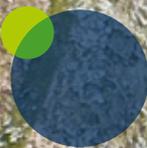




**Willkommensregion  
Neunkirchen**



**Programmheft  
2024/2**

## Wissen Wärmt – Weiterbildung für die kalte Jahreszeit

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,  
liebe Bürgerinnen und Bürger,

wenn die Tage wieder kürzer werden und sich die Freizeitaktivitäten mehr und mehr nach drinnen verlagern, ist das für viele auch die Zeit, sich weiterzubilden und die oft trüben Herbst- und Wintertage zu nutzen, um den eigenen Horizont zu erweitern.

Das neue Programm unserer Kreisvolkshochschule hält für die kommende Herbst- und Wintersaison ein abwechslungsreiches Programm bereit, um die kalte Jahreszeit optimal zu nutzen. So lädt der neue Workshop in Schiffweiler „Herstellen von Tüchern und Kerzen aus Bienenwachs“ Interessierte ein, die wunderbare Welt der Bienenprodukte zu entdecken. In diesem Kurs werden nicht nur die traditionellen Handwerkstechniken zur Herstellung dieser umweltfreundlichen Produkte vermittelt, sondern auch viel Wissenswertes über die nachhaltige Nutzung von Bienenwachs.

Auch eine Bilderausstellung, die sich mit dem Thema Depression beschäftigt, bereichert erstmals das Programm. Diese Ausstellung zielt darauf ab, das Bewusstsein für eine oft missverständliche psychische Erkrankung zu schärfen. Wie bereits im Frühjahr spielt auch Achtsamkeit eine große Rolle, in Ottweiler wird das erstmalig sogar bei einem Ernährungsworkshop thematisiert.

Sie merken: Neben unseren bewährten Angeboten erweitern wir kontinuierlich unser Programm, um eine größtmögliche Auswahl an Themen für Ihre persönliche Weiterbildung anbieten zu können. Unsere Kreisvolkshochschule bietet einen wichtigen Zugang zum lebenslangen Lernen und bereichert damit unsere Gesellschaft.

Viel Spaß beim Stöbern und Entdecken!



Landrat Sören Meng  
Landkreis Neunkirchen



Sehr geehrte Leserinnen und Leser,  
liebe Bürgerinnen und Bürger,

allgemeine und politische Weiterbildung leisten einen essentiellen Beitrag zur politischen, kulturellen und gesellschaftlichen Teilhabe. Die staatlich anerkannten Einrichtungen der Weiterbildung halten hierfür ein reichhaltiges Angebot vor.

Das modernisierte Saarländische Bildungsfreistellungsgesetz trat im Mai 2024 in Kraft. Kern der Überarbeitung ist der Rechtsanspruch auf Bildungsfreistellung von fünf Tagen im Jahr, ohne dass Beschäftigte selbst arbeitsfreie Zeiten einbringen müssen. Der nun erweiterte Anspruch auf Bildungsfreistellung ist ein notwendiger Schritt, um die Bedingungen für das lebensbegleitende Lernen im Saarland zu verbessern.

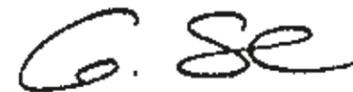
Die Erwachsenenbildung ist ein wichtiger Baustein des lebenslangen Lernens. Sie trägt zu einem mündigen Leben in einer lebendigen Demokratie bei.

Nutzen Sie die Möglichkeit der Bildungsfreistellung. Neben der Freistellung für politische und berufliche Weiterbildung gilt dies auch zur Qualifizierung für ein Ehrenamt.

Weitere Informationen zur Bildungsfreistellung im Saarland finden Sie unter [www.weiterbildung.saarland.de](http://www.weiterbildung.saarland.de).

In diesem Programm finden Sie zahlreiche qualifizierte Bildungsangebote. Bestimmt ist auch etwas für Sie dabei. Nutzen Sie das Angebot.

Ihre



Ministerin für Bildung und Kultur  
Christine Streichert-Clivot



## Das Bildungsbüro – Landkreis Neunkirchen



Nina Schmit



Rahel Haas

### Bildungsbüro

Seit dem Jahr 2023 ist der Landkreis Neunkirchen als erster Landkreis im Saarland „Bildungskommune“. Über das Förderprogramm des Bundesministeriums für Bildung und Forschung wird im Landkreis Neunkirchen ein datenbasiertes kommunales Bildungsmanagement etabliert. Das zu diesem Zweck eingerichtete Bildungsbüro versteht sich als zentrale Anlaufstelle für alle handelnden Personen der Bildungskette.

Bildungskommune zu sein bedeutet, Bildungslandschaften aktiv zu gestalten. Durch die Beteiligung verschiedenster Akteure und Bildungsträger sowie auf Grundlage statistischer Daten lassen sich Entwicklungsprozesse anregen, die auf die Bedürfnisse aller im Landkreis Neunkirchen lebender Bürgerinnen und Bürger eingehen.

Das Herzstück des datenbasierten kommunalen Bildungsmanagements, das Bildungsmonitoring, macht es möglich, frühzeitig Unterstützungsbedarfe und Entwicklungen zu erkennen, um gezielte Struktur- und Anpassungen in die Wege zu leiten.

