3.0558

Kochkurs für Männer

Fred Körner



Ob Anfänger oder Fortgeschrittener: Jeder ist im Kochkurs bei Fred Körner willkommen. Wichtig ist die Geselligkeit und Gemeinsamkeit. Ziel des Dozenten ist es, dass jeder Teilnehmer am Ende zu Hause für mehrere Gäste kochen kann. Kochen soll Spaß machen. Daher entscheiden die Teilnehmer, was sie zubereiten wollen. Man lernt, richtig zu schneiden und erfährt, wann der richtige Garzeitpunkt ist. Thema ist auch das Bewusstsein von einem sauberen Arbeitsplatz, die Lebensmittelhygiene und die gesunde Ernährung.

Zu der Gebühr kommen die

Kosten für Lebensmittel dazu. Der Kurs ist begrenzt auf 8 Teilnehmer.

Termin: Freitags, 15. und 22.09.2023,
17:00-20:30 Uhr
Ort: Unterkirche Herz Jesu, Hassel,
Blumenstraße 7
Gebühr: 24,36 (17,36)
Kursnr.: 3.0556

Workshop: Einführung in die Welt der Single Malt Whiskys

Alexander Jochum

Die Veranstaltung richtet sich vor allem an Whiskyneulinge und Einsteiger, die sich für die spannende Welt der Single Malt Scotch Whiskys interessieren, bisher aber noch nicht viele Erfahrungen damit gesammelt haben. Den Rahmen des Programms bildet eine „virtuelle Reise“ durch die verschiedenen Whisky-Regionen Schottlands. Im Laufe des Abends werden insgesamt fünf Spirituosen verkostet, die jeweils als typischer Vertreter ihrer Whisky-Region gelten. Zwischen den verschiedenen Stationen der Reise wird grundlegendes Wissen rund um das Thema Whisky vermittelt. Sie erhalten beispielsweise Tipps und Hinweise zur richtigen Verkostung, erfahren mehr über die Ausgangsmaterialien und Inhaltsstoffe der Single Malts, die einzelnen Herstellungsschritte sowie die Lagerung, Reifung und Veredelung in den verschiedenen Fassformen. Hinweis: Für die verkosteten Spirituosen wird eine kleine Pauschale separat beim Dozenten gezahlt.



Termin: Bitte nachfragen: vhs@st-ingbert.de
Ort: Schulungsraum VHS Geschäftsstelle,
Kaiserstr. 71, EG
Gebühr: 9 Euro
Kursnr.: 3.0557





Integrationskurse, Einbürgerungstest, Berufssprachkurse





Integrationskurse

- **Allgemeiner Integrationskurs**
- **Integrationskurs mit Alphabetisierung**
- **Integrationskurs für Zweitschriftlernende**



Beratung und Anmeldung nur nach Terminvereinbarung:

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

Beginn: auf Anfrage

Allgemeiner Integrationskurs: 700 Stunden (à 45 Min.)

Sprachkurs 600 UE

Orientierungskurs 100 UE

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

Sprachkurs 900 UE

Wiederholerkurs 300 UE

Orientierungskurs 100 UE

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

Sprachkurs 900 UE

Orientierungskurs 100 UE

Ziele:

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

Abschlusstests:

Sprachprüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (A2/B1) nach Sprachkursende

Test zum Orientierungskurs „Leben in Deutschland“ nach Orientierungskursende

Teilnahmeberechtigung und Einstufungstest:

Ausstellen der Berechtigung zur Teilnahme an einem Integrationskurs:

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

Vor der Anmeldung ist ein Einstufungstest bei einem Kursträger erforderlich.

Kosten:

Zuzahlung (ab 01.08.2022): 2,29 €/ Unterrichtsstunde
Der Kostenbeitrag wird pro Kursabschnitt (=> 100 U-Std.) im Voraus erhoben.

Bezieher von Grundsicherung, Arbeitslosengeld, Wohngeld o.ä. können auf Antrag von der Zuzahlung befreit werden.

(Kostenbeitrag bei Teilnahme ohne gültige Teilnahmeberechtigung: auf Anfrage)

Dauer (Ferien eingerechnet):

Allgemeiner Integrationskurs: 8 bis 9 Monate

Alpha-Kurs: 15 Monate, Wiederholerkurs eingeschlossen

Zweitschriftler-Kurs: 12 Monate

Die Kurse finden in Vollzeit statt (Montag bis Freitag, täglich 5 U-Std.).

Weitere Informationen zu den Integrationskursen finden Sie auf der Homepage des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge:

<http://www.bamf.de/DE/Willkommen/DeutschLernen/Integrationskurse/integrationskurse-node.html>

Einbürgerungstest/Staatsbürgerkunde

Biosphären-VHS St. Ingbert in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF): Die Anmeldung ist nur persönlich mit Ausweis bzw. Reisepass möglich, die Kostenpauschale von 25,00 Euro ist bar zu entrichten.

Anmeldeschluss ist jeweils 5 Wochen vor dem gewünschten Prüfungstermin.

Termine 2023 (2. Halbjahr):

09.09.2023

21.10.2023

18.11.2023

Die Termine sind saarlandweit einheitlich. Andere als die oben genannten Termine sind nicht möglich.

Um Anmeldung bei einer VHS in Wohnortnähe wird gebeten.

