PROGRAMM FRÜHJAHR/SOMMER 2024





Geschäftszeiten

Montag, Dienstag, Donnerstag: 09:00 – 12:00 Uhr, 14:00 – 16:00 Uhr Mittwoch: 14:00 – 16:00 Uhr Freitag: 09:00 – 12:00 Uhr

Geschäftsstelle

Kaiser-Friedrich-Ring 26 66740 Saarlouis Telefon: 06831/69890-30 Fax: 06831/69890-49 E-Mail: vhs@saarlouis.de Internet: www.vhs-saarlouis.de Programmheft online:



Mitglied im







Foto: Holger Kiefer

Liebe Leserin, lieber Leser,

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

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

Ihre



Liebe Freundinnen und Freunde der vhs,

"Alt werden wollen alle, aber alt sein will keiner", sagte meine Großtante gelegentlich. Welches Bild über das Alter steckt dahinter und trifft dies für 2024 noch zu? Gemeinsam mit Barbara Wackernagel-Jacobs hinterfragen wir diese häufig negativ besetzten Altersbilder und schauen auf die positiven Aspekte des Älterwerdens. Wie wollen und können wir



in höherem Alter leben? Dabei geht es nicht nur um die medizinische Versorgung, sondern um den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Doch wie offen ist die Gesellschaft für ältere Menschen und was muss sich ändern?

Monatlich findet der "Talk im Dachgarten" statt, wo Barbara Wackernagel-Jacobs mit einem Gast ins Gespräch kommt, um die vielfältigen Aspekte des Älterwerdens spannend zu beleuchten. Den Auftakt macht die Gerontologin Dr. Marie-Paule Theisen (siehe Seite 4).

Körperlich und geistig aktiv bleiben darf das Ziel in jedem Alter sein. Daher bietet die vhs im Frühjahr wieder ein vielfältiges Programm an, das sich an alle Altersgruppen vom Kinder- bis Seniorenalter richtet. Neu sind zum Beispiel die Koch- und Ernährungskurse für regionale und nachhaltig-gesunde Ernährung (siehe Seite 15).

Mit dem "klimafit"-Kurs schauen wir auf die Herausforderungen der Klimaveränderungen und auf Anpassungsmaßnahmen, die konkret in Saarlouis angegangen wurden und noch geplant sind.

So bleibt die vhs auch weiterhin ein wichtiger Ort für Bildung und Begegnung in Saarlouis und für Saarlouis.

lhr

A.OW

Andreas Obster

Leiter der vhs der Stadt Saarlouis



Andreas Obster
Leiter der Volkshochschule
Programmbereiche Gesellschaft, Kultur,
Gesundheit, EDV, Schulprojekte



Alexandra Lazar
Pädagogische Mitarbeiterin
Programmbereich Sprachen



Iryna Dohr Pädagogische Projektmitarbeiterin Integriertes Fach- und Sprachlernen



Annette Speicher Verwaltungsmitarbeiterin



Anna-Maria Gerstner Verwaltungsmitarbeiterin



Impressum

Herausgeber (verantwortlich im Sinn der Mediengesetze): Kreisstadt Saarlouis / Volkshochschule der Stadt Saarlouis **Gesetzlicher Vertreter:**

Oberbürgermeister der Kreisstadt Saarlouis Peter Demmer, Großer Markt 1, 66740 Saarlouis

Satz: TypoServ GmbH, Saarbrücken

Fotos Cover: DVV, Frank Schemmann; Andreas Obster

Nachhaltigkeit

Das Papier dieses Programmheftes besteht aus 100% Recyclingpapier und ist mit dem "Blauen Engel" zertifiziert.

Inhalt

Semester-Eröffnung										. Seite 4
Saarlouis erleben .										. Seite 4
Geschichte – Gesells										
Kunst – Gestalten .										. Seite 10
Junge vhs										
Elternservice										
Aktiv älter werden (fi										
Ernährung – Gesund	hei	t –	Fit	nes	55					. Seite 15
Deutsch – Integratio	n –	Eir	nbü	irge	eru	ng				. Seite 21
Sprachen										. Seite 22
EDV – Internet										. Seite 28
Unterrichtsorte										. Seite 32
Datenschutzbestimn	านท	gei	n							. Seite 33
AGB										. Seite 34
Hinweise zur Anmeld										

F	ebr	uar	٨	۸ärz		A	pril		٨	Лаi		Jı	uni	J	uli
1	Do		1	Fr		1	Мо	Ostermontag 14	1	Mi	Tag der Arbeit	1	Sa	1	Mo 27
2	Fr		2	Sa		2	Di		2	Do		2	So	2	Di
3	Sa	VÖ Programm	3	So		3	Mi		3	Fr		3	Mo 23	3	Mi
4	So		4	Мо	Semesterstart 10	4	Do		4	Sa		4	Di	4	Do
5	Mo	6	5	Di		5	Fr		5	So		5	Mi	5	Fr
6	Di		6	Mi		6	Sa		6	Mo	19	6	Do	6	Sa
7	Mi		7	Do		7	So		7	Di		7	Fr	7	So
8	Do		8	Fr		8	Mo	15	8	Mi		8	Sa	8	Mo 28
9	Fr		9	Sa		9	Di		9	Do	Christi Himmelfahrt	9	So	9	Di
10	Sa		10	So		10	Mi		10	Fr		10	Mo 24	10	Mi
11	So		11	Мо	11	11	Do		11	Sa		11	Di	11	Do
12	Мо	Rosenmontag 7	12	Di		12	Fr		12	So	Muttertag	12	Mi	12	Fr
13	Di		13	Mi		13	Sa		13	Мо	20	13	Do	13	Sa
14	Mi		14	Do		14	So		14	Di		14	Fr	14	So
15	Do		15	Fr		15	Мо	16	15	Mi		15	Sa	15	Mo 29
16	Fr		16	Sa		16	Di		16	Do		16	So	16	Di
17	Sa		17	So		17	Mi		17	Fr		17	Mo 25	17	Mi
18	So		18	Мо	12	18	Do		18	Sa		18	Di	18	Do
19	Mo	8	19	Di		19	Fr		19	So	Pfingsten	19	Mi	19	Fr
20	Di		20	Mi		20	Sa		20	Mo	Pfingstmontag 21	20	Do	20	Sa
21	Mi		21	Do		21	So		21	Di		21	Fr	21	So
22	Do		22	Fr		22	Мо	17	22	Mi		22	Sa	22	Mo 30
23	Fr		23	Sa		23	Di		23	Do		23	So	16	Di
24	Sa		24	So		24	Mi		24	Fr		24	Mo 26	17	Mi
25	So		25	Мо	13	25	Do		25	Sa		25	Di	18	Do
26	Mo	9	26	Di		26	Fr		26	So		26	Mi	19	Fr
27	Di		27	Mi		27	Sa		27	Mo	22	_	Do	20	Sa
28	Mi	Semester-Eröffnung	28	Do		28	So		28	Di		28	Fr	21	So
29	Do		29	Fr	Karfreitag	29	Mo	18	29	Mi		29	Sa	29	Mo 31
			30	Sa		30	Di		30	Do	Fronleichnam	30	So	30	Di
			31	So	Beginn d. Sommerzeit				31	Fr				31	Mi



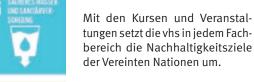


































Weitere Informationen finden Sie unter vhs-saarlouis.de und www.bmuv.de





Semestereröffnung der vhs mit Oberbürgermeister Peter Demmer Altersbilder: neu denken – Talk im Dachgarten mit Barbara Wackernagel-Jacobs

Gast: Gerontologin Dr. Marie-Paule Theisen Mi, 28. Feb., 19:00 Uhr Theater am Ring, Dachgarten

241-10005

In der Talk-Reihe "Altersbilder: neu denken" stellen wir im Jahr 2024 fast jeden Monat Frauen und Männer vor, die ihr Älterwerden spannend gestalten, unsere Altersbilder aus vergangener Zeit in Frage stellen, die bisherige Aufgaben einfach weitermachen oder mit Neugierde neue Wege gehen, also Menschen, die uns anregen, animieren, verblüffen und im besten Sinne 'irritieren'. Immer mittwochabends um 19 Uhr im Dachgarten im Theater am Ring, immer moderiert von Barbara Wackernagel-Jacobs, ehemalige Sozialministerin im Saarland.

Auftakt ist am **Mittwoch, 28. Februar** um 19 Uhr im Dachgarten im Theater am Ring.

Barbara Wackernagel-Jacobs unterhält sich mit Dr. Marie-Paule Theisen. Die Luxemburgerin begann mit 66 Jahren, noch in ihrer Zeit als Grundschullehrerin, ein Studium der Gerontologie (Wissenschaft vom Prozess des Alterns), hat es abgeschlossen und im Alter von 75 promoviert. Heute, mit Anfang 80, ist sie Dozentin an der Universität in Luxemburg. "Alter ist kein Schicksal, aber man muss etwas dazu tun" ist einer ihrer Grundgedanken.

Am **Mittwoch, 10. April** um 19 Uhr stellen wir im Gespräch Saarlouiser Bürgerinnen und Bürger vor, die mit über 70 aktiv und engagiert sind. Eva-Maria Fontaine-Arnold, 74, begann nach ihrer Zeit als Gymnasiallehrerin vor 8 Jahren Geflüchtete in Deutschkursen zu unterrichten und ist froh, damit eine Aufgabe gefunden zu haben.

Berthold Kiefer, 75, hat nach vielen Berufsjahren bei Ford im Jahr 1993 mit 45 den "Stadtkrug" seiner Eltern übernommen und ist dort nun seit 30 Jahren und wird es weitermachen, weil er diese Arbeit sehr mag.

Am **Mittwoch, 15. Mai** um 19 Uhr wird Ingrid Peters, 69, unsere Klischees vom Alter 'irritieren' und vom Älterwerden auf offener Bühne erzählen. 1976 hat die Sängerin aus dem Saarland ihre erste Schallplatte aufgenommen.

Sie wurde in Deutschland und weltweit bekannt, gewann die Goldene Europa, machte beim Eurovision Song Contest mit, beim Seoul-Song-Festival in Südkorea und in einer Silvestershow in Peking, stand 1983 in der ZDF Hitparade auf Platz eins und erhielt 2007 den saarländischen Verdienstorden.

Sie liebt Bühnenauftritte mit Live-Bands, schrieb viele Texte selbst. Nach dem Rückzug aus dem Showgeschäft im Jahr 2016 wurde sie vom Saarländischen Staatstheater entdeckt und steht dort immer wieder auf der Bühne.

Am **Mittwoch, 12. Juni** um 19 Uhr gibt es eine weitere Talkrunde.

Der Gast wird zeitnah auf vhs-saarlouis und in den Medien bekannt gegeben.

Die Veranstaltungen in diesem Bereich unterstützen die UN-Nachhaltigkeitsziele 4, 16, 17 (siehe Seite 3)

Stadt und Stadtgeschichte

241-10012

Roden im Wandel der Zeit – 1000-Jahrfeier Pfarrei Roden

1950 bestand die Pfarrei Roden 1000 Jahre. An diesem Nachmittag sehen Sie während eines Bildervortrags zahlreiche Fotos zu den damaligen Feierlichkeiten.

Kooperation mit dem Rodena Heimatkundeverein Roden e.V. und der Quartiersmanagerin Roden

Rosa-Maria Kiefer-Paulus Do, 14. Mrz., 15:30 Uhr Donatuszentrum

kostenfrei

241-10013

Kómm vózehl ma wat – Rodener erzählen vom alten Roden

Im neuen Buch ,Rodener erzählen aus vergangenen Tagen' berichten Menschen aus Roden über große und kleine Ereignisse in Roden, die prägend waren.

Florian Schäfer (SPD) und Mark Speicher (CDU) werden daraus Passagen vorlesen.

Erfahrungen der Vergangenheit haben uns zu dem gemacht, was wir heute sind. Gleichzeitig blicken wir voraus:

Wo steht Roden heute? Wo im Jahr 2030? Was gilt es noch zu verbessern? Wie vielfältig wird das Vereinsleben in Zukunft sein?

Der Rodena Heimatkundeverein Roden e.V. kann in diesem Jahr auf 15 Jahre Vereinsgeschichte zurückblicken, was an diesem Nachmittag mit Imbiss und Getränken gefeiert wird. Um Anmeldung bis 14. Apr. wird gebeten. Kooperation von Rodena Heimatkundeverein Roden e.V., Quartiersmanagerin Roden und vhs

Rosa-Maria Kiefer-Paulus Mi, 17. Apr., 16:30 Uhr Roden, Thelengarten

kostenfrei

241-10013

Besuch beim CityRadio Saarlouis

Die Radiomacher zeigen, wie der Redaktionsalltag mit Programm- und Musikplanung aussieht.

Anmeldeschluss: 27. Mai

Mi, 29. Mai, 16:00 Uhr Treffpunkt Zeppelinstraße, siehe Anmeldebestätigung

kostenfrei

VOLKSHOCHSCHULE SAARLOUIS

241-10131

Geführte Wanderung über den Premium-Wanderweg Vauban-Steig

Durch schattige Akazienwälder und über schmale Waldpfade führt der Vauban-Steig und bietet immer wieder faszinierende Blicke auf Saarlouis und das Saartal. Der Name des Premiumwanderwegs erinnert an die historischen Steinbrüche aus der Zeit der Gründung der Festungsstadt Saarlouis. Bei dieser geführten Wanderung erfahren Sie Wissenswertes über den Premiumwanderweg und sehen auch das gallo-römische Felsrelief "Drei Kapuziner" eingemeißelt in Bundsandstein. Der Anstieg zur Teufelsburg ist anspruchsvoll und die Wanderung umfasst ca. 12 Kilometer. Daher sind gute Kondition und Trittsicherheit erforderlich.

Anmeldeschluss: 17. Apr.

Mitzubringen: stabile Wanderschuhe, Rucksackverpflegung, Getränke

Jürgen Baus So, 21. Apr., 10:00 Uhr Treffpunkt in Wallerfangen siehe Anmeldebestätigung

kostenfrei

241-50163

Fotoworkshop auf der Vaubaninsel mit Systemkamera

Siehe Seite 31

Saarlouiser Aktivistinnen – die alternative Frauenführung

Die Geschichte der Kreisstadt Saarlouis und ihrer Stadtteile wurde in den vergangenen Jahrhunderten in vielfältiger Art und Weise vom gesellschaftlichen Wirken von Frauen bestimmt und geprägt.

Hella Arweiler führt durch die Innenstadt von Saarlouis.

Weitere Informationen und Anmeldung bei der Katholischen Familienbildungsstätte, Ludwig-Karl-Balzer-Allee, Tel.: 06831/43637, fbs-saarlouis.de

Do, 04. Apr., 15:00 Uhr Sa, 08. Jun., 16:00 Uhr

Rathaus Saarlouis, Großer Markt

in Zusammenarbeit mit dem Neuen Betriebshof Saarlouis (NBS)

Führung über den Friedhof Neue Welt

Der Friedhof, Neue Welt' ist mit seinen hundert Jahren nicht nur ein Ort der Trauer und der Erinnerung. Er ist auch Teil der Stadtgeschichte und eine Oase der Stille.

In seiner Führung berichtet Dominik Lieblang, Meister für Friedhofswesen beim Neuen Betriebshof Saarlouis, unter anderem über historische Grabanlagen sowie bekannte Persönlichkeiten, die auf dem Friedhof beigesetzt sind.

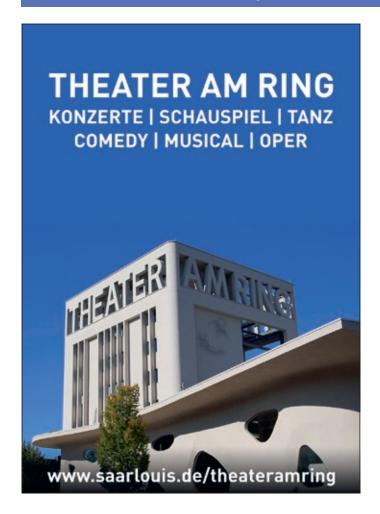
Anmeldung erforderlich bis 3 Arbeitstage vor dem jeweiligen Termin direkt bei Dominik Lieblang, Tel.: 06831 48886-509, dominik.lieblang@saarlouis.de.

Mo, 11. Mrz., 14:00 Uhr Di, 09. Apr., 10:00 Uhr Mi, 08. Mai, 14:00 Uhr Sa, 25. Mai, 14:00 Uhr Do, 13. Jun., 10:00 Uhr Fr, 12. Jul., 10:00 Uhr

€3

Treffpunkt: Haupteingang Friedhof Neue Welt, Hauptstraße kostenfrei

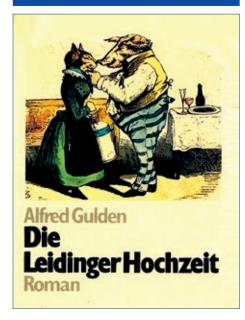
Studienfahrt nach Longwy: Voraussichtlich im Frühjahr findet eine Studienfahrt nach Longwy in Frankreich statt. (Kooperation mit der städtischen Stabstelle für Grenzüberschreitende Zusammenarbeit und internationale Kooperation). Informationen und Anmeldemöglichkeiten erhalten Sie ab März unter vhs-saarlouis.de sowie Tel. 06831 6989030.







Stadtbibliothek Saarlouis



40 Jahre! Alfred Guldens Roman ,Die Leidinger Hochzeit' – Lesung und Film von und mit Alfred Gulden

2024 jährt sich zum 40. Mal das Erscheinen von Alfred Guldens Roman "Die Leidinger Hochzeit". Zu diesem Anlass gibt es einen Vortrag von Professor Hans-Theo Siepe (Universität Düsseldorf) zum Werk und natürlich eine

Lesung des Autors aus seinem Roman, für den er 1986 den ersten Stefan-Andres-Preis erhielt. Außerdem wird der Film, Grenzfall Leidingen', eine Produktion des SR, gezeigt. Für diesen Film, der ein Jahr vor dem Roman, 1983, erstmalig ausgestrahlt wurde, erhielt Alfred Gulden den Deutsch-Französischen Journalistenpreis.

Ohne Anmeldung

Alfred Gulden So, 24. Mrz., 11:00 Uhr Theater am Ring

kostenfrei

Städtisches Museum

241-10031

Führung im Städtischen Museum Saarlouis

Das Städtische Museum Saarlouis vermittelt wertvolle Einblicke in verschiedene Aspekte der Geschichte der Stadt und der Region Saarlouis, der Saargegend und Lothringens. Es beherbergt ein großes Repertoire kulturhistorischer und geschichtlicher Exponate.

Bei einem geführten Rundgang durch das Museum lernen die Besucher die Entstehung und Entwicklung der Stadt Saarlouis und der Festung kennen. Einen Schwerpunkt bildet dabei das Leben und Werk des Festungsbaumeisters Vauban.

Keine Anmeldung erforderlich.

Margit Cransac So, 24. Mrz., 15:30 Uhr Treffpunkt: Eingang Städtisches Museum kostenfrei

Städtisches Museum – Kurzführung in der Mittagspause

Die Teilnahme ist kostenfrei. Keine Anmeldung erforderlich. Weitere Informationen: www.saarlouis.de/staedtischesmuseum

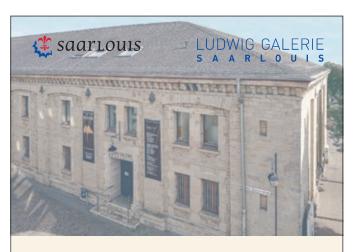
Mi, 10. Apr., 12:30 Uhr Mi, 05. Jun., 12:30 Uhr Mi, 03. Jul., 12:30 Uhr Mi, 31. Jul., 12:30 Uhr

Treffpunkt: Eingang Städtisches Museum kostenfrei



Foto: Andreas Obster





4. Februar bis 2. Juni 2024

FANTASTISCHE REISE MIT JIM KNOPF, BASTIAN UND MOMO Michael Ende – Bilder und Geschichten

16. Juni bis 18. August 2024

KOMPLEMENTÄR VII – Künstlergruppe Untere Saar e. V. und Kunst Forum Saarlouis e. V.

1. September bis Dezember 2024

CROSSROADS – 50 Jahre Künstlergruppe Untere Saar e. V.

Ludwig Galerie Saarlouis

Huseen in der Kaserne VI, Alte-Brauerei-Straße, 66740 Saarlouis Tel.: 06831/69898-11, Fax: 06831/69898-15

e-Mail: LudwigGalerie@saarlouis.de · Homepage: www.Saarlouis.de/ludwiggalerie

Öffnungszeiten: Dienstag-Freitag 10 – 13 und 14 – 17 Uhr Samstag, Sonntag und an Feiertagen 14 – 17 Uhr

🥷 VOLKSHOCHSCHULE

Stadtarchiv - Kurzführung in der Mittagspause

Das Stadtarchiv beherbergt zahlreiche Schriften und Bilder über die wechselvolle Geschichte der Stadt und ist auch für Ahnenforschende interessant. Bei einer kurzen Führung bekommen Sie einen Einblick in die Dokumentation und in Nutzungsmöglichkeiten des Archivs. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Keine Anmeldung erforderlich.

Weitere Informationen: www.saarlouis.de/stadtarchiv

Erik Omlor Mi, o6. Mrz., Mi, 17. Apr., Mi, 12. Jun., Mi, 10. Jul., 12:30 Uhr, jeweils 12:30 Uhr

Treffpunkt:

Eingang Städtisches Museum kostenfrei



Ludwig Galerie Saarlouis

"Fantastische Reise mit Jim Knopf, Bastian und Momo - Michael Ende -Bilder und Geschichten"

Auf dem Glücksdrachen Fuchur durch Phantásien reiten, die kindliche Kaiserin treffen, mit Bastian auf dem Dachboden sitzen, Momo auf der Flucht vor den Zeitdieben begleiten oder mit Jim Knopf und Lukas den Scheinriesen Tur Tur zum Leuchtturm ernennen.

Diese weltberühmten Geschichten von Michael Ende (1929-1995) begeistern und berühren seit Jahrzehnten.

Dabei treffen Fantasie und Realität immer wieder aufeinander.

Die vielfältigsten Illustrator*innen und Zeichner*innen haben Endes literarischen Kosmos aus fantastischen Gestalten und Heldenfiguren in visuell erfahrbare Bildwelten übertragen.

Weitere Informationen: www.saarlouis.de/ludwiggalerie

Vernissage So, 04. Feb., 11:00 Uhr Ludwig Galerie Saarlouis (Kaserne VI) kostenfrei Museumstreff zur Ausstellung Öffentliche Führungen:

So, 18. Feb., So, 03. Mrz., So, 17. Mrz., So, 14. Apr., So, 28. Apr., So, 05. Mai, So, 12. Mai, So, 02. Jun., jeweils 15:00 Uhr

kostenfrei

Museumstreff zur Ausstellung -Kurzführung

Mi, 07. Feb., 12:30 Uhr Mi, 13. Mrz., 12:30 Uhr Mi, 24. Apr., 12:30 Uhr

kostenfrei

Museumssonntag

So, 03. Mrz., 14:00 Uhr So, 05. Mai, 14:00 Uhr So, 02. Jun., 14:00 Uhr

kostenfrei

Führung durch die Ausstellung auf Französisch

Siehe Seite 26

Die Veranstaltungen in diesem Bereich unterstützen die UN-Nachhaltigkeitsziele 1, 3, 7, 10, 11, 13, 15, 16, 17 (siehe Seite 3)

Zeitgeschehen

241-10111

Puzzleteile des Hasses: **Rechtsextreme Radikalisierung**

Rechtsextremes Gedankengut ist grundsätzlich menschen- und demokratiefeindlich, doch das Aussehen rechter Inhalte und Gruppen verändert sich stetig.