Auf diese Weise ist es möglich, Entscheidungshilfen herauszuarbeiten, bessere Planbarkeiten für Maßnahmen und Projekte zu schaffen und eine bedarfsgerechte Aufstellung der Bildungsangebote im Landkreis Neunkirchen zu gewährleisten. Dabei können Doppelstrukturen vermieden und soziale Ungleichheiten im Zugang zu Bildungsangeboten abgebaut werden.

Gemeinsam mit Bürgerinnen und Bürgern sowie Fachkräften aus allen bildungsrelevanten Bereichen werden in den nächsten Jahren nutzbare Strukturen entwickelt, die das Leben und Arbeiten im gesamten Kreisgebiet stetig verbessern.

### Ansprechpartnerinnen zur Terminvereinbarung

Setzen Sie sich gerne mit uns in Verbindung:

#### Rahel Haas

T 0 68 24 /9 06 51 60  
r.haas@landkreis-neunkirchen.de

#### Lisa Hoffmann-Kuhnen

T 0 68 24 /9 06 53 55  
l.hoffmann-kuhnen@landkreis-neunkirchen.de

#### Nina Schmit

T 0 68 24 /9 06 55 43  
n.schmit@landkreis-neunkirchen.de

### Geschäftsstelle

KVHS-Gebäude, DG V, Zi 2-7  
Hohlstraße 7  
66564 Ottweiler

### Postalische Adresse

Landkreis Neunkirchen  
Bildungsbüro  
Wilhelm-Heinrich-Straße 36  
66564 Ottweiler

Das Projekt „Bildungsbüro im Landkreis Neunkirchen“ wird im Rahmen des Programms „Bildungskommunen“ durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.



## Die Kreisvolkshochschule im Landkreis Neunkirchen



Daniela Drehmer-Bernhard  
Organisatorische Verwaltung



Sarah Falkenrich  
Leiterin in Elternzeit



Mit uns geht Bildung weiter.

### Staatlich anerkannte Einrichtung der allgemeinen und politischen Weiterbildung

#### Geschäftsstelle

KVHS-Gebäude, DG V, Zi 2-7  
Hohlstraße 7  
66564 Ottweiler

#### Postalische Adresse

Landkreis Neunkirchen  
Kreisvolkshochschule  
Wilhelm-Heinrich-Straße 36  
66564 Ottweiler

Telefon 0 68 24 /9 06 53 35  
Telefax 0 68 24 /9 06 54 26  
www.kvhs-neunkirchen.de  
kvhs@landkreis-neunkirchen.de

#### Geschäftszeiten

Mo-Do 08.00-12.00 Uhr  
und 13.30-15.30 Uhr  
Do 13.30-18.00 Uhr  
Fr 08.00-12.00 Uhr

#### Bankverbindung

Sparkasse Neunkirchen  
IBAN: DE86 5925 2046 0000 0000 78  
BIC: SALADE51NKS



Martina Jene-König  
Verwaltung



Lisa Hoffmann-Kuhnen  
Z.Zt. Pädagogische Leitung

6

#### KVHS – Überörtliches Programm

Daniela Drehmer-Bernhard T 0 68 24/9 06 52 18  
Martina Jene-König T 0 68 24/9 06 53 43

20

#### Volkshochschule Eppelborn

Leitung Dietmar Schäfer T 0 68 06/9 15 13 35  
Auf der Dörr 11, 66571 Eppelborn

28

#### Volkshochschule Merchweiler

N.N. T 0 68 24/9 06 53 35  
Wilhelm-Heinrich-Str. 36, 66564 Ottweiler

34

#### Volkshochschule Ottweiler

Leitung Dirk Boudier T 0 68 24/7 09 47 10  
Jahnstraße 14, 66564 Ottweiler

42

#### Volkshochschule Schiffweiler

Leitung Teresa Wiltz T 01 57/82 92 66 41  
Brunnenstraße 23, 66578 Schiffweiler

52

#### Volkshochschule Spiesen-Elversberg

Leitung Heidi Davidshöfer T 0 68 21/79 07 75  
Friedrichstraße 25, 66583 Spiesen-Elversberg

60

#### Wichtiges auf einen Blick

## Überörtliches Programm

### Organisatorische Verwaltung

**Daniela Drehmer-Bernhard**

Schriftliche Anmeldungen und Infos

Wilhelm-Heinrich-Straße 36

66564 Ottweiler

T 0 68 24/9 06-52 18

F 0 68 24/906-5426

kvhs@landkreis-neunkirchen.de

www.kvhs-neunkirchen.de



## Politik – Gesellschaft – Umwelt **Der Tag des offenen Denkmals: „Wahr-Zeichen“**

### Exkursionen

#### Besuch des jüdischen Friedhofs in Ottweiler mit Führung

#### Friedhöfe als Spiegel der Ortsgeschichte

#### Der Jüdische und der Paritätische Friedhof in Ottweiler

Die Deutsche Stiftung Denkmalschutz stellt den diesjährigen „Tag des offenen Denkmals“ unter das Motto: „Denkmale als Zeitzeugen der Geschichte“ und führt dazu u.a. aus: Das diesjährige Motto „Wahr-Zeichen Zeitzeugen der Geschichte“ rückt Denkmale bewusst aus mehreren Perspektiven ins Licht.