Zertifikat Deutsch zur Einbürgerung (telc B1, nicht DTZ)

Termin	Wochentag	Anmeldeschluss
08.07.2023	Samstag	ausgebucht
19.07.2023	Mittwoch	ausgebucht
09.08.2023	Mittwoch	ausgebucht
13.09.2023	Mittwoch	07.08.2023
28.09.2023	Donnerstag	21.08.2023
07.10.2023	Samstag	28.08.2023
11.10.2023	Mittwoch	04.09.2023
15.11.2023	Mittwoch	09.10.2023
30.11.2023	Donnerstag	16.10.2023
13.12.2023	Mittwoch	06.11.2023

Zu diesen Terminen können sich Interessierte entweder direkt beim Verband der Volkshochschulen des Saarlandes anmelden oder in einer Volkshochschule in Wohnortnähe.

Eine verbindliche Anmeldung bis zum jeweiligen Anmel-

deschluss ist nur schriftlich mit Anmeldeformular möglich.

Hinweis: Die Plätze sind begrenzt. Termine können auch bereits vor dem jeweiligen Anmeldeschluss ausgebucht sein.

Die Termine an einem Mittwoch oder Donnerstag finden immer in den Räumlichkeiten des Landesverbands in Saarbrücken statt.

Terminvereinbarung zur persönlichen Anmeldung in St. Ingbert:

Natascha Tselios-Politz

Telefon 06894 13-664

E-Mail: NTseliosPolitz@st-ingbert.de

Berufssprachkurse (DeuFöV)

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

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

Basiskurs B2

Ziel des B2-Kurses ist es, dass die Teilnehmenden innerhalb von 400 Unterrichtseinheiten (UE) Kenntnisse und Kompetenzen in der deutschen Sprache erwerben, die im Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) mit dem Sprachniveau B2 definiert sind.

Basiskurs B2 mit Brückenelement

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

In einem eigens dafür entwickelten Brückenelement B1/B2 werden die bereits bekannten B1-Inhalte aus dem In-



tegrationskurs mit berufsweltlichen Kontexten in 100 UE wiederholt und gefestigt, um die Teilnehmenden besser auf die Anforderungen des B2-Basiskurses vorzubereiten. Das Brückenelement ist dabei kein eigener Kurs, sondern integraler Bestandteil eines 500 UE umfassenden B2-Basiskurses.

Spezialkurs A2

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

Wer kann teilnehmen?

Folgende Voraussetzungen müssen Sie für eine Teilnahme am Berufssprachkurs erfüllen:

- Sie haben einen Migrationshintergrund und einen Bedarf an sprachlicher Weiterqualifizierung. Dies ist der Fall bei Zugewanderten aus Drittstaaten, Bürgern und Bürgerinnen der EU und Deutschen mit Migrationshintergrund.
- Sie haben bereits einen Integrationskurs absolviert und/oder sprechen bereits Deutsch auf A1, A2, B1, B2 oder C1 Niveau nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) für Sprachen. Für einen Besuch der Kurse mit Zielsprachniveau unterhalb B2 ist der vorherige Integrationskursbesuch inklusiv abgelegtem und nicht bestandenem Deutschtest für Zuwanderer erforderlich.
- Sie müssen arbeitsuchend gemeldet sein und/oder beziehen in der Regel Leistungen nach SGB II oder SGB III (Arbeitslosengeld).
- Sie suchen eine Ausbildungsstelle bzw. befinden sich bereits in der Ausbildung.
- Sie durchlaufen gerade das Anerkennungsverfahren für Ihren Berufs- bzw. Ausbildungsabschluss.

Teilnahme als Beschäftigte

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

Besondere Gruppen

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

Für sie wird ein Bedarf an sprachlicher Weiterqualifizierung grundsätzlich angenommen.

Kosten der Teilnahme

Die Teilnahme am Berufssprachkurs ist grundsätzlich kostenlos.

Wenn Sie erwerbstätig sind und Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen über 20.000 Euro liegt, zahlen Sie einen Kostenbeitrag von 2,42 Euro je Unterrichtseinheit (50 Prozent des Kostenerstattungssatzes).

Dies sind bei einem Kurs mit 600 Unterrichtseinheiten insgesamt 1.452 Euro. 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 Berater.

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

Anmeldung/ Auskunft:



Elke Walgert,
Berufsbezogene
Deutschkurse
Telefon: 06894/38795-11
E-Mail:
vhs-kulturhaus@st-ingbert.de



Kulturhaus, Annastraße 30, 66386 St. Ingbert

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: 09:00 – 19:00 Uhr - Sa: 09:00 – 14:00 Uhr

Telefon 06894 / 8929583

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



A

Abnehmen, Ernährung 38
Anmeldeformular 54
Aquarell- und Acrylmalerei 26

B

Backen ohne Zucker 62
Beckenbodengymnastik 34
Berufssprachkurse 67
Bildgestaltung in der Fotografie 56f.
Brünnchenwanderung 17

C, D

Chi-Fluss-Aktivierung 41
Computer kennenlernen 58
Deo herstellen 12
Digitaler Nachlass/Erbe 20

E

Einbürgerungstests 67
Einbruch 19
Elternschule, Vorträge 43ff.
E-Mails, Internet 60
Englischkurse 46ff.
Enkeltrick, 17
Erben, Vererben 18

F

Fahrrad fahren lernen für Kinder 16
Fahrstunden am PC 60
Faszientraining 36
Feldenkrais 34
Filme drehen 24
Flirten in der Onlinewelt 19
Foodsharing 11
Fotografie 56f.
Französisch-Kurse 49ff.