Was macht rechtsextreme Ideologie aus? Wie ist es möglich zu erkennen, ob sich Menschen diesem Gedankengut hinwenden?

Der Vortrag beleuchtet das Phänomen rechter Radikalisierung und zeigt auf, in welchen Kontexten Menschen besonders gefährdet sind, aber auch, unter welchen Bedingungen eine Abwendung von Rechtsextremismus stattfinden kann.

Kooperation mit dem Adolf-Bender-Zentrum



Anmeldeschluss: 18. Apr.

Adolf-Bender-Zentrum e.V. Do, 25. Apr., 18:00 Uhr Theater am Ring

kostenfrei

241-10112

Der Hitlerputsch 1923 und seine Vorgeschichte

Wie gelang Adolf Hitler der politische Aufstieg 1918? Im Vortrag wird sein Weg zum ,deutschen Mussolini' 1923 nachgezeichnet, wobei die Gründe für seine politische Radikalisierung und seinen Antisemitismus thematisiert werden. Anmeldeschluss: 23. Mai

Patrick Trautmann Di, 28. Mai, 18:00 Uhr Theater am Ring

kostenfrei

Recht und Finanzen

241-10301

Schockanruf und Enkeltrick -Wie Seniorinnen und Senioren sicher leben Siehe Seite 15

241-10302

Senioren im Straßenverkehr Siehe Seite 15

241-10303

Crashkurs Rentensteuer Siehe Seite 15

241-10304

Frau und Rente -Wie bin ich abgesichert? Siehe Seite 15

241-10305

Jeder Monat zählt! Wie errechnet sich die eigene Rente? Siehe Seite 15



Umwelt / Nachhaltigkeit

241-10011

Frühlingserwachen im Stadtteilgarten Roden – Garten-Tipps vom Profi

Frisches Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten schmeckt gut und ist gesund. An den Beeten im öffentlichen Gärtchen neben dem Donatuszentrum zeigt Gärtnermeister Alois Rau, wie der Boden für Hochbeete vorbereitet wird und Beerensträucher richtig geschnitten werden. Auch das nachhaltige Düngen und der richtige Zeitpunkt für die Einsaat von Frühjahrsgemüse werden erklärt.

Dieses Angebot richtet sich an alle Pflanzenliebhaber*innen und Gartenfreunde*innen, die Freude am gemeinsamen Gärtnern haben und Tipps vom Fachmann erfahren möchten.

Bitte Kleidung tragen, die dreckig werden darf.

Kooperation mit der Quartiersmanagerin Roden

Anmeldeschluss: 6. Mrz.

Alois Rau, Anna Richter Sa, 09. Mrz., 14:00 Uhr Treffpunkt: Donatuszentrum – Innenhof, Eingang vhs

kostenfrei



Foto: Andreas Obster

klima.fit



241-10129

klima.fit - Engagement für Klimaschutz in Saarlouis

Stürme, Starkregen, Hitzewellen – die Folgen des Klimawandels zeigen sich auch in Saarlouis. Immer mehr Menschen sind betroffen und wollen etwas tun. Welche Wirkung hat der Klimawandel auf unseren privaten oder beruflichen Alltag in Saarlouis? Auf welche Folgen müssen wir uns einstellen? Wie können wir gemeinsam mit anderen ins Handeln kommen? Wissen vermitteln, vernetzen und Handlungsmöglichkeiten aufzeigen – das sind die Ziele von klimafit. Denn Klimaschutz geht uns alle an und beginnt vor Ort.

Im Theater am Ring kommen Sie mit dem städtischen Klimaschutzmanager sowie Expert*innen und Aktivist*innen aus Saarlouis und dem Saarland ins Gespräch. Erfahren Sie mehr über die Folgen des Klimawandels und wie sich Saarlouis an den Klimawandel anpasst. Zum Ende des Kurses erhalten Sie nicht nur ein Zertifikat, sondern auch Impulse für Handlungsmöglichkeiten und eigene Ideen.

Voraussichtliche Termine:

- o8. Apr. Grundlagen des Klimawandels und Einführung in die kommunale Herausforderung
- 2: 22. Apr. Ursachen des Klimawandels sowie Klimaschutz und -anpassung auf kommunaler Fhene
- 3: o6. Mai Expertendialog mit führenden Klimaforschern (online)
- 4: 13. Mai Regionale Folgen des Klimawandels und was kann ich selbst tun?
- 5: 06. Jun. Expertentipps zu Energie, Mobilität oder Ernährung (online)
- 6: 01. Jul. Den Klimawandel gemeinsam anpacken. Zertifikatsverleihung

,klima.fit' ist ein Projekt des WWF Deutschland, des Helmholtz-Forschungsverbundes Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) und der Universität Hamburg. Gefördert wird es seit dem 01.01.2022 im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative vom BMWK.

Anmeldeschluss: 2. Apr.

Der klimafit-Kurs umfasst vier Abende im Theater am Ring á 3 Stunden sowie zwei Live-Onlineveranstaltungen á 1,5 Stunden. Materialien und Erfrischungsgetränke während der Präsenzveranstaltungen sind im Entgelt enthalten.

Kirsten Dembowski

ab o8. Apr., 6 Termine / 24 UStd. Theater am Ring/online € 25 (€ 20)

Der Kurs wird regional unterstützt durch



Mit Energie. Mit Sicherheit. Mit uns

241-10133

Trüffelanbau im Saarland

Trüffel kann man in der Natur suchen – oder selbst anbauen. Standort, Bodenqualität sowie die Harmonie zwischen Baum und Trüffel sind wichtige Voraussetzungen.

Worauf es beim eigenen Trüffelanbau ankommt, erklärt Trüffelspezialistin Gabi Wenk, Mitglied der Forschungsgruppe Hypogäen (unterirdische Pilze).

Anmeldeschluss: 18. Mrz.

Gabi Wenk Mi, 20. Mrz., 18:30 - 20:00 Uhr Donatuszentrum

241-10134

Schätze der Natur – Trüffelsuche im Saarland

Trüffelsuche ist ein Naturerlebnis. Auch im Saarland und auf den Kalkböden des Saargaus wachsen verschiedene Arten. Deutschlandweit gibt es ca. 300 verschiedene Arten. Im Vortrag werden die Grundlagen der Trüffelsuche gezeigt, die Bodenbeschaffenheit und das Vorkommen von Trüffeln erklärt.

Gabi Wenk ist mit der Ermittlung und Erfassung der vorkommenden Arten vertraut.

In ihrem Vortrag zeigt sie, wie die Trüffelsuche mit Hund abläuft und wie man die Trüffelvorkommen erkennt.

Anmeldeschluss: 23. Mai

Gabi Wenk Di, 28. Mai, 18:30 - 20:45 Uhr Theater am Ring

€5

241-10135

Exkursion mit Trüffelhund Candy

Trüffel sind für unsere Natur lebenswichtig. Es gibt über 300 verschiedene Arten in Deutschland und somit auch viele im Saarland. Um sie zu finden, braucht es viel Wissen, Erfahrung, Geduld und einen ausgebildeten Hund, der sich auf die Trüffelsuche versteht.

Die Trüffelexpertin Gabi Wenk geht mit ihrem Hund Candy auf die Suche. Hierbei erfahren Sie auch an Ort und Stelle viele interessante Einzelheiten über die Trüffel.



Foto: Gabi Wenk

Bitte eigene Verpflegung mitbringen, da auf halbem Wege eine Rast vorgesehen ist, und keine eigenen Hunde mitbringen, da der Fokus von Candy auf der Trüffelsuche liegt und eine Ablenkung durch andere Hunde so vermieden wird.

Anmeldeschluss: 04. Jun.

Gabi Wenk So, 09. Jun., 11:00 - 15:00 Uhr Treffpunkt in Schwalbach siehe Anmeldebestätigung

€ 10 (€ 8)

Bitte melden Sie sich für alle
Veranstaltungen mit Angabe von Telefonnummer und E-Mail-Adresse an, so dass
wir Sie bei kurzfristigen Änderungen
rechtzeitig erreichen können.
Weitere Informationen zu allen Kursen
finden Sie online: vhs-saarlouis.de.

€5

VOLKSHOCHSCHULE

Christlich-jüdischer Dialog

241-10804

Aktuelle Situation der Synagogengemeinde Saar und des jüdischen Lebens im Saarland Der furchtbare Terroranschlag am 7. Oktober in Israel und der anschließende Kampf Israels gegen die Hamas haben auch Auswirkungen auf das jüdische Leben in Deutschland. Die Vorsitzende der Synagogengemeinde Saar Ricarda Kunger und ihr Geschäftsführer Evgenij Mrinski berichten über das aktuelle Leben in der Synagogengemeinde Saar, persönliche Erfahrungen und die Situation von jüdischen Menschen im Saarland.

Ricarda Kunger, Evgenij Mrinski Di, 12. Mrz., 19:00 Uhr Ev. Gemeindehaus Saarlouis

kostenfrei

241-10805

Die Hand-in-Hand-Schulen in Israel – Jüdische und muslimische Kinder und Eltern gehen einen gemeinsamen Weg

Die Referentin Sandra Ahr-Vahrenhorst ist Sterbe- und Trauerbegleiterin, kommt aus Israel und lebt seit 2020 im Saarland.

Sie berichtet von ihren Erfahrungen über das Zusammenleben im Heiligen Land und wird ihren Vortrag mit Bildern bereichern.

Sandra Ahr-Vahrenhorst Di, 09. Apr., 19:00 Uhr Ev. Gemeindehaus Saarlouis

kostenfrei

241-10806

Der Erste Weltkrieg und die Juden

Der ausgerufene Burgfrieden unter den deutschen Parteien zu Beginn des 1. Weltkriegs sollte auch die Juden einschließen. Schließlich benötigte man alle finanziellen und intellektuellen Ressourcen, auch die der Juden. Von ihrer Kriegsbegeisterung erhofften die weithin nationalgesinnten Juden sich die Anerkennung ihrer Loyalität.

Deutschland sollte sich den russisch-polnischen und den in den USA lebenden Ostjuden als judenfreundliches Land anbieten, die hiesigen Juden seien die "natürlichen Träger deutscher Kultur". Doch als das Kriegsglück ausblieb, zeigten sich die früheren Bruchlinien.

Die Judenzählung im Heer 1916, die zunehmende Antikriegsstimmung 1917 und das Verbot der jüdischen Einwanderung aus dem Osten beendeten diese Schönwetter-Konstruktion.

Prof. Dr. Herbert Jochum Di, 07. Mai, 19:00 Uhr Ev. Gemeindehaus Saarlouis

kostenfrei

241-10807

Der Anfang vom Ende: Die Juden in der Weimarer Republik

Im Blick auf die große Zahl jüdischer Gefallener im 1. Weltkrieg wie auch der Teilnahme von Juden an der Revolution von 1919 erfuhr die deutschen Judenschaft eine letzte Blütezeit. Die Juden waren sichtbarer geworden, sie hatten führende Positionen in den Wissenschaften, der Wirtschaft und in den freien Berufen und den Künsten gewonnen. Jüdischerseits durfte man Hoffnungen auf eine vollständige gesellschaftliche Integration haben. Doch die Demütigung von Versailles durch die gewaltigen Reparationen, die Inflation, die Arbeitslosigkeit, die steigende politische Unruhe und schließlich die Depression nach dem amerikanischen Börsenkrach ließen die ungeliebte Weimarer Republik nach rechts rücken und wieder zu bewährten Erklärungsmuster regredieren, dass ,der Verräterdolch von Juden geführt worden sei'.

Prof. Dr. Herbert Jochum Di, 11. Jun., 19:00 Uhr Ev. Gemeindehaus Saarlouis

kostenfrei



Foto: Andreas Obster

Jüdische Geschichte und jüdisches Leben in Saarlouis (Führung)

Der Rundgang zeigt wichtige Schauplätze des jüdischen Lebens in Saarlouis. Besucht wird u.a. der Gedenkraum in der ehemaligen Synagoge am Esther-Bejarano-Platz. Dieses Gebäude wurde 1986/87 auf dem Gelände der ehemaligen Synagoge in freier Anlehnung an die ursprüngliche Form errichtet. Im Lauf der Geschichte setzten jüdische Bürgerinnen und Bürger bedeutende Akzente im wirtschaftlichen und kulturellen Leben in Saarlouis. Die "Stolpersteine" würdigen Opfer und Verfolgte des NS-Regimes. Eine beeindruckende Dokumentation der Geschichte auch der jüdischen Familien in Saarlouis zeigt der Alte Friedhof.

Anmeldeschluss: 28. Mrz. / o6. Jun.

Gilbert Jaeck

241-10802: Fr, 05. Apr., 14:30 Uhr 241-10803: Mi, 12. Jun., 15:00 Uhr

Treffpunkt in Saarlouis-Zentrum siehe Anmeldebestätigung



Foto: Andreas Obster

241-10811

Jüdisches Leben – Was macht jüdisches Leben aus?



Wissenswertes über das jüdische Leben in Deutschland aus Vergangenheit und Gegenwart erhalten Sie in diesem kostenfreien Onlinekurs. Sie können zeitlich flexibel in die vielfältigen Themen eintauchen. Die Inhalte werden in Form von Lernvideos und ergänzenden Texten interaktiv vermittelt. Alle Kursabschnitte können zeitunabhängig bearbeitet werden. Zur Bearbeitung der Inhalte benötigen Sie etwa eine Stunde pro Modul. Darüber hinaus steht zusätzliches Material zur Verfügung.

Nach Anmeldung über die Internetseite der vhs Saarlouis erhalten Sie die Zugangsdaten zur Lernplattform vhs.cloud.

Jederzeit, ca. 10 UStd. vhs.cloud

kostenfrei

Islam

241-10813

Islam – Religion, Kultur und moderne Gesellschaft



In der islamischen Welt, die von Marokko bis zu den Philippinen reicht, spielt die Religion eine zentrale Rolle im Leben der meisten Menschen. Der Islam ist für viele seiner Anhänger nicht nur ein religiöses Bekenntnis, sondern auch Gesellschaftsordnung, Rechtssystem und Richtschnur des alltäglichen Handelns. Im Gegensatz zur säkularen westlichen Welt durchdringt die Religion zentrale Bereiche des menschlichen Lebens. In diesem Online-Kurs machen Sie sich mit den wichtigen Themen dieser Religion und den daraus resultierenden Werten und kulturellen Regeln vertraut.

Die Inhalte werden in Form von Lernvideos, ergänzenden Texten und Internet-Links vermittelt. Alle Kursabschnitte können zeitunabhängig bearbeiten werden. Zur Bearbeitung der jeweiligen Inhalte benötigen Sie etwa eine Stunde pro Modul. Darüber hinaus steht zusätzliches Material zur Verfügung.

Nach Anmeldung über die Internetseite der vhs Saarlouis erhalten Sie die Zugangsdaten zur Lernplattform vhs.cloud.

Jederzeit, ca. 8 UStd. vhs.cloud

€5

kostenfrei



Pilgern

241-10801

Der Jakobsweg - Film- und Bildervortrag

Der "Camino de Santiago" in Spanien ist bei Pilgern aus aller Welt beliebt. Ehepaar Luft aus Saarlouis ist diesen Weg gegangen und teilt die Erfahrungen vom inspirierenden und teils mühevollen Weg mit einem Bildervortrag.

Kooperation mit dem Rodener Geschichtskreis und der Quartiersmanagerin Roden

Luise Luft Mo, 19. Jun., 14:30 Uhr **Donatuszentrum**

kostenfrei



Foto: stock.adobe.com - bv-studio

Philosophie

241-10814

Philosophie:

John Stuart Mill: Der Utilitarismus

In seiner Schrift ,Der Utilitarismus' entwickelt John Stuart Mill (1806-1873) eine Moraltheorie, die auch heute noch neben Kants Ethik des Kategorischen Imperativs intensiv diskutiert wird. Sie argumentiert nicht von rational begründeten Prinzipien aus, sondern von den Folgen und dem Nutzen einer Handlung. Ziel des Handelns soll das Glück der größtmöglichen Zahl sein. Diese Theorie, vor allem ihre Probleme sollen Gegenstand des Kurses sein.

Weitere Termine: 21. Mrz., 4. Apr., 18. Apr., 2. Mai

Dr. Wolfgang Meiers Do, 19:00 - 20:30 Uhr ab o7. Mrz., 5 Termine / 10 UStd. Theater am Ring

€ 45 (€ 36)

Astronomie

241-11001

Faszination Astronomie

Sternbilder, kosmischer Staub und aktuelle Weltraumforschung sind spannende Themen der Astronomie. Die kaum vorstellbaren Raumund Zeitdimensionen werden immer besser erforscht. Mitglieder des Astronomievereins Cassiopeia Saarlouis erklären bei jedem Termin aktuelle Themen der Forschung und eigener Himmelsbeobachtungen. Interessierte sind zu allen Terminen Willkommen - auch ohne Vorkenntnisse oder eigene Geräte. Bei besonderen astronomischen Ereignissen finden zusätzliche Termine statt.

Einzelne Termine siehe vhs-saarlouis.de.

Margit Müller Fr, 19:30 - 21:45 Uhr ab o8. Mrz., 5 Termine **Donatuszentrum**

kostenfrei

Die Veranstaltungen in diesem Bereich unterstützen die UN-Nachhaltigkeitsziele 4, 10, 16, 17 (siehe Seite 3)

Kunstgeschichte

241-20101

Kunstgeschichte: Impressionismus - Expressionismus

Die Malerei der Moderne steht diesmal wieder im Zentrum. Wie Etiketten verwenden wir meist die Begriffe Impressionismus und Expressionismus, werden wir den Künstlern damit eigentlich gerecht? Die Unschärfe in diesen Kategorien wurde schon vor einigen Jahren in einer Berliner Ausstellung sichtbar gemacht, auf die Suche nach Gemeinsamkeiten und Unterschieden gehen wir auch in diesem Kurs. Der erste Termin wird einen Überblick versuchen und die Wegbereiter der zunächst entschieden französisch dominierten Moderne vorstellen. Danach soll diesmal der Fokus auf dem frühen 20. Jahrhundert in Deutschland liegen: Die Entwicklung von Künstlergruppen wie "Brücke" oder "Blauer Reiter", aber auch die der Einzelgänger wie Slevogt, Corinth, Rohlfs oder Beckmann soll gewürdigt werden, und ganz besonders auch die Bedeutung der Künstlerinnen.

Freitags: 15.3., 22.3., 12.4., 19.4., 26.4.

Dr. Bernhard Wehlen

Fr, 14:00 - 16:15 Uhr ab 15. Mrz., 5 Termine / 15 UStd. Theater am Ring

€ 40 (€ 32)

241-20102

Kunstgeschichte: Kunst in Weiß - Kunst in Grün: Werke vom Material her

Entwurf und Ausführung, Stil und Entwicklung, sowie inhaltliche und kontextuelle Aspekte dies sind häufige Ansätze zur Auseinandersetzung mit Kunst. Kunstwerke haben aber auch eine Materialität – und das Material, aus dem ein Werk besteht, kann sich auf alle genannten Punkte auswirken.

Dies war auch den Kulturen der Antike sehr wohl bewusst. Bestimmte Materialien konnten Gottheiten heilig sein, ihnen konnten magische Kräfte zugeschrieben werden, sie konnten aufgrund ihrer äußeren Erscheinung oder ihrer Eigenschaften besonders beliebt sein.

Am Beispiel von Elfenbein und Jade, zweier Materialien, die in verschiedenen antiken Kulturen jeweils hohe Wertschätzung genossen, soll dieser Frage nachgegangen werden. Jedem der beiden ist dabei ein Vortrag gewidmet, der zunächst die Eigenschaften des betreffenden Stoffes, sowie seine Stellung in den jeweiligen Kulturen diskutieren wird, um dann eine Auswahl besonderer Werke vorzustellen.

Freitags: 14.6. (Kunst in Weiß: Elfenbein), 21.6. (Kunst in Grün: Jade)

Dr. Ulrike Bock Fr, 14:00 - 16:15 Uhr ab 14. Jun., 2 Termine / 6 UStd. Theater am Ring € 18 (€ 15)

Kreatives Schreiben

Für diese Online-Kurse stellt der Kursleiter Thomas Opfermann Lehrmaterial und Aufgaben auf der Lernplattform vhs.cloud zusammen. Sie reichen die bearbeiteten Aufgaben an den Kursleiter ein und erhalten innerhalb einer Woche ein individuelles Feedback (schriftlich, per Videochat oder auf Wunsch telefonisch).

Alle Aufgaben bearbeiten Sie ohne Zeitdruck. Nach der Anmeldung erhalten Sie umgehend die Zugangsdaten zur Lernplattform. Der individuelle Beginn ist jederzeit möglich.

241-20202

Mit Worten malen -Haiku-Schreibwerkstatt Gesamtzeitbedarf: ca. 6 Stunden vhs.cloud



€ 145

241-20203

Die Welt der Lyrik -Stil und Inspiration Gesamtzeitbedarf: ca. 6 Stunden vhs.cloud



€ 145

241-20204

Kreatives Schreiben -Schreibwerkstatt Gesamtzeitbedarf: ca. 6 Stunden vhs.cloud



€ 145

VOLKSHOCHSCHULE

241-20205

Kreatives Schreiben – Schreibwerkstatt (Aufbaukurs) Gesamtzeitbedarf: ca. 6 Stunden vhs.cloud



Weitere Informationen
zur Online-Anmeldung
und zu allen Kursen
finden Sie unter:
vhs-saarlouis.de



241-20206

Kurzgeschichten – Von der Idee bis zur Veröffentlichung Gesamtzeitbedarf: ca. 6 Stunden vhs.cloud



€ 145

241-20207

Kurzgeschichten schreiben Gesamtzeitbedarf: ca. 6 Stunden vhs.cloud



€ 145

241-20208

Autorenschule – Schreib-Coaching für Fortgeschrittene Gesamtzeitbedarf: ca. 6 Stunden vhs.cloud



€ 42

Kreatives Gestalten für Erwachsene

Es gelten die AGB der Freien Kunstschule

241-20805

Kompaktkurs Ton: Plastisches Gestalten mit dem Material Ton

Technische, formale künstlerische Auseinandersetzung mit dem Material Ton. Bildhauerische Keramik, verschiedene Brenntechniken wie Raku oder Tonnenbrand sind möglich. Die Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Mindestens 4 TN, Kursbeginn nach Vereinbarung.

Anmeldung bei

Eva Kley-Baltes: Tel.: 06831/4877717 oder per E-Mail: kley-baltes@t-online.de

Mi, 19:00 - 22:00 Uhr ab 06. Mrz., 6 Termine / 24 UStd. Freie Kunstschule Saarlouis

> zzgl. Materialkosten. Das Brennen Ihrer Objekte ist gratis.

€ 170

241-20803

Offener Keramiktreff

Sie wollen gerne in Ihrer Freizeit kreativ sein, können aber aus Zeitgründen keine langfristigen laufenden Kurse buchen. Wir haben die flexible Lösung für Sie - den freien Keramiktreff! Sie können jederzeit einsteigen und an so vielen Termine teilnehmen, wie Sie möchten. Mindestens 4 TN, Kurs fortlaufend.

