

Senioren Akademie

Eine Einrichtung der

vhs  Volkshochschule
Völklingen

PROGRAMM
FRÜHJAHR/SOMMER 2024
Semesterbeginn: 11. März 2024

**ANMELDUNG
AB SOFORT**



<https://vhs.voelklingen.de>

STADT VÖLKLINGEN 



Parken lohnt sich!

.....▶
 Sie parken in der City-Tiefgarage und besuchen eine unserer Veranstaltungen? Dann kommen Sie gerne vor Verlassen des Alten Rathauses im Sekretariat vorbei und sichern Sie sich **einen Euro Rabatt** auf Ihr Parkticket.

Inhaltsverzeichnis

Allgemeines	4
Vorwort der Oberbürgermeisterin Christiane Blatt	5
Wer kann teilnehmen?	6
Kursbeginn, Ferien und Sprechzeiten	7
SPRACHKURSE	10-13
KUNST & KULTUR	14-19
Malen zur Entspannung	15
Dekorative Kerzen für verschiedene Anlässe selbst gemacht	15
Urban ArtWalk in Saarbrücken: Führung durch ein Museum ohne Dach!	16
Urban ArtWalk in Völklingen:	
Vom Pfarrgarten bis zum Weltkulturerbe Völklinger Hütte	16
Einblick in das Kunsthandwerk Holzschnitzen – Workshop für Erwachsene	17
Gitarrenkonzert mit dem Gitarrenquartett QuartArt	17
Vortrag: Moby Dick und die „Essex“	19
Szenische Lesung: Goethe und Schiller – Kurzauftrag in Weimar	19
EDV-WORKSHOPS	20-21
GESUNDHEIT	22-37
Ab an die frische Luft: Morgenspaziergang mit Christine Olbert	23
Lustiges Gedächtnistraining	23
Taiji-Qigong und Tai Chi	24-25
Gymnastik für Seniorinnen und Senioren	26
In Bewegung bleiben mit Sitzgymnastik	26
Sanfte Fitnessgymnastik zum Wochenbeginn	26
Osteoporose-Gymnastik	27
Bewusstheit durch Bewegung – Die Feldenkrais®-Methode	27



Yoga	28
Selbstverteidigung für Seniorinnen und Senioren	29
Line Dance – five, six, seven, eight und los geht's!	29
Zumba Gold®-Fitness	30
Entspannung pur durch Begleitetes Malen	30
Waldbaden trifft Gedächtnistraining – Entspannung pur in der Natur	31
Achtsamkeit trifft Lebensfreude!	31
Achtsamkeit trifft Lebensfreude im Einklang mit den vier Elementen	32
Aufatmen im Park: Atementspannung und Achtsamkeitsübungen	32
Nordic Walking, aber richtig!	33
Das E-Bike zähmen: Fahrsicherheitstraining für Seniorinnen und Senioren	33
Wildkräuter – heimisches Superfood unserer Vorfahren aus der Natur	33
Mitmach-Exkursion: Essbare Wildkräuter im Frühjahr	34
Kochkurs: Hormongesunde Ernährung in den Wechseljahren	35
Kochkurs: Antientzündliche Ernährung	36
Kochkurs: Darmfreundliche Ernährung	36
Erste Hilfe am Kind	37
GESELLSCHAFT	38-43
An die Würfel, fertig, los! – Fröhlicher Spielenachmittag	39
Unser Wasser –	
Besichtigung der Wasseraufbereitungsanlage Hoheberg Wehrden	39
Fahrradvortrag: Sylt und Helgoland	39
Fledermauswanderung um den Warndtweiher	40
Vortrag: Testament – Für den Ernstfall richtig vorgesorgt!	40
Crashkurs Rentensteuer	41
Historischer Vortrag: Die Völklinger Eisenhütte bei Saarbrücken, 1873-1879	41
Studienfahrt: Champagne 2.0 – Zwei Tage Erkundungstour	42
Studienfahrt: Literarischer Breisgau	43
Studienreise: 4 Tage Lago Maggiore vom 03.10. bis 06.10.2024	43
Teilnahmebedingungen & Datenschutzerklärung	44-46
Anmeldeformular	47



Allgemeines

Hausanschrift:

Seniorenakademie der VHS Völklingen
Altes Rathaus, Bismarckstraße 1
66333 Völklingen

Telefon: 06898 / 13-2597 oder 06898 / 13-2080
Telefax: 06898 / 13-2588

E-Mail: vhs@voelklingen.de
Internet: <https://vhs.voelklingen.de>

Besuchen Sie uns auf Facebook und Instagram:

<https://www.facebook.com/vk.vhs>
<https://www.instagram.com/vhsvoelklingen/>



Öffnungszeiten des Sekretariats:

Mo. – Do.: 8:00 – 16:30 Uhr
Fr.: 8:00 – 12:00 Uhr

Wir bedanken uns bei der Sparkasse Saarbrücken für die Unterstützung!

Bildnachweise:

Allgemeine Bildnachweise: VHS Völklingen, Stadtarchiv Völklingen, Lehrkräfte.

Freepic & Envato Elements: Alle von den Bilddatenbanken Freepic & Envato Elements verwendeten Bilder wurden lizenziert. Ein expliziter Bildnachweis ist nicht nötig.

Die Bilder, Fotos und Grafiken in dieser Publikation sind urheberrechtlich geschützt.

Das lebenslange Lernen steht auf der Agenda aller Weiterbildungseinrichtungen. Somit sind VHS-Kurse für Seniorinnen und Senioren ebenso zwingend notwendig wie Kurse für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Durch den Besuch in der Seniorenakademie bleiben die älteren Menschen in den Gesellschaftsprozess eingebunden und werden sozial, körperlich und kognitiv aktiviert. Die erworbenen Kenntnisse fördern die Kommunikation zwischen den Generationen.



Vorwort der Oberbürgermeisterin

Liebe Seniorinnen und Senioren,

ich begrüße Sie im neuen Semester der Seniorenakademie an der Volkshochschule Völklingen!

Die Seniorenakademie in Völklingen ist ein Ort des Lernens und des Austauschs. Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihr Wissen zu erweitern, neue Fähigkeiten zu erlernen und interessante Menschen kennenzulernen. Egal, ob Sie sich für Kunst und Kultur, Gesundheit, Sprachen oder EDV interessieren - die Seniorenakademie bietet ein vielfältiges Programm, das für alle etwas bereithält.



Im Sinne des lebenslangen Lernens ist die Seniorenakademie ein wertvoller Ort, um geistig aktiv zu bleiben und neue Horizonte zu entdecken. Die Veranstaltungen werden von engagierten Lehrkräften geleitet, die ihr Wissen mit Begeisterung teilen. Sie werden ermutigt, Fragen zu stellen, eigene Erfahrungen einzubringen und gemeinsam zu lernen.

An der Seniorenakademie in Völklingen steht nicht nur das Lernen, sondern auch das Miteinander im Fokus. Hier können Sie neue Bekanntschaften schließen, sich austauschen und gemeinsam schöne Momente erleben. Nutzen Sie das Bildungsprogramm der VHS und melden Sie sich für die Angebote an, die Sie interessieren.

Ich wünsche Ihnen eine angenehme Zeit bei den Veranstaltungen der Seniorenakademie, neue Erkenntnisse, weiterentwickelte Leidenschaften und viel Freude beim Lernen.

Ihre 

Christiane Blatt
Oberbürgermeisterin



Wer kann teilnehmen?



VHS-Direktorin
Jenny Ungericht

Wer kann an dem Programm der Senioren-Akademie teilnehmen?

Alle Bürgerinnen und Bürger über 50 Jahren,

- die Freude am Lernen haben,
- die Geselligkeit und Gemeinschaft lieben,
- die neue Dinge ausprobieren und
- die ihre Erfahrungen einbringen möchten.

Wo kann man mehr erfahren?

Frau **Christine Olbert** berät Sie zu den einzelnen Kursinhalten.

Wenn Sie mit jemandem über Ihre persönliche Situation während des Semesters sprechen möchten, wenden Sie sich bitte an **Jenny Ungericht**, VHS-Direktorin.

Welche Kosten kommen auf Sie zu?

Sie bezahlen pro Semester **56,00 €** für den Erwerb eines Akademieausweises.

Damit sind Sie zum Besuch aller laufenden Kurse der Seniorenakademie berechtigt. Es kann innerhalb des gleichen Themengebietes nur ein Kurs belegt werden!

Die Entgelte für Studienfahrten und Vorträge werden kostendeckend festgelegt.



Akademieleiterin
Christine Olbert



Besuchen Sie uns auf Facebook

<https://www.fb.me/vk.vhs>

und auf Instagram

<https://www.instagram.com/vhsvoelklingen/>



Kursbeginn, Ferien und Sprechzeiten

Beginn der Kurse:
Montag, 11. März 2024

Ferien:
Osterferien: 25.03. – 05.04.2024
Pfingstferien: 21.05. – 24.05.2024
Sommerferien: 15.07. – 23.08.2024
Während der Ferien finden keine Kurse statt.

Anmeldung:
Ab sofort im Alten Rathaus bei **Frau Olbert** (Montag bis Donnerstag von 8:30 bis 10:30 Uhr) oder **im Sekretariat**.



Die Zahlung des Entgeltes erfolgt mittels des SEPA-Lastschriftverfahrens. Bringen Sie bitte die aktuellen Daten Ihrer Bankverbindung mit.

Für Kritik, Anregungen und Feedback sind wir dankbar:
Denn wir wollen, dass Sie zufrieden sind.

Sprechzeiten während des Semesters:

Montag bis Donnerstag von 8:30 – 10:30 Uhr.

Nach vorheriger Anmeldung im VHS- und Kulturbüro oder telefonisch: **06898 / 13-2080** oder **13-2597**.



VHS-Sekretariat
Heike Putzke



VHS-Sekretariat
Andrea Grün

Wichtiger Hinweis zur Online-Anmeldung!

Bitte nutzen Sie zur Online-Anmeldung das Anmeldeformular auf unserer Internetseite: <https://vhs.voelklingen.de>





Seniorenakademie – Mitgliedsausweis Semesterbeginn: **11. März 2024**

Es ist so weit: Das neue Semester der Völklinger Seniorenakademie beginnt wieder. Sie finden in der blauen Broschüre viele Angebote zum Mitmachen. Bitte beachten Sie Ihren Termin, für den Sie sich angemeldet haben!



