



Tausend und DEIN Angebot
Geh auf Kurs

ALAA
hat viel
zu sagen dank
unserer
Deutschkurse



PROGRAMM
FRÜHJAHR | SOMMER 2024
www.vhs-saarbruecken.de

vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken
Friedrichsthal


**REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN**

Das vhs Programm Frühjahr | Sommer 2024 Friedrichsthal ist da



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Sie halten unser neues Programm mit vielen bunten Angeboten für das Frühjahr und den kommenden Sommer in Händen. Wie gewohnt finden Sie darin Kurse und Veranstaltungen für Ihre persönliche und berufliche Weiterbildung, aber auch zu vielen weiteren Themen des aktuellen Zeitgeschehens. Wir laden Sie ein, beim Durchblättern und Lesen auf altbewährtes, aber auch neues zu stoßen, die ein oder andere Idee und Anregung mitzunehmen und mit vielen Gleichgesinnten und „bildungshungrigen“ Menschen auf Weiterbildungsreise zu gehen.

Unser Gesamtprogramm mit knapp 2.000 Kursen, Vorträgen, Workshops, Exkursionen usw. finden Sie an allen bekannten Auslageorten, wie z.B. Bibliotheken, Buchhandlungen und den Sparkassen oder unter www.vhs-saarbruecken.de

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unserem neuen Programm!

Peter Gillo
Regionalverbandsdirektor

Dr. Carolin Lehberger
vhs-Direktorin

Anmeldung und Service

Eine Anmeldung zu unseren Kursen muss schriftlich erfolgen. Folgende Möglichkeiten stehen Ihnen dabei offen:

Persönliche Anmeldung
beim Zentralen Service im Alten Rathaus oder zu unseren Sprechzeiten im Bürgerhaus Dudweiler.

Anmeldung per Post | Fax
Vordrucke im Heft Seite 4 und 5

Anmeldung per E-Mail
unter Angabe Ihrer vollständigen Postadresse.

Die entsprechende E-Mail-Adresse mit AnsprechpartnerInnen finden Sie auf Seite 3.

Internet-Anmeldung
www.vhs-saarbruecken.de

Falls ein Kurs schon ausgebucht ist, eine Veranstaltung ausfällt oder sich irgend etwas ändert, melden wir uns bei Ihnen. Wir informieren Sie per SMS über kurzfristige Änderungen des Kursortes oder Kursausfall, sofern Sie hierzu eine Einwilligung erteilen.

Unsere Datenschutzbestimmungen und Allgemeinen Geschäftsbedingungen entnehmen Sie bitte unserem Hauptprogramm. Sie können diese auch auf unserer Homepage unter www.vhs-saarbruecken.de nachlesen.

Örtlicher Leiter



Rainer Loos
 Örtlicher Leiter
 Warken-Eckstein-Str. 7
 66299 Friedrichsthal
 Fon 0170 2919758
 vhs-friedrichsthal@gmx.net

Anmeldung und Service



Sandra Orzowski
 Koordination Örtl. vhs, Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 18
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4380
 Fax 0681 506-4393
 sandra.orzowski@rvsbr.de

Unterrichtsorte

- vhs-Zentrum für Weiterbildung
 (in der Montessori Gemeinschaftsschule
 Friedrichsthal)
 Im Grühlingswald 19
 66299 Friedrichsthal
- Rathaus Friedrichsthal
 Schmidtbornstraße 12a
 66299 Friedrichsthal
- Helenenhalle
 66299 Friedrichsthal
- Rechtsschutzsaal Bildstock
 Hofstr. 49
 66299 Friedrichsthal



Crocetta Sajja
 Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 18
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4381
 Fax 0681 506-4393
 crocetta.sajja@rvsbr.de

Verbindliche Anmeldung mit Zahlungsverpflichtung

bei der vhs Regionalverband Saarbrücken
Altes Rathaus | Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4343
Fax 0681 506-4393

Bitte in Druckschrift ausfüllen und möglichst Ihre E-Mail-Adresse und Ihre Mobil-Telefonnummer angeben, damit wir Sie bei Bedarf zeitnah informieren können.

Name Vorname

Straße/Nr. PLZ/Ort

Telefon (bis 16:00 Uhr)

Mobiltelefon

E-Mail

Kurs Nr. Kurs Nr.
Kurs Nr. Kurs Nr.