Anmeldung bei

Eva Kley-Baltes: Tel.: 06831/4877717 oder per E-Mail: kley-baltes@t-online.de

Do, 18:00 - 21:00 Uhr ab 07. Mrz.

Freie Kunstschule Saarlouis

nule Saarlouis € 30 Gebühr pro Termin (3 Stunden) zzgl. Materialkosten. Brennen Ihrer Objekte ist gratis

Das Brennen Ihrer Objekte ist gratis.

Die Veranstaltungen in diesem Bereich unterstützen die UN-Nachhaltigkeitsziele 4, 15, 16, 17 (siehe Seite 3)

Kinder-UNI für Kinder von 8 - 12 Jahren

in Zusammenarbeit mit der Kinderbeauftragten der Stadt Saarlouis / gefördert durch das Kreisjugendamt des Landkreises

241-10500

Kinder-UNI: Alles nur Theater! – Hinter den Kulissen im Theater am Ring (für Kinder von 8 bis 12 Jahren)

Im Theater am Ring finden spannende Konzerte und Theaterstücke für Kinder und Erwachsene statt.

Bei einem Rundgang zeigen Kulturamtsleiterin Julia Hennings und Techniker Frank Kerner, wie der Theatersaal funktioniert und was für eine perfekte Vorstellung alles gebraucht wird. Wie funktionieren Licht und Ton? Welche Technik gibt es auf der Bühne?

Begrenzte Teilnehmerzahl.

Julia Hennings, Frank Kerner Sa, 24. Feb., 16:00 Uhr Theater am Ring

kostenfrei

241-10501

Kinder-UNI: Musikinstrumente der Welt – Die Musik und die Menschen in den Kulturen der Erde (für Kinder von 8 bis 12 Jahren)

Komm mit auf eine kunterbunte Reise durch die Musik unserer Vorfahren und ihre Geschichte. Auf der Welt gibt es viele Kulturen, die sich über Jahrhunderte hinweg ihre eigenen Instrumente geschaffen haben. Heute lernst du Musikinstrumente kennen, die du noch nie gesehen oder vielleicht auch noch nie gehört hast! Diese besitzen vielfältige Klänge und sind wie eine Sprache zu verstehen. Natürlich probieren wir selbst auch zusammen viele Instrumente aus.

Peter Bruna Sa, 23. Mrz., 16:00 Uhr Esther-Bejarano-Haus

kostenfrei

241-10502

Kinder-UNI: Wer macht Saarlouis sauber? – Besuch beim NBS

(für Kinder von 8 bis 12 Jahren)

Saarlouis ist eine schöne Stadt. Damit das so bleibt, machen die Frauen und Männer vom NBS täglich in Saarlouis sauber: Sie kehren die Straßen, leeren die Mülleimer und saugen das Laub vom Gehweg. Die Mitarbeitenden vom "Neuen Betriebshof" kümmern sich auch um über 60 Spiel- und Bolzplätze. Was kostet eigentlich eine Schaukel und warum braucht der Spielplatz einen TÜV-Stempel - genau wie ein Auto? Spannend wird auch der Blick auf Kehrmaschine, Müllauto und Maschinen.

Dominik Lieblang Sa, 04. Mai, 16:00 Uhr NBS, Zeppelinstr. 9

kostenfrei

241-10503

Kinder-UNI: Schnell über alle Bäume – Hilfe für Eichhörnchen (für Kinder von 8 bis 12 Jahren)

Eichhörnchen sind flink und scheu. Wie leben sie und was fressen sie am liebsten? Monika Pfister hat eine Auffangstation für kranke Eichhörnchen und hilft ihnen, wieder gesund zu werden. Sie zeigt mit vielen Bildern und Geschichten, wie Eichhörnchen den Sommer und den Winter verbringen und wie man sich ihnen gegenüber verhalten soll, um sie zu unterstützen.

Monika Pfister Sa, 15. Jun., 16:00 Uhr Esther-Bejarano-Haus

kostenfrei



Foto: Andreas Obster



Kreatives für Kids

Gefördert durch die Kreisstadt Saarlouis und den Landkreis Saarlouis. Es gelten die AGB der Freien Kunstschule

Thementreff ,Kreuz und Quer' und K-E-K-S – für Kinder im Alter von 6 - 12 Jahren

Wir erleben und gestalten gemeinsam mit pädagogischer Unterstützung des Treff-Teams tolle Nachmittage zu den Themen:

Spieltheater, Tanz und Musik und Kreativität. Jeder Termin ist eine abgeschlossene Einheit, so dass Kinder jederzeit mitmachen können. Wir experimentieren, erfinden, bauen, spielen, singen, tanzen drinnen und draußen. Spaß und Freude unter dem Motto 'kreuz und quer' sind dabei garantiert.

Kreuz und Quer: Di + Mi, 16:30 - 18:30 Uhr ab 05. Mrz., fortlaufend

K-E-K-S: Kreativ-Erlebnis-Kinder-Samstag Jeden 1. und 3. Samstag im Monat 14:00 - 17.00 Uhr ab 02. Mrz. fortlaufend

kostenfrei

Informationen und Anmeldung: Freie Kunstschule Saarlouis Tel.: 06831 - 461122 oder per E-Mail: info@kunstschule-sls.de

Offenes Atelier – Malen, Zeichnen und mehr (8 bis 17 Jahre)

Ein Ort zum Zeichnen und Malen, ob frei oder naturalistisch, ob Stift oder Tusche, Wasserfarben oder Acryl, bei jeder Technik unterstützt der professionelle Zeichner Johannes Karpp.

Auch eigene Kreativ-Ideen können hier mit künstlerischer Unterstützung verwirklicht werden. Vom Pappmaché-Stuhl bis zum kreativen Bilderrahmen ist alles möglich.

Freie Kunstschule Saarlouis €

Einstieg ist jederzeit möglich, bei Interesse kann auch ein Kurs für Erwachsene ermöglicht werden.

Anmeldung Freie Kunstschule Saarlouis per E-Mail: info@kunstschule-sls.de

Mitzubringen: soweit vorhanden: Pinsel, Malfarben, Lappen, Bleistift, Leinwand oder Holzplatte, Arbeitskleidung

Johannes Karpp



Foto: Freie Kunstschule Saarlouis

241-20710: Sa, 16:30 - 18:30 Uhr ab 16. Mrz., 5 Termine / 10 UStd.

241-20711: Sa, 16:30 - 18:30 Uhr ab 20. Apr., 5 Termine / 10 UStd.

241-20712: Sa, 16:30 - 18:30 Uhr ab 25. Mai, 5 Termine / 10 UStd.

241-20713: Sa, 16:30 - 18:30 Uhr ab 29. Jun., 5 Termine / 10 UStd.

Freie Kunstschule Saarlouis

€ 60

Comic-Kurs für Kinder und Jugendliche (10 bis 18 Jahre)

Du interessierst dich für Comics und möchtest lernen, wie du selbst einen Comic zeichnen und schreiben kannst?

Dann bist du hier genau richtig. Im Comic-Kurs lernst du viel über Zeichentechniken, wie Comics funktionieren und welche Methoden die Profis nutzen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Anmeldung und weitere Infos: Freie Kunstschule Saarlouis per E-Mail: info@kunstschule-sls.de

Mitzubringen: soweit vorhanden: Feder, Tinte, Pinsel, Wasserfarben, Filzstifte, ganz viele Ideen und gerne auch beliebte Comics, Laptop mit Grafik-Tablet

Johannes Karpp

241-20721: Sa, 14:00 - 16:00 Uhr ab 16. Mrz., 5 Termine / 10 UStd.

241-20722: Sa, 14:00 - 16:00 Uhr ab 20. Apr., 5 Termine / 10 UStd.

241-20723: Sa, 14:00 - 16:00 Uhr ab 25. Mai, 5 Termine / 10 UStd.

241-20724: Sa, 14:00 - 16:00 Uhr ab 29. Jun., 5 Termine / 10 UStd.

Freie Kunstschule Saarlouis

€ 60

241-20810

Kreativ- und Bewegungsangebot für Kinder ab 3 Jahren gemeinsam mit Eltern oder Großeltern

Mit Farben und verschiedenen Materialien experimentieren, spielerisch Ideen aus Natur und Phantasie verbinden und das gemeinsam mit den Eltern oder Großeltern. Da Kinder viel über Bewegung lernen, verknüpft dieses Angebot kreative Methoden mit Bewegungsimpulsen. Gemeinsames Erleben verbindet die Generationen. (Die Aufsichtspflicht während des Angebots obliegt den Eltern/Großeltern.)

Kursbeginn: nach Vereinbarung Anmeldung: Freie Kunstschule Saarlouis per E-Mail: info@kunstschule-sls.de

Mitzubringen: Schürze oder Kleidung, die dreckig werden darf

Steffi Petri Fr, 16:00 - 17:30 Uhr und Di, 16:30 - 18:00 ab 08. Mrz., 10 Termine / 15 UStd. Freie Kunstschule Saarlouis

€ 90

241-20812

Drum Circle für Kids – Trommelworkshop (7 bis 10 Jahre)

Rhythmus ist Leben und energievolle Rhythmen aus verschiedenen Kulturen lassen uns die eigene Kraft gut spüren.

Zusammen trommeln und spielerisch Instrumente aus aller Welt kennenlernen, mal leise und mal laut und schlagfertig noch dazu. Miteinander Musizieren im Kreis (Circle), wo alle den gleichen Abstand zur Kreismitte haben, lässt uns spüren: Alle sind gleich.

Anmeldeschluss ist 10 Tage vor Beginn des Kurses bei: Freie Kunstschule Saarlouis per E-Mail: info@kunstschule-sls.de

Nicole Schweitzer
Fr, 16:00 - 19:00 Uhr und
Sa, 14:00 - 17:00 Uhr
Sa, 13. Apr., Fr, 03. Mai,
Sa, 08. Jun., Fr, 05. Jul.
Freie Kunstschule Saarlouis

pro Termin zzgl. Materialkosten

€5



Die Veranstaltungen in diesem Bereich unterstützen die UN-Nachhaltigkeitsziele 3, 4, 5, 10, 16, 17 (siehe Seite 3)

Der Vorträge und Workshops der Volkshochschule Saarlouis sind eine Zusammenarbeit mit der Kinderbeauftragten der Kreisstadt Saarlouis im Rahmen der "Lokalen Bündnisse für Familien". Das Projekt "Elternschule" wird unterstützt durch das Ministerium für Bildung und Kultur des Saarlandes.



241-10564

Themenabend für Eltern: Gefühle – Heute bin ich traurig, morgen bin ich froh!

Sich seiner Gefühle bewusst zu sein, sie wahrnehmen und ausdrücken zu können, ist eine wichtige Voraussetzung, um ein starkes Selbstbewusstsein und soziale Kompetenz zu entwickeln. Kinder müssen erst lernen, für ihre Gefühle Worte zu finden und mit manchmal widersprüchlichen Gefühlen umgehen zu können. Eltern unterstützen ihre Kinder im kompetenten Umgang mit Gefühlen. Sie fördern ihre Kinder, Gefühle zu erkennen, zu benennen und Strategien im Umgang mit Gefühlen zu entwickeln und empathisch auf andere Menschen zu reagieren.

Nicole Burkert-Arbogast Mo, 18. Mrz., 19:00 Uhr Esther-Bejarano-Haus für Kinder, Jugend und Familie

kostenfrei

241-10565

Themenabend für Familien: Hilfe, unser Kind ist in der Pubertät

Die Pubertät ist eine wichtige Entwicklungsphase für Kinder und Jugendliche, die sie vor viele neue Fragen stellt.

Gerade in der Phase der Pubertät sind Konflikte in der Familie vorprogrammiert. Eltern erkennen ihre Kinder nicht wieder und dies stellt auch die Eltern vor neue Aufgaben. Eltern brauchen hier Information: Welche Aufgaben müssen von meinem Kind in der Pubertät bewältigt werden? Was passiert da gerade mit und bei meinem Kind?

In diesem Workshop wird es für Eltern viele entlastende und hilfreiche Antworten auf sämtliche Fragen rund um das Thema "Pubertät" geben.

Nicole Burkert-Arbogast Di, 09. Apr., 19:00 Uhr vhs.cloud

kostenfrei



Foto: stock.adobe.com - olly

241-10566

Themenabend für Eltern: Wege aus der Brüllfalle

Zimmer aufräumen, Hausaufgaben anfangen, nicht zu lange am Computer spielen! Was soll man tun, wenn Kinder nach fünfmaligen Bitten immer noch nicht reagieren? Der Film "Wege aus der Brüllfalle" von Wilfried Brüning handelt von dem ganz normalen Erziehungsalltag, in dem Eltern immer wieder die Geduld verlieren und dann doch losbrüllen, obwohl sie sich eigentlich vorgenommen hatten, ruhig zu bleiben. Das Ergebnis solcher Eskalationen sind weinende oder trotzige Kinder und hilflose, frustrierte Eltern. Im Film mit anschließendem Austausch wird gezeigt

- · wie die Brüllfalle funktioniert
- · wieso Kinder auf uns Erwachsene manchmal nicht hören
- · und mit welchen Methoden man solche Situationen so lösen kann, dass Eltern sich mit ihren Entscheidungen wohlfühlen.

Susanne Wilhelm Mo, 13. Mai, 19:00 Uhr vhs.cloud

kostenfrei

241-10567

Selbstfürsorge für Mamas: Wege zu mehr Ausgeglichenheit und mentaler Stärke

Mamas sind wahre Superfrauen, aber der gesellschaftliche Druck und hohe Erwartungen führen oft zu unnötigem Stress im Alltag. Sonja Sidoroff zeigt Wege auf, wie Sie mit den richtigen Strategien und Techniken den Alltag mit mehr Ausgeglichenheit, Leichtigkeit und im Einklang mit Blick auf die eigenen Bedürfnissen meistern können. Das Bewusstsein für die Tatsache, dass wir uns oft, selbst den meisten Stress bereiten, spielt dabei eine wichtige Rolle. Dieser Vortrag behandelt auch die Herausforderungen, wenn aus Partnern Eltern werden, und wie sich trotz Alltagsstress eine harmonische Partnerschaft führen lässt.

Sonja Sidoroff Mi, 05. Jun., 17:30 Uhr Quartiersbüro Fraulautern

kostenfrei

241-10568

Themenabend für Eltern:

Herausforderndes Verhalten von Kindern

Immer wieder fallen schon sehr junge Kinder durch Verhalten auf, das für betreuende Erwachsene eine Herausforderung darstellt. Die üblichen Erziehungshilfen reichen diesen Kindern mit besonderen Bedürfnissen nicht aus, um ihnen das Einfügen in die Gruppe und den Alltag zu ermöglichen.

Das Verhalten der Kinder stellt eine besondere Belastung da und oft bleibt ein Gefühl des Ausgeliefertseins oder der Hilflosigkeit.

In dem Workshop schauen wir uns Erklärungsmodelle für das herausfordernde Verhalten an und entwickeln Handlungsstrategien für einen angemessenen Umgang mit den Verhaltensweisen der Kinder, um sich als Erziehender wirkungsvoll zu erleben.

Susanne Wilhelm Di, 18. Jun., 19:00 Uhr Esther-Bejarano-Haus für Kinder, Jugend und Familie

kostenfrei

241-10570

Workshop für Frauen: EmpowHer – Stärke deine Persönlichkeit

Der Mini-Workshop richtet sich an Frauen, die ihr Selbstbewusstsein stärken und ihre persönliche Entwicklung vorantreiben möchten.

Sie erhalten ein Bewusstsein dafür, wie sich das volle Potenzial entfalten lässt, um selbstbewusst aufzutreten, persönliche Ziele zu erreichen und ein erfülltes und authentisches Leben zu führen.

Kooperation mit der Frauenbeauftragten der Stadt Saarlouis und mit der Quartiersmanagerin Fraulautern

Sonja Sidoroff Mi, 10. Jul., 17:30 Uhr Quartiersbüro Fraulautern

kostenfrei





Die Veranstaltungen in diesem Bereich unterstützen die UN-Nachhaltigkeitsziele 1, 3, 10, 16, 17 (siehe Seite 3)

Gesellschaft und Finanzen

Altersbilder: neu denken – Talk-Reihe mit Barbara Wackernagel-Jacobs

Siehe Seite 4

241-40603

Englisch mit Muße für Anfänger

In einer kleinen Gruppe lernen Sie Englisch ohne Leistungsdruck. Hardy Bach orientiert sich am Lernfortschritt der Gruppe und übt alle neuen Wörter und Grammatik mit regelmäßigen Wiederholungen ein. Bald können Sie erste Sätze verstehen und selbst sprechen: sich begrüßen und vorstellen, nach der Uhrzeit fragen oder sich verabschieden.

Lehrwerk: Let's enjoy English A1.1

Hardy Bach
Mi, 16:30 - 18:00 Uhr
ab 06. Mrz., 12 Termine / 24 UStd.
Theater am Ring € 90 (€ 72)
6 - 10 Teilnehmende

Zahlreiche weitere Sprachkurse "mit Muße" finden Sie ab Seite 22

241-10304

Frau und Rente – Wie bin ich abgesichert? Online-Vortrag der Deutschen Rentenversicherung Saarland

Immer wieder weisen Studien darauf hin, dass sich Frauen besonders intensiv um ihre Altersversorgung kümmern sollten. Damit Sie im Alter keine bösen Überraschungen erleben, informiert die Expertin der Deutschen Rentenversicherung z. B. über Rentenansprüche, Auswirkungen von Babypause, Teilzeitarbeit und Minijobs, Rentenansprüche bei Scheidung, Witwenrenten.

Am Tag des Vortrags erhalten Sie per E-Mail den Link zum Online-Kursraum.

Kooperation mit der Frauenbeauftragten der Stadt Saarlouis und der Deutschen Rentenversicherung Saarland

Sandra Braun Mi, o6. Mrz., 18:30 Uhr online

kostenfrei

241-10302

Senioren im Straßenverkehr

Ob mit dem Fahrrad, Auto oder als Fußgänger, auch im Straßenverkehr wird die Bevölkerung immer älter. Viele steigen auch auf E-Bikes um. Worauf muss man achten, um sich sicher im Straßenverkehr zu bewegen und auch beim Thema "Medikamente" im Straßenverkehr achten? In einem Fachvortrag geben die Seniorensicherheitsberater Günter Engelbrecht und Gerd Stuhlsatz Informationen, Ratschläge und Verhaltensweisen.

Kooperation mit der Quartiersmanagerin Roden und der Seniorenmoderatorin der Stadt Saarlouis

Anmeldeschluss: 15. Apr.

Günter Engelbrecht, Gerd Stuhlsatz Do, 18. Apr., 14:30 Uhr Donatuszentrum kostenfrei



Foto: stock.adobe.com – Photographee.eu

241-10305

Jeder Monat zählt! Wie errechnet sich die eigene Rente?

Sie möchten dringend Ihre Rentenunterlagen überprüfen und nachsehen, ob alle wichtigen Zeiten auch wirklich nachgewiesen sind?

Doch welche Lebenszeiten sind für die Rente wichtig? Sind nur Zeiten der Berufstätigkeit für die Rente interessant oder wirken sich auch Arbeitslosigkeit, Kindererziehung, Krankheitszeiten aus und wenn ja, wie? Welche Nachweise hierfür notwendig sind, zeigt die Expertin der Deutschen Rentenversicherung Saarland.

Kooperation mit der Seniorenmoderatorin der Stadt Saarlouis und der Deutschen Rentenversicherung Saarland

Sandra Braun Mi, 24. Apr., 18:30 Uhr Theater am Ring

kostenfrei



241-10303

Crashkurs Rentensteuer

Bei den hochkomplizierten Steuerregeln verliert man schnell den Überblick. Viele neue Steuervorteile, auch für Ruheständler und aktive Arbeitnehmer, bergen eine Menge Steuersparpotential. Immer häufiger wird im Ruhestand die Steuererklärung zur Pflicht. Doch Freibeträge und Pauschalen helfen die Steuerlast zu begrenzen oder zu vermeiden. Hier erhalten Sie durch Praxisbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten und deren unterschiedliche Besteuerung. Auch die wichtigen Fristen werden genau erläutert.

Sie bekommen fachliche Unterstützung zum Ausfüllen der komplexen Formulare. Auch aktuelle gesetzliche Neuerungen (z. B. energetische Gebäudesanierung, Entlastungspakete der Regierung, Energiepreispauschale, Doppelbesteuerung, ...) sind lohnendes Wissen. Der Abend endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von Fragen zum Thema.

Anmeldeschluss: 02. Mai

Klaus-Peter Schäfer Di, 07. Mai, 18:00 Uhr Theater am Ring

€ 15 (€ 12)

241-10301

Schockanruf und Enkeltrick –

Wie Seniorinnen und Senioren sicher leben Trickbetrug, Enkeltrick, Schockanrufe und fal-

sche Polizei sind typische Betrugsversuche, um hohe Geldsummen von Seniorinnen und Senioren zu verlangen. Immer wieder werden Seniorinnen und Senioren Opfer von Schockanrufen, Enkeltrick und falscher Polizei und werden somit um ihr Erspartes gebracht. In ihrem Fachvortrag geben die Seniorensicherheitsberater Informationen, Ratschläge und Verhaltensweisen zu den verschiedenen Betrugsarten und wie man sich schützen kann.

Kooperation mit der Quartiersmanagerin Roden und der Seniorenmoderatorin der Stadt Saarlouis

Anmeldeschluss: 14. Mai

Günter Engelbrecht, Gerd Stuhlsatz Do, 16. Mai, 14:30 Uhr Donatuszentrum kostenfrei

EDV für Seniorinnen und Senioren

Zahlreiche Kurse für die Bedienung von PC, Notebook, Tablet und Smartphone finden Sie auf Seite 30.



Fit und gesund im Alter

Das merke ich mir! – Gedächtnistraining mit Muße und Humor Siehe nächste Seite

Fit in den Tag – Gymnastik 60+ Siehe nächste Seite 241-10306

Erste-Hilfe-Kurs für Senioren

Im Notfall zählt jede Minute. Hinfallen, Kreislauf- oder Herzprobleme – schnelles Handeln rettet Leben. Barbara Hoen zeigt Senioren in diesem Kurs, wie man anderen Senioren in kritischen Situationen helfen kann, denn für Erste Hilfe ist man nie zu alt.

Dabei geht es um den richtigen Notruf, Eigenschutz und Hilfe bei Stürzen.

Auch das richtige Handeln bei Schlaganfall und Herzinfarkt wird erklärt. Ruhe bewahren und zügig handeln ist dann wichtig. Nach dem Kurs ist das Café des Donatuszentrums (Schulstr. 7) geöffnet.

Kooperation mit der Seniorenmoderatorin, der Quartiersmanagerin Roden und dem Malteser Hilfsdienst Roden

Anmeldeschluss: 07. Mrz.

Barbara Hoen Di, 12. Mrz., 08:30 - 13:30 Uhr Malteser Hilfsdienst Roden

€ 25 (€ 20)

Die Veranstaltungen in diesem Bereich unterstützen die UN-Nachhaltigkeitsziele 3, 13, 16, 17 (siehe Seite 3)

Kochen und Ernährung

Kooperation der vhs Saarlouis und



Markthalle Saarlouis

241-30711

Vegan brunchen – Koch- und Backkurs mit anschließendem Brunch

Willkommen in der Welt des veganen Brunchens! Wer seine Familie zu einem unvergesslichen Osterbrunch einladen möchte oder einfach für eine liebe Person etwas Besonderes zum Frühstück zubereiten möchte, ist hier richtig. Gemeinsam werden wir Tofu-Rührei, cremigen Hummus, erfrischende grüne Smoothies, fluffige Pancakes und verlockende Zimtschnecken zubereiten.