25. Völklinger Seniorenmesse

Am Sonntag, dem **26. Mai 2024**, findet von 11:00 bis 17:00 Uhr die Völklinger Seniorenmesse in der Hermann-Neuberger-Halle statt. Die Seniorenakademie ist wieder mit einem Stand vertreten.

Sprachkurse





Die Sprachkurse wenden sich an alle, die sich in angenehmer Atmosphäre mit einer Fremdsprache vertraut machen möchten.

Das Kursprogramm wurde von den Lehrkräften speziell für Seniorinnen und Senioren ausgearbeitet. Dabei spielen landesspezifische Besonderheiten eine große Rolle. Durch Einüben von Dialogen wird in ungezwungener Form erreicht, dass Sie sich in alltäglichen Situationen verständlich machen können.

Neben Anfängerkursen werden Kurse mit unterschiedlichen Niveaustufen angeboten. Hier werden die Inhalte themenbezogen bearbeitet. **Die Kurse umfassen jeweils 12 Termine und finden im Alten Rathaus Völklingen statt.**

ENGLISCH

A0 – Absolute Anfänger*innen

Englisch A0 Stufe 1 für Anfänger*innen

Anmelde-Nr.: **710001**

ab Do., 14. März, 9:00 – 10:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Silke Eckel-Speicher

Englisch A0 Stufe 2 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Anmelde-Nr.: **710002**

ab Mi., 13. März, 9:00 – 10:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Hardy Bach

A1 – Grundstufe

Englisch A1 Stufe 1

Anmelde-Nr.: **710210**

ab Do., 14. März, 9:00 – 10:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Rula Trenz

Englisch in der Mittagspause A1 Stufe 2

Anmelde-Nr.: **710211**

ab Do., 14. März, 12:15 – 13:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Walter Verburg

Englisch A1 Stufe 2

Anmelde-Nr.: **710212**

ab Do., 14. März, 10:30 – 12:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Walter Verburg

Englisch A1 Stufe 12

Lernen in Bewegung – bewegtes Lernen

Anmelde-Nr.: **710912**

ab Do., 14. März, 10:30 – 12:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Silke Eckel-Speicher

Das ganze Leben ist Bewegung, warum nicht auch der Sprachunterricht? Gehen Sie mit uns gemeinsam in einem modernen Fremdsprachenunterricht neue Wege!

Kurze und leicht durchzuführende Bewegungen, die kaum merklich in den Unterricht eingebaut werden, unterstützen den Energieaufbau, die Konzentration, die Motivation, die Verankerung von Lerninhalten, die Gedächtnisleistung und die geistige Frische!

Gerade im Sprachunterricht können viele Inhalte auch mit und in Bewegung vermittelt und angewendet werden. Das baut Barrieren und Hemmungen ab. Sprache wird in Aktion umgesetzt und so zu einem natürlichen Spracherlebnis. Neue Wörter oder neue Grammatikinhaltel können dadurch wesentlich besser behalten werden.



A2 – Mittelstufe

Let´s talk together – leichte Konversation

Niveau A2/B1

Anmelde-Nr.: 100125

ab Mo., 11. März, 9:00 – 10:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Rula Trenz

Let´s talk together – leichte Konversation

Niveau A2/B1

Anmelde-Nr.: 100123

ab Mi., 13. März, 10:30 – 12:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Hardy Bach

SPANISCH

A0 – Absolute Anfänger

Spanisch A0, Stufe 1 für Anfänger*innen

Anmelde-Nr.: 730110

ab Di., 12. März, 10:30 – 12:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozent: N.N.

**Spanisch A0, Stufe 2 für Anfänger*innen
mit Vorkenntnissen**

Anmelde-Nr.: 730120

ab Di., 12. März, 10:30 – 12:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Sandra Edith Roggero Manrique

Spanisch für die Reise Stufe 3

Anmelde-Nr.: 730103

ab Di., 12. März, 12:15 – 13:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Sandra Edith Roggero Manrique

ITALIENISCH

A0 – Absolute Anfänger

Italienisch für die Reise A0, Stufe 1

Anmelde-Nr.: 720101

ab Di., 12. März, 12:15 – 13:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Silke Eckel-Speicher

Italienisch A0 Stufe 1 Anfänger*innen

Anmelde-Nr.: 720110

ab Di., 12. März, 9:00 – 10:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Walter Verburg

A1 – Grundstufe

Italienisch A1 Stufe 5

Anmelde-Nr.: 720115

ab Di., 12. März, 10:30 – 12:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Walter Verburg

A2 – Mittelstufe

Italienisch A2 Stufe 10

Anmelde-Nr.: 722010

ab Di., 9. April, 9:00 – 10:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Ortrud Krömer

Parliamo italiano

leichte Konversation A2/B1

Anmelde-Nr.: 100133

ab Di., 19. März, 10:30 – 12:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Silke Eckel-Speicher



FRANZÖSISCH

A0 – Absolute Anfänger

Französisch für Anfänger*innen A0, Stufe 1

Anmelde-Nr.: **760110**

ab Mi., 13. März, 9:00 – 10:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Sébastien Dumont-Roty

Französisch in der Mittagspause A0, Stufe 2 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Anmelde-Nr.: **760112**

ab Do., 14. März, 12:15 – 13:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Sébastien Dumont-Roty

A1 – Grundstufe

Französisch A1 Stufe 3

Anmelde-Nr.: **760113**

ab Mi., 13. März, 10:30 – 12:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Sébastien Dumont-Roty

Reprise: Französisch für fortgeschrittene Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Anmelde-Nr.: **760120**

ab Di., 12. März, 8:45 – 10:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Rose-Marie Tonnelier

Französisch für die olympische Reise A1

Anmelde-Nr.: **760150**

ab Mi., 13. März, 12:15 – 13:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Sébastien Dumont-Roty



In einer abwechslungsreichen Mischung aus Landeskunde und Sprachkurs lernen Sie die verschiedenen Austragungsorte der Olympiade kennen und reisen somit sprachlich um die Welt. Gleichzeitig erlernen Sie die wichtigsten Vokabeln und Ausdrücke für Ihren nächsten Urlaub in Frankreich.

Auf die Plätze – fertig – los!

À vos marques – prêts – partez!

A2 – Mittelstufe

Atelier de Français A2

Anmelde-Nr.: **762010**

ab Di., 12. März, 10:30 – 12:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Rose-Marie Tonnelier

B1/B2 – Aufbaustufe 1 und 2

Français entraînement – Konversation B1/B2

Anmelde-Nr.: **100115**

ab Mi., 13. März, 9:00 – 10:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Rose-Marie Tonnelier



Kunst & Kultur





Malen zur Entspannung für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Anmelde-Nr.: **100210**

ab Di., 12. März, 15:45 – 17:15 Uhr

12 Termine | 24 UE

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Brigitte Weiland



Malen macht Spaß, bringt Freude und entspannt. In diesem Kurs wird das Malen in verschiedenen Techniken auf Papier oder Leinwand vermittelt. Durch das Arbeiten mit Acryl- oder Aquarellfarben kann jeder Mensch individuell seinen Weg zur Malerei finden. Der Kurs wendet sich an alle, die Freude am Malen und Gestalten haben, und ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Dekorative Kerzen selbst gemacht

Anmelde-Nr.: **206010**

ab Mi., 13. März, 15:00 – 17:15 Uhr

6 Termine | 18 UE

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Simone Noack

Persönlich gestaltete Kerzen sind etwas ganz Besonderes. Sie verleihen jedem Fest eine feierliche Atmosphäre. Auch als kleines, sehr persönliches Geschenk ist eine schöne, selbst gestaltete Kerze immer willkommen. Wir modellieren Kerzen mit verschiedenfarbigen Wachsplatten, die nach einem vorgegebenen oder selbst gestalteten Motiv aufgebracht werden. Auch Beschriftungen sind möglich. Im Anschluss wird die fertige Kerze mit einem Kerzenlack konserviert. Die Farben bleiben somit lange erhalten.

Materialkosten: Kerzen und Wachsplatten können bei der Dozentin erworben werden (Kosten ca. 7,00 - 10,00 €) oder Sie bringen eigenes Material mit.





**Urban ArtWalk in Saarbrücken:
Führung durch ein Museum ohne Dach!**

Anmelde-Nr.: 201150

So., 5. Mai, 11:00 – 12:30 Uhr

1 Termin | 5,00 €

Ort: EUROPA-Galerie Saarbrücken

Haupteingang, Trierer Straße 1

Leitung: Traudel Bennoit

**Urban ArtWalk in Saarbrücken:
Führung durch ein Museum ohne Dach!**

Anmelde-Nr.: 201151

So., 12. Mai, 11:00 – 12:30 Uhr

1 Termin | 5,00 €

Ort: EUROPA-Galerie Saarbrücken

Leitung: Traudel Bennoit



Das Projekt „Urban ArtWalk Saarbrücken“ entstand 2017 in Kooperation zwischen dem Saarländischen Ministerium für Bildung und Kultur und den Saarbrücker Galerien „Zimmerling & Jungfleisch“ und „Neuheisel“. Der beeindruckende ArtWalk besteht aus dreizehn großen Wandgemälden im Innenstadtbereich von Saarbrücken.

Das Freiluftmuseum vereint in einem Parcours die zeitgemäße Graffiti-Kunst und die junge Kulturszene.

Lassen Sie sich von der Kunstpädagogin und Kunstreferentin Traudel Bennoit durch den ArtWalk führen und erleben Sie monumentale Kunst dort, wo man sie nicht vermutet!

**Urban ArtWalk in Völklingen:
Vom Pfarrgarten bis zum Weltkulturerbe
Völklinger Hütte**

Anmelde-Nr.: 201152

So., 2. Juni, 11:00 – 12:30 Uhr

1 Termin | 5,00 €

Ort: Adolph-Kolping-Platz

Leitung: Traudel Bennoit



**Urban ArtWalk in Völklingen:
Vom Pfarrgarten bis zum Weltkulturerbe
Völklinger Hütte**

Anmelde-Nr.: 201153

So., 23. Juni, 11:00 – 12:30 Uhr

1 Termin | 5,00 €

Ort: Adolph-Kolping-Platz

Leitung: Traudel Bennoit



Die Stadt Völklingen verfügt seit vielen Jahren über eine große Anzahl von Kunstwerken im öffentlichen Raum. Im Jahr 2014 hat der Verein KulturGut e. V. hierzu eine umfangreiche Broschüre herausgegeben, eine zweite wird im Frühjahr 2024 erscheinen. Während der Führung werden den Teilnehmenden Kunstschätze namhafter Kunstschaffender – an denen man tagein, tagaus vorbeigeht – vertraut gemacht.