Hiermit melde ich mich verbindlich an und verpflichte mich zur Zahlung der Kursgebühr. Mir ist bekannt, dass für die Kursgebühren keine Rechnung versandt wird. Abmeldungen sind nur schriftlich vor dem 2. Kurstermin möglich, bei Kursen im Rahmen der Freistellung zur Weiterbildung (SBFG), Wochenendseminaren, Exkursionen und 1- bis 2-tägigen Studienfahrten spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn. Die Abmeldung zu Koch- bzw. Degustationskursen ist bis zwei Tage vor Kursbeginn möglich.

- per Barzahlung/EC-Zahlung** im Zentralen Service der vhs möglich innerhalb einer Woche nach Anmeldung
- per Überweisung** innerhalb einer Woche nach Anmeldung
- per Lastschrift**
Bitte das Lastschriftmandat auf der Rückseite unterschreiben und per Post an die vhs schicken oder im Zentralen Service abgeben.

Bankverbindung: Sparkasse Saarbrücken, Bankleitzahl: 590 501 01, Konto-Nr.: 653, IBAN: DE08 5905 0101 0000 0006 53, BIC: SAKSDE55XXX

Bildungsurlaub

Ich möchte den angegebenen Kurs Nr. vom _____ bis _____ als Bildungsurlaub belegen und bitte um Zusendung der erforderlichen Unterlagen.

Gebührenermäßigung

Ich bitte um Reduzierung der Kursgebühren auf die im Programm in Klammern ausgewiesenen Beträge (Nachweis, z. B. Schülerausweis, bitte bei der Anmeldung in der Geschäftsstelle der vhs vorlegen oder Kopie mitfaxen).

Ich bin bzw. beziehe (Zutreffendes bitte ankreuzen und ggfs. ausfüllen):

- Schüler/in/Auszubildende(r), Schule u. Klasse: _____
- Student/in Uni oder Fachhochschule (kein Senioren- oder Fernstudium und keine berufsbegleitenden Studiengänge)
- Bürgergeld
- Ehrenamtskarte
- Arbeitslosengeld I (nur bei Sprachkursen, Kursen der beruflichen Weiterbildung, Kreativkursen)
- Grundsicherung
- SozialCard
- Bundesfreiwilligendienst/FSJ/FÖJ

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Datenschutzerklärung der vhs Regionalverband Saarbrücken an und bin mit der elektronischen Erfassung und Speicherung meiner personenbezogenen Daten für Anmeldung und Gebührenerhebung einverstanden.

Datum und Unterschrift



Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

An die
vhs Regionalverband Saarbrücken
Altes Rathaus
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken

Bitte in Druckschrift ausfüllen.

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Die Gläubigeridentifikationsnummer der vhs Regionalverband:
DE3604300000072653.

Ihre Mandatsreferenznummer wird von der vhs spätestens mit
der Vorankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug mitge-
teilt.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die vhs Regionalverband Saarbrücken, Zahlungen
für Kursgebühren von meinem Konto mittels SEPA-Lastschrift
einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von
der vhs Regionalverband Saarbrücken auf mein Konto gezogene
Lastschriften einzulösen.

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

Bitte ankreuzen

- SEPA-Mandant/-in ist Kursteilnehmer/-in
- SEPA-Mandant/-in zahlt für andere Kursteilnehmer/-innen

Name, Vorname Kontoinhaber/-in

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Name des Kreditinstitutes

□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

IBAN

*Mit meiner Unterschrift erkenne ich die allgemeinen
Geschäftsbedingungen und die Datenschutzerklärung der vhs
Regionalverband Saarbrücken an und bin mit der elektronischen
Erfassung und Speicherung meiner personenbezogenen Daten
für Anmeldung und Gebührenerhebung einverstanden.*

Ort, Datum und Unterschrift Kontoinhaber/in

E-Mail Adresse (bitte in Druckbuchstaben)