G

Garantie, Gewährleistung 18
Garten, Gärtnern 8
Gedächtnistraining 39
Geschäftsbedingungen 78ff.
Gesunde Ernährung 62
Gewaltprävention, Selbstbehauptung für Kinder 39
Glücklich sein 48
Goldschmiedekurs 30

H

Haustürschilder bemalen für Kinder, 28
Heimatgeschichte 15f.
Hoopdance 42

IJ

Indische Küche 63
Internationale Küche 65
Integrationskurse 66f.
Internet für Senioren 59f.
Italienischkurs 51

K

Kinder: Kreatives 28f.
kleine bühne 24
Klöppeln 31
Kochen 61f.
Konzentrationskurse 39

L

Laptop und PC 59
Lernen lernen 42
Literaturlesung 24

M

Männerkochkurse 62ff.
Makramee Erw. 32, Kids 29
Malkurse Erwachsene 26ff., Kinder 28f.
Meditation 40
Mediterrane Küche 63
Memory Walk 15
Mitarbeiter, Leitung 2
Motorsäge-Führerschein 17
Musikkreis 24
Muskelentspannung 35

N

Nähen, Zuschneiden 29

O

Office-Anwendungen 60

P

Pflege 37
Philosophie 20
Pilates 34
Pilzexkursion

QR

Qigong 8-Brokat 35
Regiment royale, Vortrag 16
Rentenbesteuerung 18
Reparatur-Café 8

S

Seelische Gesundheit 41
Seifengießen für Kinder 28
Seifengießen für Erwachsene 26
Senioren, Computer, Laptop 60f.
Smartphone für Senioren 57ff.

Sp

Spanischkurse 46

St

Stadttrundgänge 14ff.
Steine bemalen (Kids) 28
Stiefe Gaarde 14
Studienfahrten 22f.
Sterbehilfe - Suidzid 42

T

Tiffany-Technik 32
Töpfern 30
Tonglen-Meditation 40

U

Umgang Kinder 37
Umwelt- und Wildnispädagogik 11
Unterrichtsstätten 83

VW

Vegatarische Küche 62
Verbraucher 19
Vermüllung 10
VHS-Beirat 76
Vitalstoffe Körper 38
Waldbaden 36
Wegbeschreibungen 72
Whiskey 64
Wohlfühlgewicht 38
Wolf 10

XYZ

Yoga 40, 41
Zhineng-Qigong 35
Zen-Meditation 40

Juli/August 2023

Konzert Hausmusikkreis, kl. bühne, 24
Integrationskurse bis Dezember, 66ff.

September 2023

Beginn der Sprachkurse, 45ff.
04.09. Nähen, 29
05.09. Beginn Waldbaden, 36
05.09. Vegetar.Küche, 62
05.09. Feldenkrais, 34
05.09. PC und Laptop 59
05.09. E-Mail Einsteiger, 60
05.09. Hoopdance, 42
06.09. Beckenbodengymn., 34
06.09. Fahrstunden PC, 60
07.09. Rentensteuer, 18
07.09. Office-Anwendungen, 60ff.
11.09. Philosophie, 20
12.09. Beginn Smartphonekurse, 58
13.09. Beginn Smartphonekurse, 58
13.09. Ernährung, Abnehmen, 38
13.09. Englisch A2, 48
14.09. Garantie und Gewährleistung, 18
15.09. Vinyasa-Yoga, 40
15.09. Beginn: Männerkochkurs, 64
16.09. Wald- und Wildnispäd., 11
16.09. Alter Friedhof, 14
16.09. Kinder lernen Fahrrad fahren, ab 4 J., 16
16.09. Fotografie, 56
16.09. Wohlfühlgewicht, 38
16.09. Beginn Klöppeln, 31
18.09. Beginn Italienisch, 51
18.09. Gedächtnistraining, 39
18.09. Faszientraining, 36
18.09. Chi-Fluss-Aktivierung, 41
23.09. Töpfern, 30
23.09. Brunnchenwanderung, 19
26.09. Computer kennenlernen, 58
26.09. Elternschule, 43f.
26.09. Englisch Konversation 49
27.09. Malkurs Erw., Kids 29
27.09. Senioren-Stadtführung, 15
27.09. Einzeltrick, 17
27.09. Hypnose, 36
27.09. Elternschule, gewaltfrei, 43f.
27.09. Memory Walk, 15
28.09. Erbrecht-Testament, 18
29.09. Makramee Erw., 32
29.09. Pflege von Angehörigen, 37
30.09. Seelische Gesundheit, 41

Oktober 2023

Beginn Sprachkurse, 46 ff.
03.10. Pilzwanderung, 8
05.10. Acryl- /Aquarellmalerei, 26
05.10. Beginn Englischkurse, 47
05.10. Internet für Senioren, 59
06.10. Makramee Kids, Erw., 29; 32
07.10. Nachhalt. Stadtrundgang, 14
07.10. Gewaltpräw./Selbstvert., 39
07.10. Studienfahrt Eifel, 22 f.
07.10. Filme drehen, 24
07.10. Indisch Kochen, 63
10.10. Beginn Französischkurse, 49
11.10. Der Wolf, Vortrag, 10
11.10. Tonglen-Meditation, 40
13.10. Seifengießen Erw. und Kids, 26, 28
14.10. Stiefe Gaarde, Rundgang, 14
14.10. Töpfern, 30
18.10. Zen-Meditation, 40
19.10. Glücklich sein, 44
20.10. Aquarelltechnik, 27
20.10. Holzschilder bemalen, 28
21.10. Tiffany-Technik, 32
24.10. Malen Kids, 29