Entdecken Sie mit der Kunstpädagogin Traudel Bennoit spannende Kunst im öffentlichen Raum Völklingens!



Einblick in das Kunsthandwerk Holzschnitzen – Workshop für Erwachsene

Anmelde-Nr.: **203010**

Sa., 23. März, 14:00 – 17:00 Uhr

1 Termin | 4 UE | 20,00 €

Ort: Holzschnitzerei Wagner, Großrosseln

Dozent: Peter Wagner

Peter Wagner ist erfahrener Holzschnitzer und -drechsler und einer der letzten Vertreter seiner Zunft im Saarland. Bei dem Workshop in seiner Werkstatt in Großrosseln erhalten Sie Informationen über Techniken und den Einsatz der Werkzeuge. Unter seiner Anleitung versuchen Sie sich selbst im Schnitzen und fertigen eine Arbeit aus Holz an. Das Holzschnitzen hat seinen Ursprung in der Herstellung von Gebrauchsgegenständen. Über Speerspitzen und Schüsseln entwickelte sich daraus ein Kunsthandwerk. Holzschnitzen besitzt eine seit Generationen währende Tradition, über die Sie in diesem Workshop mehr erfahren.

Es können Löffel oder Schüsseln angefertigt werden. Kursgebühr inkl. Materialkosten.



Foto: Peter Wagner

Gitarrenkonzert mit dem Gitarrenquartett QuartArt

Anmelde-Nr.: **300010**

Fr., 19. April, 19:00

1 Termin | 10,00 €

Eintrittskarten sind bei der
VHS Völklingen erhältlich.

Ort: Altes Rathaus



Das saarländische Gitarrenquartett QuartArt spielt klassische Musik, Musik aus Spanien sowie Nord- und Südamerika von Komponisten wie Dowland, Telemann, Albeniz oder Piazzolla. Außer Gitarren setzen die vier Multiinstrumentalist*innen ihre Stimmen, Panflöten, Cavaquinho, Bandolim, Bass oder Melodion ein. Das Publikum erwartet ein mit vielen Klangfarben angereichertes, kurzweiliges, informatives und stilübergreifendes Konzertprogramm.



Foto: QuartArt

Verschenk VHS!

Verschenken Sie
Bildung mit dem
Geschenkgutschein
der VHS Völklingen!



Der Geschenkgutschein ermöglicht die
Teilnahme an einem VHS-Kurs nach Wahl

Erhältlich im Sekretariat der VHS Völklingen

Volkshochschule Völklingen
Altes Rathaus | Bismarckstraße 1 | 66333 Völklingen
06898/13-2597 | vhs@voelklingen.de | vhs.voelklingen.de

vhs 
Volkshochschule
Völklingen

**Vortrag: Moby Dick und die „Essex“****Anmelde-Nr.: 301021**

Mi., 20. März, 18:00

1 Termin | 6,00 €

Ort: Altes Rathaus**Dozent:** Werner Michaltzik

In seinem Vortrag setzt sich Referent Werner Michaltzik mit Hermann Melvilles Roman „Moby Dick“ auseinander.

Neben dem zentralen Motiv des Walfangs und dessen literarischer Aufarbeitung werden zahlreiche weitere Fragen zu Roman und Autor behandelt: Wie viel Wahrheit steckt in Hermann Melvilles bekanntem Roman „Moby Dick“? Welches Drama spielte sich für die Besatzung des Walfangschiffes „Essex“ ab, nachdem das Schiff 1820 im Nordpazifik von einem Wal versenkt wurde – und damit Melville zur Vorlage für seinen Roman diente? Welche Bedeutung hatte der Walfang für die aufstrebende Nation der Vereinigten Staaten von Amerika, wirtschaftlich und als Spiegel des Nationalcharakters? Warum lebte der heute weltweit bekannte Schriftsteller Hermann Melville zeitlebens ohne Ruhm und Geld?

Werner Michaltzik hat sich intensiv mit dem Werk und dem aktuellen Stand der Forschung zu Autor und Roman auseinandergesetzt. Seine Ergebnisse präsentiert er in einer reich bebilderten und kurzweiligen Power-Point-Präsentation.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich!

Szenische Lesung: Goethe und Schiller – Kurzurlaub in Weimar**Anmelde-Nr.: 301020**

Di., 16. April, 18:00

1 Termin | 6,00 €

Ort: Altes Rathaus

Die szenische Lesung von Inge Fries und Hanne Paulus begleitet mit einem Augenzwinkern den Abstecher der Dichter Goethe und Schiller in das heutige Weimar.

Die Dichterrfürsten befinden sich nun seit geraumer Zeit im Himmel. Das Heimweh und die Sehnsucht nach ihrer Stadt plagen sie. So entsteht die Idee, den Himmel für einen Kurzurlaub in Weimar zu verlassen und noch einmal durch ihre Stadt zu wandeln. Seit ihrer Zeit hat sich aber einiges in der Stadt verändert ...

Eine kleine Episode, geschrieben von Inge Fries.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich!



Foto: VHS Völklingen

EDV-Workshops





Arbeiten mit dem PC für Anfänger*innen

Anmelde-Nr.: 100400

ab Di., 12. März, 14:00 – 16:15 Uhr

8 Termine | 24 UE

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Uwe Hemmerling

Arbeiten mit dem PC für fortgeschrittene Anfänger*innen

Anmelde-Nr.: 100410

ab Mi., 13. März, 14:00 – 16:15 Uhr

8 Termine | 24 UE

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Uwe Hemmerling

In den beiden Kursen lernen Sie Ihren Computer kennen und lieben. Sie werden sehen, dass die scheinbar komplizierte Technik ganz einfach zu beherrschen ist. Wir zeigen Ihnen, wie Sie das Betriebssystem Windows mit Tastatur, Maus und Touch-Screen bedienen. So schaffen Sie sich die Basis für einen optimalen und entspannten Umgang mit dem Gerät!

Diese Kurse richten sich an Menschen, die bisher keine oder nur wenig Erfahrung mit Computern gemacht haben, jetzt aber lernen möchten, wie sie diesen einsetzen können.

Computer-Club

Anmelde-Nr.: 100431

ab Do., 14. März, 15:00 – 16:30 Uhr

10 Termine | 20 UE

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Uwe Hemmerling

In diesem Semester führen wir unseren beliebten Computer-Club ohne Schwerpunktthema fort. In zwangloser Runde bearbeiten Sie aktuelle Themen nach Absprache in der Gruppe.

Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem PC werden vorausgesetzt.

Smartphone für Anfänger*innen – Android und iOS

Anmelde-Nr.: 100440

ab Mi., 13. März, 11:00 – 12:30 Uhr

6 Termine | 12 UE

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Uwe Hemmerling

Smartphone für Anfänger*innen – Android und iOS

Anmelde-Nr.: 100441

ab Di., 9. April, 11:00 – 12:30 Uhr

6 Termine | 12 UE

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Uwe Hemmerling



Gerade für Seniorinnen und Senioren kann das Smartphone ein sehr hilfreicher Begleiter sein. Doch viele ältere Menschen haben Schwierigkeiten mit der Bedienung der Geräte. Lernen Sie in diesem Kurs den sicheren Umgang mit den wichtigsten Funktionen Ihres Smartphones! Gearbeitet wird mit einem passenden Skript, das auf einer innovativen Methode basiert, um ältere Menschen die Grundlogik des Smartphones zu vermitteln.

Bei Buchung mit Seniorenakademieausweis beträgt die Gebühr zusätzlich 15 Euro für das Skript. Dieser Kurs kann auch von Personen gebucht werden, die keinen Akademieausweis besitzen, dann beträgt die Kursgebühr 55 Euro (inkl. Skript).

Gesundheit





Ab an die frische Luft: Morgenspaziergang mit Christine Olbert

Anmelde-Nr.: **100610**

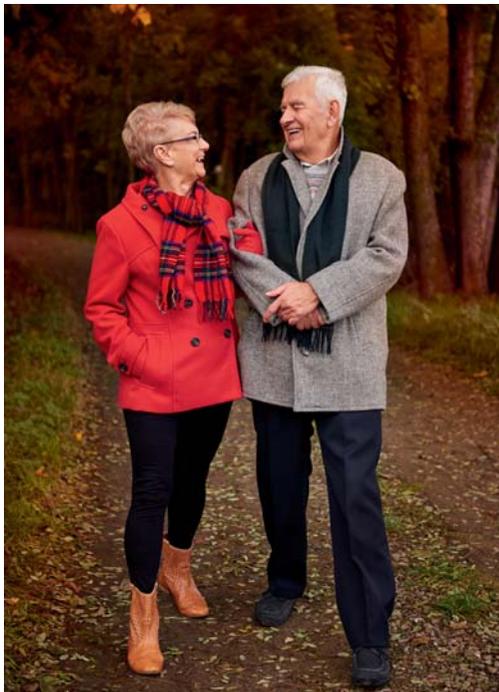
ab Mi., 13. März, 10:00 – 11:30 Uhr

8 Termine | 16 UE

Ort: Schillerpark

Dozentin: Christine Olbert

Spazierengehen ist dafür geeignet, regelmäßige und schonende Bewegung in den Alltag zu integrieren. Spaziergänge erhalten Ihre Gesundheit auf verschiedene Art und Weise: Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihre Muskulatur und Ihr Immunsystem profitieren von der Bewegung. Erkunden Sie mit uns in Gemeinschaft die Umgebung und genießen Sie die wohltuende Natur. Freuen Sie sich auf regelmäßige Spaziergänge in Ihrem Tempo und gute Gespräche unterwegs mit unserer Seniorenakademieleiterin Christine Olbert.