SEMESTERERÖFFNUNG

der vhs Regionalverband Saarbrücken



Foto: Rüdiger Koop

VORTRAG

„Kinderschutz
geht uns alle an!“

Referentin:
Prof. Dr. med. Eva Möhler,
Direktorin der KJPP von
UKS und SHG

»»» Mo. 26.02.2024 | 17 Uhr

PROGRAMM

- Begrüßung durch Peter Gillo, Regionalverbandsdirektor, Dr. Carolin Lehberger, vhs-Direktorin, und Dr. Magnus Jung, Minister für Arbeit, Soziales, Frauen und Gesundheit
- Vortrag Prof. Dr. med. Eva Möhler
- Verabschiedung des langjährigen Leiters der vhs Dudweiler Michael Wagner
- Musikalische Umrahmung und Unterhaltung durch „Blind Audition“

Veranstaltungsort

vhs-Zentrum, Saal 4 OG
Schlossplatz 15 | 66119 Saarbrücken

Eine Anmeldung zur Veranstaltung ist erforderlich unter:
www.vhs-saarbruecken.de

Eintritt frei

Mit freundlicher Unterstützung durch:

Ministerium für Arbeit,
Soziales, Frauen
und Gesundheit

SAARLAND



Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken



Konzert

**Zwischen Sturm und Drang,
Klassik und Romantik
Eine (zupf-) musikalische
Annäherung an die Goethezeit
zum 275. Geburtstag des großen
deutschen Dichters**

Es spielt das Zupforchester des Spiel- und Wanderclubs Niederwürzbach. Das Orchester besteht aus 24 Musikerinnen und Musikern. Sie spielen Mandoline, Mandole Gitarre oder Kontrabass. Das Repertoire reicht von klassischer Musik über Folklore bis zu Rock- und Popmusik.

● **Kurs 9100**

So. 02.06.2024, 17:00 - 19:00 Uhr
Rathaus Friedrichsthal, Festsaal
EUR 10,00 (8,00)

HEIMATKULTUR**Abendkurs**

**Arbeitskreis Geschichtliche
Entwicklung von Friedrichsthal**

Über viele Jahre ist in Friedrichsthal eine geschichtlich interessierte Arbeitsgemeinschaft als laufendes Projekt im Rahmen der Kursangebote der vhs entstanden. Derzeit beschäftigt sie sich mit den Vereinen in Friedrichsthal. Neue TeilnehmerInnen an der Geschichtswerkstatt sind stets gern gesehen – eine wissenschaftliche Vorbildung ist nicht erforderlich.

● **Kurs 9101****Werner Klär**

Di. 18:30 – 20:45 Uhr
ab 27.02.2024 – Termine nach Absprache
Rathaus Friedrichsthal
gebührenfrei

**RECHT- UND
VERBRAUCHERSCHUTZ****Vortrag**

**Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und
Patientenverfügung – Vorsorge für
den Fall der Fälle:**

Es kann jeden treffen: Ein Unfall oder eine Krankheit (z. B. Demenz) können dazu führen, dass wir uns nicht mehr selbst um unsere Angelegenheiten kümmern und unseren behandelnden Ärzten keine Vorgaben mehr machen können. Wer kann sich dann „kümmern“? Der Unfall von Michael Schumacher zeigte, dass das Thema auch junge Menschen betrifft. Rechtsanwalt Daniel Jung, auch Fachanwalt für Medizin- und Erbrecht, erklärt, wie man für diese Situationen durch eine Vorsorgevollmacht, eine Betreuungs- und eine Patientenverfügung Vorsorge treffen kann und wie man Fallstricke vermeidet. Muster für Formulare werden eingehend besprochen.

● **Kurs 9103****Daniel Jung, Rechtsanwalt**

Di. 09.04.2024, 19:15 – 20:45 Uhr
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der
Montessori Schule
EUR 5,00

Vortrag**Nachbarschaftsrecht**

Streitigkeiten zwischen Nachbarn beschäftigen – Jahr ein, Jahr aus – die Gerichte und Schiedsleute. Themen u. a.: Grillen, Lärmbelästigungen und Bauarbeiten auf dem Nachbargrundstück, Zustimmung des Nachbarn zu einem Bauvorhaben. Was ist bei einem Überbau zu beachten? Abstände von Bäumen, Pflanzen und Sträuchern zum Nachbargrundstück, überhängende Äste und Laubfall vom Nachbargrundstück, Kosten für die Festlegung der