Mit Wahrzeichen meinen wir zunächst oft wiedererkennbare Landmarken oder Sehenswürdigkeiten. Sie stehen für ein bedeutendes historisches Ereignis oder prägen das Stadtbild. Als solche werden sie zum Symbol, zum „Zeichen“ eines Ortes. „Wahr“ sind Denkmale in der ihnen immanenten Rolle als verlässlich und empirisch fassbare Monumente und Kulturzeugnisse vergangener Zeiten. Sie spiegeln als Teil unserer Erinnerungskultur authentische Geschichten der Vergangenheit in die Gegenwart. Darüber hinaus können Denkmale auch persönliche Wahrzeichen sein. Jedes Denkmal kann zum „Wahr-Zeichen“ werden.

Die Widerspiegelung „authentischer Geschichten der Vergangenheit in die Gegenwart“, zugleich „Denkmale persönlicher Wahrzeichen“, ermöglichen zwei neben-



einanderliegende Friedhöfe in Ottweiler: Der Jüdische Friedhof und der sogenannte „Paritätische Friedhof“. Diese „Denkmale in der ihnen immanenten Rolle als verlässlich und empirisch fassbare Monumente und Kulturzeugnisse vergangener Zeiten“ ruft die KVHS Landkreis Neunkirchen in Verbindung mit dem „Stadtgeschichtlichen Museum Ottweiler e.V.“ sowie dem „Heimat- und Kulturverein Ottweiler e.V.“ in Erinnerung.

Mit dem Jüdischen Friedhof verfügt Ottweiler über ein unbequemes Denkmal, denn es erinnert an eine dunkle Seite unserer Stadtgeschichte: Die Geschichte der ehemaligen jüdischen Gemeinde Ottweiler nahm ihren Anfang um die Wende des 18./19. Jahrhunderts und endete am 22.10.1940, mit der Deportation der letzten jüdischen BürgerInnen des Ortes im Zuge der Aktion Bürckel nach Gurs und von dort in die Vernichtungslager des Ostens. Die Stele „Gebrochene Säule“ symbolisiert, dass das kurze Leben der jüdischen Gemeinde Ottweiler ein jähes Ende fand.

Nur der Jüdische Friedhof bietet als letzte noch erhaltene Stätte jüdischen Lebens und jüdischer Kultur interessierten Bürgerinnen und Bürgern die Möglichkeit – wenn auch eingeschränkt auf den Totenkult – der lokalen Geschichte des Judentums zu begegnen und sich mit ihr auseinanderzusetzen. Abgeschlossen, wie unsere Kirchen auch, ist der Friedhof die einzige Erinnerungstätte, die das Zusammenleben jüdischer Bürger und Bürgerinnen mit Angehörigen anderer Konfessionen in Ottweiler in unser Bewusstsein zu rufen vermag. Gleichzeitig ruft er uns alle gegen das Vergessen auf.

In den Mittelpunkt der Ausführungen zu dem Jüdischen Friedhof stellt der Referent die Entstehung und Entfaltung der jüdischen Gemeinde Ottweiler, aber auch ihre Vernichtung durch den Nationalsozialismus. Dabei betont er die Bedeutung des jüdischen Friedhofs als historische Quelle: Die Grabmale bieten die Möglichkeit, über die Familiengeschichte das Leben der jüdischen Gemeinde Ottweiler zu rekonstruieren. Erläuterungen zu Grabinschriften und den Symbolen auf den Grabsteinen ergänzen die Ausführungen.

Direkt neben dem Jüdischen Friedhof Ottweiler liegt der sogenannte „Paritätische Friedhof“, angelegt auf Betreiben der KP-Ortsgruppe Ottweiler 1951, um Konfessionslosen eine würdevolle Bestattung zu gewähren.

Auf ihm finden sich heute nur noch einige wenige Grabsteine, die Zeugnis davon ablegen, dass Menschen nicht nur aus religiösen Gründen, sondern auch wegen ihrer politischen Überzeugung ausgegrenzt wurden. Ist es Zufall, dass die Friedhöfe nebeneinanderliegen? Während die erhaltenen Grabmale auf dem

Jüdischen Friedhof zumindest ansatzweise die Entwicklung der jüdischen Gemeinde Ottweilers bis zu ihrer Auslöschung durch den NS – die beiden letzten Bestattungen fanden 1935 statt – nachvollziehbar machen, können die wenigen erhaltenen Grabsteine des „Paritätischen Friedhofes“ als Dokumente der Ausgrenzung atheistisch gesinnter Bürger und Bürgerinnen – meist auch Mitglieder der KP-Ortsgruppe Ottweiler – gewertet werden.

Und doch gilt zu bedenken: Während die christlichen Konfessionen die Bestattung konfessionslos Verstorbener auf ihren Friedhöfen verweigerten, dokumentiert der Antrag der KP-Fraktion zur Errichtung eines „Paritätischen Friedhofs“ in der Stadtratssitzung am 22. März 1949 eine tolerante Haltung der KP gegenüber Andersgesinnten: Wenigstens im Tod und mit der Beerdigung sollte die Gleichheit der Menschen Beachtung finden.