Lustiges Gedächtnistraining in Ludweiler

Anmelde-Nr.: **100300L**

ab Mo., 11. März, 14:30 – 16:00 Uhr

12 Termine | 24 UE

Ort: Haus der Vereine

Dozentin: Helene Hausinger

Lustiges Gedächtnistraining am Montag

Anmelde-Nr.: **100310**

ab Mo., 11. März, 10:30 – 12:00 Uhr

12 Termine | 24 UE

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Christine Olbert

Lustiges Gedächtnistraining am Dienstag

Anmelde-Nr.: **100320**

ab Di., 12. März, 14:15 – 15:45 Uhr

12 Termine | 24 UE

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Christine Olbert

Lustiges Gedächtnistraining am Donnerstag

Anmelde-Nr.: **100340**

ab Do., 14. März, 10:45 – 12:15 Uhr

12 Termine | 24 UE

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Petra Hammer

Vergesslichkeit, Konzentrationsschwäche, geistige Unbeweglichkeit und Wortfindungsschwierigkeiten sind keine zwangsläufigen Alterserscheinungen. Nach allem, was wir heute über die geistige Entwicklung im Alter wissen, behält unser Gehirn seine Aufnahme- und Lernfähigkeit bis ins hohe Alter – vorausgesetzt, es wird stetig trainiert und durch neue Anreize und Herausforderungen leistungsfähig erhalten. Nach bereits bewährten Trainingsprogrammen wollen wir in heiterer, entspannter Runde vielfältige Möglichkeiten erschließen, auch weiterhin geistig frisch und beweglich zu bleiben. Kommen Sie und probieren Sie es aus!



Taiji-Qigong für Anfänger*innen und Ungeübte

Anmelde-Nr.: **100501**

ab Di., 12. März, 9:45 – 10:45 Uhr

12 Termine | 16 UE

Ort: Tai-Chi-Schule, Völklingen, Marktstr. 8

Dozent: Jürgen Meyer

Taiji-Qigong für Fortgeschrittene

Anmelde-Nr.: **100510**

ab Do., 14. März, 9:30 – 10:30 Uhr

12 Termine | 16 UE

Ort: Tai-Chi-Schule, Völklingen, Marktstr. 8

Dozent: Jürgen Meyer

Taiji-Qigong für Fortgeschrittene

Anmelde-Nr.: **100511**

ab Do., 14. März, 11:00 – 12:00 Uhr

12 Termine | 16 UE

Ort: Tai-Chi-Schule, Völklingen, Marktstr. 8

Dozent: Jürgen Meyer

Taiji-Qigong ist eine ganzheitliche Methode zur Krankheitsprävention und zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte. Das Gesundheitswissen und die Übungen von Taiji-Qigong beruhen auf der Grundlage des natürlichen Energieflusses. Mit dieser Methode können Sie in jedem Alter durch langsame, bewusste Bewegungen und Haltungskorrekturen Ihre Lebensfreude und Ihren Gesundheitszustand enorm verbessern. Durch die langsamen, fließenden Bewegungen, die rund und weich ausgeführt werden, kann durch Konzentration auf Körper, Atem und Geist eine innere Ruhe entwickelt werden. Dadurch werden Selbstheilungskräfte aktiviert, was eine ganzheitliche Gesundheitsbildung fördert. Taiji-Qigong ist also eine besonders gute Möglichkeit, Geist und Körper zu pflegen und somit die Gesundheit zu erhalten.



**Tai Chi für Fortgeschrittene am Freitag****Anmelde-Nr.: 100520**

ab Fr., 15. März, 10:00 – 11:30 Uhr

12 Termine | 24 UE

Ort: Tai-Chi-Schule, Völklingen, Marktstr. 8**Dozentin:** Ingrid Paulus**Tai Chi für Anfänger*innen sowie Ungeübte****Anmelde-Nr.: 100520L**

ab Mo., 11. März, 10:00 – 11:00 Uhr

12 Termine | 16 UE

Ort: Haus der Vereine**Dozentin:** Evelyn Ohrlein**Tai Chi für Wiedereinsteiger*innen sowie Fortgeschrittene****Anmelde-Nr.: 100521L**

ab Mo., 11. März, 11:00 – 12:00 Uhr

12 Termine | 16 UE

Ort: Haus der Vereine**Dozentin:** Evelyn Ohrlein

Tai-Chi-Übungen eignen sich für alle Altersgruppen und Fitnessgrade. So bieten sich Übungen auch beispielsweise für ältere Menschen an, denn durch die Schulung des Gleichgewichts vermindert sich die Sturzgefahr erheblich. Nach leichten Übungen zum Aufwärmen, die die Muskeln lockern und den Körper entspannen, folgt meist eine kurze Meditation, welche den Geist zur Ruhe bringt.



Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Anmelde-Nr.: **100541L**

ab Fr., 19. April, 9:30 – 10:30 Uhr

12 Termine | 16 UE

Ort: Haus der Vereine

Dozentin: Petra Weiland

Spaß an der Bewegung ist die Devise dieses Kurses! Körperliche Bewegung ist unerlässlich, da sie zum einen die Anfälligkeit für Krankheiten reduziert, den Stoffwechsel anregt, die Gelenke nicht einrosten lässt, aber auch Geist und Psyche stärkt. Das Bewegungsprogramm umfasst vier Teile. In der Aufwärmphase wird der Körper in Schwung gebracht. In der Körperschulung dehnen und kräftigen wir den Körper von Kopf bis Fuß. Gymnastikübungen auf Matten stärken vor allem die Wirbelsäule. Der Schlussteil bietet Spiel, Massage oder Entspannung. Dabei liegt der Schwerpunkt des Sportprogramms auf der Geselligkeit und dem Spaß, nicht auf der Leistung. Die Belastbarkeit bestimmen die Teilnehmer*innen selbst, da sie am besten ihren Körper einschätzen können. Der Kurs ist sowohl für Einsteiger*innen, für Personen, die sich bisher sportlich noch nicht betätigt haben, als auch für sportlich Aktive geeignet. Auf Wunsch kann ein individuelles Trainingsprogramm erarbeitet werden.



In Bewegung bleiben mit Sitzgymnastik

Anmelde-Nr.: **100550**

ab Mo., 11. März, 14:30 – 15:30 Uhr

12 Termine | 16 UE

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Nadja Becker

Sitzgymnastik ist für viele ältere Menschen eine Möglichkeit, Sport zu machen, auch wenn die körperliche Leistungsfähigkeit schon stark abgenommen hat. Davon profitieren allerdings nicht nur Seniorinnen und Senioren. Auch gehbehinderte Menschen können im Sitzen leichter trainieren, da diese spezielle Art der Gymnastik sowohl allein zu Hause als auch in der Gruppe möglich ist.



Sanfte Fitnessgymnastik zum Wochenbeginn

Anmelde-Nr.: **805500L**

ab Mo., 15. April, 9:00 – 10:00 Uhr

12 Termine | 16 UE | 36,00 €

Ort: Haus der Vereine

Dozentin: Petra Weiland

Der Kurs beinhaltet eine ausgewogene Mischung aus Ausdauertraining, Muskelkräftigung und wohltuenden Entspannungsübungen.



Osteoporose-Gymnastik

Anmelde-Nr.: **100560**

ab Di., 12. März, 14:30 – 15:30 Uhr

12 Termine | 16 UE

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Nadja Becker

Körperliche Bewegung hilft von Osteoporose betroffenen Menschen und dient außerdem der Vorbeugung.



Ein moderates, aber regelmäßiges Bewegen des Körpers stellt den besten natürlichen Reiz für die Knochenneubildung her und trägt effektiv zur Schmerzlinderung bei. Langfristig kann so Bewegung erhalten bleiben.

Die in dem Kurs durchgeführten Übungen dienen zur Stabilisierung und Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates und sind als therapief flankierende Maßnahmen zu verstehen.

Bewusstheit durch Bewegung – Die Feldenkrais-Methode

Anmelde-Nr.: **100590**

ab Mi., 13. März, 10:00 – 11:30 Uhr

10 Termine | 20 UE

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Sabine Fricker

Den Einstieg in eine ganz neue Qualität von Bewegungsfreiheit verspricht dieser Kurs nach der Feldenkrais-Methode. Diese somatische Lernmethode ist nach dem israelischen Physiker, Kampfsportler und Forscher Moshé Feldenkrais benannt. Sie geht davon aus, dass Bewegung dann „richtig“ ist, wenn sie sich leicht und angenehm anfühlt und gerade so viel Kraft und Spannung dafür aufgewendet werden, wie nötig. Das gilt für alle Alltagsbewegungen aber auch im Leistungssport und unter Musiker*innen.

Dagegen sind wir oft so sehr an Anstrengung gewöhnt, dass sie uns nicht einmal mehr auffällt. Sabine Fricker zeigt Ihnen mit der (Neu)-Entdeckung der eigenen Körperwahrnehmung in Verbindung mit kleinen, organischen, leichten Bewegungen, meist am Boden liegend, den Schlüssel für Beweglichkeit von Leib und Seele.

Bitte bringen Sie ein großes Handtuch und bequeme warme Kleidung mit.





Yoga am Morgen für Ungeübte und Anfänger*innen

Anmelde-Nr.: **801200**

ab Mo., 11. März, 8:30 – 10:00 Uhr

12 Termine | 24 UE

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Sabine Ladwein

Yoga am Morgen für fortgeschrittene Anfänger*innen

Anmelde-Nr.: **801210**

ab Mo., 11. März, 10:15 – 11:45 Uhr

12 Termine | 24 UE

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Sabine Ladwein

Wer etwas für seine körperliche und psychische Gesundheit tun möchte, kann durch bewusst durchgeführte Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit dem Atmen sein Wohlbefinden verbessern. Durch Dehnen, Kräftigen, Fühlen und Entspannen kann mehr Sensibilität für die eigenen körperlichen und psychischen Bedürfnisse entwickelt werden.

Yin Yoga – Faszienyoga

Anmelde-Nr.: **801225**

ab Mo., 11. März, 15:15 – 16:45 Uhr

12 Termine | 24 UE

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Marie Luise Elliott-Walter

Yin Yoga ist ein sehr ruhiger, passiver Yoga-Stil. Die angestrebte Yin-Yoga-Wirkung liegt in der absoluten Entspannung, der Dehnung, der Wahrnehmung und dem Loslassen. Natürlich wird auch muskulär gearbeitet, aber das steht nicht im Fokus. Sie lernen beim Yin Yoga, Ihre angespannte Muskulatur zu entspannen. Durch das Dehnen werden die Muskeln, Bänder, Sehnen, das tiefer gelegene Bindegewebe, die sogenannten Faszien, erreicht. Faszien-Verklebungen lösen sich, eine höhere Bewegungsfreiheit sowie eine Geschmeidigkeit der Gelenke wird erreicht.