**Dozentinnen und
Dozenten****DANIEL JUNG**

**Rechtsanwalt, Fachanwalt
für Erb-, Steuer- und Medizinrecht**

» Daniel Jung, Jahrgang 1976, Rechtsanwalt seit 2002 in Neunkirchen (Rechtsanwälte Halm & Presser), Fachanwalt für Erb-, Steuer- und Medizinrecht, ist seit über 20 Jahren als Dozent für die Volkshochschule des Regionalverbands tätig. Er hält Vorträge zu rechtlichen Themen, z.B. zur Erstellung von Testamenten, Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen, Steuer- und Vereins- und Nachbarschaftsrecht. «

Grundstücksgrenze, Beleidigungen, Provokationen von Nachbarn und Gegenmaßnahmen, Installation einer Überwachungskamera – was ist zu beachten? Diese und andere Fragen aus dem Nachbarschaftsrecht klärt Rechtsanwalt Daniel Jung im Rahmen seines Vortrags.

Die TeilnehmerInnen erhalten zusätzlich ein Skript zum Thema.

● **Kurs 9104**

Daniel Jung, Rechtsanwalt

Mo. 11.03.2024, 19:15 – 20:45 Uhr

vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule

EUR 5,00

NATUR UND UMWELT

Vortrag

Nachhaltig Wohnen und Heizen

Im Wohnbereich fällt ein Fünftel der individuellen Emissionen an. Insbesondere für Raumwärme wenden deutsche Haushalte große Mengen Energie auf. Obwohl Heizungen und Haushaltsgeräte immer effizienter werden, nahmen die CO₂Emissionen im Bereich Wohnen in den letzten Jahren nur geringfügig ab.

● **Kurs 9106**

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Do. 06.06.2024, 19:00 – 21:00 Uhr

vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule

EUR 5,00

Vortrag

Sind gebietsfremde Tiere gefährlich?

In der Natur spielen Insekten eine wichtige Rolle. Für viele Pflanzen sind Insekten Bestäuber oder selbst Nahrung für verschiedene Tiere wie Igel oder Vögel. Wer Insekten unterstützen und ihnen im Garten einen Rückzugsort bieten möchte, kann dies mit der richtigen Pflanzenaus-

wahl, einigen nützlichen Elementen und etwas Geduld tun. Die Informationsveranstaltung liefert konkrete Tipps, wie man die kleinen Nützlinge in den eigenen Gärten locken kann und welche Pflanzen sich als Versteck, Nahrung oder als Baumaterial für die verschiedenen Insektenarten eignen. Teil I der Veranstaltung betrachtet in erster Linie Tiere, die nicht einheimisch sind. Die Veranstaltung wird mit Kurs 9108 (= Gebietsfremde Arten Pflanzen) fortgesetzt, dessen Schwerpunkt auf gebietsfremden Pflanzen liegt. Sie kann aber unabhängig davon als Einzelveranstaltung besucht werden.

● **Kurs 9107**

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Di. 05.03.2024, 19:00 – 21:00 Uhr

vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule

EUR 5,00

Vortrag

Sind gebietsfremde Pflanzen gefährlich?

Haben Sie auch Probleme mit dem Riesen-Bärenklau, der ursprünglich nur im Kaukasus beheimatet war oder mit einer schnell wachsenden Robinie als exotischem Ziergehölz? Solche gebietsfremden Arten können den Bestand heimischer Arten erheblich gefährden. Teil II der Veranstaltung betrachtet in erster Linie Pflanzen, die gebietsfremd sind. Die Veranstaltung ist die Fortführung von Kurs 9107, dessen Schwerpunkt auf invasiven Tieren lag. Sie kann aber unabhängig davon als Einzelveranstaltung besucht werden.

● **Kurs 9108**

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Di. 23.04.2024, 19:00 – 21:00 Uhr

vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule

EUR 5,00

Junge vhs

Fledermäuse live bei der Jagd am Itzenplitzer Weiher verfolgen

Begeben Sie sich zur Dämmerung zusammen mit Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter im Gemeindebezirk Quierschied, mit einem Ultraschall-Detektor auf Fledermauspirsch und lauschen den Jägern der Nacht. Dies sind Geräte, welche die hohen Rufe der Fledermäuse für uns Menschen hörbar machen können. Während der Führung erfahren die Teilnehmenden Wissenswertes über die Rolle der Fledermäuse in unserem Ökosystem, ihr Sozialverhalten, ihren Jahresverlauf und, was wir alle zu ihrem Schutz unternehmen können.