Dies wurde auch umgesetzt, denn auf diesem Friedhof fanden von 1952–1979 sowohl Konfessionslose als auch Angehörige christlicher Kirchen auf eigenen Wunsch ihre Letzte Ruhe. Während der Jüdische Friedhof unter Denkmalschutz steht, so dass sein Erhalt auf Dauer gesichert ist, steht zu befürchten, dass der „Paritätische Friedhof“ als realer geschichtlicher Ort in absehbarer Zeit verschwunden sein wird – wie jetzt schon im Bewusstsein der Bevölkerung. Über die Geschichte der KP-Ortsgruppe wird endgültig Gras gewachsen sein, wie bereits heute über die Mehrzahl der Gräber.

Die kostenlose Führung bietet die KVHS Neunkirchen an. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, aber erwünscht, verbunden mit der Angabe, an welcher Führung man teilnehmen möchte.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass die Teilnahme an dieser Führung auf eigenes Risiko erfolgt; insofern stellen die Teilnehmer\*innen sowohl den Landkreis als Träger der KVHS als auch die Stadt Ottweiler und das Stadtgeschichtliche Museum Ottweiler e.V. sowie den Heimat- und Kulturverein Ottweiler e.V. als Mitveranstalter und den Referenten von etwaigen Schadensersatzansprüchen frei.

#### **1101** Besuch des jüdischen Friedhofs in Ottweiler mit Führung

Termin: So., 08.09.2024

Dauer: 1 Termin, 10.30-12.00 und 16.00-17.30 Uhr  
Entgelt: frei

Dozent: Hans-Joachim Hoffmann

Ort: Jüdischer Friedhof – Paritätischer Friedhof, Ottweiler, Maria-Juchacz-Ring

**1102 Industriekulturelle Exkursion:  
Halde Madenfelderhof und Bergarbeiter-  
siedlung Madenfelderhof – zwei beson-  
dere Attraktionen am Erlebnisort Reden!**



Die Bergarbeiterkolonie Madenfelderhof, 1921/22 erbaut, ist die wichtigste und besterhaltene Bergarbeitersiedlung aus der Zeit der französischen Grubenverwaltung nach 1920 im Saarland. Hier ist ein Stück bergmännisches Milieu erhalten geblieben. Neben der Siedlung erhebt sich die erst kürzlich umgestaltete Madenfelderhof-Halde. Sie bietet einen großartigen Panoramablick auf die Siedlung und den gesamten Erlebnisort Reden.

Termin: So., 22.09.2024  
Dauer: 1 Termin, 14.00–16.00 Uhr  
Entgelt: 5,00 €  
Dozent: Delf Slotta  
Ort: Landsweiler-Reden (Gemeinde Schiffweiler),  
Eingang zur Siedlung, Madenfelderhofstraße

**1103 Sonderführung: Bergwerk und Erlebnisort  
Reden – zwei Stunden unterwegs auf  
Grube, Halden und in den Wassergärten**



Diese Führung erschließt das 120 ha große Areal der 1995 stillgelegten Grube Reden. Gezeigt werden die Außen- und Innenbereiche der Gebäude, wobei das wertvolle Zechenhaus und die Gebäude an der langen Werksstraße im Vordergrund stehen. Es geht danach in das bergbauliche Umfeld mit den wertvollen Bergarbeitersiedlungen und der herrlichen Denkmalanlage besucht. Erleben Sie Reden neu!

Termin: So., 27.10.2024  
Dauer: 1 Termin, 14.00–16.00 Uhr  
Entgelt: 5,00 €  
Dozent: Delf Slotta  
Ort: Landsweiler-Reden, Eingang zum Zechenhaus,  
vor der Figur des Saarbergmannes

**1104 Auf Johann Wolfgang von Goethe's Spuren  
zum „Brennenden Berg“ in Dudweiler  
und Sulzbach –  
Eine industriekulturelle Wanderung!**

Früher galt der Brennende Berg als eines der beliebtesten Ausflugsziele im Saarland, dann war es still um diesen großartigen Ort geworden. Im Rahmen eines von der Europäischen Union geförderten Programms ist der Brennende Berg attraktiver denn je geworden. Lassen Sie sich überraschen und wandeln Sie mit auf Goethes Spuren, den dieser Ort bei seinem Besuch im Jahre 1770 so nachhaltig und eindrücklich begeistert hat!

Termin: So., 24.11.2024  
Dauer: 1 Termin, 10.00–12.00 Uhr  
Entgelt: 5,00 €  
Dozent: Delf Slotta  
Ort: Dudweiler, Wanderparkplatz Tennisplätze, am Ende der Straße „Am Gegenortschacht“  
Hinweis: Festes Schuhwerk wird empfohlen!



**1105 Alles Gute, Goethe!  
Tagesfahrt Frankfurter Goethehaus und  
Deutsches Romantikmuseum**



Eine Veranstaltung im Rahmen von „Alles Goethe! Zum 275. Geburtstag“ in Kooperation mit der VHS Sulzbach und der KVHS Neunkirchen mit freundlicher Unterstützung der Sparkasse Saarbrücken.