Yin Yoga kann auch sehr gut bei Rückenschmerzen helfen und wirkt darüber hinaus beruhigend auf das zentrale Nervensystem und auf unseren Geist.





Selbstverteidigung für Seniorinnen und Senioren

Anmelde-Nr.: **100795**

ab Fr., 15. März, 16:30 – 17:30 Uhr

6 Termine | 8 UE

Ort: Grundschule Wehrden

Dozent: Guido Bender

Zu unsportlich? Zu untrainiert? Keine Sorge! Jede*r kann lernen, sich durch gezielte Sicherheits- und Abwehrstrategien zu schützen. Im Kurs lernen Sie einfache, aber effektive Techniken, die Ihren Alltag sicherer machen. Folgende Fragen stehen dabei im Vordergrund:

- Wie erkenne ich gefährliche Situationen und wie verhalte ich mich dann?
- Wie mache ich deutlich, wenn ich etwas nicht möchte?
- Wie kann ich Angriffe mit Alltagsgegenständen wie Regenschirm, Spazierstock, Schlüssel usw. abwehren?
- Was sind aktive Schutz- und Abwehrtechniken auch gegen Waffen?



Die genauen Kursinhalte orientieren sich an den Wünschen der Kursteilnehmer*innen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und saubere Turnschuhe mit.

Dieser Kurs kann auch von Personen gebucht werden, die keinen Seniorenakademieausweis besitzen. Die Kursgebühr beträgt dann 30 Euro.

Line Dance – five, six, seven, eight und los geht's! Kurs für Anfänger*innen

Anmelde-Nr.: **805523L**

ab Fr., 15. März, 17:00 – 18:00 Uhr

12 Termine | 16 UE

Ort: Haus der Vereine

Dozentin: Anja Heinrich

Line Dance – five, six, seven, eight und los geht's! Kurs für Anfänger*innen

Anmelde-Nr.: **805524L**

ab Fr., 15. März, 15:00 – 16:00 Uhr

12 Termine | 16 UE

Ort: Haus der Vereine

Dozentin: Anja Heinrich



Ob zu Countrymusik oder zu Rock & Pop – die festgelegten, synchron getanzten Schrittfolgen, die man in der sogenannten „Line“ tanzt, kann man zu jeder tanzbaren Musik mit der dazu passenden Bewegungsform ohne Tanzpartner ausführen. Diese Art des Gruppentanzes bietet die Möglichkeit, das eigene Körpergefühl zu entwickeln, die Beweglichkeit, Fitness und Konzentration zu stärken. Wer Spaß am Tanzen hat, kann Line Dance ausprobieren – unabhängig vom Alter. Sie werden viel Spaß haben und gleichzeitig Ihre körperliche und geistige Fitness steigern.



Zumba Gold®-Fitness

Anmelde-Nr.: **805526**

ab Di., 12. März, 15:30 – 16:30 Uhr

12 Termine | 16 UE

Ort: Marie-Luise-Kaschnitz-Gymnasium

Dozentin: Anja Heinrich

Zumba Gold®-Fitness

Anmelde-Nr.: **805527L**

ab Fr., 15. März, 16:00 – 17:00 Uhr

12 Termine | 16 UE

Ort: Haus der Vereine

Dozentin: Anja Heinrich

Speziell für ältere aktive Menschen, aber auch für Menschen, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten, wurde ZUMBA Gold® entwickelt.

Alle Elemente aus den klassischen ZUMBA®-Kursen sind enthalten und werden speziell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden ausgerichtet. Dies beinhaltet ein Ganzkörper-Workout zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik in angepasstem Tempo.

Die Tanzschritte wie Merengue, Salsa, Cumbia, Flamenco und Reggaeton sind leicht zu erlernen und einfach nachzutun. ZUMBA Gold® kräftigt die Muskulatur und lockert sie zugleich.

Die ZUMBA® Fitness-Bewegungen können in jedem Alter erlernt werden, fördern Koordination, Kondition, Beweglichkeit, halten fit und machen Spaß. Aufregend, leicht und effektiv – ZUMBA Gold®!

Entspannung pur durch Begleitetes Malen

Anmelde-Nr.: **801100**

ab Mi., 10. April, 19:00 – 21:15 Uhr

3 Termine | 9 UE | 30,00 €

Ort: Atelier „Die Farben deiner Lebendigkeit“
Am Bruch 21, Saarbrücken-Klarenthal

Dozentin: Stephanie Petersen

Bei dieser Form des Ausdrucks malens steht die Verbindung von Gesundheit und Kreativität im Mittelpunkt. Angeleitet wird der Kurs von der erfahrenen Ergotherapeutin und Malbegleiterin Stephanie Sabine Petersen, die Ihnen dabei hilft, auf die Führung Ihrer Seele zu vertrauen, um unbewusste Themen sichtbar zu machen. Ziel der Dozentin ist es, Sie als Teilnehmer*in dazu zu befähigen, belastende Themen mithilfe der kreativen Arbeit zu bewältigen, um selbstwirksam erste Schritte in Richtung Veränderung und Stressbewältigung zu gehen. Gemalt wird in der Regel mit den Händen. Aber auch das Malen mit Pinsel, Spachtel oder Schwamm ist möglich, um einen großen Spielraum im kreativen Ausdruck zu haben.

Materialkosten: 15,00 €, bitte vor Ort an die Dozentin zahlen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.





Waldbaden trifft Gedächtnistraining – Entspannung pur in der Natur

Anmelde-Nr.: **801151**

Mo., 3. Juni, 17:00 – 18:15 Uhr

Ort: Spielplatz Rheinstraße, Heidstock

Dozentin: Jutta Eich

Achtsamkeit, Staunen, Schlendern, leichte Körperübungen, Augenentspannungsübungen, Meditation, Rasten, Atmen, Solozeit, Wahrnehmungs- und Sinneserfahrungen sowie LandArt sind die Zutaten für ein gesundheitsförderndes Waldbad nach Dr. Qing Li.



Tauchen Sie ein in die wohltuende Waldluft und genießen Sie Entspannung in der Natur. Jutta Eich (Natur- u. Achtsamkeitstrainerin) zeigt Ihnen viele Übungen aus dem Gedächtnistraining, die sich mit Achtsamkeitsübungen abwechseln. Dies bietet einen wohltuenden Wechsel von Spannung und Entspannung.

Bitte tragen Sie dem Wetter angepasste Kleidung.

Treffpunkt: Spielplatz Rheinstraße im Stadtteil Heidstock (letztes Haus Nr. 28).

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Achtsamkeit trifft Lebensfreude!

Anmelde-Nr.: **105920**

ab Do., 14. März, 14:00 – 16:00 Uhr

6 Termine | 16 UE

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Petra Hammer



In diesem Kurs wird Achtsamkeitstraining mit den Vorteilen des Lachyogas kombiniert. Dadurch wird Stress abgebaut, das Immunsystem gestärkt, die Gesundheit gefördert und eine positive Grundhaltung entwickelt. Den Abschluss bildet eine entspannende Meditation.

Bitte etwas zu trinken mitbringen. Bei Bedarf Kissen und Decke für die Entspannung mitbringen und geeignetes Hallenschuhwerk oder Antirutsch-Socken für den Entspannungsraum tragen.

Dieser Kurs kann auch von Personen gebucht werden, die keinen Seniorenakademieausweis besitzen. Die Kursgebühr beträgt dann 31,00 €.





Achtsamkeit trifft Lebensfreude im Einklang mit den vier Elementen

Anmelde-Nr.: **801160**

ab Do., 16. Mai, 17:00 – 19:15 Uhr

6 Termine | 18 UE

Ort: Reitanlage Rinzelrech

Dozentin: Petra Hammer



In diesem Kurs werden Achtsamkeitstraining in der Natur mit den Vorteilen des Lachyogas kombiniert. Dadurch wird Stress abgebaut, das Immunsystem gestärkt, die Gesundheit gefördert und eine positive Grundhaltung entwickelt.

Die vier Elemente Erde, Feuer, Luft und Wasser werden in den Übungen bewusst wahrgenommen. Über die Yogische Atmung erhält der Körper im Wald eine Extraportion Sauerstoff. Den Abschluss bildet eine entspannende Meditation in einer Blockhütte!

Der Workshop basiert auf den Lachyogaübungen und der Philosophie des Begründers des Lachyogas, dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria.

Bitte geeignetes Schuhwerk, etwas zu trinken und bei Bedarf eine Sitzunterlage in einem Rucksack mitbringen, damit die Arme und Hände frei bleiben.

Treffpunkt: Reitanlage Rinzelrech, 66333 Völklingen, Zum Wasserwerk 18

Aufatmen im Park: Atementspannung und Achtsamkeitsübungen

Anmelde-Nr.: **801400**

Fr., 26. April, 17:00 – 18:00 Uhr

1 Termin

Ort: Schillerpark

Dozentin: Annette Bachmann-Vicktor

Gezielte Entspannungsübungen und ein Atemspaziergang durch die Natur wirken sich positiv auf Ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden aus! Sie sind die kleinen Wohlfühlmomente im Alltag. Gemeinsam führen wir Atem- und Achtsamkeitsübungen in der wohlthuenden Ruhe des Schillerparks durch. Eine kleine Auszeit vom Alltagsstress, in der wir uns nur uns selbst widmen.

Eine schriftliche Anleitung zu den Entspannungsübungen erhalten Sie im Anschluss (in der Kursgebühr enthalten).

Treffpunkt:

Parkhotel, vor der Konzertmuschel

Bitte bringen Sie eine Sitzgelegenheit (Klappstuhl, Decke oder Meditationskissen, Yogamatte o. ä.) mit.



Foto: Annette Bachmann-Vicktor

**Nordic Walking, aber richtig!****Anmelde-Nr.: 807010**

ab Fr., 19. April, 17:30 – 18:30 Uhr

5 Termine | 6 UE

Ort: Wildpark Völklingen**Dozentin:** Petra Weiland

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der das schnelle Gehen und der Bewegungsrhythmus mit speziellen Stöcken unterstützt werden.

Nordic Walking fordert mehr Muskeln als das einfache Walken, verbraucht dementsprechend mehr Energie und ist eine sehr gesunde und natürliche Sportart.