Bei Regen muss die Fledermauswanderung leider ausfallen. Die Veranstaltung eignet sich auch für junge Menschen ab dem Alter von 6 Jahren in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.

Bitte festes Schuhwerk und Taschenlampe mitbringen, Hunde erlaubt.

● **Kurs 9110**

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Fr. 19.07.2024, 21:00 – 23:00 Uhr

Treffpunkt: Pumpenhäuschen am Itzenplitzer Weiher in Heiligenwald

EUR 5,00

Junge vhs

Familien: „Baustelle Wald“ – Wir legen einen Barfußweg mit Naturmaterialien an

Die Veranstaltung eignet sich nicht nur, aber insbesondere für Familien mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter. Sie zielt darauf ab, sich jeweils samstags in der Natur zu treffen und sich intensiv mit unterschiedlichen Naturthemen zu befassen. Wir erkunden spielerisch die einheimische Tier- und Pflanzenwelt und veranstalten ein kleines

Picknick. Bitte individuell Picknick und Getränke für Groß und Klein mitbringen! Gestärkt legen wir gemeinsam mit dem Naturschutzbeauftragten im Gemeindebezirk Quierschied, Stefan Kees, einen Barfußweg mit Naturmaterialien an. Die Teilnahme von Kindern ist nur in Begleitung von Erwachsenen möglich.

Es empfiehlt sich das Tragen von Arbeitshandschuhen, dem Wetter angepasster Kleidung sowie geschlossener, stabiler Schuhe.

● **Kurs 9111**

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Sa. 13.07.2024, 15:00 – 18:00 Uhr

Treff: Fischerhütte Saufangweiher (Lilienstr. bis zum Ende)

EUR 5,00

KOCHEN UND ERNÄHRUNG

Abendkurs

La dolce Vita auf den Teller – Kochen wie in Italien!

Erinnern Sie sich an die leckeren Sommergerichte aus Ihrem Italienurlaub? In diesem Kurs werden wir einige schmackhafte Klassiker nachkochen! Bei einem gemütlichen Aperitif besprechen wir unseren Speiseplan und danach geht es schon los: Unter fachmännischer Anleitung und bespickt mit Tricks und Tipps aus einer langen und leidenschaftlichen Erfahrung in der Gastronomie leitet Sie der Küchenmeister Giovanni Romano durch die einzelnen Stationen bis hin zum perfekten Italo-Menu. Vier Gänge, einfach und schnell zubereitet, dazu jeweils einen passenden, leckeren Wein. Natürlich darf das *dulcis in fundo*, die Nachspeise, nicht fehlen.

● **Kurs 9120**

Giovanni Romano, Gastronom

Mi. 28.02.2024, 18:00 – 22:00 Uhr

vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule

EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 18,00 pro Person)

● **Kurs 9121**

Giovanni Romano, Gastronom

Mi. 08.05.2024, 18:00 – 22:00 Uhr

vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule

EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 18,00 pro Person)

Abendkurs

High-Carb – VIVA LA PASTA!

Escalazione gastronomica!

Spaghetti, Tagliatelle, Gnocchi, Tortellini, Ravioli ...

Heute begehen wir alle kulinarischen Sünden als gäbe es keinen Morgen! Wer hat noch nie einen „Tris di Pasta“ im Risorante bestellt, um möglichst viele leckeren Nudelgerichte kosten zu können? Wir zaubern drei verschiedene davon, begleitet mit passendem Wein, abgerundet mit einer süßen Nachspeise ... VIVA LA PASTA! Das Leben ist schön!

● **Kurs 9123**

Giovanni Romano, Gastronom

Fr. 22.03.2024, 18:00 – 22:00 Uhr

vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule

EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 19,00 pro Person)

● **Kurs 9124**

Giovanni Romano, Gastronom

Mi. 10.07.2024, 18:00 – 22:00 Uhr

vhs-Zentrum für Weiterbildung in der

Dozentinnen und Dozenten



STEFAN KEES

Dozent und örtlicher Leiter

» Die Natur und ihre Schönheit stets neu entdecken!