Im Haus am Großen Hirschgraben wurde Goethe am 28. August 1749 geboren. Er verbrachte hier den größten Teil seiner Jugend, bis er 1775 nach Weimar umzog. Im Elternhaus entstand das Frühwerk, z.B. der „Goetz von Berlichingen“ und „Die Leiden des jungen Werther“. Wir besuchen die original erhaltenen, komplett eingerichteten Räume, und spüren der Atmosphäre nach, in der Goethe schrieb.

Termin: Sa., 09.11.2024  
Dauer: 1 Termin, Abfahrt 8.00 Uhr, in Saarbrücken (Schlossmauer), Rückkehr ca. 20.30 Uhr  
Entgelt: 60,00 € zzgl. Eintritt und Gastronomie  
Dozent: Klaus Friedrich  
Anmeldung erforderlich bis 15.10.2024 unter [www.vhs-saarbruecken.de](http://www.vhs-saarbruecken.de) oder [vhsinfo@rvsbr.de](mailto:vhsinfo@rvsbr.de)

## Vorträge

**1107 Haushaltsauflösung**

Fast jeder hat schon vor dem Problem gestanden, dass er Sachen nicht (mehr) braucht, die aber zum Wegwerfen oder für den Sperrmüll eigentlich viel zu schade sind. Das gilt insbesondere, wenn ein kompletter Haushalt zum Beispiel als Nachlass aufgelöst werden muss.

Der Referent zeigt Wege und Möglichkeiten zur optimalen Verwertung von Haushaltsauflösungen und Nachlässen, wobei das Ziel sein soll, statt gutes Geld für die Rundum-Entsorgung nicht benötigter Gegenstände auszugeben, anfallende Kosten erfolgreich zu reduzieren, zu neutralisieren oder sogar Überschüsse erzielen zu können. Schließlich kann eine Haushaltsauflösung weit mehr sein als ein Auftrag an eine Entrümpelungsfirma oder ein improvisierter privater Flohmarkt.

Im Zusammenhang mit den verschiedenen Möglichkeiten, die der Referent vorstellt, werden auch einige rechtliche Fragen in allgemeiner Form angesprochen, die sich dabei normalerweise stellen können.

Termin: Di., 08.10.2024  
Dauer: 1 Termin, 19.00–20.30 Uhr  
Entgelt: 5,00 €  
Dozent: Manfred Bender  
Ort: Ottweiler, Pavillon am Gymnasium

**1108 Tiere im Haushalt-Kriterien  
und Anmerkungen zu einer erfolgreichen  
Mensch-Tier-Beziehung**

Das Leben mit tierischen Begleitern kann in vielerlei Hinsicht bereichernd sein. Diese These gründet sich nicht nur auf die subjektive Erfahrung zahlloser Tierhalter, sondern ist durch wissenschaftliche Untersuchungen dokumentiert, die die positive Wirkung des Zusammenlebens mit Tieren auf den Menschen belegen.

Dabei ist aber zu beachten, dass die Anschaffung eines Tieres nicht nur mit Freude und dem Spaß, sondern u.a. auch mit rechtlichen Fragen, einer großen Verantwortung, Mühe, oft nicht bedachten Kosten und irgendwann auch Trauer verbunden ist.

Der Vortrag gibt einen Einblick in zahlreiche Aspekte rund um die Tierhaltung im Haushalt, die VOR der Anschaffung eines tierischen Mitbewohners gründlich bedacht sein sollten und richtet sich insbesondere an diejenigen, die die Anschaffung eines Tieres in Betracht ziehen.

Termin: Di., 12.11.2024  
Dauer: 1 Termin, 19.00–20.30 Uhr  
Entgelt: 5,00 €  
Dozent: Manfred Bender  
Ort: Ottweiler, Pavillon am Gymnasium

**1109 Spartipps Rentensteuer**

Viele Ruheständler und Arbeitnehmer haben einen erhöhten Informationsbedarf zum Thema Steuerrecht: die Gesetzgebung ist hochkompliziert, aber viele neue Steuervorteile bergen eine Menge Sparpotential. Immer häufiger wird im Ruhestand die Steuererklärung Pflicht. Doch Freibeträge und Pauschalen helfen die Steuerlast zu begrenzen oder zu vermeiden. Bei dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie durch nachvollziehbare Praxisbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten und deren unterschiedliche Besteuerung (Änderung Besteuerungsanteil Neurentner 2024: nur 83 %).