Das E-Bike zähmen: Fahrsicherheitstraining für Seniorinnen und Senioren**Anmelde-Nr.: 100600**

Mi., 22. Mai, 10:00 – 11:30 Uhr

1 Termin

Ort: Jugendverkehrsschule**Dozentin:** Anke Boutter

Der Trend zum E-Bike ist ungebrochen, auch und gerade bei Seniorinnen und Senioren. Doch ganz ohne Herausforderungen geht der Umstieg auf ein neues Rad mit elektrischer Unterstützung meist nicht. Im Schnitt sind Pedelecs zehn Kilo schwerer als vergleichbare Fahrräder ohne Motor.

Das Sicherheitstraining für Seniorinnen und Senioren bietet Tipps und Tricks und zeigt u. a. wie man die schweren Pedelecs auch bei Langsamfahrt stabilisieren kann.

Praktische Fahrübungen, wie zum Beispiel Slalom, verengte Kurven, Ziel- und Gefahrenbremsung und ein Geschicklichkeitstraining vermitteln Ihnen Sicherheit im täglichen Umgang mit Ihrem Pedelec.

Wildkräuter – heimisches Superfood unserer Vorfahren aus der Natur**Anmelde-Nr.: 800020**

Mi., 10. April, 18:00 – 20:00 Uhr

1 Termin | 3 UE | 16,00 €

Ort: Warndtweiher Parkplatz**Dozentin:** Angela Bloedorn

Während des Workshops wird die zertifizierte Kräuterexpertin und Natur- und Achtsamkeitstrainerin Angela Bloedorn gemeinsam mit Ihnen u. a. ein buntes Pflanzensalz und ein Wildkräuteröl herstellen. Dazu gibt es Spannendes und Wissenswertes zum Thema, den ein oder anderen Tipp und zusätzliche Informationen zu den Grundlagen des Sammelns und Verarbeitens von Wildkräutern.

Inkl. Skript, Teebar, kleinem Snack und Herstellung eines bunten Pflanzensalzes für zu Hause (dazu bitte ein Glas mit Schraubverschluss mitbringen).

Materialgebühr (7,00 €) bitte vor Ort an die Lehrkraft zahlen. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich!



Foto: Angela Bloedorn



Mitmach-Exkursion: Essbare Wildkräuter im Frühjahr

Anmelde-Nr.: 800021

Sa., 23. März, 14:00 – 16:00 Uhr
1 Termin | 3 UE | 16,00 €

Ort: Warndtweiher Parkplatz

Dozentin: Angela Bloedorn



Bei der Mitmach-Exkursion erleben Sie eine kleine Auszeit mitten in der Natur rund um das Naturfreundehaus Ludweiler. Gemeinsam tauchen wir in die Vielfalt der essbaren Wildpflanzen ein, widmen uns der Bestimmung und dem Erkennen verschiedener Wildpflanzen und besprechen deren kulinarisches oder auch heilkundliches Potenzial.



Viele Wildkräuter, wie z. B. Löwenzahn, Brennnessel, Gundermann, aber auch Bäume, wie u. a. die Birke und Fichte, sind Heilpflanzen und schmecken zusätzlich hervorragend z. B. als Kräutersalz, Chips, Pesto oder in Dressings und sind mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen eine hervorragende Ergänzung zu unserer Ernährung.

Nach dem gemeinsamen Entdecken, Sammeln und Schmecken der Wildkräuter werden wir ein Kräutersalz oder ein Proteinpulver herstellen, welches Sie mit nach Hause nehmen können.

Bitte bringen Sie mit:

- Zettel und Stift für Notizen
- ein Glas mit Schraubverschluss
- Becher, Brettchen, Messer
- Behältnis für gesammelte Kräuter (Korbchen, etc.)

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Fahrradvortrag: Sylt und Helgoland

Anmelde-Nr.: 301022

Mi., 10. April, 18:00 – 20:15 Uhr
1 Termin | 3 UE | 6,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Werner Michaltzik



Kursbeschreibung auf S. 39.





Kochkurs: Hormongesunde Ernährung in den Wechseljahren

Anmelde-Nr.: **913010**

Di., 19. März, 18:00 – 21:00 Uhr

1 Termin | 4 UE | 13,00 €

Ort: Küche Schloßparkschule

Dozentin: Jana Lützenkirchen



Die Wechseljahre gehen nicht nur mit hormonellen Veränderungen einher, sondern auch die Bedürfnisse des Körpers verändern sich in dieser Lebensphase. Eine Ernährung, die an die individuellen Bedürfnisse des Körpers angepasst ist, liefert die besten Voraussetzungen für entspannte Wechseljahre und die Gesundheit im Alter.

In diesem Kochkurs lernen Sie, worauf es jetzt in der Ernährung ankommt. Gemeinsam setzen wir dieses Wissen direkt in die Praxis um, indem wir ein leckeres und hormonfreundliches Menü kochen.

Die Kosten für die Zutaten (ca. 15,00 €) sind im Teilnahmeentgelt nicht enthalten und werden am jeweiligen Kursabend eingesammelt.

Bitte Geschirrtücher, Spül- und Topflappen mitbringen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.





Kochkurs: Antientzündliche Ernährung

Anmelde-Nr.: **913020**

Di., 16. April, 18:00 – 21:00 Uhr

1 Termin | 4 UE | 13,00 €

Ort: Küche Schloßparkschule

Dozentin: Jana Lützenkirchen



Unsere tägliche Ernährung hat einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Egal, ob wir die Beschwerden chronischer Erkrankungen reduzieren, unser Immunsystem unterstützen oder fit im Alter bleiben wollen – eine antientzündliche Ernährung lohnt sich für alle.

In diesem Kochkurs lernen Sie, was eine antientzündliche Ernährung ausmacht, welche Lebensmittel besonders vorteilhaft sind und wie sich eine solche Ernährung in den Alltag integrieren lässt. Gemeinsam wird ein leckeres Menü zubereitet, um die antientzündliche Ernährung direkt in die Praxis umzusetzen.

Die Kosten für die Zutaten (ca. 15,00 €) sind im Teilnahmeentgelt nicht enthalten und werden am jeweiligen Kursabend eingesammelt.

Bitte Geschirrtücher, Spül- und Topflappen mitbringen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Kochkurs: Darmfreundliche Ernährung

Anmelde-Nr.: **913030**

Di., 28. Mai, 18:00 – 21:00 Uhr

1 Termin | 4 UE | 13,00 €

Ort: Küche Schloßparkschule

Dozentin: Jana Lützenkirchen



Ein gesunder Darm ist ein wichtiger Baustein für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Zahlreiche Studien weisen darauf hin, dass der Darm mit der Entstehung einer Vielzahl von Erkrankungen in Verbindung steht. Gleichzeitig gibt es aber auch eine starke Zunahme verschiedener Darmstörungen und Unverträglichkeiten.

In diesem Kurs wird nicht nur ein leckeres, darmfreundliches Menü gekocht, sondern Sie erfahren auch, was eine darmfreundliche Ernährung ausmacht und wie sich diese in den Alltag integrieren lässt.

Auch mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten können Sie an diesem Kurs teilnehmen. Informieren Sie hierzu vorab die Dozentin bitte über folgende Mailadresse: info@jl-ernaehrungsberatung.de

Die Kosten für die Zutaten (ca. 15,00 €) sind im Teilnahmeentgelt nicht enthalten und werden am jeweiligen Kursabend eingesammelt.

Bitte Geschirrtücher, Spül- und Topflappen mitbringen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.



Erste Hilfe am Kind

Anmelde-Nr.: **800010**

Do., 25. April, 17:30 – 19:30 Uhr

1 Termin | 2 UE | 30,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozent: René Brehm



Sie müssen für den Kurs keine Vorkenntnisse vorweisen können.

Inhalt des Kurses sind unter anderem Präventionsmaßnahmen und akute Erkrankungen, die stabile Seitenlage, die Wundversorgung und die Herz-Lungen-Wiederbelebung. Natürlich ist die Lehrkraft auch für individuelle Fragen offen und beantwortet diese gerne.

Erste Hilfe am Kind

Anmelde-Nr.: **800011**

Do., 16. Mai, 17:30 – 19:30 Uhr

1 Termin | 2 UE | 30,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozent: René Brehm



Geführt wird der Vortrag von Personal des Deutschen Roten Kreuzes.

Der Erste-Hilfe-Kurs am Kind richtet sich an Eltern, Großeltern, pädagogisches Personal und an alle, die mit Kindern zu tun haben.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.



Gesellschaft





An die Würfel, fertig, los! – Fröhlicher Spielenachmittag für Seniorinnen und Senioren

Anmelde-Nr.: 100602

ab Do., 14. März, 14:00 – 16:15 Uhr

6 Termine | 18 UE

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Christine Olbert

Gesellschafts-, Brett- und Kartenspiele begeistern nicht nur Kinder. Auch Erwachsene ziehen mit Vergnügen die 4+-Karte bei „UNO“, verfolgen die Männchen bei „Mensch ärgere dich nicht“, kaufen die teuersten Straßen bei „Monopoly“ und stellen bei „Jenga“ ihre Geschicklichkeit unter Beweis.

Melden Sie sich an und spielen Sie gemeinsam zahlreiche Spiele aus unserer VHS-Lieblingsspielesammlung!

Unser Wasser – Besichtigung der Wasseraufbereitungsanlage Hoheberg Wehrden

Anmelde-Nr.: 310060

Mi., 10. April, 14:00 – 15:30 Uhr

1 Termin | 2 UE

Ort: Wasserturm Wehrden

Dozent: Jörg Reichert

Lernen Sie die Wasseraufbereitungsanlage Hoheberg und den Wasserturm in Wehrden kennen. Während einer kleinen Führung erfahren Sie mehr über den Weg des Wassers von der Quelle bis zu Ihrer Dusche.

Zum Abschluss können Sie vom Dach des Wasserturms den schönen Blick über die Stadt Völklingen genießen!