„Bevor ich Leiter der vhs-Außenstelle Quierschied wurde, war ich bereits mehrere Jahre als Dozent im Bereich Ökologie, Umwelt- und Naturschutz tätig. Meine Kurse sind geeignet für Menschen jeden Alters, angefangen bei Kindern und Jugendlichen bis hin zu Erwachsenen. Ich liebe es, Menschen für die Natur und ihre Schönheit zu begeistern und entdecke dabei stets selbst Neues.“

Montessori Schule
 EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und getragen
 EUR 19,00 pro Person)

Abendkurs

Low Carb – mehr als eine Mode! Kochen mit wenig Kohlenhydraten

Lecker und mit wenig Kalorien, vielen Vitaminen, Mineralien und Proteinen... Vitalstoffe pur kombiniert mit Fisch, Fleisch, Gemüse und Obst, dazu die richtigen Gewürze zwischen mediterran und „Grand Asia“. Gekocht wird ein schmackhaftes 3-Gänge-Menü, begleitet von leckeren Tee-Sorten und wahlweise auch von einem passenden Tröpfchen Wein.

● Kurs 9126

Giovanni Romano, Gastronom

Do. 07.03.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
 vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
 EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und getragen
 EUR 16,00 pro Person)

● Kurs 9127

Giovanni Romano, Gastronom

Do. 11.07.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
 vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
 EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und getragen
 EUR 16,00 pro Person)

Abendkurs

Cocktails und Snacks

Vor einem Festschmaus mit Freunden einen klassischen Aperitif-Drink genießen, danach einen After-Dinner schlürfen oder den berühmten Martini von James

Bond zelebrieren? Den Mai Tai und seine Geschichte kennen lernen? Rezepte, Tipps und Anekdoten über das Bartending während der Zubereitung von drei leckeren Cocktails mit dazugehörigem Schnick Schnack, auch gerne „Barfood“ genannt, verrät Ihnen der Barkeeper Ihres Vertrauens.

● Kurs 9129

Giovanni Romano, Gastronom

Do. 20.06.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
 vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
 EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Cocktails und Lebensmittel werden am Kursabend erhoben und getragen EUR 22,00 pro Person)

BEWEGUNG

Kyudo

Tagesseminar

Einführungskurs in das traditionelle japanische Bogenschießen Kyudo

Wir üben Kyudo nach dem Jahrhunderte alten Vorbild der Heki-Schule. Der japanische Bogen ist asymmetrischen, etwa 2,27 m lang und besitzt weder Pfeilauf- lage noch Visiereinrichtung. Um das Ziel in 28 m Entfernung zu treffen, wird nicht das Gerät perfektioniert, sondern der Schütze muss sich mit dessen Hand- habung entwickeln. Somit schult und fördert Kyudo Körperhaltung, Bewegungskoo- rdination, Balance, Körperwahrnehmung, Konzentration, Achtsamkeit und innere Ruhe. In dem Kurs erhalten sie eine Ein- führung mit Vorträgen, Demonstrationen und eigenen Übungen. Details finden Sie unter kyudo-saar.de.

Voraussetzungen: keine. Interessenten ab 16 Jahre. Kleidung: Sportschuhe oder dicke Socken. Bequeme Kleidung in der

man sich gut bewegen kann. Die Oberbe- kleidung sollte so gewählt werden, dass sich die Sehne nicht in Knöpfen, Kragen oder ähnlichem verfangen kann.

● Kurs 9140

Dr. Johannes Becker-Follmann, Friedrichsthal und Kyûdô-Saarbrücken e. V.

Sa. 16.03.2024, 10:30 – 16:30 Uhr
 Helenenhalle, Friedrichsthal
 8 UST, EUR 16,00

KREATIVES GESTALTEN

Nähen

Nachmittagskurs

Nähen und Zuschneiden für Anfänger und Fortgeschrittene

Was brauche ich zum Nähen? Neben der Nähmaschine, die sie, wenn mög- lich, bitte mitbringen, gibt es noch weitere Hilfsmittel die zum Nähen und Schneidern benötigt werden. Allgemein Kunststoffmaßband, Lineal, Stecknadeln, Nähnadeln, Fingerhut, Schneiderkreide, Kopierset, Scheren Papier- bzw. Folienschere, Schneiderschere für Stoff, Einkaufsliste, Qualitätsnähgarn, Volumeneinlage Thermolan, H640 oder H630 40 x 120, Kopierset Klarsichtfolie und wischfester Filzschreiber, Baumwollstoff 40 x 120 cm, Eventuell Stoffreste für die ersten Nähproben.