Nach dem Kochen und Backen genießen wir unsere köstlichen veganen Kreationen in gemütlicher Runde. Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Zusätzlich zum Teilnahmebeitrag entsteht am Kurstag noch eine Umlage für die genutzten Lebensmittel, die in bar von der Kursleitung eingesammelt wird (ca. 10 bis 20 Euro).

Katharina Rink Sa, 16. Mrz., 08:30 – 12:00 Uhr GLOBUS Saarlouis € 32 (€ 26)

241-30712

Einfach & köstlich - So gelingt veganes Kochen und Backen für Anfänger

Kochen und Backen ohne tierische Produkte gelingt leicht. Katharina Rink führt in die Grundlagen einer ausgewogenen veganen Ernährung ein und bereitet mit Ihnen gemeinsam ein köstliches Tofu-Rührei, zwei leckere vegane Salatdressings, herzhafte Linsenbolognese und einfache vegane Wraps zu. Danach wartet eine unwiderstehliche Mousse au Chocolat. Zusätzlich erhalten Sie praktische Tipps und eine hilfreiche Übersicht, um eigenen Rezepte mühelos vegan zu gestalten. Der Kurs ist ideal für Menschen ohne oder mit wenig Erfahrung beim veganen Kochen und Backen.

Zusätzlich zum Teilnahmebeitrag entsteht am Kurstag noch eine Umlage für die genutzten Lebensmittel, die in bar von der Kursleitung eingesammelt wird (ca. 10 bis 20 Euro).

Katharina Rink Do, 11. Apr., 17:15 – 21:00 Uhr GLOBUS Saarlouis

€ 32 (€ 26)



Foto: Andreas Obster

241-30713

Frühlingszauber – Vegane Köstlichkeiten mit Bärlauch, Spargel und Erdbeeren

Die Saison startet! Wir bereiten saisonale Leckereien zu, darunter deftige Grünkernbratlinge an frischem Spargel mit einer raffinierten, cremigen, veganen Sauce Hollandaise, würziges, veganes Tomaten-Bärlauch-Pesto und einen verführerischen veganen Erdbeerboden, gekrönt mit veganer Sahne. Dieser Kurs richtet sich an alle, die die beliebten Frühlingsklassiker vegan umsetzen möchten. Zusätzlich zum Teilnahmebeitrag entsteht am Kurstag noch eine Umlage für die genutzten Lebensmittel, die in bar von der Kursleitung eingesammelt wird (ca. 10 bis 20 Euro).

Katharina Rink Mi, 15. Mai, 17:15 – 21:00 Uhr GLOBUS Saarlouis

€ 32 (€ 26)

241-30714

Es geht auch ohne Butter-Veganer Cupcake-Workshop

Eine süße Reise in die Welt der veganen Backkunst: Hier erweitern Sie Ihr Repertoire um Köstlichkeiten mit veganer "Buttercreme". Wir lernen gemeinsam die Grundrezepte für himmlische Vanille-Mandel-Cupcakes und saftige Schoko-Cupcakes kennen und stellen eine feine vegane "Buttercreme" her. Hier sind alle herzlich willkommen, egal ob Backanfänger oder bereits erfahrene Bäcker oder Cafébesitzer. Erlernen Sie verschiedene Methoden zur Verfeinerung und Dekoration der Cupcakes mit Füllungen, frischen Beeren und zweifarbig eingefärbter "Buttercreme". Zusätzlich zum Teilnahmebeitrag entsteht am Kurstag noch eine Umlage für die genutzten Lebensmittel, die in bar von der Kursleitung eingesammelt wird (ca. 10 bis 20 Euro).

Katharina Rink Di, 11. Jun., 17:15 – 21:00 Uhr GLOBUS Saarlouis

€ 32 (€ 26)

241-30715

Aromatisch & exotisch – die vegane indische Küche

Willkommen in der Welt der exotischen Aromen! Gemeinsam backen wir fluffiges Naan-Brot und bereiten eine herzhafte Indische Linsensuppe zu, die eines Ihrer neuen Lieblingsrezepte wird. Außerdem werden wir das beliebte Gericht "Matar Paneer" vegan umsetzen und uns mit einem köstlichen Mangolassi erfrischen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die die Vielfalt der indischen Küche ganz ohne tierische Produkte entdecken möchten.

Zusätzlich zum Teilnahmebeitrag entsteht am Kurstag noch eine Umlage für die genutzten Lebensmittel, die in bar von der Kursleitung eingesammelt wird (ca. 10 bis 20 Euro).

Katharina Rink Di, 02. Jul., 17:15 – 21:00 Uhr GLOBUS Saarlouis

€ 32 (€ 26)



Entspannung und Bewegung

241-30111

Qigong

Qigong ist eine meditative Bewegungsform und entstammt der traditionellen chinesischen Medizin. Sie verbindet Übungen zur entspannten Konzentration mit Körper- und Atemübungen. Der Kurs ist geeignet für Anfänger und Teilnehmende mit Erfahrung.

Mitzubringen: Matte oder Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

Anette Fickinger-Borscheid

Mo, 18:00 - 19:00 Uhr
ab 04. Mrz., 10 Termine / 10,67 UStd.

Theater am Ring

€ 80 (€ 64)

6 - 12 Teilnehmende

241-30020

Das merke ich mir! – Gedächtnistraining mit Muße und Humor

Mit zunehmendem Alter nimmt die natürliche Hirnleistung ab, doch mit entsprechendem Training lässt sich die geistige Fitness steigern und die Merkfähigkeit wieder verbessern. Petra Hammer ist Gedächtnistrainerin und hilft mit vielfältigen Übungen in lockerer und fröhlicher Atmosphäre den grauen Zellen auf die Sprünge.

Mitzubringen: Stift, Papier, Getränk

Petra Hammer

Di, 15:00 - 16:30 Uhr
ab 05. Mrz., 12 Termine / 24 UStd.

Donatuszentrum

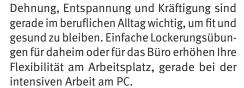
€ 90 (€ 72)

6 - 10 Teilnehmende

Bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen sollten Sie vor Beginn Ihres Kurses einen Gesundheits-Check von Ihrem Arzt durchführen lassen

241-30218

Bürofitness online



Petra Weiland
Mo, 12:00 - 12:30 Uhr
ab 15. Apr., 10 Termine / 6,67 UStd.
vhs.cloud € 21 (€ 17)

Fit in den Tag - Gymnastik 60+

Ein leichtes Kraft-, Ausdauer- und Gleichgewichtstraining für jung gebliebene Senioren,

die stabil und sicher auf eigenen Beinen durchstarten wollen. In Balance sein und mobil bleiben ist keine Frage des Alters. Andererseits sind altersbedingte Stürze und ihre Folgen eine der Hauptursachen dafür, dass ältere Menschen an Selbständigkeit verlieren. Gezielte Bewegungen verhindern Beeinträchtigungen im Alltag und schützen vor Stürzen.

Mitzubringen: Sportkleidung, Hallenschuhe

Petra Weiland

241-30201: Di, 9:45 - 10:45 Uhr ab 16. Apr., 12 Termine / 16,00 UStd.

241-30202: Di, 11:00 - 12:00 Uhr ab 16. Apr., 12 Termine / 16,00 UStd.

Aqualouis-Schulungsraum € 48 (€ 39) 10 - 12 Teilnehmende

Orientalischer Tanz

241-30301

Orientalischer Tanz – Anfängerinnen (mit und ohne Vorkenntnisse)

Der Orientalische Tanz mobilisiert die Körpermitte und wird als Gruppen- oder Solotanz ausgeführt. Hier lernen Sie die elementaren Bewegungen und Schritte des Orientalischen Tanzes, die zu einem ersten Tanz kombiniert werden.

Voraussetzungen: keine

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, gerne Leggins sowie T-Shirt o.ä.

Maria Schwarz
Do, 19:30 - 21:00 Uhr
ab 07. Mrz., 10 Termine / 20 UStd.
Aqualouis-Schulungsraum
€ 54 (€ 44)
10 - 12 Teilnehmerinnen

241-30302

Orientalischer Tanz – Mittelstufe bis Fortgeschrittene

Der Orientalische Tanz mobilisiert die Körpermitte und wird als Gruppen- oder Solotanz ausgeführt. Hier lernen Sie die detaillierten Bewegungen und Schritte des Orientalischen Tanzes.

Voraussetzung: mind. 2 Jahre Erfahrung mit Orientalischem Tanz

Mitzubringen: weiter Rock, Pumphose o. ä.

Maria Schwarz Mi, 18:30 - 20:00 Uhr ab 06. Mrz., 15 Termine / 30 UStd. Aqualouis-Schulungsraum € 80 (€ 64)

10 - 12 Teilnehmerinnen

Yoga und Pilates

241-30121

Hatha-Yoga & Meditation für Anfänger

Hatha-Yoga umfasst drei Säulen: Körper, Atem und Meditation. Durch die Kombination aus Asanas (Bewegung) und Pranayama (Atem) wird das Körperbewusstsein in dem Kurs gefördert und die Meditation wird vorbereitet. In dem Kurs werden die einzelnen Asanas genau erläutert und für jede Person je nach Alter, Beweglichkeit oder anderen Aspekten angepasst. Durch sanfte dynamische Bewegungen wird der Körper beweglicher und Sie finden Entspannung zum Alltag. Dieser Kurs ist für alle gedacht, die Yoga erfahren möchten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Mitzubringen: Yoga-Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

Sabine Wiencek
Do, 17:45 - 19:15 Uhr
ab 07. Mrz., 12 Termine / 24 UStd.
Theater am Ring € 72 (€ 58)

10 - 13 Teilnehmende

241-30120

Yoga für Anfänger

In einer kleinen Gruppe lernen Sie Yoga kennen und lieben. Die gesundheitsfördernden Wirkungen auf Körper, Seele und Geist sind mehrfach belegt. Sie erlangen mehr Beweglichkeit und Entspannung.

Mitzubringen: Gymnastikmatte oder Decke

Anette Fickinger-Borscheid
Mo, 19:15 - 20:30 Uhr
ab 15. Apr., 5 Termine / 16,67 UStd.
Theater am Ring € 50 (€ 40)

8 - 10 Teilnehmende

Yoga am Abend – Anfänger & Fortgeschrittene

Durch Körperhaltungen, Bewegungsabläufe, Atem- und Meditationsübungen bringt Yoga Körper, Geist und Seele in Einklang. Vom Atem geführte Bewegungen stärken die Muskulatur. Sanfte Dehnungen erhalten die Beweglichkeit.

Mitzubringen: Matte oder Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

Pascal Persch

241-30122: Mo, 17:15 - 18:30 Uhr ab o4. Mrz., 15 Termine / 25 UStd. 241-30123: Mo, 18:45 - 20:00 Uhr ab o4. Mrz., 15 Termine / 25 UStd.

Theater am Ring

€ 75 (€ 60) 10 - 12 Teilnehmende

VOLKSHOCHSCHULE SAARLOUIS

Yoga am Abend – Anfänger & Fortgeschrittene

Durch Körperhaltungen, Bewegungsabläufe, Atem- und Meditationsübungen bringt Yoga Körper, Geist und Seele in Einklang. Vom Atem geführte Bewegungen stärken die Muskulatur. Sanfte Dehnungen erhalten die Beweglichkeit.

Mitzubringen:

Yoga-Matte, Wolldecke, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Kissen

Kerstin Groß

241-30124: Mo, 18:00 - 19:30 Uhr ab 04. Mrz., 10 Termine / 20 UStd.

241-30125: Mo, 19:30 - 21:00 Uhr ab 04. Mrz., 10 Termine / 20 UStd.

Aqualouis-Schulungsraum

10 - 14 Teilnehmende

€ 60 (€ 48)



Foto: stock.adobe.com - fizkes

241-30127

Hatha-Yoga & Meditation – Anfänger und Fortgeschrittene

Von den verschiedenen Yoga-Systemen stellt Hatha-Yoga ein geniales Gesundheitssystem dar. Mit seinen Körperübungen, Atem- und Meditationsübungen sowie der Auseinandersetzung mit den traditionellen Yoga-Schriften spricht er Körper, Seele und Geist gleichermaßen an.

Das Ziel des Yoga ist die Meditation, das Sitzen in der Stille. Das gemeinsame Üben in der Gruppe ist viel einfacher als zu Hause alleine auf dem Kissen zu sitzen. Die Stille ist eine dynamische Kraft, sie ist ganz wichtig für unser Seelenleben. Meditation fördert innere Ruhe und Gelassenheit. In der heutigen schwierigen Zeit mit ihren berechtigten Ängsten ist die Meditation eines der besten Beruhigungsmittel, das es gibt.

Mitzubringen: Yoga-Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

Waltraut Winter

Do, 8:30 - 10:00 Uhr
ab 07. Mrz., 10 Termine / 20 UStd.

Theater am Ring

€ 60 (€ 48)

10 - 13 Teilnehmende

Bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen sollten Sie vor Beginn Ihres Kurses einen Gesundheits-Check von Ihrem Arzt durchführen lassen

241-30128

Hatha-Yoga & Meditation für Fortgeschrittene

Von den verschiedenen Yoga-Systemen stellt Hatha-Yoga ein geniales Gesundheitssystem dar. Mit seinen Körperübungen, Atem- und Meditationsübungen sowie der Auseinandersetzung mit den traditionellen Yoga-Schriften spricht er Körper, Seele und Geist gleichermaßen an. Das Ziel des Yoga ist die Meditation, das Sitzen in der Stille. Das gemeinsame Üben in der Gruppe ist viel einfacher als zu Hause alleine auf dem Kissen zu sitzen.

Mitzubringen: Yoga-Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

Sabine Wiencek Do, 19:30 - 21:00 Uhr ab 07. Mrz., 12 Termine / 24 UStd.

Theater am Ring

€ 72 (€ 58) 10 - 13 Teilnehmende

241-30215

Zumba – Fitnesstraining

Zumba – das bedeutet mitreißende Musik, temperamentvolle Tanzschritte mit Kraft- und Koordinationsübungen, vereint zu einem Fitnessprogramm, das effektiv ist und Spaß macht. Inspiriert von Elementen lateinamerikanischer Tänze und Aerobic-Prinzipien tanzen Sie einfache Choreografien, die alle Körperpartien straffen und die Kondition und Koordination verbessern. Der Kurs ist für motivierte Anfänger und für Teilnehmende mit leichter Vorerfahrung geeignet.

Mitzubringen: bequeme Sportbekleidung, Hallenschuhe, gute Laune

Jana Valentin
Di, 19:30 - 20:30 Uhr
ab 05. Mrz., 12 Termine / 16 UStd.
Theater am Ring € 48 (€ 39)



Foto: stock.adobe.com -WavebreakmediaMicro

241-30151

Mit Yoga fit durch den Tag (Online-Video-Kurs)



Mit Yoga fit und aktiv bleiben! Yoga-Kursleiterin Eva Sonnhalter hat Übungen zum Mitmachen für daheim zusammengestellt. Die zwölf Video-Einheiten richten sich an Teilnehmende, die bereits erste Yoga-Erfahrung haben.

Alle Übungsvideos sind jeweils zwischen 20 und 25 Minuten lang. Die Übungen können Sie direkt daheim mitmachen. Eva Sonnhalter gibt Tipps zur Atmung und zu Variationen. Die Übungsvideos stehen nach der Anmeldung auf der Online-Lernplattform vhs.cloud rund um die Uhr zur Verfügung und können sechs Monate lang beliebig oft daheim angeschaut werden.

Weitere Informationen unter vhs-saarlouis.de Das erste Modul ist dort gratis verfügbar.

Jederzeit vhs.cloud

€ 21



Foto: Eva Sonnhalter

241-30212

Pilates – ganzheitliches Training für Körper und Geist aus der Körpermitte

Im Zusammenspiel von Atmung, Körperzentrierung, Konzentration, Anspannung und Entspannung bewirken die Übungen nach Joseph Pilates die Mobilisation, Dehnung und Kräftigung der tiefliegenden Muskelgruppen. Das Ergebnis ist eine nachhaltige Schulung von Körperwahrnehmung und Haltung.

Neben der präzisen Übungsanleitung vermittelt die Kursleiterin auch eine Einführung in die Pilates-Philosophie.

Mitzubringen: Matte, bequeme Sportkleidung, Wasser oder Sportgetränk, Handtuch, rutschfeste Socken

Petra Weiland Do, 11:00 - 12:00 Uhr ab 11. Apr., 10 Termine / 13,33 UStd. Theater am Ring € 40 (€ 32)

8 - 14 Teilnehmende



Aktiv in der Natur

241-30230

Nordic Walking

Nordic Walking ist ein gezieltes Ganzkörpertraining, bei dem alle Muskeln im Körper aktiviert werden. Es verhilft zu einer gesunden Körperhaltung und trainiert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Für Neueinsteiger und gesundheitlich Eingeschränkte ist Nordic Walking besonders geeignet.

Risikofaktoren wie Bewegungsmangel und Übergewicht werden aktiv beseitigt! Das Naturerlebnis bei jedem Wetter stärkt zusätzlich das Immunsystem und fördert den Stressabbau. Die Kursleiterin gibt beim ersten Termin auch Hinweise, worauf es beim Kauf der richtigen Ausrüstung ankommt.

Mitzubringen: Lauf- oder Walkingschuhe, soweit vorhanden Nordic Walking Stöcke, witterungsangepasste Sportbekleidung, ggf. Wasser oder Sportgetränk, bei Dunkelheit Stirnlampe

Petra Zimmermann
Mi, 17:30 - 18:30 Uhr
ab 27. Mrz., 12 Termine / 13,33 UStd.
Treffpunkt: Stadtgartenhalle € 50 (€ 40)
8 - 12 Teilnehmende



Foto: stock.adobe.com – Ananass

241-30241

Golf für Einsteiger

Koordination und Konzentration – Golf ist eine ideale Sportart für alle Altersklassen und gleichzeitig ein Naturerlebnis. Hier werden Beweglichkeit, Ausdauer, Konzentration und Motorik trainiert. Schwungholen und Abschlagen, mit Putter und Eisen den Ball mit möglichst wenigen Schlägen in das Loch befördern - hier erleben die Teilnehmenden, dass es weniger um Kraft als vielmehr um Taktik und Geschicklichkeit geht.

In zwei Theorie- und fünf Praxiseinheiten können Sie sich in diesem Schnupperkurs mit den Grundlagen des Golf-Spielens vertraut machen und die Platzreifeprüfung ablegen, eine Art 'Führerschein', der es erlaubt, auf öffentlichen Plätzen zu spielen. Kurstermine auch in den Ferien.

Mitzubringen: bequeme, sportliche Kleidung

Phillip A'Court
Mi, 18:00 - 19:50 Uhr
ab 10. Apr., 7 Termine / 17 UStd.
Golfplatz Gisingen € 195
incl. Leihschläger, Übungsbällen,

incl. Leihschläger, Übungsbällen, Prüfungsgebühr für Platzreifeprüfung 7 - 8 Teilnehmende

241-30102

Natur erleben mit allen Sinnen – Waldbaden im Frühjahr

Waldbaden wird immer beliebter, aber was ist das? Der Aufenthalt im Wald tut nicht nur gut, sondern ist auch gesund. Dazu tragen die gesunde Waldluft und die Wirkung des wohltuenden Aufenthalts in der Natur auf unsere Psyche bei. Entspannungstrainerin Annette Bachmann-Vicktor hilft bei einem achtsamen Spaziergang, den Wald bewusst wahrzunehmen. An mehreren Stationen im Wald leitet sie zu Atementspannungsübungen an, die nachhaltig erholen.

Anmeldeschluss: 16. Apr.

Mitzubringen: (Wetterfeste) angepasste Kleidung, Getränk für unterwegs, evtl. eine kleine Sitzgelegenheit (Sitzkissen, Decke, leichter Klappstuhl o.ä.), evtl. Fernglas und Zeckenschutzspray

Annette Bachmann-Vicktor
Sa, 20. Apr., 09:00 Uhr
Treffpunkt in Wadgassen siehe
Anmeldebestätigung € 15 (€ 12)
8 - 12 Teilnehmende



Foto: Andreas Obster

241-30103

Aufatmen im Alten Pfarrgarten: Atementspannung und Achtsamkeitsübungen

Ein entspannter Geist führt zu einer entspannten Atmung und einem entspannten Körper und umgekehrt. Gezielte Entspannungsübungen und ein Atemspaziergang durch den neugestalteten Pfarrgarten wirken Wunder! Sie erleben fachkundig angeleitete Atem- und

Achtsamkeitsübungen in einer kleinen Gruppe – eine kleine Auszeit vom Alltag.

In Kooperation mit der Quartiersmanagerin Fraulautern.

Ohne Anmeldung

Mitzubringen: Sitzgelegenheit (Klappstuhl, Meditationskissen, Yogamatte o.ä)

Annette Bachmann-Vicktor Do, 25. Apr., 17:00 - 18:00 Uhr Treffpunkt: Alter Pfarrgarten in Fraulautern, Heydingerstr.

kostenfrei



Foto: Andreas Obster

Lachyoga-Wanderung

Ein entspannendes Naturerlebnis der ganz besonderen Art! An bestimmten Stationen der Wanderung im Grünen werden in einer fröhlichen Gruppe die Vorteile des Lachyoga mit frischer Luft und Sonnenschein verbunden. Stress wird abgebaut, das Immunsystem gestärkt und eine positive Grundhaltung entwickelt. Auf diese Weise erhalten wir uns gesund und können den Alltag mit zunehmender Heiterkeit besser bewältigen.

In Zusammenarbeit mit der Seniorenmoderatorin der Stadt Saarlouis.

241-30023: Fr, 22. Mrz, 15:00 Uhr 241-30024: Fr, 24. Mai, 17:30 - 19:30 Uhr 241-30025: Fr, 05. Jul., 18:30 - 20:30 Uhr

Petra Hammer

Treffpunkt: Parkplatz Stadtgartenhalle € 12 (€ 10)

241-30022

Achtsamkeit trifft Lebensfreude

In diesem Kurs kombinieren wir Achtsamkeitstraining mit den Vorteilen des Lachyoga und lassen somit in einer lebendigen Gruppe eine zunehmende Heiterkeit entstehen; wir wollen Stress abbauen, das Immunsystem stärken, die Gesunderhaltung fördern und eine positive Grundhaltung entwickeln. Den Abschluss bildet eine entspannende Meditation. Der Kurs basiert auf den Lachyogaübungen und der Philosophie des Begründers des Lachyoga, dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria.

Petra Hammer
Di, 14:30 - 16:30 Uhr
ab 11. Jun., 5 Termine / 13,33 UStd.
Theater am Ring € 50 (€ 40)

VOLKSHOCHSCHULE

241-30021

Natur pur im Einklang mit den vier Elementen – Sommerkurs

Willkommen zu einem erholsamen Naturerlebnis im Sommer! Wir erfrischen uns in einer angenehm kühlenden Kneippanlage und nehmen danach das Element "Erde" ganz bewusst auf einem Barfußweg wahr. Nach meditativem Gehen entspannen wir uns weiter durch Atemund Lockerungsübungen mit Musik und es entsteht ein kraftgebender Kontakt mit Bäumen. Den Abschluss bildet nach einer Trinkpause eine energiespendende Meditation, wenn gewünscht im Liegen. Ein naturnahes Gemeinschaftserlebnis im Einklang mit den vier Elementen.