November 2023

03.11. Bildgestaltung Fotografie, 56f.
06.11. Yoga für den Rücken, 41
07.11. Smartphonekurse, 57
07.11. Männerkochkurse, 62
08.11. Vitalstoffe Körper, 38
10.11. Digitaler Nachlass, 20
11.11. Goldschmiedekurs, 30
15.11. Elternschule: Verhalten Kinder, 43ff.
16.11. Bädergeschichte St.Ingb., 15
17.11. Einzeltrick 17
18.11. Gewaltpräw./Selbstverteid., 39
18.11. Töpfern 30
20.10. Kindermalen: Steine, Holzschilder 28
22.11. Vermüllung, Vortrag 10
23.11. Vortrag Sterbehilfe, Suizid
24.11. Geschichte Regim.Royal, 16
Deux-Ponts, Rohrbach/Hassel,
29.11. Beckenbodengymn. 34
30.11. Flirten in der Onlinewelt, 19

Dezember 2023

02.12. Töpfern, 30

Januar 2024

05.01. Makramee Erw., 32

06.01. Erste Schritte Windows 10, 59
09.01. Smartphonekurse Senioren 57
10.01. Einbruchschutz, 19
12.01. Makramee Kids; Erw. 29
14.01. Töpfern, 30
20.01. Workshop Malen, 28
20.01. Mediterr. Küche, 63
21.01. und 28.01. Literaturlesung, 24
27.01. Töpfern, 30

Impressum

Herausgeber:

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

Verantwortlich für den Inhalt:

*Marika Flierl, Leiterin der VHS-Geschäfts-
stelle, Kaiserstraße 71, 66386 St. Ingbert*

Layout:

*Christa Strobel, Leitung der VHS-Neben-
stellen Rohrbach/Hassel*

Redaktion: VHS-Team

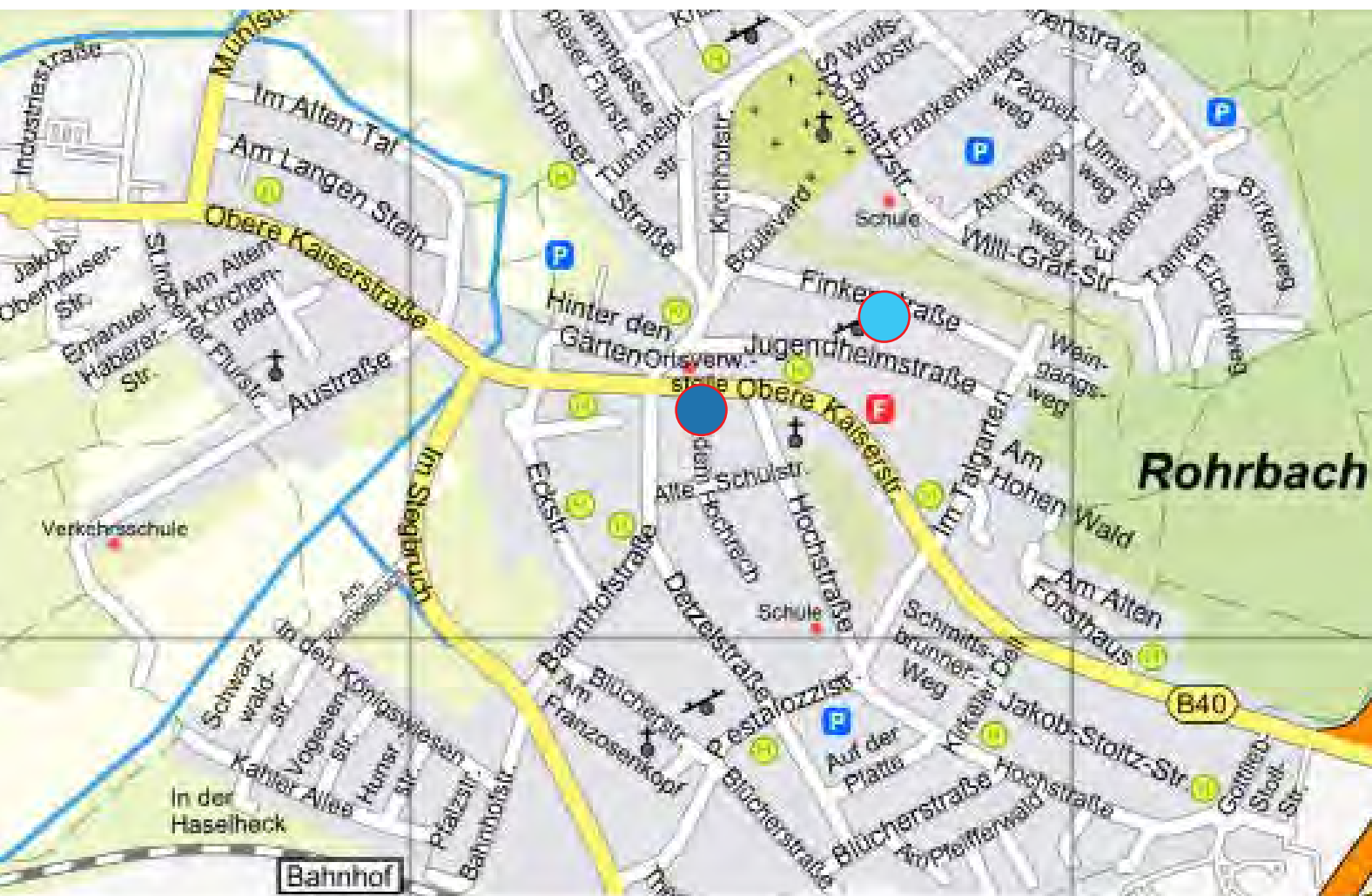
Texte:

*Die Dozenten zeichnen für ihre Kursbe-
schreibung selbst verantwortlich.*

Fotos: *Giusi Faragone, Michael Hassden-
teufel, Maria Müller-Lang, Claudia Pfaff,
Christa Strobel, Jürgen Bost, Margit Daut,
Frank Ehrmantraut, Claus Günther, Dr.
Helmut Wolf, Konrad Weisgerber, Dr. Mar-
kus Gestier, Peter Michael Lupp, Thomas
Scherer, Uschi Vogel, Eva Dahl, Ramona
Hoffmann, Wolfgang Vogelgesang, Axel
Jennewein, Bernd Mathieu, Steffi Mischo,
Beatrix Kemmer, Tania Brachtendorf, Clau-
dia Verhoeven, Pixabay, Anne-Kathrin
Koch, Karl-Heinz Meyer, Heike Dillinger,
Patrizia Müller, Joachim Schmitt, Karin
Lanzer, Wp-films, Anne Pfitzner, Uschi Vo-
gel, Manfred Schmelzer (Hausmusikkreis),
Lobbo Guerrero, Prof. Roßbruch*

Titelbild:

*Giusi Faragone, Fotografische Nutztier-Stu-
die im Biosphären-Reservat Bliesgau*



Jugendheim St. Johannes,
Jugendheimstr. 20

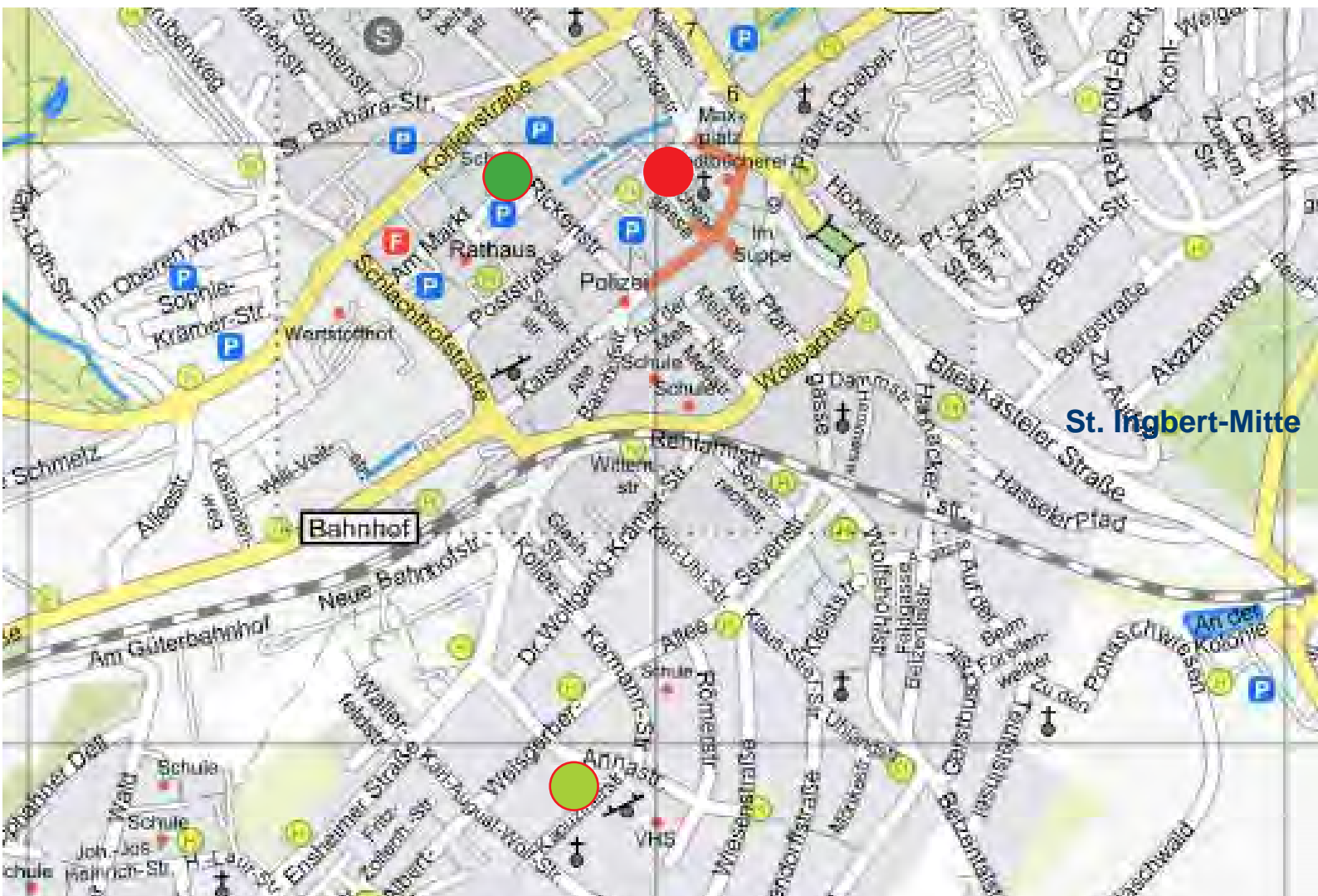


Bürgerhaus Rohrbach, Obere Kaiser-
straße 134, Ortsverwaltungsstelle

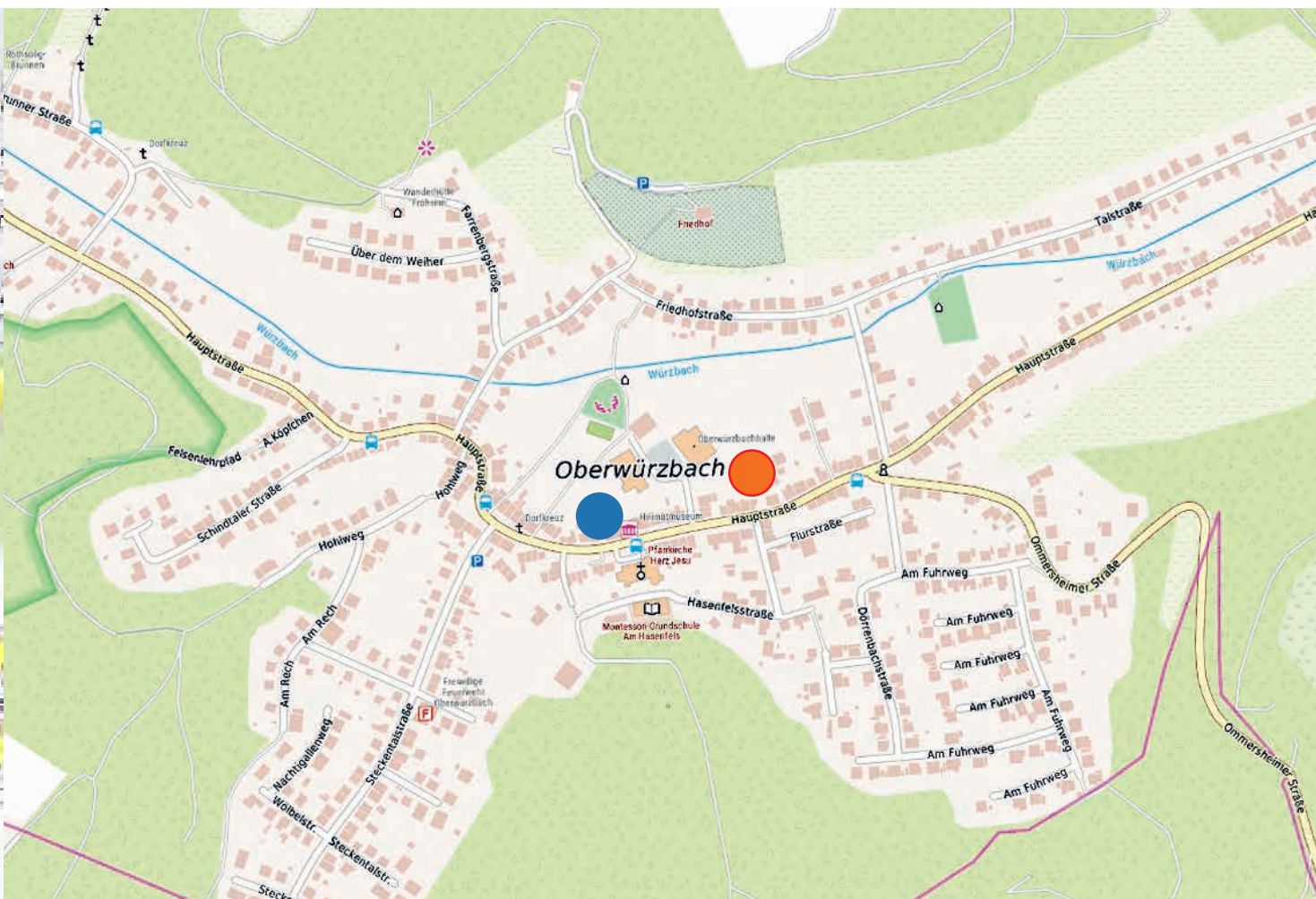
Kartengrundlage: OpenStreetData / Lizenz: Open Database License (ODbL)


Die Informationen haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit / Umsetzung und Gestaltung Stadt St. Ingbert/Königstein





- VHS Geschäftsstelle, Kaiserstr. 71, Fußgängerzone
- Kulturhaus, Annastraße 30
- Altenbegegnung in der Stadthalle, Marktplatz 6



 Dorfgemeinschaftshaus an der Oberwürzbachhalle

 Altes Rathaus Oberwürzbach, Hauptstraße 94

© Bundesamt für Kartographie und Geodäsie (2018), Datenquellen: http://sg.geodatenzentrum.de/web_public/Datenquellen_TopPlus_Open_18.01.2022.pdf

VHS-Beirat



Vorsitzender des VHS-Beirats:

Albrecht Ochs