Fortgeschrittene können gerne eigene Nähprojekte mit bringen.

● Kurs 9170

Claudia Tschudy-Lonsdorfer, Textil- und Bekleidungsingenieurin

Mi. 16:30 – 18:45 Uhr
 ab 28.02. - 20.03.2024, 29.05. - 10.07.2024, 11 Termine
 vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
 33 UST, EUR 79,00

Nachmittagskurs**Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene**

● Kurs 9171

Claudia Tschudy-Lonsdorfer,
Textil- und Bekleidungsingenieurin

Do. 16:30 – 18:45 Uhr

ab 29.02. - 21.03.2024, 06.06. - 11.07.2024,
10 Terminevhs-Zentrum für Weiterbildung in der
Montessori Schule
30 UST, EUR 75,00**Abendkurs****Nähen und Zuschneiden für Anfänger und Fortgeschrittene**

● Kurs 9172

Claudia Tschudy-Lonsdorfer,
Textil- und Bekleidungsingenieurin

Do. 19:00 – 21:15 Uhr

ab 29.02. - 21.03.2024, 16.05. - 11.07.2024,
11 Terminevhs-Zentrum für Weiterbildung in der
Montessori Schule
33 UST, EUR 79,00In Kooperation mit Geographie ohne
Grenzen e.V. und dem Regionalverband**Führung zum Jubiläumsjahr 50 Jahre
Kommunalreform und Regionalverband
Saarbrücken****Sulzbach – mit Salz, Glas und Kohle
groß geworden**1346 wurde die Stadt erstmalig als „Solz-
pach“ erwähnt. Und noch heute weist die
Salinenanlage auf die frühere Salzgewin-
nung hin. Später prosperierte Sulzbach
dank der Steinkohle. Auch deren Spuren
sind allgegenwärtig und viele schöne
Häuser erinnern an Sulzbachs Glanzzei-
ten. Aber die Transformation ging auch an
Sulzbach nicht spurlos vorbei. Wie stellt
sich Sulzbach heute auf? Wie sieht dieZukunft aus? Auch diese Fragen werden
unterwegs aufgeworfen.

● Kurs 9180

Wolfgang Willems, Gästeführer

So. 14.04.2024, 14:30 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Sulzbach, Rathaus,
Sulzbachtalstraße 81
gebührenfrei

● Kurs 9181

Wolfgang Willems, Gästeführer

So. 22.09.2024, 14:30 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Sulzbach, Rathaus,
Sulzbachtalstraße 81
gebührenfrei*Anmeldung erforderlich unter
www.vhs-saarbruecken.de oder
vhsinfo@rvsbr.de*In Kooperation mit Geographie ohne
Grenzen e.V. und dem Regionalverband**Führung zum Jubiläumsjahr 50 Jahre
Kommunalreform und Regionalverband
Saarbrücken****Friedrichsthal-Bildstock –
die Wiege der saarländischen
Gewerkschaftsbewegung**Der Ortsteil Bildstock liegt hoch über dem
Hauptort. Auf unserem Weg passieren wir
u.a. die neogotische Kirche, den Villingen
Park, die zur Quarzgewinnung angeleg-
te Sandgrube, den Hoferkopf und die
Marienkapelle. Im imposanten Rechts-
schutzsaal lernen wir weitere Aspekte
Friedrichsthals kennen, wie die Denkmal
geschützte Bergarbeitersiedlung Maybach,
und erörtern dort die Frage, welche Her-
ausforderungen heute der Strukturwandel
stellt und ob er gelingt.

● Kurs 9183

Wolfgang Willems, Gästeführer

So. 28.04.2024, 14:30 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Bildstock, Marktplatz,

Illinger-/Neunkircher Straße
gebührenfrei
*Anmeldung erforderlich unter
www.vhs-saarbruecken.de oder
vhsinfo@rvsbr.de.*

● Kurs 9184

Wolfgang Willems, Gästeführer

So. 29.09.2024, 10:00 – 12:30 Uhr

Treffpunkt: Bildstock, Marktplatz,
Illinger-/Neunkircher Straße
gebührenfrei*Anmeldung erforderlich unter
www.vhs-saarbruecken.de oder
vhsinfo@rvsbr.de*



**Gemeinsam.
Respektvoll.
Erfolgreich.**

www.sparkasse-saarbruecken.de

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Saarbrücken**