Sie erfahren mehr über alle Steuererleichterungen wie Werbungskosten, Sonderausgaben, Altersentlastungsbetrag, Vorsorgeaufwendungen, Handwerkerleistungen, außergewöhnliche Belastungen, etc. Auch die wichtigen Fristen werden genau erläutert. Sie bekommen fachliche Unterstützung zum Ausfüllen der komplexen Formulare. Aktuelle gesetzliche Neuerungen (u.a. energetische Gebäudesanierung, Wachstumschancengesetz, Doppelbesteuerung, Reformen 2025, usw.) sind lohnendes Wissen. Der Kurs endet mit Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

Termin: Mi., 02.10.2024  
Dauer: 1 Termin, 18.00–20.15 Uhr  
Entgelt: 5,00 €  
Dozent: Klaus-Peter Schäfer  
Ort: Ottweiler, Pavillon am Gymnasium

**1110 Spartipps Rentensteuer**

Termin: Di., 03.12.2024  
 Dauer: 1 Termin, 18.00-20.15 Uhr  
 Entgelt: 5,00 €  
 Dozent: Klaus-Peter Schäfer  
 Ort: Ottweiler, Pavillon am Gymnasium

**1111 Der Ottweiler Quarkbrunnen**

In Kooperation mit dem Stadtmuseum Ottweiler e.V. und dem Heimat- und Kulturverein Ottweiler e.V.“



Ein deutschlandweit einzigartiges Brunnendenkmal in Deutschland. Die Auseinandersetzung mit der Stadtgeschichte Ottweilers 1918/19–1956 führte u.a. dazu, dass sich der Referent Hans-Joachim Hoffmann mit der Entstehung und Gestaltung des Quarkbrunnens auf dem Schlossplatz auseinandersetzte, entstand dieser deutschlandweit einzigartige Brunnen doch im Zusammenhang mit der Propaganda der Deutschen Front, Ortsgruppe Ottweiler und der dem NS geneigten Stadtverwaltung unter Bürgermeister Dr. Karl Löwer im Vorfeld der Volksabstimmung am 13. Januar 1935.

In seinem Vortrag in den Räumen des Stadtgeschichtlichen Museums in Ottweiler, Linxweilerstraße 5, stellt der Referent am 4. Oktober, um 19.00 Uhr, den Saarbrücker Architekten Ludwig Nobis vor, der in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts zu den nicht unbedeutenden Architekten des Saarlandes zählte, entwarf er doch u.a. die Alte Hauptpost in Saarbrücken, die zurzeit das Kultusministerium beherbergt, und das Rathaus in Püttlingen. Sein Tätigkeitsfeld umfasste neben der Planung öffentlicher Bauten auch die repräsentativer Villen und von Denkmälern. Alle von ihm entworfenen Denkmäler weisen einen Bezug zu historischen Ereignissen oder Personen auf. Diese Feststellung trifft auch auf den Quarkbrunnen in Ottweiler zu. Seine Einweihung erfolgte im Rahmen

eines Heimatfestes am 27. Mai 1934, „das sich zu einer grandiosen Treuekundgebung des Saargebietes zum deutschen Vaterlande (gestaltete).“ Damit deutet sich die Intention des Heimatfestes bereits an: Es war eine Propagandaveranstaltung der Deutschen Front, Ortsgruppe Ottweiler in Verbindung mit der Stadt Ottweiler, um für die Rückgliederung der Saar an Deutschland zu werben. Dies stieß auf deutliche Kritik der „Freiheitsaktion an der Saar“, die ihren Protest in einer Erklärung an den Rat des Völkerbundes am 1. Juni 1934 zum Ausdruck brachte. Diese Intention des Architekten Nobis, die Propaganda der Deutschen Front zu unterstützen, schlug sich in der künstlerischen Gestaltung des Brunnens nieder, wobei insbesondere dem Brauch des Pflingstquak besondere Bedeutung zuzusprechen ist, greift seine Gestaltung doch das völkische Element der NS-Ideologie auf.

Der Referent beschreibt zunächst das Brauchtum des Pflingstquaks, um aufzuzeigen, dass der NS diesen Volksbrauch als Propaganda für völkische Ideen missbrauchte. Des Weiteren geht der Vortrag auf die Bildelemente des Quarkbrunnens – die Fische, das Stadtwappen, das Allianzwapen – ein und verdeutlicht damit, dass ihre Gestaltung als Propaganda für die Rückgliederung der Saar an Deutschland zu verstehen ist. Beschreibung und Interpretation der Bildelemente dienen zudem dazu, den Quarkbrunnen der Kunstrichtung „Historismus“ zuzuordnen, in der der sogenannten „Heimatkunst, dem Heimatschutz“ eine besondere Bedeutung für die Ideologie des NS zukam. Indem Nobis bei der Gestaltung des Quarkbrunnens Grundzüge der „Heimatkunst/des Heimatschutzes“ beachtete, knüpfte er an vorhandene Architektur an, von der er Gestaltungselemente auf den Quarkbrunnen übertrug. Unter Einbeziehung weiterer politischer Denkmäler – Denkmal des Infanterieregimentes Nr. 70 in Saarbrücken, Gefallenenehrenmal in Dillingen – zeigt der Vortrag, dass die deutsch-nationale Grundeinstellung von Nobis seine Inanspruchnahme durch den NS begünstigte. Dank der Unterstützung des Landesamtes für Vermessung, Geoinformation und Landentwicklung, vermittelt durch Harald Raber, konnten die Brunnenmaße 2014 durch terrestrisches Laserscanning ermittelt werden, so diese Daten seitdem verlässlich vorliegen.

Diese Veranstaltung der KVHS unterstützen das Stadtgeschichtliche Museum Ottweiler e. V. sowie der Heimat- und Kulturverein Ottweiler e. V.