Stellvertretende Vorsitzende:

Christa Strobel

Stimmberechtigte Mitglieder:

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

Kooptierte Mitglieder:

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

Fraktionsvorsitzende:

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

Foto: Giusi Faragone

Geschäftsbedingungen kurz und knapp (11.5.2023)

1. Die **Anmeldung** muss schriftlich erfolgen – vgl. Datenschutzgrundverordnung –, und zwar entweder online über www.vhs-igb.de oder per Anmeldeformular S. 54 dieser Broschüre. Anmeldung bitte 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn, spätestens drei Tage vorher.
Eine Anmeldung ohne Unterschrift ist nicht verbindlich (außer über www.vhs-igb.de). Die Anmeldung zu Vorträgen kann telefonisch oder per Mail erfolgen: 06894/5908933 oder 91460; vhs@st-ingbert.de oder vhs-hassel@st-ingbert.de
2. Eine **Abmeldung** muss mindestens acht Tage vor Veranstaltungsbeginn schriftlich erfolgen, damit feststeht, ob die erforderliche Teilnehmerzahl erreicht wird. Bei einer späteren Abmeldung muss die Gebühr entrichtet werden (vgl. Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 78).
Ausnahme: Akute Erkrankung, die durch ein ärztliches Attest nachzuweisen ist.

Bedenken Sie, dass die Dozenten ggfs. Waren einkaufen (Zutaten für die Kochkurse) oder Unterrichtsmaterial besorgen bzw. vorbereiten müssen.

Findet eine Veranstaltung nicht statt, werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer benachrichtigt.

Rechtsträger der VHS: Stadt St. Ingbert

VHS-Leitung: Marika Flierl

Leitung VHS-Nebenstelle Rohrbach und Hassel:

Christa Strobel, Studiendirektorin i.R.