Treffpunkt: Wasserturm Wehrden,
Verlängerung der Gehlenbrunnenstraße

Fahrradvortrag: Sylt und Helgoland

Anmelde-Nr.: 301022

Mi., 10. April, 18:00 – 20:15 Uhr

1 Termin | 3 UE | 6,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Werner Michaltzik

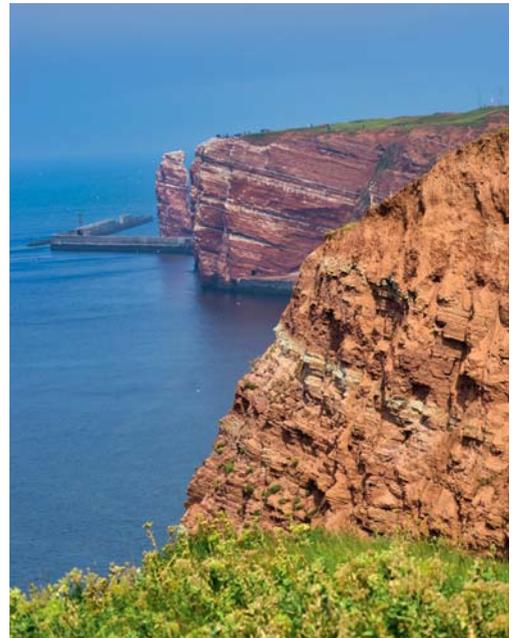


Deutschlands nördlichste Insel, 40 km Sandstrand, 280 km Radwege, 33% Naturschutzgebiete, wenig Einheimische und bis zu einer Million Gäste.

In diesem Vortrag zeigt Ihnen der Hobbyradfahrer Werner Michaltzik mit überzeugenden Fotos und Argumenten, warum Sylt als Urlaubsziel so beliebt ist.

Neben den Einblicken in typisch friesische Dörfer und viel Landschaft, beinhaltet der Bildvortrag außerdem einen kurzen Ausflug nach Helgoland.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.





Fledermauswanderung um den Warndtweiher

Anmelde-Nr.: **310070**

Fr., 26. Juli, 21:15 – 23:00 Uhr

1 Termin | 2 UE | 5,00 €

Ort: Warndtweiher, Parkplatz

Dozent: Stefan Kees



Bei der Fledermauswanderung um den Warndtweiher erklärt Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter des Gemeindebezirks Quierschied, Wissenswertes über die Rolle der Fledermäuse in unserem Ökosystem, ihr Sozialverhalten, ihren Jahresverlauf und was man zu ihrem Schutz unternehmen kann.

Bei Einbruch der Dämmerung beginnt die Fledermauspirsch mit einem Ultraschall-Detektor, um den Jägern der Nacht zu lauschen. Spannende Geschichten und Fledermausspiele lassen den Abend zu einem unvergesslichen Event werden.

Die Veranstaltung dauert ca. 90 Minuten und eignet sich für Erwachsene und für Kinder ab 6 Jahren (mit erwachsener Begleitperson). HINWEIS: Bei Regen muss die Fledermauswanderung leider ausfallen, da dann keine Fledermäuse beobachtet werden können. Bitte auf festes Schuhwerk und der Witterung entsprechende Kleidung achten. Taschenlampe mitbringen. Bitte keine Hunde zur Wanderung mitbringen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich!



Vortrag: Testament – Für den Ernstfall richtig vorgesorgt!

Anmelde-Nr.: **301023**

Do., 11. April, 18:00 – 20:15 Uhr

1 Termin | 3 UE | 6,00 €

Ort: Altes Rathaus

Referent: Alexander Russo



Mit einem Testament treffen Sie Verfügungen über Ihren Nachlass. Dabei sind die Motive für die eigene Nachlassplanung sehr unterschiedlich.



Neben der Sicherung der wunschgemäßen Verteilung des eigenen Vermögens im Erbfall können durch ein Testament auch Erbstreitigkeiten verhindert werden. Insbesondere im unternehmerischen Bereich sollten zur Vermeidung späterer Rechtsstreitigkeiten frühzeitig klare Regeln für die Nachfolge etabliert werden. Es kommt daher auf den berühmten Einzelfall und die eigenen Vorstellungen und Wünsche für den Erbfall an.

In diesem praxisnahen Vortrag thematisiert Referent Alexander Russo die häufigsten Konstellationen in der Testamentserstellung und beantwortet Ihre Fragen.

Alexander Russo, Partner der Kanzlei Rechtsanwälte Münster und Russo PartGmbH, ist Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht, Dozent an der Universität des Saarlandes, Nachlasspfleger und Testamentsvollstrecker.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich!



Crashkurs Rentensteuer

Anmelde-Nr.: **301024**

Mi., 17. April, 18:00 – 20:15 Uhr

1 Termin | 3 UE | 12,00 €

Ort: Altes Rathaus

Referent: Klaus-Peter Schäfer



Sie haben bei den hochkomplizierten Steuerregeln den Überblick verloren? Viele neue Steuervorteile, auch für Personen im Ruhestand und aktive Arbeitnehmende, bergen eine Menge Steuersparpotenzial. Immer häufiger wird im Ruhestand die Steuererklärung Pflicht. Doch Freibeträge und Pauschalen helfen dabei, die Steuerlast zu begrenzen oder zu vermeiden.

Bei dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie durch nachvollziehbare Praxisbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten und deren unterschiedliche Besteuerung. Sie erfahren mehr über alle Steuererleichterungen wie Werbungskosten, Altersentlastungsbetrag, Vorsorgeaufwendungen etc. Auch die wichtigen Fristen werden genau erläutert. Sie bekommen fachliche Unterstützung zum Ausfüllen der komplexen Formulare. Der Kurs endet mit Informationen zu gesetzlichen Neuerungen, nützlichen Steuertipps und der Beantwortung von persönlichen Fragen zum Thema.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich!



Historischer Vortrag: Die Völklinger Eisenhütte bei Saarbrücken, 1873-1879

Anmelde-Nr.: **301015**

Do., 18. April, 18:00 – 20:15 Uhr

Eintritt: frei

Ort: Altes Rathaus

Referent: Christian Reuther



Foto: Stadtarchiv Völklingen

Die Montanindustrie hat im Völklinger Bürgermeistereibezirk eine lange Tradition. Eine der ältesten Eisenhütten der Saarregion befand sich in Geislautern. Daneben existierte bei Wehrden eine Kupferhütte. 2023 jährte sich zum 150. Mal der Bau der Völklinger Hütte, die 1873 durch eine Aktiengesellschaft gegründet wurde. Das Werk wurde in einer Phase wirtschaftlicher Depression errichtet und hatte mit ungünstigen konjunkturellen Voraussetzungen zu kämpfen. Bereits sechs Jahre nach dem Aufbau stand das Unternehmen in Liquidation. Der gebildete Vortrag schildert die Entwicklung der Eisenhütte von den ersten bereits 1872 unternommenen Schritten bis hin zur Veräußerung des Werks im Jahr 1879.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich!



Studienfahrt: Champagne 2.0 – Zwei Tage Erkundungstour mit Franz-Peter Kofsmann

Anmelde-Nr.: **321000**

Fr., 31. Mai, Abfahrt: 7:00 Uhr

2 Tage | Reisepreis: 239,00 €

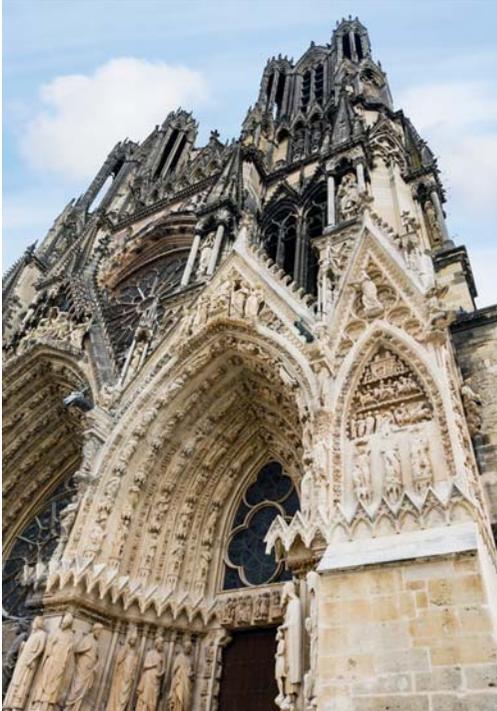
Ort: Champagne

Leitung: Franz-Peter Kofsmann



Im alten Kulturland der Champagne sind es nicht nur die schönen, gotischen Monumente oder die Fachwerkhäuser, sondern auch die uralte Tradition der Champagner-Herstellung, die Reisende aus aller Welt in ihren Bann zieht.

Am Morgen reisen wir vorbei an Metz und Verdun nach Reims. Dort tauchen wir in die interessante Geschichte der Stadt ein und besuchen die gotische Kathedrale Notre Dame, in der die französischen Könige mit dem heiligen Öl gesalbt und gekrönt wurden.



In der Mittagspause haben Sie freie Zeit in Reims. Es besteht aber die Möglichkeit zu einem gemeinsamen Mittagessen (fakultativ und nicht im Reisepreis enthalten).



Danach besuchen wir die Champagnerkellerei Pommery mit Einführung in die Geschichte und Geheimnisse von Weinbau und Produktion des Champagners mit einer anschließenden Verkostung. Wir übernachten in Epernay. Am zweiten Tag erleben wir die herrlichen Weinberge mit Aussichtspunkten und idyllischen Orten auf der „Route du Champagne“. Wir besuchen im Geburtsort von Papst Urban II. (ca. 1035 bis 1099) einen erhabenen Höhepunkt mit Statue und einzigartigem Ausblick über das weite Land und viele Winzerorte.

Nach dem im Reisepreis enthaltenen gemeinsamen Mittagessen an der Champagnerstraße geht es weiter auf den Spuren des Benediktinermönches Dom Perignon (1638 – 1715), dem Entdecker des Champagners. 47 Jahre war er hier Wirtschafts-Verwalter und Kellermeister der Abtei. Wir fahren zu seinem Grab und genießen eine weitere Champagnerprobe an historischer Stätte in einem ländlichen Weingut.

Auf der Heimfahrt besuchen wir die berühmte Mühle von Valmy (Nachbau) mit ihrem historischen Gelände und der Möglichkeit, das dortige Museum zu besichtigen.

**Studienfahrt: Literarischer Breisgau****Anmelde-Nr.: 321010**

So., 30. Juni, Abfahrt: 7:00 Uhr

1 Tag | 60,00 €

Ort: Freiburg**Leitung:** Dr. Stefan Woltersdorff

Über Vogesen und Rhein führt unsere Tour ins schöne Badener Land. Die Fahrt führt uns an Burgen und Weinbergen vorbei in die faszinierende Altstadt von Freiburg im Breisgau. Wir sehen das weltberühmte Münster und machen einen Rundgang auf Spuren berühmter Dichter und Denker durch die Schwarzwald-Metropole.