Termin: Fr., 04.10.2024  
 Dauer: 1 Termin, 19.00 Uhr  
 Entgelt: frei, um Anmeldung wird gebeten  
 Dozent: Hans Joachim Hoffmann  
 Ort: Stadtgeschichtliches Museum Ottweiler, Linxweilerstr. 5, 66564 Ottweiler

## Ehrenamt

**1112 Den Jahresabschluss des Vereins richtig vorbereiten**

Die Rechnungslegung in wegen der Förderung gemeinnütziger, mildtätiger oder kirchlicher Zweck steuerbegünstigten Vereinen und Verbänden ist nicht ganz einfach. Für den „Nicht-Steuer-Experten“ ist sie oft auch nicht leicht durchschaubar. Damit sich ein Vereinsvorstand damit leichter tun kann, werden in dieser Vortragsveranstaltung die rechtlichen Grundsätze zur Rechnungslegung erläutert, der Weg zur Ergebnisermittlung und Mittelverwendungsrechnung aufgezeigt sowie Tipps zur Vermögensaufstellung gegeben. Insbesondere Fragen rund um die Darstellung eingegangener Spenden, die mögliche Umsatzsteuerpflicht oder -freiheit im Folgejahr und die steuerrechtlichen Freigrenzen und Freibeträge wird dargestellt.

Termin: Mi., 04.12.2024  
 Dauer: 1 Termin, 18.00-20.00 Uhr  
 Entgelt: frei  
 Dozent: RA Patrick Nessler  
 Ort: Online

**1113 Vereinshelden Engagement im Verein stärken****Neu im Programm**

Ein Angebot zur Unterstützung für Vereinsvorstände, Vereinsmitglieder und Interessierte. In vielen Vereinen herrscht Unsicherheit bezüglich der Zukunftsaussichten in der Verwaltung und Organisation. Es engagieren sich immer weniger Mitglieder. Der Vorstand findet keine Nachfolger. Es gibt einen Wandel: Klassische Vereinstätigkeit versus „Projektstätigkeit“ – die Mitglieder docken sich an und lösen sich aber auch wieder, so wie beispielsweise im Fitness-Studio. Mitglieder haben Vorbehalte, z.B. bezüglich Haftung oder Arbeitsumfang. Fehlende Öffentlichkeitsarbeit ist schlecht für die Mitgliederbindung und das Gewinnen von neuen Mitgliedern. Der Kurs richtet sich an alle Vereinsmitglieder und auch Interessierte und soll motivieren, sich (wieder) zu engagieren, er will bei der Selbstreflexion der Vorstandarbeit unterstützen.

Termin: Mo., 23.09.2024  
 Dauer: 1 Termin, 18.30-20.00 Uhr  
 Entgelt: frei  
 Dozent: Joachim Becker  
 Ort: Sitzungssaal Kreisjugendamt, Saarbrücker Straße 1, 66538 Neunkirchen

## Bildung für nachhaltige Entwicklung

**1114 Balkonkraftwerke – Online Vortrag**

Für sieben Cent den eigenen Ökostrom erzeugen. Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie man den eigenen Strom schnell, einfach und ohne Bürokratie produziert und damit Stromkosten senken kann und ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung einspeist. Balkonkraftwerke können ein Einstieg in diese Thematik sein – kleine Solaranlagen erzeugen Strom und speisen ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung ein. In diesem interaktiven Vortrag, wird das Modell eines Balkonkraftwerks vorgestellt. Ein Balkonkraftwerk kann aus 1 bis 6 Modulen bestehen, die über einen Modul- oder Stringwechselrichter angeschlossen werden. Vorgestellt wird der komplette Ablauf von ersten Überlegungen über die Materialbeschaffung, Installation, Inbetriebnahme bis hin zum Vorteil für das eigene Portemonnaie – und für den Klimawandel. Jede\*r Teilnehmende bekommt beim Vortrag einen Download-Link für entsprechende Infomaterialien, um alles nachzuvollziehen.

Termin: Di., 12.11.2024  
 Dauer: 1 Termin, 19.30-21.00 Uhr  
 Entgelt: frei  
 Dozent: Andreas Weischer  
 Ort: Online, Microsoft Teams  
 Hinweis: Es gibt maximal 30 Plätze!

**1115 Wärmepumpe – Günstige Alternativen Online Vortrag**

Praxisbeispiel Haus Baujahr 1994 und Photovoltaik

Im praxisbezogenen Vortrag werden unmittelbar umsetzbare Vorschläge zur Wärme- und Stromerzeugung in den eigenen vier Wänden vorgestellt – bis hin zu alternativen Wegen zur völligen Unabhängigkeit von fossilen Energieträgern.

Folgende Fragestellungen stehen dabei im Vordergrund: Wie sieht der zukünftige Strombedarf für eine komplette Familie aus (inklusive Mobilität, Heizen, Warmwasser, Haushaltsstrom, Klimaanlage etc.)? Wie könnten sich die Preise für Strom, Gas und CO2 zukünftig entwickeln? Was sollte beim Hausbau bezogen auf die Hitzeentwicklung und Wasserversorgung beachtet werden?