Mitzubringen: Stift, Papier, Getränk

Petra Hammer Do, 17:00 - 19:00 Uhr ab 25. Jul., 4 Termine Donatuszentrum

€ 40 (€ 32)



Foto: Andreas Obster

E-Bike-Sicherheitstraining für die Generation 50+ (Pedelec / E-Bike)

Mit dem E-Bike die Natur genießen oder zum Einkaufen fahren - bei der ,Generation 50+ sind Elektro-Fahrräder (offiziell Pedelecs genannt) sehr beliebt. Um einen sicheren Umgang mit den modernen Fahrrädern zu bekommen, erhalten Sie eine kurze theoretische Einführung mit Wissenswertem zur Funktion der E-Bikes und zum Verkehrsrecht. Zwei Experten für Verkehrssicherheit begleiten Sie anschließend beim praktischen Sicherheitstraining und geben individuelle Tipps, damit Sie Ihr E-Bike sicher fahren können und auf wichtige Situationen im Straßenverkehr gut vorbereitet sind. Kooperation mit der Jugendverkehrsschule Saarlouis und der Seniorenmoderatorin der **Stadt Saarlouis**

Anmeldeschluss:

jeweils eine Woche vor dem Termin **Mitzubringen:** eigenes E-Bike, Fahrradhelm, Fahrrad-Sicherheitsschloss, Getränk

Kerstin Knips

241-30251: Mo, 10. Jun., 09:30 Uhr 241-30252: Sa, 29. Jun., 10:00 Uhr 241-30253: Di, 16. Jul., 09:30 Uhr

Jugendverkehrsschule, Marschall-Ney-Weg 4

kostenfrei

Klangschalen und Meditation

241-30108

Autogenes Training

Entspannung finden und zur Ruhe kommen: Sie erlernen und erleben die Entspannungstechnik des Autogenen Trainings. Der Kurs ist geeignet für Anfänger und Teilnehmende mit etwas Erfahrung.

Anette Fickinger-Borscheid Mo, 16:45 - 17:45 Uhr ab 04. Mrz., 6 Termine / 8 UStd. Theater am Ring

€ 24 (€ 20)

241-30115

Vortrag: Kraftquelle Klang – Entspannung, Gesundheit und Lebensfreude mit Klangschalen stärken

Wie wirken die Klänge von Klangschalen? Welchen Einfluss können sie auf die Gesunderhaltung haben? Und was bedeuten in diesem Zusammenhang die Begriffe Prävention und Salutogenese? In ihrem Vortrag gibt die Peter Hess-Klangmassagepraktikerin einen Einblick in das breite Wirkungsspektrum und die Einsatzmöglichkeiten von Klangschalen.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, warme Socken

Susanne Finkeldei Do, 14. Mrz., 19:00 – 20:00 Uhr Theater am Ring

€8(€7)

241-30105

Kraftquelle Klang – Die Klangschale mein täglicher Begleiter

Entspannung für den Körper, Stressabbau und Wohlbefinden lässt sich mit Klangschalen unterstützen. Der warme Klang einer Klangschale unterstützt Meditation und Regeneration. Gleichzeitig wird die Körperwahrnehmung geschult. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie eine Klangschale zur Meditation nutzen und lernen Übungen zur Entspannung kennen. Wer bereits eine eigene Klangschale hat, kann diese mitbringen.

Anmeldeschluss: 18. Mrz.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, warme Socken

Susanne Finkeldei Mi, 20. Mrz., 14:00- 17:00 Uhr Theater am Ring € 16 (€ 13)

Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen mindestens drei Werktage vorher an. So können wir Sie bei Änderungen rechtzeitig informieren.

241-30113

Workshop: Atementspannung und Meditation

Goodbye Stress! Atem-Entspannungsübungen sind einfach zu erlernen und jederzeit einsetzbar. Sie nutzen die Kraft Ihres Atems, lernen richtig zu atmen und zu entspannen. Dann kommt die Entspannung fast wie von selbst. Atemübungen lösen chronische körperliche Verspannungen, machen den Kopf frei und verhelfen zu mehr Vitalität.

Ergänzt wird der Workshop durch einfache Meditationsübungen und Fantasiereisen.

Mitzubringen: Yogamatte o.ä., leichte Decke und bequeme Socken

Annette Bachmann-Vicktor Do, 21. Mrz., 17:30 - 19:30 Uhr Theater am Ring

€ 15 (€ 12)



Foto: stock.adobe.com – Ananass

241-30106

Entspannen mit Klangschalen – Klangkörperreise

Im stressigen Alltag erfahren Sie Ruhe und Entspannung mit Klangschalen. Bei einer Klangkörperreise nach Peter Hess® erleben Sie, wie die Klangschwingungen sanft den Körper berühren und eine ganzheitliche Ruhe geben.

Die Klang-Körperreise kann wirksam dazu beitragen, Stress abzubauen, tiefe Entspannung zu erleben und die eigene Gesundheit zu stärken. Susanne Finkeldei leitet mit Klangschalen und ihrer Stimme durch den Kurs.

Anmeldeschluss: 08. Apr.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, warme Socken

Susanne Finkeldei Mi, 10. Apr., 19:00 – 20:00 Uhr Theater am Ring

€ 8 (€ 7) 5 - 10 Teilnehmende



241-30107

Entspannen mit Klangschalen – Fantasiereise

Im stressigen Alltag erfahren Sie Ruhe und Entspannung mit Klangschalen. Bei einer Klangkörperreise nach Peter Hess® erleben Sie, wie die Klangschwingungen sanft den Körper berühren und eine ganzheitliche Ruhe geben. Die Klang-Körperreise kann wirksam dazu beitragen, Stress abzubauen, tiefe Entspannung zu erleben und die eigene Gesundheit zu stärken.

Anmeldeschluss: 22. Apr.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke,

Kissen, warme Socken

Theater am Ring

Susanne Finkeldei Mi, 24. Apr., 19:00 – 20:00 Uhr

€8(€7)

8 - 12 Teilnehmende

Gesundheitsvorträge

241-10306

Erste-Hilfe-Kurs für Senioren Siehe Seite 15

241-30002

Der Weg um Ziele zu erreichen – Befreiung von Glaubenssätzen

Oft haben wir das Gefühl, nicht gut genug zu sein, stehen uns selbst im Weg, leiden unter einem Helfersyndrom, haben Schwierigkeiten, langfristige Beziehungen zu anderen einzugehen, oder können unsere Emotionen nicht auf

gesunde Weise ausleben. All dies können Hinweise auf negative / blockierende Glaubenssätze sein.

Zielgruppe: Der Kurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters, die spüren, dass sie sich in bestimmten Bereichen ihres Lebens nicht erfüllt fühlen und daran etwas ändern möchten. Der Kurs ist nicht für Personen geeignet, die sich in psychotherapeutischer Behandlung befinden.

Anmeldeschluss: 18. Mrz.

Sonja Sidoroff Fr, 22. Mrz., 17:30 Uhr Quartiersbüro Fraulautern

kostenfrei

241-30005

Der gesunde Schlaf

Ein gesunder Schlaf ist lebenswichtig für Körper und Geist – in jedem Alter. Heiko Kiefer zeigt, wie man Schlafstörungen frühzeitig erkennt und entgegenwirkt.

in Kooperation mit der Quartiersmanagerin Roden

Anmeldeschluss: 09. Apr.

Heiko Kiefer Do, 11. Apr., 18:00 Uhr Donatuszentrum

kostenfrei

241-30003

Die Kraft der Selbstheilung – Möglichkeiten und Grenzen

Durch Selbstheilung lassen sich Erkrankungen und Schmerzen lindern. Als Heilpraktiker mit über 30-jähriger Praxiserfahrung als Geistiger Heiler und Psychotherapeut informiert Klaus Jungmann über die Prozesse und therapeutisch wirksamen Faktoren der Selbstheilung. Er erklärt, wie man die Selbstheilungskräfte aktiviert und traditionelle Behandlungsmodelle ergänzt.

Anmeldeschluss: 10. Apr.

Klaus Jungmann Fr, 12. Apr., 19:00 Uhr Theater am Ring

kostenfrei



Frühjahrstagung Demenz

09. + 10. April 2024

Theater am Ring Kaiser-Friedrich-Ring 66740 Saarlouis

Die Tagung wird organisiert vom Demenz-Verein Saarlouis e.V. in Zusammenarbeit mit

- Landkreis Saarlouis Leitstelle "Älter werden"
- Kreisstadt Saarlouis Seniorenmoderatorin
- Landesfachstelle Demenz
- Deutsche Alzheimergesellschaft, Landesverband Saarland e.V.
- Sozialverband VdK Saarland
- Association Luxembourg Alzheimer
- Pflegestützpunkt im Landkreis Saarlouis
- Ministerium für Arbeit, Soziales, Frauen und Gesundheit
- IKK Südwest

Beratungsangebot im Donatuszentrum für gesellschaftliche Teilhabe

Für Menschen mit gesundheitlichen oder körperlichen Einschränkungen besteht ein neues Beratungsangebot zur gesellschaftlichen Teilhabe im Donatuszentrum Roden. Jeden Dienstag von 13.00 bis 15.00 Uhr berät Marie Clemenz Interessierte in den Räumen der vhs im Donatuszentrum. Die "Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung" ist ein kostenloses Beratungsangebot für alle Menschen mit Beeinträchtigung, chronischer Erkrankung oder Alterseinschränkungen – unabhängig davon, ob eine Behinderung anerkannt ist oder nicht. Gern berät sie auch Angehörige und Interessierte. Dabei beantwortet sie auch Fragen zu den Themen Schwerbehinderung, Gesundheit, Pflege, Rehabilitation, Eingliederungshilfe und gibt Hinweise zur finanziellen Absicherung.

Heike Goebel, Koordinatorin für sozialräumliche Unterstützungsangebote in Saarlouis, knüpfte die Kontakte zur Landesvereinigung Selbsthilfe e.V., um den zahlreichen Besucherinnen und Besuchern des Diakoniekaufhauses und des Cafés "Herz & Hand" im Donatuszentrum zusätzliche Unterstützung zur Bewältigung ihrer Lebenssituation anzubieten. Quartiersmanagerin Anna Richter, deren Büro ebenfalls im Donatuszentrum untergebracht ist, verweist interessierte Bürger mit speziellen Fragen zur Teilhabe ebenfalls auf das Beratungsangebot.

Die kostenfreie Beratung der Landesvereinigung Selbsthilfe e.V. wird durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales gefördert.

Zur besseren Planung sollten Interessierte vorab telefonisch einen Termin absprechen: Marie Clemenz, Telefon 0176 86093417, m.clemenz@teilhabeberatung-saarland.de Weitere Informationen: www.teilhabeberatung-saarland.de



Start der EUTB in Kooperation: Heike Goebel (Diakonie Saar), Marie Clemenz und Isabell Schank (Teilhabeberatung der Landesvereinigung Selbsthilfe e.V.), Anna Richter (Quartiersmanagerin Roden), Andreas Obster (vhs Saarlouis) Foto: Susanne Ernwein (Diakonie Saar)









Die vhs Saarlouis bietet Deutschkurse für die Sprachniveaus A1 (Anfänger) bis B2 (Fortgeschrittene) an.

Integrationskurse

Die allgemeinen Integrationskurse vermitteln Kenntnisse der deutschen Sprache von A1 bis B1, Alltagswissen sowie Kenntnisse der Rechtsordnung, der Kultur und der Gesellschaft in Deutschland. Ein zusätzlicher Orientierungskurs vermittelt die Werte der Demokratie und Geschichte sowie Gesellschaft, Gleichberechtigung, Toleranz und Religionsfreiheit.

Ein Integrationskurs umfasst

- 6 Module Sprachunterricht A1 bis B1 (6x 100 Unterrichtsstunden)
- Prüfung "Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)"
- Modul Orientierungskurs (100 Unterrichtsstunden)
- Test "Leben in Deutschland"

Eine genaue Übersicht zu Kursen und Prüfungen bietet das BAMF unter https://vhs. link/jZMYfQ





Foto: Andreas Obster

Die vhs bietet an:

- Integrationskurse mit 700 Unterrichtsstunden am Vormittag, am Nachmittag sowie einen Kurs am Abend
- Intensiv-Integrationskurse mit 430 Unterrichtsstunden am Vormittag für lernerfahrene Teilnehmende
- Zudem ist der Einstieg in bereits laufende Kurse möglich

Gebühr pro Modul

- Kostenlos bei Verpflichtung durch Jobcenter, BAMF oder Ausländerbehörde
- € 229 Eigenanteil bei Vorlage einer Berechtigung (von Jobcenter, BAMF oder Ausländerbehörde)
- € 458 für Selbstzahlende
- Die Prüfung ist für alle geförderten Teilnehmenden kostenlos.

Anmeldung

Die Anmeldung für den Integrationskurs ist nur persönlich mit Termin in der vhs-Geschäftsstelle möglich. Bitte die Berechtigung oder Verpflichtung der Ausländerbehörde oder des Jobcenter mitbringen. Auch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) stellt Berechtigungen aus. Das BAMF übernimmt die Kosten vollständig oder anteilig. Das Antragsformular auf Zulassung zum Integrationskurs ist online auf vhs-saarlouis.de verlinkt und unter bamf. de erhältlich.

Aktuelle Informationen und Termine für Kurse erhalten Sie telefonisch bei der vhs unter 06831 69890-30 und online auf vhs-saarlouis.de.

Deutsch B2 für den Beruf

Im Rahmen der berufsbezogenen Deutschförderung bietet die vhs Kurse für das Sprachniveau B2 (400 Unterrichtsstunden) an. Inhalte des Kurses für das Berufs- und Arbeitsleben sind insbesondere die Kommunikation am Arbeitsplatz, Arbeitssuche, Aus- und Fortbildung sowie Rechtliches.

Die Anmeldung für diesen B2-Kurs ist nur persönlich mit Termin in der vhs-Geschäftsstelle möglich. Mitzubringen sind Pass / Aufenthaltstitel, B1-Zertifikat und ein Berechtigungsschein. Die Kosten für den Kurs und die Fahrtkosten werden vollständig oder anteilig von BAMF und Jobcenter übernommen.

Deutsch für Erziehende

Für pädagogische Fachkräfte mit Berufsabschluss aus dem Ausland bietet die vhs Saarlouis einen speziellen Berufssprachkurs des BAMF mit Abschlussprüfung B2.

Die pädagogischen Fachkräfte erhalten somit durch die fachsprachliche Qualifizierung mehr Sicherheit für ihren Berufsalltag und erweitern ihre allgemeinen Sprachkenntnisse gleichzeitig auf das Niveau B2. Inhalte sind: Mit Kindern und Eltern kommunizieren, Dokumentationen schreiben, Konflikte bewältigen, interkulturelles Training. Der Kurs findet voraussichtlich berufsbegleitend an zwei Abenden in der Woche und vereinzelt in Blockterminen mit einer Gesamtdauer von 400 Unterrichtsstunden statt.

Aktuelle Informationen erhalten Sie unter vhs-saarlouis.de sowie bei Iryna Dohr: Telefon: 06831 69890-32 E-Mail: iryna.dohr@saarlouis.de.

Deutsch für Pharmazeuten

Im Jahresverlauf startet ein neuer Vorbereitungskurs zur Kenntnisprüfung für Pharmazie. Der Kurs richtet sich an Apothekerinnen und Apotheker, die ihren Abschluss im Ausland erworben haben und die Kenntnisprüfung bei der Apothekerkammer des Saarlandes ablegen möchten. Themen sind u. a. Pharmazeutisches Recht, Ernährung, Rezeptur, BWL und Beratung in der Apotheke. Es besteht die Möglichkeit zum Besuch des "Begleitenden Unterrichts" der Apothekerkammer.

Voraussetzungen für die Teilnahme:

- Nachweis zur erfolgreich abgelegten Fachsprachenprüfung
- Nachweis über Praxiserfahrung in einer Apotheke im Saarland
- Nachweis über Antragstellung auf Anerkennung des Berufsabschlusses

Weitere Informationen und persönliche Anmeldung unter



Einbürgerung

Wer die deutsche Staatsbürgerschaft anstrebt, muss unter anderem Sprachkenntnisse auf B1-Niveau und einen Einbürgerungstest nachweisen.

Einbürgerungstest

Wer keinen Integrationskurs besucht hat, kann sich separat für den Einbürgerungstest anmelden. Die aktuellen Termine erhalten Sie telefonisch bei der vhs unter 06831 69890-30 und online auf vhs-saarlouis.de. Die Anmeldung erfolgt mit dem Anmeldeformular, welches Sie auf der Internetseite vhs-saarlouis.de finden. Das Anmeldeformular muss im Original per Post an die vhs geschickt werden.

jeweils € 25

Prüfung Zertifikat Deutsch (telc B1)

Für die Prüfung B1 ist eine Anmeldung auch ohne vorherigen Kursbesuch möglich.

Die aktuellen Prüfungstermine erhalten Sie telefonisch bei der vhs unter o6831 69890-30 und online auf vhs-saarlouis.de. Die Prüfungen finden ganztags voraussichtlich in Saarbrücken statt. Die Anmeldung erfolgt mit dem Anmeldeformular über die Internetseite vhs-saarlouis.de.

jeweils € 145



Eine neue Sprache lernen für den Beruf, für den Urlaub oder einfach aus Neugier – Bei der vhs sind Sie richtig. Hier unterrichten qualifizierte Muttersprachler und erfahrene Kursleitende. Der Unterricht erfolgt überwiegend in der Fremdsprache und ist handlungsorientiert, damit Sie die neue Sprache direkt praktisch anwenden können. Damit unterstützt die vhs das UN-Nachhaltigkeitsziel 4 (siehe Seite 3).

Der Unterricht erfolgt in allgemeinen Sprachkursen oder in den speziellen Kursen "mit Muße": In einer kleinen Gruppe lernen Sie die Sprache ohne Leistungsdruck. Die erfahrene Kursleitung orientiert sich am Lernfortschritt der Gruppe und übt alle neuen Wörter und Grammatik mit regelmäßigen Wiederholungen ein. Bald können Sie erste Sätze verstehen und selbst sprechen: sich begrüßen und vorstellen, nach der Uhrzeit fragen oder sich verabschieden.

Anmeldung zu Sprachkursen

Bitte melden Sie sich vor Kursbeginn bei der vhs an: Telefonisch oder online unter www.vhs-saarlouis.de

Wichtig:

Ermäßigung ist nur möglich, wenn direkt mit der Anmeldung der entsprechende Berechtigungsnachweis vorgelegt wird, siehe unten.

Kursgebühren / Kleingruppengebühren

Die bei den Kursen angegebene Gebühr gilt ab einer Teilnehmerzahl von 6 Personen, sofern nicht anders angegeben.

Auch bei einer geringeren Teilnehmerzahl kann ein Kurs dennoch stattfinden:

Entscheidend ist die Anzahl der beim 2. Kurstermin vorliegenden verbindlichen Anmeldungen.

Die Kleingruppenregelung gilt für die gesamte Dauer des Kurses und somit auch für Quereinsteiger, die im weiteren Verlauf des Kurses evtl. noch hinzukommen.

Pro Kurstag mit 2 Unterrichtsstunden entstehen dann in Kleingruppen folgende Entgelte

bei 6 Teilnehmenden	€ 7,50
bei 5 Teilnehmenden	€ 9,00
bei 4 Teilnehmenden	€ 11,25
bei 3 Teilnehmenden	€ 15,00
bei 2 Teilnehmenden	€ 22,50

Einstufung der Sprachkenntnisse

Sie haben schon Vorkenntnisse und möchten eine Sprache weiterlernen?

Bei einer Sprachberatung finden Sie den richtigen Kurs: 06831 69890-37.

Zusätzlich steht zur Einstufung ein kostenloser Online-Test zur Verfügung:

www.sprachtest.de

Kompetenzstufen nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen:

A1:

Ich kann mich und andere vorstellen; Fragen zur Person (Name, Wohnort, Beruf u. ä.) stellen und beantworten; einfache Alltagstexte lesen und die wichtigsten Informationen verstehen; einfache Mitteilungen schreiben.

A2:

Ich kann Sätze und häufig gebrauchte Aussagen verstehen, die direkt zu meinem Lebensalltag gehören (Arbeit, Einkaufen, Tagesablauf, Freizeitgestaltung); mich in einfachen, wiederkehrenden Situationen verständigen; mit einfachen Mitteln gegenwärtige, vergangene oder zukünftige Situationen beschreiben.

B1:

Ich kann die meisten Reisesituationen bewältigen; an internationalen Besprechungen teilnehmen; geläufige Themen aus Arbeit und Freizeit verstehen und mich in begrenztem Maß an Gesprächen darüber beteiligen; einfache Formulare ausfüllen; kurze Mitteilungen, E-Mails und Briefe verfassen.

B2:

Ich kann ein flüssiges Gespräch mit Muttersprachlern führen; zu vielen Themen eine detaillierte Darstellung geben; klare Texte verfassen; längere Redebeiträge und Vorträge verstehen.

Sprachen online lernen



Die vhs Saarlouis bietet eigene Online-Sprachkurse an und ist zugleich Teil des Pilotverbunds "Kooperation Online-Sprachkurse" (KOS). Der Verbund entwickelt praktische Kursformate, um Sprachen daheim online zu lernen.

Die Zusammenarbeit mit über 80 Sprachenabteilungen anderer Volkshochschulen ermöglicht es der vhs Saarlouis, ein größeres Angebot an Online-Sprachkursen anzubieten. Dazu gehören selten unterrichtete Sprachen und ein breites Angebot an außergewöhnlichen Konversationskursen, die live von verschiedenen Kontinenten über das Internet stattfinden.

Das Angebot an Online-Kursen der KOS-Partner finden Sie über die Internetseite vhs-saarlouis.de im Bereich "Sprachen"

Saarlouiser Familien- und Sozialpass

Der Pass ist ein Leistungsangebot der Kreisstadt Saarlouis, mit dem Sie Vergünstigungen bei vielen städtischen Einrichtungen und Veranstaltungen sowie bei städtischen Kooperationspartnern erhalten. Antragsberechtigt sind Familien, Eltern, auch Großeltern und Alleinerziehende, sowie Empfänger/-innen von ALG II, Menschen in prekären Arbeitsverhältnissen mit Anspruch auf ergänzende Leistungen, Rentner/-innen mit Anspruch auf Leistungen der Grundsicherung, BAföG-Empfänger/-innen, Empfänger/-innen von Wohngeld und Kriegsopferfürsorge sowie Empfänger/-innen von sonstigen Leistungen der Sozialgesetzgebung (SGB).