Mitglieder des Beirates

Vorsitzender: Albrecht Ochs

Stellvertretende Vorsitzende: Christa Strobel

Ordentliche Mitglieder:

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

Beratende Mitglieder:

Dr. Frank Breinig, Anne Hadamitzky, Albrecht Hauck, Markus Hauck, Rainer Keller, Roland Körner, Nadine Backes, Maximilian Raber, Markus Schmitt

Die Biosphären-VHS St. Ingbert nach AZAV zertifiziert

Seit 14 Jahren ist die VHS St. Ingbert als kommunale Weiterbildungseinrichtung ein zertifizierter Träger für die Förderung der beruflichen Weiterbildung.

Mittlerweile ist die Biosphären-VHS St. Ingbert durch die GZQ (Gesellschaft zur Zertifizierung von Qualitäts- und Umweltmanagement-Systemen mbH) mehrfach nach AZAV zertifiziert worden und bewies damit die Erfüllung aller notwendigen Qualitätsstandards.

Dies wurde mit der Re-Zertifizierung im Mai 2023 erneut bestätigt.

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

Allgemeine Geschäftsbedingungen, Stand 11.5.2023

Die AGB der VHS werden sowohl in Printmedien, wie dem VHS-Programmheft als auch in digitaler Form auf der Internetseite der Volkshochschule www.vhs-igb.de veröffentlicht.

§ 1

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule St. Ingbert (VHS) gelten für alle Kurse und Veranstaltungen der VHS St. Ingbert. Ergänzend gelten die Regelungen des Bürgerliche Gesetzbuchs (BGB).

§ 2

Kontakt: Geschäftsstelle der VHS

Besucheranschrift: Kaiserstraße 71, 2. OG

Tel.: 06894 / 9146-0

Mail: vhs@st-ingbert.de

Fax: 06894 / 13-722

Nebenstellen Rohrbach / Hassel

Tel.: 06894 / 5908933

Mail: vhs-hassel@st-ingbert.de

§ 3

Anmeldung

Die Anmeldung muss schriftlich erfolgen. Sie kann mittels Anmeldeformular oder digital über unser Anmeldeportal auf unserer Internetseite erfolgen. Das Anmeldeformular steht auf der Internetseite auch zum Download bereit: www.vhs-igb.de. Einzige Ausnahme: Vorträge. Anmeldungen zu Vorträgen können auch telefonisch oder per E-Mail erfolgen. Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung (Kurs, Einzelveranstaltung, Workshop, Exkursion oder Studienfahrt) kommt zwischen dem Teilnehmer / der Teilnehmerin und der Volkshochschule St. Ingbert ein Vertrag zustande.

§ 4

Sonderfall Kurse von Teilnehmern unter 18 Jahren

Bei der Anmeldung Minderjähriger müssen Pflichtangaben (Name, Anschrift und Kontaktdaten) der Erziehungsberechtigten im Bemerkungsfeld vorgenommen werden.

§ 5**Anmeldeverfahren für Besichtigungen, Studienfahrten und Studienreisen**

Für Besichtigungen, Studienfahrten und Studienreisen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Über die Anmeldung erfolgt eine schriftliche Bestätigung; diese enthält nähere Hinweise über den Ablauf der Veranstaltung, die Zahlung der Gebühr sowie die Bestimmungen über den Rücktritt.

§ 6**Anmeldefrist**

Anmeldungen müssen spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn erfolgen. In Ausnahmefällen ist eine Anmeldung auch nach Fristablauf möglich.

§ 7**Gebührenpflicht**

Die Zahlungspflicht entsteht mit der schriftlichen Anmeldung bzw. der Teilnahme an der Veranstaltung. Veranstaltungen mit einer Kursgebühr bis 20 € pro Teilnehmer werden in den Nebenstellen vor Ort kassiert.

§ 8**Datenschutz**

Die erhobenen Daten werden datenschutzkonform verarbeitet, die Einzelheiten sind in den Datenschutzbestimmungen der VHS enthalten.

§ 9**Gebührenermäßigung**

(1) Die in Klammern angegebenen Entgeltermäßigungen werden nach Vorlage der entsprechenden Nachweise gewährt. Ermäßigungen werden gewährt bei: Schülern/Schülerinnen, Auszubildenden, Studenten/Studentinnen, Empfängerinnen/Empfängern von Leistungen nach SGB II und SGB XII sowie Menschen mit Behinderung (Grad der Behinderung $\geq 50\%$).

(3) Kinder sind bis zum Zeitpunkt der Einschulung von der Gebühr befreit. Diese Befreiung gilt nicht bei speziell ausgewiesenen Kinderkursen.

(4) Geschwisterermäßigung: Beim Besuch von Kinderkursen erhalten Geschwisterkinder bis zum Zeitpunkt der Einschulung eine Ermäßigung von 50 %.

§ 10**Abmeldung**

Abmeldungen müssen grundsätzlich spätestens acht Tage vor Veranstaltungsbeginn in Schriftform gegenüber der Stadt St. Ingbert – Geschäftsstelle der VHS, vgl. § 2 – erfolgen; für Studienfahrten und Besichtigungen gelten Sonderregelungen. Wird ein Kurs vom Kursteilnehmer abgebrochen, kann in begründeten Ausnahmefällen (z. B. Krankheit) dem Kursbesucher/der Kursbesucherin bei Vorlage des entsprechenden Nachweises eine volle oder teilweise Erstattung des Entgeltes gewährt werden. Eine Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht verbindlich. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

§ 11**Studienfahrten und Exkursionen**

Für Studienfahrten und Exkursionen der VHS gelten besondere Reisebestimmungen. Sie sind vertraglich bindende Grundlage des Geschäftsabschlusses. Die VHS behält sich das Recht vor, die Studienreise oder Exkursion abzusagen, wenn bis zum Anmeldeschluss die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird. Die Veranstaltungen (Studienreisen) werden in Zusammenarbeit mit einem zugelassenen Reiseunternehmen durchgeführt.