Nachmittags geht es nach Staufen, wo der berühmte Alchemist Johann Faust 1540 auf rätselhafte Weise ums Leben kam. Eine literarische Gedenkstätte erinnert ferner an die beiden Dichter Erhart Kästner und Peter Huchel, die beide hier ihren Lebensabend verbrachten. Und nicht zuletzt laden viele Cafés zum Verweilen ein.

Studienreise:**4 Tage Lago Maggiore****Anmelde-Nr.: 321020**

Do., 3. Oktober bis So., 6. Oktober

Reisepreis: 498,00 €



Wir wohnen in Feriolo di Baveno mit herrlichem Blick auf den See und die Berge. Mit unserer Reiseleitung erkunden wir Stresa und fahren mit dem Schiff zur Isola Bella, die schönste der Borromäischen Inseln. Wir fahren nach Domodossola und unternehmen eine faszinierende Reise mit der Centovalli Bahn durch das Vigezzo-Tal und das schweizerische Centovalli mit unzähligen Schluchten. Eine kleine Stadtbesichtigung in Locarno steht an diesem Tag auch auf dem Programm.

Auf der Rückreise haben wir Gelegenheit zum gemeinsamen Flammkuchenessen in der Mühle Roeser. Sie liegt im französischen Harskirchen, unweit von Sarre-Union. Hier betreiben Roger Roeser und seine Familie die letzte Wassermühle an der Saar, die „Moulin de Willer“. Mit ihrem Weizenmehl beliefern sie Kunden in der Region.

Am frühen Abend kommen wir mit vielen schönen Erinnerungen im Gepäck in Völklingen an.





TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Rechtsträger der VHS ist die Stadt Völklingen

Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mittels Anmeldeformular oder online über das Internet unter <https://vhs.voelklingen.de>. In diesem Semester ist darüber hinaus eine telefonische Anmeldung möglich. Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung kommt zwischen dem Teilnehmenden und der Volkshochschule Völklingen ein Vertrag zustande. Die Teilnahme an Veranstaltungen verpflichtet zur Zahlung des Entgeltes.

Entgeltpflicht:

Die Zahlungspflicht entsteht mit der Anmeldung zur Veranstaltung. Eine Teilnahme wird als Anmeldung gewertet. Bei Einzelveranstaltungen wird das Entgelt zu Veranstaltungsbeginn gezahlt. Bei Veranstaltungen, die langfristig angelegt sind, kann das Entgelt in Teilbeträgen eingefordert werden.

Zahlungsweise:

Das Kursentgelt wird mittels Lastschriftinzugsverfahren eingezogen. In Ausnahmefällen ist eine Überweisung möglich.

Wichtiger Hinweis zum SEPA-Verfahren

Seit dem 1. August 2014 ist in Deutschland das SEPA-Verfahren verbindlich eingeführt. Eine Abbuchung kann nur noch erfolgen, wenn wir die IBAN des Kontoinhabers vorliegen haben. Bei Konten, die nicht bei einem deutschen Institut sind, benötigen wir zusätzlich auch die BIC. Auf dem Anmeldeformular erteilen Sie uns ein Mandat. Dieses Mandat ermächtigt uns, die Abbuchung vorzunehmen und muss daher unterschrieben bis spätestens zum ersten Kursabend vorliegen. Die tatsächliche Abbuchung wird dann erst ca. zwei Wochen nach Kursbeginn vorgenommen.

Rücktritt:

Grundsätzlich werden Entgelte nicht zurückgezahlt, es sei denn, eine Veranstaltung wird aus Gründen, die die Volkshochschule zu vertreten hat, abgesagt. Bei teilweise abgesagten Veranstaltungen erfolgt eine anteilige Rückzahlung. In begründeten Ausnahmefällen (z. B. bei Krankheit oder beruflicher Verhinderung) ist unter Vorlage entsprechender Nachweise eine Rückzahlung des Entgeltes bis zum Beginn des Kurses möglich. Bei Wochenendseminaren ist eine Rückzahlung des Entgeltes nur dann möglich, wenn die Abmeldung 14 Tage vor Seminarbeginn schriftlich erfolgt. Ein Anspruch auf Ermäßigung oder Rückzahlung erlischt mit Ablauf des jeweiligen Semesters.

Haftungsausschluss:

Die Volkshochschule übernimmt keinerlei Haftung gegenüber Teilnehmenden aller Veranstaltungen, insbesondere nicht für Unfälle und Abhandenkommen von Gegenständen. Die Studienreisen werden von eingetragenen Reiseunternehmen durchgeführt.

Entgeltermäßigung:

Eine Entgeltermäßigung in Höhe von 50% erhalten auf formlosen Antrag unter Vorlage der entsprechenden Bescheinigungen: Empfänger von Arbeitslosengeld I und Arbeitslosengeld II sowie deren Frauen und Kinder ohne eigenes Einkommen. Die Ermäßigung für Schüler, Jugendliche bis 18 Jahre, Studenten, Auszubildende, Bundesfreiwilligendienstleistende und FSJler beträgt unter Vorlage des entsprechenden Ausweises 30 % des Kursentgeltes.

Belegen mehrere Familienmitglieder Kurse in den u. a. Fachbereichen, so beträgt die Ermäßigung für jedes weitere Familienmitglied 20% der Kursgebühr (Familienermäßigung). Es wird jeweils nur eine Ermäßigung, Familien- oder Mehrfachbelegungsermäßigung, gewährt.

Die für die Ermäßigung gültigen Fachbereiche:

Hauswirtschaft & Nähen, Ökologie, Elternbildung, Politische Bildung, Wirtschaft und Verwaltung (ohne



EDV)

Bei Eltern-Kind-Seminaren und Kursen für Kinder zahlt das 1. Kind aus einer Familie das volle Jugendlichenentgelt, jedes weitere Kind 50 % des Jugendlichenentgeltes. Dies gilt nicht für Angebote der Jungen VHS.

Mindestteilnehmerzahl:

Für die Durchführung einer geplanten Veranstaltung ist, wenn im Programm nicht anders angegeben, eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Teilnehmenden Voraussetzung. Haben sich zu einem Kurs weniger Teilnehmende angemeldet, kann die VHS den Kurs ausfallen lassen, mit einem anderen Kurs zusammenlegen oder im Einvernehmen mit allen Teilnehmenden ein entsprechend höheres Teilnehmerentgelt verlangen bzw. die geplanten Unterrichtsstunden entsprechend reduzieren.

Studienfahrten und Exkursionen:

Die Studienreisen werden in Zusammenarbeit mit einem zugelassenen Reiseunternehmen durchgeführt. Für Studienfahrten und Exkursionen der VHS gelten besondere Reisebestimmungen. Die VHS behält sich das Recht vor, die Studienreise oder Exkursion abzusagen, wenn bis zum Anmeldeschluss die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.

Datenschutz:

Ihre Angaben auf dem Anmeldeformular werden bei uns elektronisch gespeichert und ausschließlich für interne Verwaltungszwecke verwendet. Die vollständige Satzung, Entgelt- und Honorarordnung sind im VHS- und Kulturbüro einsehbar.

DATENSCHUTZERKLÄRUNG

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Stadt Völklingen ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts. Die Kontaktdaten der externen Datenschutzbeauftragten der Stadt Völklingen lauten: Datenschutzbeauftragte, c/o Zweckverband eGo-Saar, Heuduckstraße 1, 66117 Saarbrücken, E-Mail: datenschutz@ego-saar.de

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr, E-Mail) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Kurse der Jungen VHS, kann die Angabe des Geburtsdatums erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Mit diesen Vertragspartnern schließt die Stadt Völklingen datenschutzkonforme Verträge nach Artikel 28 DSGVO ab. 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 Teilnehmer/innen 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. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer an den jeweiligen Kursleiter 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, Schulabschlüsse) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir gem. § 8 der Integrationsverordnung 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 gefördert werden, eine Vermittlung nach Art. 6 Abs. 1 lit. c DSGVO i.V.m. § 67 ff SGB X, SGB III, SGB II an Behörden erforderlich sein.

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

6. Kontaktaufnahme

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

7. 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 auf Wunsch gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

8. Ihre Rechte

Werden personenbezogene Daten verarbeitet, so haben Sie das Recht, jederzeit kostenfrei Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu erhalten (Art. 15 DSGVO). Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO). Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen (Art. 17, 18, DSGVO) oder der Verarbeitung der personenbezogenen Daten widersprechen (Art. 21 DSGVO). Ihnen steht das Recht auf Datenübertragbarkeit zu (Art. 20 DSGVO).

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

Unabhängiges Datenschutzzentrum Saarland, Fritz-Dobisch-Straße 12,
66111 Saarbrücken, E-Mail: poststelle@datenschutz.saarland.de



Verbindliche Anmeldung für das Semester Frühjahr/Sommer 2024

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Kurse bei der VHS Völklingen an:

Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Beginn

Persönlichen Daten (mit *) gezeichnete Felder sind Pflichtangaben):

Vorname *): E-Mail:

Name *): Tel. privat:

Straße *): Tel. mobil:

PLZ / Ort *): Tel. dienstl.:

Geb.-Jahr *): Geb.-Datum:

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass die angeführten Daten elektronisch von der VHS weiterverarbeitet werden dürfen und stimme gleichzeitig den veröffentlichten Geschäftsbedingungen sowie der Datenschutzerklärung der VHS Völklingen zu, die ich zur Kenntnis genommen habe.

Entgeltzahlung mittels SEPA-Lastschriftmandat:

Ich ermächtige die VHS Völklingen (Gläubiger-Identifikationsnummer: DE33VHS00002289974), das Kursentgelt von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Völklingen auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Die Abbuchung erfolgt frühestens 14 Tage nach Kursbeginn.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.



IBAN:

Abweichender Kontoinhaber: E-Mail abw. Kontoinhaber:

Datum: Unterschrift:

Volkshochschule der Stadt Völklingen

Postfach 10 20 40
66310 Völklingen

Wenn Sie Ihre Anmeldung an uns **faxen** wollen: 0 68 98 / 13 25 88
Natürlich können Sie sich auch direkt online im Internet anmelden:
<https://vhs.voelklingen.de>



Liane Homes

**Wir lotsen Sie durch
den Dschungel an
Möglichkeiten.**

Bankenunabhängig.



sk-sb.de/baufinanzierung



**Sparkasse
Saarbrücken**