Weitere Informationen und das Antragsformular erhalten Sie beim Bürgerbüro der Kreisstadt Saarlouis, Tel. o 68 31 / 443-o sowie online auf saarlouis.de

Ermäßigungen bei der vhs

Fast alle Kurse der vhs können Sie mit ermäßigtem Entgelt buchen. Als Nachweise bei der Anmeldung gelten der Familien- und Sozialpass sowie Bescheinigungen für Schüler/-innen, Studierende, Bundesfreiwilligendienst, ALG-II-Bezug. Weitere Informationen erhalten Sie auf Seite 34 (AGB) und Seite 35 (Hinweise zur Anmeldung) sowie telefonisch unter o 68 31 / 6 98 90 - 30 und online: vhs-saarlouis.de



Foto: stock.adobe.com – Halfpoin

€ 90 (€ 72)

6 - 10 Teilnehmende

241-40601

Englisch für Anfänger - A1 (1. Semester) Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

Michaela Kirchner Mo, 9:00 - 10:30 Uhr ab 04. Mrz., 10 Termine / 20 UStd. **Donatuszentrum** € 75 (€ 60)

6 - 10 Teilnehmende

241-40605

Englisch mit Muße - A1 (2. Semester)

Lehrwerk: Let's enjoy English A1.1

Hardy Bach Di, 17:30 - 19:00 Uhr ab 05. Mrz., 12 Termine Theater am Ring

€ 90 (€ 72) 6 - 10 Teilnehmende

241-40611

241-40612

Hardy Bach

te Reise auffrischen?

Fr, 14:00 - 15:30 Uhr

Theater am Ring

Niveau A1, Freie Materialien.

Englisch mit Muße - A1 (8. Semester)

ab o5. Mrz., 12 Termine / 24 UStd.

Lehrwerk: Sterling Silver 2

Di, 10:30 - 12:00 Uhr

Theater am Ring

Morag Shona Paul Di, 14:00 - 15:30 Uhr ab 05. Mrz., 12 Termine / 24 UStd.

Donatuszentrum € 90 (€ 72)

English Refresher für die Reise A1-A2

Ihr letzter Englischkurs ist schon eine Weile her

und Sie möchten Ihre Kenntnisse für die nächs-

Sie trainieren typische Gesprächssituationen

mit praxisnahen und motivierenden Texten und

Dialogen. Voraussetzung: Vorkenntnisse mind.

6 - 10 Teilnehmende

€ 90 (€ 72)

6 - 10 Teilnehmende

241-40602

Englisch für Anfänger - A1 (1. Semester) Lehrwerk: Let's Enjoy English A1

Amor Akrouti Do, 16:15 - 17:45 Uhr ab 07. Mrz., 10 Termine Theater am Ring

€ 75 (€ 60) 6 - 10 Teilnehmende

241-40606

Englisch -A1 (3. Semester)

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Hardy Bach

Di, 16:00 - 17:30 Uhr

ab 05. Mrz., 12 Termine / 24 UStd.

Theater am Ring

€ 90 (€ 72) 6 - 10 Teilnehmende

241-40603

Englisch mit Muße für Anfänger - A1 (1. Semester)

In einer kleinen Gruppe lernen Sie Englisch ohne Leistungsdruck. Hardy Bach orientiert sich am Lernfortschritt der Gruppe und übt alle neuen Wörter und Grammatik mit regelmäßigen Wiederholungen ein. Bald können Sie erste Sätze verstehen und selbst sprechen: sich begrüßen und vorstellen, nach der Uhrzeit fragen oder sich verabschieden.

Lehrwerk: Let's enjoy English A1.1

Englisch mit Muße - A1 (4. Semester)

Hardy Bach Fr, 10:30 - 12:00 Uhr ab o8. Mrz., 12 Termine / 24 UStd. Theater am Ring € 90 (€ 72)

6 - 10 Teilnehmende

€ 75 (€ 60) 6 - 10 Teilnehmende

241-40607

241-40608

Englisch -

A1 (5. Semester)

Michaela Kirchner

Donatuszentrum

Mi, 9:00 - 10:30 Uhr

Lehrwerk: Let's enjoy English A1.2

241-40613

Englisch - Easy Conversation A2

ab o8. Mrz., 12 Termine / 24 UStd.

Dieser Kurs ist gedacht für alle, die ein Lehrwerk auf dem Niveau A1 abgeschlossen haben oder deren letzter Englischkurs schon länger zurückliegt. Hier können Sie Ihre Englischkenntnisse mit leichter Konversation auffrischen. Wir wollen uns über Aktuelles, Reise & Urlaub sowie über von Ihnen vorgeschlagene Themen unterhalten. Voraussetzung: Vorkenntnisse mind. Niveau A1,

Freie Materialien.

Hardy Bach

Di, 9:00 - 10:30 Uhr

ab o5. Mrz., 12 Termine / 24 UStd.

Theater am Ring

€ 90 (€ 72) 6 - 10 Teilnehmende

Hardy Bach

Mi, 16:30 - 18:00 Uhr ab o6. Mrz., 12 Termine / 24 UStd.

Theater am Ring

€ 90 (€ 72)

6 - 10 Teilnehmende

241-40609

Englisch mit Muße - A1 (5. Semester) Lehrwerk: Let's enjoy English A1.2

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

ab o6. Mrz., 10 Termine / 20 UStd.

Hardy Bach

Fr, 9:00 - 10:30 Uhr ab o8. Mrz., 12 Termine / 24 UStd.

Theater am Ring

€ 90 (€ 72) 6 - 10 Teilnehmende

241-40614

Englisch - A2 (3. Semester)

Lehrwerk: Easy English A2.1, unit 11

Dieter Jostock

Di, 19:00 - 20:30 Uhr

ab o5. Mrz., 13 Termine / 26 UStd.

TGSBBZ

€ 97,50 (€ 78)

Ab 10 Teilnehmenden



Foto: stock.adobe.com – Rabizo Anatolii

241-40604

Englisch – A1 (2. Semester)

Quereinstieg mit leichten Kenntnissen möglich. Lehrwerk: Let's Enjoy English A1

Amor Akrouti

Do, 18:00 - 19:30 Uhr

ab o7. Mrz., 10 Termine / 20 UStd.

Theater am Ring

€ 75 (€ 60)

6 - 10 Teilnehmende

241-40610

Englisch mit Muße - A1 (6. Semester) Lehrwerk: Let's enjoy English A1.2

Hardy Bach



241-40615

Englisch - A2 (3. Semester) Lehrwerk: Easy English A2.1

Hardy Bach Di, 14:00 - 15:30 Uhr

ab o5. Mrz., 15 Termine / 30 UStd.

Theater am Ring

€ 112,50 (€ 90)

6 - 10 Teilnehmende

241-40616

Bianca Bost

Englisch - A2 (4. Semester)

Lehrwerk: At your leisure A2, unit 6

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr ab 04. Mrz., 10 Termine / 20 UStd. **Donatuszentrum**

€ 75 (€ 60)

6 - 10 Teilnehmende

Englisch - A2 (8. Semester)

Lehrwerk: Let's enjoy English A2.2

Morag Shona Paul

241-40617: Di, 15:30 - 17:00 Uhr ab o5. Mrz., 12 Termine / 24 UStd. 241-40618: Di, 17:30 - 19:00 Uhr ab o5. Mrz., 12 Termine / 24 UStd. Donatuszentrum € 90 (€ 72)

6 - 10 Teilnehmende

241-40619

Englisch in der Mittagspause -Refreshing A2

Jetzt aktiv und schnell Ihre Englischkenntnisse auffrischen zur "Lunch time". Hardy Bach serviert leicht bekömmliche Einheiten zum Englischlernen: Es erwartet Sie Small Talk und Konversation, kleine Dialoge und Hörverstehen. Ideal für den Beruf oder die nächste Reise: mit kurzen Übungen lernen Sie jede Woche in 45 Minuten in einer kleinen Gruppe. Freie Materialien.

Hardy Bach

Fr, 12;30 - 13:15 Uhr ab o8. Mrz., 12 Termine / 12 UStd.

Theater am Ring

€ 45 (€ 36) 6 - 10 Teilnehmende

241-40620

English - Conversation A2-B1

Fließend Englisch sprechen in Alltagssituationen - mit diesem Kurs trainieren Sie besonders das spontane Sprechen. Zeitungsartikel, Lieder und Kurzgeschichten bieten Anlass für Gespräche und kleine Diskussionen. Mit Dialogen und kleinen Rollenspielen erweitern Sie Ihren Wortschatz und bekommen Sicherheit beim Sprechen. Wichtige Strukturen der englischen Grammatik werden erläutert und in kommunikativen Situationen eingeübt.

Voraussetzung:

Vorkenntnisse mind. auf Niveau A2 Freie Materialien

Michaela Kirchner

Mo, 10:30 - 12:00 Uhr

ab o8. Apr., 10 Termine / 20 UStd. € 75 (€ 60)

Donatuszentrum

6 - 10 Teilnehmende

241-40624

Englisch - B1 (5. Semester) Lehrwerk: Network B1.1, unit 6

Dieter Jostock

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr

ab o6. Mrz., 13 Termine / 26 UStd.

Theater am Ring € 97,50 (€ 78)

Ab 10 Teilnehmenden

241-40625

Saturday Morning English -**Business English Conversation (Englisch B1)**

Im Beruf sprechen Sie hin und wieder Englisch und brauchen eine solide Basis, um sich flüssig und sicher in alltäglichen Situationen gut verständigen zu können. Meetings, Präsentationen oder Telefongespräche möchten Sie auf Englisch halten - mit Hardy Bach trainieren Sie typische Gesprächssituationen für den Alltag in internationalen Firmen. Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Voraussetzung: ca. Niveau A2

Hardy Bach

Sa, 10:00 - 11:30 Uhr ab 09. Mrz., 15 Termine / 30 UStd.

Donatuszentrum

€ 112,50 (€ 90) 6 - 10 Teilnehmende

241-40626

English Conversation – Englisch B2

All you need is fun ..., learning and improving a language must be a pleasure and fill you with

In this class we are going to repeat important aspects of the Englisch grammar (15 min.), talk about the topic of the day and study and discuss interesting issues of many different countries in the world, but of course, our focus will be Great Britain, the USA and the EU.

Voraussetzung:

Vorkenntnisse ungefähr auf B1-Niveau Freie Materialien

Morag Shona Paul Di, 9:00 - 10:30 Uhr

ab 12. Mrz., 15 Termine / 30 UStd.

Donatuszentrum € 112,50 (€ 90) 6 - 10 Teilnehmende

241-40627

English Conversation - Englisch B2

Let's improve our grammar, vocabulary and learn a lot about other English speaking countries! We'll be working with English texts from international newspapers and magazines. It will be our challenge that after each lesson we'll have the feeling that now we know a little bit more about the reality we share with others and that our language skills have been brushed up just by a revival of our hidden linguistic potential in a relaxed atmosphere.

It goes without saying that from the first to the last minute of our class the discussion will only be in English. As a starter, there will be some jokes in order to open up and feel at ease.

Voraussetzung:

Vorkenntnisse ungefähr auf B1-Niveau Freie Materialien

Dr. Ehrhart Linsen Di, 10:45 - 12:15 Uhr

ab o5. Mrz., 15 Termine / 30 UStd. Theater am Ring

€ 112,50 (€ 90)

6 - 10 Teilnehmende

Englisch kompakt

241-40633

Business English Crash Course Level B1/B2 Intensivkurs

In einer Kleingruppe unter Leitung von Muttersprachlerin Morag Paul (M.A. University of Glasgow) erarbeiten Sie einen erweiterten Grundwortschatz und eliminieren typische Grammatikfehler. Neben verschiedenen Themen aus der Arbeitswelt wie Meetings, Korrespondenz und Telefonieren kann je nach Bedarf der Teilnehmenden auf Themen wie Marketing, Vertrieb, Einkauf, Finanzen usw. eingegangen werden. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf Sprechfertigkeit mit geführten Diskussionen über Business und aktuelle Themen, damit Sie zukünftig selbstsicherer in der englischen Sprache auftreten können.

Morag Shona Paul Mo - Fr, 04. Mrz. - 08. Mrz., 5 Termine / 25 UE 8:30 - 12:45 Uhr **Donatuszentrum**

€ 94 (€ 76)

6 - 10 Teilnehmende



Foto: stock.adobe.com - Sergii Figurnyi

VOLKSHOCHSCHULE

241-40629

Business English kompakt - A2-B1

- mit Startgarantie ab 4 Teilnehmenden -

English is vital for business contacts abroad. You'll speak about your own job and introduce your company. This seminar covers oral and written communication which is essential in the business context. By means of active exercises you'll be able to handle small talk and presentations more confidently. Contents: Telephoning, booking hotels and flights, understanding and drafting business correspondence such as letters and emails, negotiating, presenting companies and products. You'll also learn about particularities of the English language (e.g. American vs. British English) and cultural characteristics of the English-speaking world.

Voraussetzung:

Vorkenntnisse etwa auf Niveau A2

Freistellung nach SBFG möglich (Saarländisches Bildungsfreistellungsgesetz, ,Bildungsurlaub', siehe https://vhs.link/NcqVpx).

Gebühr gilt ab 6 Teilnehmenden; bei 5 TN € 186, 4 TN € 233, 3 TN € 310

Hardy Bach Mo - Fr, 15. - 19. Apr., 8:30 - 14:30 Uhr Theater am Ring

€ 155 (€ 124)

241-40630

English Refresher B1-B2

mit Startgarantie ab 4 Teilnehmenden –

As a lingua franca, English is essential for travelling and business. In this intensive course you'll refresh your knowledge of English through active exercises within a short time.

You'll be able to manage all everyday situations and use English appropriately.

Contents: Consolidation and expansion of active vocabulary and the most important topics of English grammar, training of speaking, listening, reading and writing skills, communication about cultural, business and political topics.

Voraussetzung:

Vorkenntnisse etwa auf Niveau A2

Freistellung nach SBFG möglich (Saarländisches Bildungsfreistellungsgesetz, ,Bildungsurlaub', siehe https://vhs.link/NcqVpx).

Gebühr gilt ab 6 Teilnehmenden; bei 5 TN € 186, 4 TN € 233, 3 TN € 310

Hardy Bach Mo - Fr, 03. - 07. Jun., 8:30 - 14:30 Uhr Donatuszentrum

Barbara Jacobi-Bibard

Mo, 9:00 - 10:30 Uhr

Donatuszentrum

€ 155 (€ 124)

€ 90 (€ 72)

6 - 10 Teilnehmende

241-40631

Vorbereitung auf Englisch Cambridge B2 First Kompaktkurs (FCE) Certificate

Fit für den professionellen Einsatz der Englischen Sprachen in Beruf und Alltag! In diesem Kompaktkurs werden Sie in einer kleinen Gruppe auf die Prüfung "Cambridge English: B2 First" vorbereitet; diese kann zusätzlich belegt werden.

Das B2 First Zertifikat bestätigt ein mittelstufiges Englischniveau laut dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen und bezeugt ausreichende Sprachkenntnisse, um in einem englischsprachigen Umfeld zu leben und zu arbeiten.

Sie werden in diesem Kurs ideal auf diese angesehene Prüfung vorbereitet.

Voraussetzung:

Vorkenntnisse mind. auf Niveau B1

Freistellung nach SBFG möglich (Saarländisches Bildungsfreistellungsgesetz, "Bildungsurlaub", siehe https://vhs.link/NcqVpx).

Gebühr gilt ab 6 Teilnehmenden; bei 5 TN € 186, 4 TN € 233, 3 TN € 310

Hardy Bach Mo - Fr, 08. - 12. Jul., 8:30 - 14:30 Uhr Theater am Ring

€ 155 (€ 124)

241-40801

241-40802

(1. Semester)

Amor Akrouti

Mi, 16:15 - 17:45 Uhr

Theater am Ring

Französisch für Anfänger – A1 (1. Semester) Lehrwerk: Chapeau! A1

Französisch für Anfänger - A1

Lehrwerk: Rencontres en français A1

ab o6. Mrz., 10 Termine / 20 UStd.

Barbara Jacobi-Bibard
Mi, 9:00 - 10:30 Uhr
ab 06. Mrz., 12 Termine / 24 UStd.
Donatuszentrum € 90 (€ 72)

6 - 10 Teilnehmende

€ 75 (€ 60)

6 - 10 Teilnehmende

241-40804

Amor Akrouti

Französisch A1 (2. Semester)

ab 04. Mrz., 12 Termine / 24 UStd.

Lehrwerk: Rencontres en français A1

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr ab 06. Mrz., 10 Termine / 20 UStd. Theater am Ring € 75 (€ 60) 6 - 10 Teilnehmende

241-40805

Französisch – A1 (3. Semester) Lehrwerk: Chapeau! A1

Barbara Jacobi-Bibard
Mi, 18:00 - 19:30 Uhr
ab 06. Mrz., 12 Termine / 24 UStd.

Donatuszentrum

€ 90 (€ 72)

6 - 10 Teilnehmende

241-40806

Französisch – A1 (4. Semester) Lehrwerk: Chapeau! A1

Barbara Jacobi-Bibard Mo, 18:00 - 19:30 Uhr ab 04. Mrz., 12 Termine / 24 UStd. Donatuszentrum € 90 (€ 72)

6 - 10 Teilnehmende

241-40807

Französisch – A1 (5. Semester) Lehrwerk: Chapeau! A1

Barbara Jacobi-Bibard
Di, 18:00 - 19:30 Uhr
ab 05. Mrz., 12 Termine / 24 UStd.
Donatuszentrum € 90 (€ 72)

6 - 10 Teilnehmenden



Foto: stock.adobe.com - AboutLife

241-40803

Französisch A1 (2. Semester)

Lehrwerk: Chapeau! A1



241-40810

Französisch am Nachmittag Auffrischung A2

Quereinstieg mit Vorkenntnissen möglich. Sie haben vor längerer Zeit Französisch gelernt und möchten jetzt wieder einsteigen. Frau Schneider frischt Ihr Wissen auf, sie wiederholt mit Ihnen die Grammatik und vertieft Ihren Wortschatz. So fühlen Sie sich schon bald sprachlich wieder fit und sind Sie optimal vorbereitet für die nächste Reise nach Frankreich und den Kontakt mit französischen Muttersprachlern.

Lehrwerk: Chapeau A2 ab Lektion 6

Isabelle Schneider
Mo, 14:15 - 15:45 Uhr
ab 04. Mrz., 12 Termine / 24 UStd.
Donatuszentrum

€ 90 (€ 72)

6 - 10 Teilnehmende

241-40811

Faire des achats – Französisch für Reise und Einkauf – A2 (13. Semester)

Bonjour! Unternehmen Sie gern Tagesauflüge zu den malerischen Märkten in Metz oder Strasbourg? Oder planen Sie eine Dienstreise nach Paris? Ein Gespräch auf Französisch öffnet die Herzen und die Hilfsbereitschaft unserer französischen Nachbarn. In einer kleinen Gruppe verbessern Sie mit der Frankreich-Expertin Barbara Jacobi-Bibard Ihre Kompetenzen für die Verständigung. So wird der nächste Aufenthalt "en France" zu einem intensiven Erlebnis.

Voraussetzung:

Vorkenntnisse etwa auf Niveau A2 Freie Materialien

Barbara Jacobi-Bibard
Do, 9:00 - 10:30 Uhr
ab 07. Mrz., 12 Termine / 24 UStd.
Donatuszentrum € 90 (€ 72)

6 - 10 Teilnehmende

241-40812

Französisch – Auffrischung – A2-B1

Sie haben vor längerer Zeit Französisch gelernt und möchten jetzt wieder einsteigen. Mit Barbara Jacobi-Bibard frischen Sie Wortschatz und Grammatik auf, etwa auf den Niveaustufen A2 - B1. So sind Sie optimal vorbereitet für die nächste Reise nach Frankreich und den Kontakt mit französischen Muttersprachlern.

Voraussetzung:

Vorkenntnisse mind. auf Niveau A2 Freie Materialien

241-40815

Conversation française - Französisch B1

Dans ce cours, nous parlerons de sujets concernant la vie quotidienne, culturelle et politique en France. Des textes écrits de même que des images nous serviront de base pour comparer dans nos conversations la vie en France et en Allemagne.

Rita Beyer bereitet wöchentlich aktuelle und kulturelle Inhalte aus Alltag, Literatur und Nachrichten vor – als Grundlage für vertiefende Gespräche und Diskussionen. Der Kurs ist ideal für den Wiedereinstieg zum Französisch lernen.

Voraussetzung:

Vorkenntnisse mind. auf Niveau A2 Freie Materialien

Rita Beyer

Do, 14:30 - 16:00 Uhr

ab 07. Mrz., 13 Termine / 26 UStd.

Theater am Ring € 97,50 (€ 78)

6 - 10 Teilnehmende

241-40816

Conversation française - Französisch B2

Dans ce cours, des textes de littérature et de civilisation française nous serviront de base à notre conversation. Vous serez porté sur les auteurs et le contenu des textes pour discuter ensuite.

Voraussetzung:

Vorkenntnisse etwa auf Niveau B2 Freie Materialien

Rita Beyer

Do, 16:15 - 17:45 Uhr
ab o7. Mrz., 13 Termine / 26 UStd.

Theater am Ring

€ 97,50 (€ 78)

6 - 10 Teilnehmende



Foto: stock.adobe.com - MarinadeArt

Une visite au musée «Ludwig Galerie» Un voyage fantastique avec Jim Knopf, Bastian et Momo.

Michael Ende – Dessins et histoires –
en français! Voyager sur le dos du dragon
porte-bonheur Fuchur à travers le pays
«Phantásien», rencontrer la petite
Impératrice, s'asseoir avec Bastian au
grenier, suivre Momo qui fuit les voleurs
de temps ou bien encore décider avec
Jim Knopf et Lukas de nommer phare le
faux géant Tur Tur.

Die Führung eignet sich auch gut, um die eigenen Französischkenntnisse aufzufrischen.

> Fr, 15. Mrz., 16:00 Uhr So, 5. Mai, 15:00 Uhr

Ludwig Galerie Saarlouis (Kaserne VI) Ohne Anmeldung, kostenfrei

Weitere Informationen siehe Seite 7

Französisch kompakt

241-40819

Intensivkurs: Französisch für die Reise / für Anfänger (2 Wochenenden)

Sie wollten immer schon Französisch lernen, es fehlt Ihnen aber die Zeit jede Woche einen Kurs zu besuchen? Nehmen Sie sich die Zeit an zwei Wochenenden (Freitag + Samstag) intensiv Französisch zu lernen: Dieser Kurs bietet einen entspannten Einstieg in die französische Sprache, interessante Einblicke in die französische Alltagskultur, nützliche Tipps und wichtige Redewendungen für Reisen in Frankreich mithilfe von Dialogen und Hörverständnistexten.

So werden Sie sprachlich auf die nächste (Geschäfts-) Reise in Frankreich bestens vorbereitet.

An insgesamt 4 Terminen á 6 Unterrichtseinheiten (freitags und samstags) lernen Sie die Grundlagen der französischen Sprache.