§ 12**Rückzahlungen**

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

§ 13**Mindestteilnehmerzahl**

Für die Durchführung von VHS-Veranstaltungen sind je nach Kursformat unterschiedliche Mindestteilnehmerzahlen 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

ten 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 innerhalb von 14 Tagen 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 11.05.2023

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Stadtverwaltung St. Ingbert - Biosphären-Volkshochschule St. Ingbert -, Geschäftsstelle Kaiserstraße 71, 66386 St. Ingbert (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt), ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts, Ansprechpartner ist die Datenschutzbeauftragte der Stadt St. Ingbert, Tel.: 06894/13741, E-Mail: Datenschutz@st-ingbert.de.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden auf der Basis von Artikel 6, Abs. 1, Buchstabe b) DSGVO zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Sie werden gespeichert für interne Verwaltungszwecke sowie für Informationen über zusätzliche interne Veranstaltungen der VHS. Dieser Möglichkeit kann Ihrerseits widersprochen werden. Bei den abgefragten Daten wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit entsprechende Vorkehrungen treffen zu können. Für besondere Kurse, z.B. Kurse der Jungen VHS, kann die Angabe des Geburtsdatums erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Telefonnummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen 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 zur 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:

Sie erreichen die Geschäftsstelle der VHS als Besucher: Kaiserstraße 71, 2.OG, per Telefon: 06894/9146-0, per Mail: vhs@st-ingbert.de, per Fax: 06894/13-722; die Nebenstelle Rohrbach / Hassel erreichen Sie unter Telefon 06894/590 8933 oder per Mail: vhs-hassel@st-ingbert.de; per Post: Goethestraße 14, St. Ingbert-Hassel.

Öffnungszeiten der VHS:

Mo. bis Mi.: 8-16, Do.: 8-18,
Fr.: 8-12 Uhr

Kaiserstraße 71

E-Mail: vhs@st-ingbert.de
Programm: www.vhs-igb.de

Nebenstelle Rohrbach / Hassel:
E-Mail: vhs-hassel@gmx.de



Ihre Mobilitätsberatung vor Ort

Stadtbüro, Rendezvous-Platz, Am Markt 9, St. Ingbert
Telefon: 06894/13-123, www.saar-mobil.de

Fahrplan- und Tarifauskünfte, AboService, Fundsachen

Persönliche Beratung in unserem Stadtbüro
erhalten Sie zu folgenden Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 9 – 12 Uhr und 13– 17 Uhr

saarVV Hotline unter 06898/500-4000
Mo-Sa: 6 – 19 Uhr, So: 8 – 18 Uhr



Unterrichtsstätten VHS	Nächste Haltestellen	Linien
Kulturhaus	Wiesenstraße / Arnstraße	521 / 521 + 522
Südschule	Südschule	521
Pastelcozzischule	Pastelcozzistraße	522
Rohrbach Wiesentalchule	Rohrbach Ortsmitte	521, 522, 506
Schule Am Eisenberg	Hassel Markt / Eisenberghalle	506, 525, 526 / 525, 526



Natürlich in St. Ingbert.

STADT
ST. INGBERT

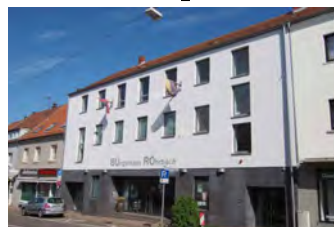
Unterrichtsstätten und Treffpunkte



vhs-Unterrichtsstätte, Geschäftsstelle, Stadtbücherei, Kaiserstr.71



Unterrichtsstätte Kulturhaus, Annastraße 30



Bürgerhaus Rohrbach Obere Kaiserstr. 134



Rathaus Hassel, Marktplatz1



Treffpunkt: Gustav-Clauss-Anlagen, St. Ingbert



Kapelle, Alter Friedhof, Neunkircher Weg



Treffpunkt Glashütter Weiher, Rundgang Gewässererkundung



Eisenbergsschule Hassel, Schulstr. 14A



Treffpunkt Rathaus St. Ingbert, Am Markt 12



Fußgängerzone, Ecke Kaiser-/Ludwigstraße



Unterkirche Herz Jesu, Hassel, Blumenstraße 7



Wanderparkplatz an der L 111 vor dem Griesweiher Richtung NW



Treffpunkt: Bahnhof St. Ingbert



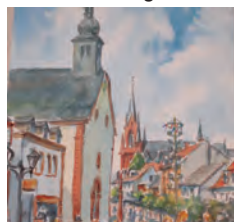
Treffpunkt: Busbahnhof (Rendezvous-Platz, Am Markt)



Jugendheim St. Johannes, Rohrbach, Jugendheimstr. 20



Parkplatz Fröschenpfuhl, Ende Neuhäuseler Straße



Treffpunkt: Alte Kirche, Fußgängerzone



Altes Rathaus, Oberwürzbach, Hauptstr. 94



Dorfgemeinschaftshaus Oberwürzbach



Treffpunkt Wanderung Oberw. Waschhaus, Talstr. 62



Alles, überall, zu Deiner Zeit.

Finde sofort, was Dir im Saarland wichtig ist: SR.de

Auch als App.



Mein Land.
Mein Sender.