Kurstermine:

Fr, 12. Apr.; Sa, 13. Apr.; Fr, 26. Apr.; Sa, 27. Apr

Gebühr gilt ab 6 Teilnehmenden; bei 5 TN € 186, 4 TN € 233, 3 TN € 310

Isabelle Schneider ab 12. Apr., 4 Termine / 24 UStd. Fr+Sa, 10:00 - 15:30 Uhr Donatuszentrum

135 (€ 108)

4 - 6 Teilnehmende





241-40900

Italienisch für die Reise A1 (1. Semester) Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

Adriano La Placa Mi, 16:30 - 18:00 Uhr ab o6. Mrz., 15 Termine / 30 UStd. Theater am Ring € 112,50 (€ 90)

6 - 10 Teilnehmende

241-40902

Italienisch - A1 (3. Semester) Lehrwerk: Allegro nuevo A1

Loredana Russo Do, 19:45 - 21:15 Uhr ab o7. Mrz., 12 Termine / 24 UStd. € 90 (€ 72) **Donatuszentrum**

6 - 10 Teilnehmende

241-40904

Italienisch - A2 (2. Semester) Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

Adriano La Placa Do, 18:30 - 20:00 Uhr ab o7. Mrz., 15 Termine / 30 UStd. Theater am Ring € 112,50 (€ 90)

6 - 10 Teilnehmende

241-40901

Italienisch für die Reise A1 (2. Semester) Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

Adriano La Placa Mi, 18:30 - 20:00 Uhr ab o6. Mrz., 15 Termine / 30 UStd. Theater am Ring € 112,50 (€ 90) 6 - 10 Teilnehmende

241-40903

Italienisch mit Muße – A1 (5. Semester) Lehrwerk: Allegro nuevo A1

Loredana Russo Do, 18:00 - 19:30 Uhr ab o7. Mrz., 12 Termine / 24 UStd. **Donatuszentrum** € 90 (€ 72) 6 - 10 Teilnehmende



Foto: stock.adobe.com - Frédéric Prochasson



Spanisch für Anfänger – A1 (3. Semester) Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

Isabelle Schneider Do, 18:00 - 19:30 Uhr ab o7. Mrz., 10 Termine / 20 UStd. Theater am Ring € 75 (€ 60) 6 - 10 Teilnehmende

Spanisch A1 (4. Semester) Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

Noelia Colabelli Di, 17:30 - 19:00 Uhr ab o5. Mrz., 10 Termine / 20 UStd. Theater am Ring € 75 (€ 60)

6 - 10 Teilnehmende

Spanisch – A1 (5. Semester) Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

Noelia Colabelli Mo, 17:30 - 19:00 Uhr ab 04. Mrz., 10 Termine / 20 UStd. Theater am Ring € 75 (€ 60)

6 - 10 Teilnehmende



241-42621

Niederländisch für die Reise (4. Sem.) Lehrwerk: Wat leuk!

Suzanna de Graaf Sa, 11:30 - 13:00 Uhr ab 09. Mrz., 6 Termine / 12 UStd. **Donatuszentrum** € 45 (€ 36)

6 - 10 Teilnehmende

Niederländisch - A2 (1. Semester) Lehrwerk: Wat leuk!

Suzanna de Graaf Mo, 18:00 - 19:30 Uhr ab 04. Mrz., 10 Termine / 20 UStd. **Donatuszentrum** € 75 (€ 60)

6 - 10 Teilnehmende



Chinesisch

Foto: stock.adobe.com - Tovokazu Umino

Ukrainisch

241-42633

Ukrainisch für Anfänger – A1 (1. Semester)

Hunderte von Flüchtlingen aus der Ukraine sind inzwischen im Kreis Saarlouis angekommen und aufgenommen worden. Viele Freiwillige engagieren sich in der Ukraine-Hilfe. Sie erhalten einen Einblick in die Sprache und lernen kurze Unterhaltungen zu führen. Zudem erfahren Sie etwas über das Land und die Menschen, die dort leben.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Zhanna Borovska Do, 17:00 - 18:30 Uhr ab o7. Mrz., 10 Termine / 20 UStd. Theater am Ring € 75 (€ 60) 6 - 10 Teilnehmende

241-42662

Chinesisch - A1 (4. Semester) **Quanqian Jing** So, 10:30 - 12:00 Uhr

ab 04. Feb., 10 Termine / 20 UStd. vhs.cloud € 75 (€ 60)

6 - 10 Teilnehmende



Arabisch

241-42640

Arabisch für Anfänger – A1 (1. Semester)

Willkommen im Anfängerkurs Arabisch! Hier lernen Sie mit Ihrem Kursleiter Herrn Amor Akrouti die moderne Standardsprache kennen, wie sie von mehr als 300 Mio. Menschen in aller Welt in Alltagssituationen verwendet wird.

Das arabische Alphabet – allein von den Schriftzeichen und der Schreibweise von rechts nach links für uns faszinierend, aber auch schwer anmutend – und grammatikalische Grundregeln werden Sie in einer kleinen Lerngruppe schrittweise erlernen.

Hierbei steht in diesem Kurs die Freude an der Alltagskonversation im Vordergrund.

6 - 10 Teilnehmende Lehrbuch: Kalamuna A1

Amor Akrouti
Mi, 14:30 - 16:00 Uhr
ab 06. Mrz., 10 Termine / 20 UStd.
Theater am Ring € 75 (€ 60)

Luxemburgisch und Japanisch

Das Kursprogramm für Luxemburgisch und für Japanisch wird im September 2024 fortgesetzt, dann voraussichtlich mit einem Intensivkurs für Luxemburgisch (Bildungsurlaub) sowie Online-Kursen für Japanisch.

Weitere Informationen folgen im Herbstprogramm.

Für die Zwischenzeit empfehlen wir Ihnen die Kurse unserer KOS-Partner unter vhs-saarlouis.de.

Weitere Informationen zu allen Kursen

finden Sie online: vhs-saarlouis.de.

Bitte melden Sie sich mindestens

drei Werktage vor Kursbeginn an.

So erleichtern Sie dem vhs-Team

die Planung und werden rechtzeitig

bei Änderungen informiert.

Die Veranstaltungen in diesem Bereich unterstützen die UN-Nachhaltigkeitsziele 4, 8, 9, 10 (siehe Seite 3)

Business

"Punkt 9" ist das neue QuickBits®-Format, bei dem in einer Stunde praxisnah ein Thema live präsentiert wird – mit direkter Anwendungsmöglichkeit für Ihren Beruf.

Kurz vor Kursbeginn erhalten Sie von der vhs Saarlouis per Mail den Link zur Online-Teilnahme (Kooperation mit der vhs Quickborn). Infos und Anmeldemöglichkeiten zu jedem Kurs finden Sie unter vhs-saarlouis.de.

241-50004

Kaizen: Der kontinuierliche Verbesserungsprozess – Innovationssteuerung und mehr Nachhaltigkeit

Do, 11. Apr., 09:00 – 10:00 Uhr online

III € 22

241-50005

Teams & Werte: Teambildung und Teamentwicklung im Fokus – Werte in der Zusammenarbeit

Do, 06. Jun., 09:00 – 10:00 Uhr online



€ 22

€ 22

241-30218 Bürofitness online

Dehnung, Entspannung und Kräftigung sind gerade im beruflichen Alltag wichtig, um fit und gesund zu bleiben. Einfache Lockerungsübungen für daheim oder für das Büro erhöhen Sie Ihre Flexibilität am Arbeitsplatz, gerade bei der intensiven Arbeit am PC.

Petra Weiland
Mo, 12:00 - 12:30 Uhr
ab 15. Apr., 10 Termine / 6,67 UStd.
vhs.cloud € 21 (€ 17)

241-50001

Mindmapping:

Die Kreativitätstechnik Nr. 1 – Gedanken und Ideen sammeln, formen und teilen

Di, 12. Mrz., 09:00 - 10:00 Uhr



€ 22

241-50006

241-50007

Kanban - Steigerung

Design Thinking: Steuerung der digitalen Transformation - Strategien zur konsistenten Prozessoptimierung

Di, 11. Jun., 09:00 – 10:00 Uhr online € 22

Windows und Office-Anwendungen

241-50113 Windows 10 - kurz und kompakt

Sie sind von einer älteren Windows-Version auf Windows 10 umgestiegen? Der Kurs vermittelt leicht und verständlich die grundlegenden Schritte von Windows 10. Mit vielen Übungen erlernen Sie den sicheren Umgang mit der neuen Oberfläche und den neuen Funktionen. Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse (aus älteren Windows-Versionen). Ein eigener Laptop kann gerne mitgebracht werden.

Judith Krämer Mo + Mi, 10:00 - 13:00 Uhr ab 08. Apr., 4 Termine / 16 UStd. EDV-Saal Landratsamt

€ 85 (€ 71) incl. Skript

241-50002

online

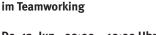
Lean Office:

Modernes und smartes Büro – Nachhaltigkeit im Büromanagement



Do, 14. Mrz., 09:00 – 10:00 Uhr online

€ 22



der Arbeitseffizienz Taskboards

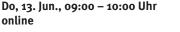




Foto: stock.adobe.com – REDPIXEL

241-50003

Scrum: Steuerung der digitalen Transformation - Strategien zur konsistenten Prozessoptimierung



Di, 09. Apr., 09:00 – 10:00 Uhr online

€ 22

VOLKSHOCHSCHULE SAARLOUIS

241-50115

Windows 11 - Grundkurs am eigenen Laptop

Mit Windows 11 gibt es seit 2021 die nächste Version des Microsoft-Betriebssystems. Der Kurs vermittelt, wie Sie Windows 11 einrichten und an Ihre Bedürfnisse anpassen. Sie erfahren, wie Sie Windows 11 im praktischen Einsatz geschickt nutzen und welche Möglichkeiten das Betriebssystem bietet. Investieren Sie ein wenig Zeit, um später viel Zeit bei der Arbeit mit Windows 11 zu sparen.

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse älterer Betriebssysteme und eigener Laptop mit Win11

Judith Krämer
Mo + Mi, 10:00 - 13:00 Uhr
ab 22. Apr., 4 Termine / 16 UStd.
Theater am Ring

€ 85 (€ 71) incl. Skript

241-50135

Word - Grundkurs

Der Kurs vermittelt elementare Funktionen für die Texteingabe und -verarbeitung.

Inhalte: Grundeinstellungen, Textdateien erstellen, Korrekturen vornehmen, Textbearbeitung, Markierungen, Zeichen- und Absatzformate, Seitenansicht, Drucken.

Voraussetzungen: EDV-Grundlagen

Stefan Lauer
Di + Do, 17:30 - 20:30 Uhr
ab 09. Apr., 4 Termine / 12 UStd.
EDV-Saal Landratsamt € 78 (€ 66)

241-50136

WordSpezial – Serienbriefe, Format- und Dokumentvorlagen

Word-Vorlagen bieten die Möglichkeit, Formatierungen für ganze Dokumente oder bestimmte Textpassagen vorab festzulegen. Ebenso kann mit Dokumentvorlagen ein einheitliches Layout für immer wieder verwendete Dokumente wie Geschäftsbriefe oder Rechnungen eingerichtet werden, so dass Firmen-Logo, Adressfeld und Seitenränder, Kopf- und Fußzeilen u. ä. automatisch an der richtigen Stelle platziert und einheitlich gestaltet werden.

Voraussetzungen: Word-Grundkenntnisse

Stefan Lauer
Di + Do, 17:30 - 20:30 Uhr
ab 23. Apr., 3 Termine / 9 UStd.
EDV-Saal Landratsamt € 48 (€ 39)

241-50137

Excel - Grundkurs

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse für den Umgang mit Excel. Inhalte: Grundlagen, Programmstart, Arbeitsmappen erstellen und speichern, Daten eingeben, bearbeiten, löschen und kopieren, Zellbereiche markieren, bearbeiten, kopieren und verschieben, Bezugsarten (relative, absolute), einfache Formeln, Zellformate, Diagramme, Seitenlayout, Drucken.

Voraussetzungen: Windows-Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse

Osman Mohsini
Mo + Fr, 17:00 - 20:00 Uhr
ab 15. Apr., 4 Termine / 12 UStd.
EDV-Saal Landratsamt

€ 78 (€ 66)
incl. Skript

241-50138

Excel Spezial - Erweiterte Funktionen

Umfangreiches Datenmaterial führt schnell zu Tabellen- und Datenblattgrößen, die für die weitere Bearbeitung sehr unübersichtlich sind. Der Kurs vermittelt Funktionen und Techniken, die ein effektives Arbeiten bei Tabellen größerer Dimension ermöglicht.

Inhalte: Erweiterte Funktionen (WENN, SVER-WEIS, INDEX) praktikabel anwenden; Namen sinnvoll verwenden; Tabellenformatierungen; Formeln überprüfen; Fehler finden; Tabellen vor Veränderungen schützen; Eingaben auf Fehler prüfen (Formulare erstellen).

Voraussetzungen: Excel-Grundkenntnisse

Lars Ney
Fr + Di, 17:30 - 20:30 Uhr
ab 03. Mai, 3 Termine / 9 UStd.
EDV-Saal Landratsamt € 48 (€ 39)



Foto: stock.adobe.com – Studio Romantic

241-50141

Powerpoint professionell einsetzen

Powerpoint ist für viele das Programm schlechthin, um Vorträge zu halten oder Projekte zu präsentieren. Der Kurs zeigt die notwendigen Funktionen, um schnell und effektiv eine gute Präsentation zu erstellen.

Voraussetzungen: gute Anwenderkenntnisse, v. a. in Word. Empfehlung: Sie können ein konkretes Thema aus Ihrer Praxis mitbringen, das Sie als Präsentation aufbereiten wollen.

Stefan Lauer Di + Do, 17:30 - 20:30 Uhr ab 02. Jul, 2 Termine / 6 UStd. EDV-Saal Landratsamt € 32 (€ 26)

241-50133

EDV-Basics für Büro-Anwender: Windows 10, Word, Excel (Modul 1)

Der Kurs richtet sich an alle, die zum ersten Mal am PC arbeiten wollen. Der Umgang mit Daten und Programmen scheint für jeden selbstverständlich. Doch häufig zeigt sich in der Praxis, dass effektives Arbeiten mehr als nur oberflächliche Kenntnisse verlangt. Der Kurs vermittelt die grundlegenden Fähigkeiten für den Umgang mit dem PC mit Programmen.

Inhalte: Windows10-Funktionen, Verwaltung von Ordnern und Dateien mit Explorer.

Voraussetzungen: keine

Osman Mohsini
Mo + Fr, 17:00 - 20:00 Uhr
ab 04. Mrz., 6 Termine / 18 UStd.

EDV-Saal Landratsamt
€ 109 (€ 91)
incl. Skript

241-50134

EDV-Basics für Büro-Anwender: Internet/E-Mail (Browser und E-Mail mit Outlook) (Modul 2)

Der Kurs richtet sich vorwiegend an Büroanwender und vermittelt die grundlegenden Fähigkeiten für den Umgang mit dem Betriebssystem Windows 10, den Office-Anwendungen Word und Excel sowie E-Mail und Internetnutzung zur Anwendung im Büroalltag.

Voraussetzungen: Keine Vorkenntnisse erforderlich

Osman Mohsini Mo + Fr, 17:00 - 20:00 Uhr ab 08. Apr, 2 Termine / 6 UStd. EDV-Saal Landratsamt

€ 47 (€ 41) incl. Skript



Foto: stock.adobe.com - CreaFoto



Grundlagen für PC und Internet

241-50101

Information und Beratung: Computer, Laptop, Tablet

Sie haben noch keinen Computer, möchten sich aber einen kaufen? Oder Sie besitzen bereits ein Handy (Smartphone), Laptop oder ein Tablet und möchten wissen, wie das Gerät funktioniert. Die erfahrene Kursleiterin Judith Krämer berät zu allen Fragen rund um die Technik und hilft, einen passenden Kurs zu finden.

Judith Krämer Fr, 01. Mrz., 11:00 Uhr Theater am Ring

kostenfrei

241-50103

Lerntreff für EDV-Anfänger

Sie haben bereits einen EDV-Grundlagenkurs besucht und viel Neues gelernt. Jetzt möchten Sie das Wissen am eigenen Gerät umsetzen. Der Lerntreff bietet Ihnen die Möglichkeit, stressfrei in kleinen Arbeitsgruppen mit anderen Teilnehmenden zu üben und Erfahrungen auszutauschen. Die EDV-Kursleiterin Judith Krämer ist stets anwesend und hilft bei allen Fragen weiter. Der Erfahrungsaustausch mit den anderen Teilnehmenden ist dabei sehr hilfreich.

Der Lerntreff findet mit Ausnahme der Ferien im Zwei-Wochen-Takt an 8 Terminen im Semester statt.

Sie können ohne vorherige Festlegung an einzelnen Terminen teilnehmen oder Sie erwerben eine vergünstigte 4er-Karte, die Sie berechtigt, den Lerntreff im laufenden Semester insgesamt 4 mal zu besuchen. In beiden Fällen können Sie unter den angebotenen Terminen nach persönlichem Bedarf frei wählen.

pro Einzeltermin € 15 4er-Karte (Termine frei wählbar) € 48

Judith Krämer
Mi, 14:00 - 16:00 Uhr
ab 06. Mrz., 7 Termine / 18,67 UStd.
14-täglich
EDV-Saal Landratsamt
€ 15

241-50104

EDV-Treff: Offener Lerntreff rund um PC, Laptop, Programme, Internet (für Fortgeschrittene)

Sie kennen sich mit Ihrem Tablet oder Laptop gut aus. Doch bei der Vielzahl der Programme und Einstellungen kann man schnell den Überblick verlieren. Dann sieht ein Programm auf dem Bildschirm plötzlich anders aus. Auch Sicherheitseinstellungen sollten genau geprüft werden. Judith Krämer nimmt sich Zeit für jede Erklärung. Der EDV-Treff bietet Raum für alle Fragen rund um Hardware, Software und Anwendungen. Sie können Ihre eigenen mobilen Geräte (Laptop oder Tablet) mitbringen oder an den vorhandenen PCs arbeiten.

Der EDV-Treff findet mit Ausnahme der Ferien im Zwei-Wochen-Takt an 8 Terminen statt: Sie können ohne vorherige Festlegung an einzelnen Terminen teilnehmen oder Sie erwerben eine vergünstigte 4er-Karte, die Sie berechtigt, das EDV-Café im laufenden Semester insgesamt 4 mal zu besuchen. In beiden Fällen können Sie unter den angebotenen Terminen nach persönlichem Bedarf frei wählen.

pro Einzeltermin € 15 4er-Karte (Termine frei wählbar) € 48

Judith Krämer
Mi, 14:00 - 16:00 Uhr
ab 13. Mrz., 7 Termine / 18,67 UStd.
14-täglich
EDV-Saal Landratsamt € 15

241-50111

Grundlagen für das Arbeiten mit PC und Laptop

Hier lernen Sie, einen PC zu bedienen und eine Computer-Tastatur und -Maus einzusetzen. Sie erfahren, wie das Computer-Menü funktioniert und wie man mit den Fenstern auf dem Bildschirm arbeitet. In praktischen Übungen lernen Sie das Computer-Betriebssystem Windowskennen und können verschiedene Windows-Zubehör-Programme testen (WordPad, Paint, Rechner, Spiele). Zudem machen Sie sich mit dem Speichern, Wiederfinden und Drucken von Dokumenten vertraut.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Unterrichtsmaterialien werden durch die Kursleiterin bereitgestellt. Ein eigener Laptop mit Windows 10 kann mitgebracht werden.

Judith Krämer

Mo + Mi, 10:00 - 13:00 Uhr

ab 04. Mrz., 6 Termine / 24 UStd.

EDV-Saal Landratsamt € 135 (€ 111)

incl. Skript

241-50112

Ich bin jetzt online – Einführung zum Internet

"Weitere Informationen finden Sie im Internet." Diesen Satz liest man in den Fernsehnachrichten, auf Plakaten oder in der Zeitung. Bisher konnten Sie nicht nachschauen, weil das Internet noch ungewohnt für Sie war. Mit Judith Krämer entdecken Sie das Internet von Anfang

an. Sie lernen, welche Informationen es im Internet gibt und wie der Alltag für Sie leichter wird. Sie können z. B. Kochrezepte nachschlagen, mit den Enkelkindern Bilder hin und her schicken oder die verpassten Nachrichten jederzeit anschauen.

Inhalt:

- Die Suchmaschine das Tor zur Welt des Internets
- Mit anderen in Kontakt bleiben über E-Mail
- Kurznachrichten und soziale Netzwerke
- Bequem im Internet einkaufen oder verkaufen
- Vielfältige und meist kostenlose Unterhaltungsangebote im Netz
- Reisen planen, Hotels buchen, Tickets für Konzerte kaufen, Bahnverbindungen suchen
- Der Browser das Werkzeug zum Surfen im Netz
- Sicherheit im Internet
- LAN und WLAN zuhause absichern

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

4 Termine á 2 Zeitstunden

Judith Krämer Mo, 14:00 - 16:00 Uhr ab 04. Mrz., 4 Termine / 10,67 UStd. EDV-Saal Landratsamt € 70 (€ 56)



Foto: stock.adobe.com - Halfpoint

241-50117

Windows – Word – Internet

Sie möchten die Grundlagen zum Arbeiten mit PC oder Laptop lernen? Hier erfahren Sie, wie Sie Texte oder Einladungen schreiben, schön formatieren, Bilder einfügen und zum Versenden ausdrucken oder per E-Mail verschicken. Sie möchten sich sicher im Internet bewegen, Information zu den verschiedenen Themen finden, E-Mails verschicken und empfangen? Dieser Kurs bietet den Einstieg zu allen drei Bereichen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Judith Krämer Mo + Mi, 11:00 - 13:00 Uhr ab 08. Mai, 4 Termine / 11 UStd. EDV-Saal Landratsamt

€ 70 (€ 56)

VOLKSHOCHSCHULE SAARLOUIS

Tablet, Smartphone, App

241-50121

Der richtige Umgang mit dem Tablet – Einsteiger (Android / Apple IOS) – für die Betriebssysteme Android, IOS-Apple, Windows

Zuhause, auf Reisen oder im Café – der Tablet-PC ist zum ständigen Begleiter im Alltag geworden und mit der leichten Bedienung auch für ältere Nutzer komfortabel. E-Books lesen, fotografieren, filmen, Radio hören oder fernsehen, im Internet surfen, E-Mail versenden oder ,Skypen' - das alles ist mit dem Tablet möglich.

Inhalte: Tablet nach eigenen Wünschen einrichten, Konto für App-Installierung einrichten, WLAN-Verbindung aufbauen, E-Mails empfangen und versenden, Multimedia-Anwendungen wie Fotos, Videos, Musik überblicken und ausprobieren; Sicherheit.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen: eigenes Tablet, voll geladen, Netzteil

Judith Krämer

Mo + Mi, 11:00 - 13:00 Uhr
ab 29. Mai, 4 Termine / 10,67 UStd.

Theater am Ring € 60 (€ 48)

241-50122

Der richtige Umgang mit dem Tablet – Vertiefung (Android / Apple IOS) – für die Betriebssysteme Android, IOS-Apple, Windows

Der Kurs vertieft und erweitert die Kenntnisse des Einsteigerkurses.

Voraussetzungen: Kurs 50121 oder vergleichbare Vorkenntnisse

Mitzubringen: eigenes Tablet, voll geladen, Netzteil

Judith Krämer
Mi + Mo, 11:00 - 13:00 Uhr
ab 12. Jun., 2 Termine / 5,33 UStd.
Theater am Ring € 30 (€ 24)

241-50123

Echt smart! – Smartphone-Bedienung für Einsteiger

Hier lernen Sie, sicher mit Ihrem Smartphone umzugehen. Dabei entdecken Sie die tollen Möglichkeiten! Sie lernen:

- Wo finde ich was? Sperrbildschirm, Startseite, Menü, Benachrichtigungsleiste
- wichtige Einstellungen
- Telefonieren und SMS schreiben
- Mails senden und empfangen
- Fotos verschicken

• Informationen finden mit Google

• Verbindungen verstehen und kontrollieren: WLAN, mobile Daten, GPS, Bluetooth usw.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen: eigenes Smartphone, voll geladen, Netzteil

Judith Krämer
Mi + Mo, 9:00 - 11:00 Uhr
ab 29. Mai, 4 Termine / 10,67 UStd.
Theater am Ring € 60 (€ 48)

241-50124

Apps machen Ihr Phone erst smart – wie funktionieren sie?

Telefonieren und SMS-Schreiben werden bei Nutzung eines Smartphones eher zur Nebensache. WhatsApp und andere Apps machen das Smartphone erst interessant! Der Kurs gibt einen Überblick über Vor- und Nachteile der Nutzung von Apps, erläutert die optimale Smartphone-Nutzung und stellt die meistgenutzten Apps vor.

Inhalte: Nützliche und weniger nützliche Apps, App-Bewertungen; Google- oder Amazon-Konto einrichten; Installieren / Deinstallieren; Vorund Nachteile kostenfreier und kostenpflichtiger Apps; Datensicherheit.

Voraussetzungen: Sie sollten die grundlegenden Funktionen Ihres Smartphones kennen

Mitzubringen: eigenes Smartphone, voll geladen, Netzteil

Judith Krämer Mi + Mo, 9:00 - 11:00 Uhr ab 12. Jun., 2 Termine / 5,33 UStd. Theater am Ring € 30 (€ 24)

241-50125

Apps machen Ihr Phone erst smart -Kommunikation mit WhatsApp

Um mit Freunden und Familie Nachrichten, Bilder, Sprach- und Video-Nachrichten auszutauschen, steht mit WhatsApp ein kostenfreier "Übermittler" zur Verfügung.

Der WhatsApp Messenger lässt sich für Android- und BlackBerry-Smartphones sowie mit iPhones und Windows Phones nutzen. Er verwendet zur Übermittlung das WLAN, wenn verfügbar, oder das 3G-Netz.

Inhalte: Download und Installierung von WhatsApp incl. Account- Einrichtung; Vor- und Nachteile in puncto Datensicherheit.

Voraussetzungen: Kenntnisse der Smartphone-Grundfunktionen (Kurs 50123 oder vergleichbare Kenntnisse). **Mitzubringen:** eigenes Smartphone, voll geladen, Netzteil

Judith Krämer
Mi + Mo, 9:00 - 11:00 Uhr
ab 19. Jun., 2 Termine / 5,33 UStd.
Theater am Ring
€ 30 (€ 24)

Video und Digitalfotografie

241-50163

Fotoworkshop auf der Vaubaninsel mit Systemkamera (Grundlagen)

Fotografieren ist ein tolles Hobby. Doch wie funktioniert eine Systemkamera und wie macht man schöne Fotos? In diesem Kurs lernen Sie, die Funktionen Ihrer DSLR/DSLM-Kamera richtig zu nutzen. Durch einfache Tricks können professionelle Fotos entstehen. Bei einem Spaziergang über die Vaubaninsel halten wir spannende Augenblicke mit der Kamera fest. Dabei stehen Landschaften, Skulpturen und Sehenswürdigkeiten auf dem Programm. Der erste Termin findet im EDV-Saal des Landratsamtes statt und dient als Vorbesprechung, bei der der Kursleiter das technische Knowhow für den nächsten Tag vermittelt.

Zielgruppe: Fotobegeisterte ohne Vorkenntnisse mit einer DSLR- oder DSLM-Systemkamera (keine Kompaktkameras)

Mitzubringen: Systemkamera (aufgeladen) mit genügend Speicherplatz

Lars Ney

Fr, 17. Mai, 17:00 - 19:00 Uhr Sa, 18. Mai, 10:00 - 13:00 Uhr

EDV-Saal Landratsamt

€ 46 (€ 37)

241-50161

Videobearbeitung am PC mit Magix Video Deluxe – Einführung

Im Einsteigerkurs geht es um die Vermittlung von Kenntnissen im Bereich Videoschnitt und die praktische Bearbeitung von Videos sowie auch um das Kombinieren von Videomaterial und Fotos im Film. Im Workshop werden die im Einführungskurs vermittelten Inhalte weiter vertieft, das erworbene Wissen um wichtige Funktionen erweitert und die Praxis entscheidend verbessert. Gearbeitet wird mit MAGIX Video Deluxe Plus 2019. Videomaterial und Bilder können mitgebracht oder vom Dozenten zur Verfügung gestellt werden. Bei Bedarf können auch Camcorder Probleme besprochen werden.

Philipp Lauer Sa, 18. Mai, 8:30 - 16:00 Uhr EDV-Saal Landratsamt

€ 60 (€ 48)



Weitere aktuelle Kurse finden Sie online unter vhs-saarlouis.de, insbesondere für den Bereich der Online-Sprachkurse.

Zusätzlich zum üblichen Semesterprogramm richtet die vhs für Unternehmen und Privatpersonen auch Kurse ein, die individuell auf Ihren Bedarf ausgerichtet sind, zum Beispiel Firmenkurse für Fremdsprachen oder EDV-Themen.

Für ein konkretes Angebot können Sie telefonisch oder per E-Mail die gewünschten Themen sowie Teilnehmerzahl, Wunschzeiten und -ort mitteilen. Sie erhalten anschließend ein Angebot und nach Ihrer Zusage kann der Kurs umgehend beginnen.



vhs-Zentrum im Theater am Ring Geschäftsstelle

Beratung und Anmeldung:

Kaiser-Friedrich-Ring 26, 66740 Saarlouis Telefon: 06831/69890-30 Fax: 06831/69890-49 E-Mail: vhs@saarlouis.de Internet: vhs-saarlouis.de

Servicezeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag: 9:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 16:00 Uhr Mittwoch: 14:00 – 16:00 Uhr Freitag: 9:00 – 12:00 Uhr

Online-Anmeldung: vhs-saarlouis.de

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse und Ihre Handynummer mit.

So können wir Sie bei Kursänderungen schnell erreichen.



Aqualouis (Schulungsraum) Holtzendorffer Str., 66740 Saarlouis

Donatuszentrum

Schulstraße 7 (Innenhof), 66740 Saarlouis-Roden (Parkplätze: Schulstraße; Marktplatz am Ärztezentrum, Lindenstr.)

Evangelisches Gemeindehaus

Kaiser-Friedrich-Ring 46, 66740 Saarlouis

Esther-Bejarano-Haus für Kinder, Jugend und Familie Daimlerstraße 1, 66740 Saarlouis

Freie Kunstschule Saarlouis

Picarder Weg, 66740 Saarlouis

Globus Saarlouis (Erlebnisküche)

Dieselstr., 66740 Saarlouis

Golfplatz Gisingen

Oberlimberger Weg 43, 66798 Wallerfangen

Landratsamt (EDV-Saal) Kaiser-Wilhelm-Str. 4 – 6, (Eingang Kaiser-Friedrich-Ring) 66740 Saarlouis

Ludwig Galerie Saarlouis

Kaserne VI, Alte-Brauerei-Str., 66740 Saarlouis

Städtisches Museum Saarlouis

Kaserne VI, Alte-Brauerei-Str., 66740 Saarlouis



Stadtgartenhalle

St. Nazairer Allee 13, 66740 Saarlouis

Technisch-gewerbliches und sozial-pflegerisches Berufsbildungszentrum (TGSBBZ)
Zeughausstraße 25, 66740 Saarlouis

Quartiersbüro Fraulautern

Lebacher Straße 31, 66740 Saarlouis

Die weiteren Volkshochschulen im Kreis Saarlouis:

KVHS Saarlouis

(für die Gemeinden im Kreis) Telefon: 06831/444-413 E-Mail: kvhs@kreissaarlouis.de



www.kvhs-saarlouis.de

VHS Dillingen e. V.

Telefon: 06831/7506 E-Mail: info@vhsdillingen.de www.vhs-dillingen.de



VHS Lebach e.V.

Telefon: 06881/52025 E-Mail: info@vhs-lebach.de www.vhs-lebach.de





Der Schutz Ihrer Privatsphäre hat für die vhs der Stadt Saarlouis seit jeher einen hohen Stellenwert. Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der vhs sowie die sorgfältig ausgewählten Lehrkräfte und Partnerunternehmen sind von uns zur Verschwiegenheit und zur Einhaltung der Datenschutzbestimmungen verpflichtet worden.

Nachfolgend informieren wir Sie gemäß Art. 13, 14 und 21 Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) über die Datenverarbeitung der vhs Saarlouis bei schriftlicher Kursanmeldung oder Kontaktaufnahme.

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die vhs der Stadt Saarlouis, Kaiser-Friedrich-Ring 26, 66740 Saarlouis (nachfolgend "vhs" oder "wir" genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten personenbezogenen Daten in den Pflichtfeldern (durch Sternchen gekennzeichnet) werden gemäß § 6 Abs. 1 lit. b DSGVO zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verarbeitet. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse (Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO), Sie bei Rückfragen oder Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Sofern Sie bei der Anmeldung Zahlung der Teilnahmegebühr per SEPA-Lastschrift auswählen, erfolgt auch die Verarbeitung der im SEPA-Lastschriftmandat anzugebenden personenbezogenen Daten (IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers) zum Zwecke der Vertragserfüllung (Zahlungsabwicklung) gemäß Art. 6 lit. b) DSGVO. Wenn Sie uns die zur Zahlung per Lastschrift zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch in unserem Kursverwaltungsprogramm 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. Auswertung von Kursdaten

Angaben der Teilnehmenden über das Geburtsjahr nach Altersgruppen und das Geschlecht verwenden wir gemäß den gesetzlichen Bestimmungen für statistische Zwecke. Anhand der Daten können keine Rückschlüsse auf bestimmte Personen gezogen werden. Diese bleiben anonym.

4. Direktwerbung per Post

Wir verarbeiten Ihre Angaben über Vor- und Nachname sowie Postanschrift zum Zweck der Direktwerbung per Post. Die Datenverarbeitung erfolgt auf der Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO und in dem Interesse, Sie über neue Services und Angebote zu informieren.

Sie haben das Recht, der Verarbeitung der genannten Daten zum Zweck der Direktwerbung jederzeit zu widersprechen. Die genannten Daten werden danach nicht mehr für diesen Zweck verwendet.

5. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.

6. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und soweit angegeben – Telefonnummer, an den/ die jeweilige/n Kursleiter/in zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten 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. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit bzw. das Jobcenter gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

7. 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/in oder Kursteilnehmer/in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

Informationen, die Sie uns per elektronischer Post (E-Mail) zusenden, können möglicherweise auf dem Übertragungsweg von Dritten gelesen werden. Wir können in der Regel auch Ihre Identität nicht überprüfen und wissen nicht, wer sich hinter einer E-Mail-Adresse verbirgt. Wenn Sie schutzwürdige Nachrichten an uns senden wollen, empfehlen wir, die Nachricht auf konventionellem Postweg an uns zu senden.

8. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme 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.

9. 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 gemäß Art. 21 DSGVO widersprechen und Ihre Daten übertragen lassen.

Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Zuständige Aufsichtsbehörde ist:

Unabhängiges Datenschutzzentrum Saarland Fritz-Dobisch-Str. 12, 66111 Saarbrücken

Datenschutzbeauftragter der Kreisstadt Saarlouis: Jürgen Keipke c/o. Zweckverband eGo-Saar Heuduckstraße 1, 66117 Saarbrücken

Telefon: 06 81/85 74 20 61 E-Mail: Juergen.Keipke@ego-saar.de



Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule der Stadt Saarlouis, im folgenden vhs

Allgemeines:

Was Sie von den Veranstaltungen der vhs inhaltlich erwarten dürfen, ergibt sich ausschließlich aus der Veranstaltungsbeschreibung des Programms.

Es besteht kein Anspruch darauf, dass ein Kurs von einem/r bestimmten Kursleitenden durchgeführt wird.

Mündliche Zusagen oder Beschreibungen sind nicht verbindlich.

Die Lehrkräfte sind zu individuellen Absprachen nicht berechtigt.

Soweit im Zusammenhang mit der Veranstaltungsteilnahme persönliche gesundheitliche Risiken (z. B. bestehende Allergien, Gesundheitsgefährdung bei Schwangerschaft etc.) bestehen, sind Sie verpflichtet, die vhs vor Veranstaltungsbeginn ausdrücklich auf diese Risiken hinzuweisen.

Es ist empfehlenswert, soweit für die jeweilige Veranstaltung erforderlich, mit der Beschaffung von Unterrichtsmaterial und Lehrbüchern so lange zu warten, bis feststeht, dass Ihre Veranstaltung tatsächlich stattfindet.

Die vhs ist eine Institution, die grundsätzlich dem Auftrag der Erwachsenenbildung verpflichtet ist. Wir bitten Sie daher um Verständnis, dass Kinder und Jugendliche an Veranstaltungen nur dann teilnehmen können, wenn dies aus der Veranstaltungsankündigung oder dem Programm ausdrücklich hervorgeht.

Vertragsabschluss:

Mit dem Zugang der Anmeldung zu einer Veranstaltung bei der vhs ist der/die Teilnehmende an die Anmeldung gebunden.

Mit **Bestätigung** durch die vhs kommt zwischen einem/r Teilnehmenden und der vhs der kostenpflichtige Unterrichtsvertrag zustande.

Mit seiner Anmeldung erklärt der Teilnehmende ausdrücklich, dass die vhs mit der Leistungserbringung beginnen soll, auch wenn zu Beginn der Veranstaltung die Frist zur Ausübung des Widerrufsrechtes noch nicht abgelaufen ist. Der Teilnehmende erklärt gleichfalls, dass ihm bekannt ist, dass er/sie im Falle eines Widerrufes der vhs Wertersatz für bereits erbrachte Dienstleistungen zu leisten hat.

Änderungsrecht:

Aus sachlichem Grund und in einem den Teilnehmenden zumutbaren Umfang kann die vhs Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

Kleingruppenregelung:

Werden die vorgesehenen Mindestteilnehmerzahlen nicht erreicht, steht es im Ermessen der vhs, den angemeldeten Teilnehmern zu ermöglichen, den Kurs dennoch durchzuführen. Stimmen alle Teilnehmer zu, verändert sich das Entgelt auf den erhöhten Betrag, den die vhs festsetzt (Preisfeststellung im 2. Unterrichtstermin des Kurses). Andernfalls kommt der Kurs nicht zu Stande.

Die Mindesteilnehmerstärke beträgt 10 Personen, sofern im Programm nicht anders angegeben.

Die für Kleingruppen anfallenden Gebühren werden bei nachträglichem Einstieg weiterer Teilnehmer nicht reduziert.

Quereinstieg:

Verspäteter Einstieg in einen Kurs bewirkt keine Gebührenermäßigung. Wenn bei einer Veranstaltung mit mehr als 5 Terminen bereits mehr als ein Drittel der Kursdauer absolviert ist, werden lediglich zwei Drittel der für den gesamten Kurs fälligen Gebühr berechnet.

Zahlungspflicht:

Mit Vertragsschluss entsteht die Verpflichtung zur Zahlung der Gebühr gemäß dem Kursverzeichnis oder den in der Bestätigung angegebenen Kosten. Die Informationen aus der Bestätigung gelten vorrangig.

Prüfungsgebühren werden mit der Anmeldung zur Prüfung fällig.

Wenn im Kursverzeichnis nicht anders angegeben, sind die Kosten für Unterrichtsmaterialien und Lehrwerke nicht im Kursentgelt enthalten und von den Teilnehmenden gesondert zu erbringen. Derartige Kosten werden auf Anforderung der vhs oder des Kursleitenden fällig.

Ermäßigungen:

Werden nach Ausübung des Ermessens auf Antrag gewährt: BezieherInnen von Arbeitslosengeld II und Sozialgeld, SchülerInnen, Auszubildenden, Studierenden, Bundesfreiwilligendienstleistenden und InhaberInnen des Saarlouiser Familien- und Sozialpasses jeweils gegen Vorlage der entsprechenden Nachweise, und zwar für Veranstaltungen, die im Programmheft mit ermäßigter Gebühr ausgewiesen sind

Ermäßigungsgründe sind spätestens bei der Anmeldung anzugeben. Danach beantragte Ermäßigungen werden nicht gewährt.

Der Nachweis über den Ermäßigungsgrund ist mit der Anmeldung vorzulegen, oder sofern technisch nicht vorgesehen, unverzüglich nachzureichen.

Es ist jeweils nur ein Ermäßigungstatbestand möglich, mehrere Gründe werden nicht kumuliert.

Ermäßigungen beziehen sich nur auf das reine Kursentgelt und insbesondere nicht auf Unterrichtsmaterialien oder sonstige Kosten der vhs oder der Kursleitenden.

Zahlungsmodalitäten:

Die Zahlung erfolgt möglichst per Einzugsermächtigung, die Sie der vhs mit Ihrer Anmeldung erteilen. Die vhs garantiert, dass die Kursgebühr erst dann von Ihrem Konto abgebucht wird, wenn sichergestellt ist, dass ein Kurs durchgeführt wird.

Widersprechen Sie der erteilten Abbuchungsermächtigung oder führt die beauftragte Bank den Lastschrifteinzug nicht aus, so sind die anfallenden Bankspesen von Ihnen zu tragen.

Zahlung per Rechnung kann nur in besonders begründeten Ausnahmefällen akzeptiert werden, falls eine Abbuchung nicht möglich ist.

Barzahlungen können nicht entgegengenommen werden.

Vertragsrücktritt/Kündigung durch die vhs:

Jeder Kurs hat eine **Mindestteilnehmerzahl**. Diese kann bei der vhs erfragt werden.

Wird diese Teilnehmerzahl unterschritten, kann die vhs die Veranstaltung absagen und vom Vertrag zurücktreten.

Gleiches gilt für den Fall des Ausfalls von Kursleitenden.

Die Absage der Veranstaltung gilt gleichzeitig als Ausübung des Rücktrittsrechtes.

Der vhs steht ein Kündigungsrecht zu, für den Fall, dass es einen wichtigen Grund gibt, auf Grund dessen der vhs ein Festhalten am Vertrag nicht zumutbar ist. Die vhs wird in diesen Fällen die Teilnehmenden unverzüglich hierüber informieren.

In Fällen des Rücktritts oder der Kündigung durch die vhs wird dem/der Teilnehmenden das Entgelt vollständig erstattet.

Abmeldung / Vertragsrücktritt durch Teilnehmende:

a.) Kursveranstaltungen:

Ein Rücktritt von Kursveranstaltungen nach Bestätigung durch die vhs ist nicht möglich.

Einzige Ausnahmen siehe b.) und c.). Zur Fristwahrung für den Rücktritt ist der Eingang bei der vhs entscheidend.

Wird die Frist für den Rücktritt nicht eingehalten, bleibt es beim geschlossenen Unterrichtsvertrag.

Abmeldungen bei der vhs, der Lehrkraft oder schlichtes Fernbleiben vom Kurs entbinden *nicht* von der Zahlungsverpflichtung.

b.) Sonderregelung für Seminare, Intensivkurse und Kurse/Seminare am Wochenende:

Für Seminare, Intensivkurse und Kurse/Seminare am Wochenende ist ein Rücktritt durch Erklärung in Textform gegenüber der vhs bis 2 Wochen vor Beginn möglich.

Erfolgt die Anmeldung später als 2 Wochen vor Beginn der Veranstaltung wird kein Rücktrittsrecht gewährt.

c.) Sonderregelung nur für Sprachkurse:

Bei **Sprachkursen** kommt der Vertrag ebenfalls mit Bestätigung durch die vhs zu Stande.

Der/die Teilnehmende kann aber durch Erklärung in Textform gegenüber der vhs vom Unterrichtsvertrag zurücktreten.

Der Rücktritt ist nur möglich bis zu 3 Tagen nach der ersten Unterrichtseinheit.

Bescheinigungen:

Auf Wunsch erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung für die von Ihnen besuchten Seminare und

Für Zweitausfertigungen oder individuell formulierte Bescheinigungen berechnen wir eine Gebühr von 5,- Euro.

Haftung:

Die Haftung der vhs wird begrenzt auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit.

Dieser Haftungsausschluss gilt nicht für Schäden an Leib, Leben oder der Gesundheit oder der Verletzung wesentlicher Vertragsvorschriften, dort gelten die gesetzlichen Regelungen.

Urheberrechtsschutz:

Aus urheberrechtlichen Gründen müssen wir Sie darauf hinweisen, dass Fotografieren, Filmen oder Mitschneiden in den Veranstaltungen nicht gestattet sind.

Lehrmaterial oder sonstige Unterlagen dürfen ohne schriftliche Zustimmung der vhs auf keine Weise verwertet, insbesondere nicht vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich wiedergegeben werden.



Grundsätzlich erwünscht ist eine frühzeitige Voranmeldung zu allen Veranstaltungen. Bei Vorträgen sollte sie bis 3 Arbeitstage vor Veranstaltungstermin erfolgen.

Folgende **Anmeldemöglichkeiten** stehen zur Wahl:

- Persönliche Anmeldung in der Geschäftsstelle der vhs
- Schriftliche Anmeldung
- Eintrag per Unterschrift in die Anmeldeliste
- per Telefon, Fax oder E-Mail
- Nutzung der elektronischen Buchungsfunktion unter vhs-saarlouis.de

Mit der Anmeldung ist der/die Teilnehmende an die Anmeldung gebunden.

Der Vertragsschluss über die gebuchte Veranstaltung entsteht **mit der Bestätigung** durch die vhs.

Aus Bearbeitungsgründen kann zwischen Anmeldung und Bestätigung einige Zeit vergehen.

Mit der Bestätigung entsteht die Zahlungspflicht für die Kursgebühren. Für weitere Kosten siehe die AGB. Die Zahlung der Kursgebühr ist möglich durch Lastschrift oder Überweisung. Bei Überweisung erhalten Sie eine separate Rechnung.

Kommt der Kurs mangels Erreichens der Mindestteilnehmerzahl oder Ausfall der Lehrkraft nicht zu Stande, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten.

(*) unzutreffendes bitte streichen

Für die Regelungen zu Gebührenermäßigungen (mit der Anmeldung geltend zu machen und nachzuweisen), Sprachkursen, Kleingruppenregelungen und Quereinstieg wird auf die Allgemeinen Geschäftsbedingungen verwiesen.

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen.

Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (vhs der Kreisstadt Saarlouis, Kaiser-Friedrich-Ring 26, 66740 Saarlouis, E-Mail: vhs@saarlouis.de, Tel. 06831/6989030, Fax: 06831/6989049) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren.

Sie können dafür das nachfolgende Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Widerrufsfolgen

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist.

Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Die AGB sind auch veröffentlicht in der vhs-Geschäftstelle, Kaiser-Friedrich-Ring 26, Saarlouis, und im Internet unter vhs-saarlouis.de

Muster-Widerrufsformular

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es an uns zurück: an die vhs der Stadt Saarlouis, Kaiser-Friedrich-Ring 26, 66740 Saarlouis

E-Mail: vhs@saarlouis.de, Tel. 0 68 31/6 98 90 30, Fax: 0 68 31/6 98 90 49

Hiermit widerrufe(n) ich/wir (*) den von mir/uns (*) abgeschlossenen Vertrag über die Erbringung der folgenden Dienstleistung/Kurs/Veranstaltung:

Name(n)		
Anschrift(en)		
Ort, Datum		
Unterschrift(en) (nur bei Mitteilung auf Papier)		





Unsere S-App bietet Ihnen:



120 Services und Produkte



24/7 geöffnet, an 365 Tagen im Jahr, weltweit



Kontakt und Beratung per Kontaktformular, Text- oder Videochat

... und vieles mehr!

App geht's: Jetzt kostenlos downloaden und ausprobieren!