PVT Module, eine Kombination aus Photovoltaikmodulen und Wärmetauscher. Warmwasser-Solaranlage

(Solarthermie) vs. Photovoltaik? Gaskessel austauschen durch Wärmepumpe oder lieber eine kostengünstige Lösung? Welche Arten von Wärmepumpen gibt es? Wie und welche Umgebungswärmequellen können angezapft werden? Welche Vorteile haben Niedertemperaturheizkörper und Flächenheizungen? Lässt sich ein Heizkörper zum Niedertemperaturheizkörper umbauen? Lösung für Warmwasser unabhängig von der Heizung?

Jeder Teilnehmende bekommt beim Vortrag einen Download-Link für entsprechende Infomaterialien, um alles nachzuvollziehen

Termin: Di., 19.11.2024  
Dauer: 1 Termin, 19.30-21.00 Uhr  
Entgelt: frei  
Dozent: Andreas Weischer  
Ort: Online, Microsoft Teams  
Hinweis: Es gibt maximal 30 Plätze!

## Kulturelle Bildung Kultur macht stark!

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit spielerisch und mit Mitteln der Kunst. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle BürgerInnen Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquête-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

## Frauenprogramm

In Kooperation mit der Frauenbeauftragten des Landkreises Neunkirchen

### 1117 Kleidertauschbörse und Infos für Frauen

Kleidungsstücke können getauscht oder zu einem günstigen Preis erworben werden. Auch Accessoires werden gerne als Spende entgegengenommen. Was nach der Tauschaktion übrig bleibt, wird den Kleiderkammern im Landkreis gespendet. Wie immer wird es Kaffee und Kuchen in einem Cafeteria-Bereich geben und Informationen für Frauen. Der Eintritt ist frei! Der Erlös geht an den Frauennotruf Saarland.

Termin: Sa., 26.10.2024  
Dauer: 1 Termin, 14.00-16.00 Uhr  
Entgelt: frei  
Ort: Haus Resch, in der Humes 32, 66571 Eppelborn

### 1118 Ausstellung: Der z/weite Blick

Im Oktober präsentiert die Partnerschaft für Demokratie im Landkreis Neunkirchen über Projektmittel von „Demokratie leben!“ die Wanderausstellung mit Begleitschulung „der z/weite Blick“ vom Archiv der Jugendkulturen in Berlin im Saarland.

Die Ausstellung befasst sich mit „Jugendkulturen und Diskriminierungen“. Der Fachtag dient dazu sich den Kernthemen- und aussagen auseinander zu setzen. Dazu findet am Vormittag eine Schulung für „Peer-to-Peer-Führungen“ statt. Die Zielgruppe der Schulung sind Jugendliche (für Peer-to-Peer), Fachkräfte der sozialen Arbeit, Lehrer\*innen. Für Teilnehmer aus dem Landkreis ist die Teilnahme kostenlos, Teilnehmer aus anderen Landkreisen können gegen eine Gebühr an der Schulung teilnehmen.

Ausstellende:  
Archiv der Jugendkulturen Berlin  
Vernissage: 28.10.2024, 18.30 Uhr,  
Fachtag: 29.10.2024, 09.00 bis 13.00 Uhr,  
Zeitraum: 30.10. und 31.10.2024,  
geöffnet 08.00-12.00 und 13.30 bis 15.30 Uhr  
Ort: Landratsamt Neunkirchen,  
Saarbrücker Straße 1, Sitzungssaal

### 1119 Frauenabend zu Samhain

Wir möchten uns im Kreis von Frauen zu dem Jahresfest „Samhain“ an einem Lagerfeuer treffen. Es wird Informationen, kleine Geschichten und Lieder geben. Weitere Infos erhalten Sie bei der Anmeldung.

Termin: Do., 31.10.2024  
Dauer: 1 Termin, 18.00-22.00 Uhr  
Entgelt: 5,00 €  
Ort: Freizeitzentrum Finkenrech,  
Tholeyerstraße 50, 66571 Eppelborn

### 1120 Das Märchen vom Silberhaar – Ausstellung mit Rahmenprogramm

Der Fotoclub Völklingen e.V. 1927 präsentiert die Ausstellung „Silberhaar“. Gezeigt werden 31 Portraitfotos mit Aussagen der Models zum Thema: „Frau sein – schön sein – mit Silberhaar“. Das musikalische Rahmenprogramm gestaltet der Frauenchor Constanze e.V. Dazu gibt es Informationen zur Ausstellung vom Fotoclub Völklingen e.V. 1927 und den Silversisters.

Im Anschluss an das Rahmenprogramm kann die Ausstellung bei einem Umtrunk und Snack, zu welchem der Fotoclub einlädt, besichtigt werden.

Um Anmeldung wird gebeten.

Vernissage: 05.11.2024, 17.00 Uhr,  
Ausstellungsdauer: 06.11.-26.11.2024  
Öffnungszeiten: Di., 9.30 -12.00 Uhr,  
Do., 16.00-19.00 Uhr sowie nach Vereinbarung  
Ort: Christuskirche Neunkirchen, Unterer Markt

### 1121 Typ und Stilberatung für Frauen mit Silberhaar

Die Referentin Andrea Schäfer (business.praxis Bildung, Arbeit und Soziales, Gesundheit und Prävention) gibt Infos und Tipps, worauf Frauen mit Silberhaar achten sollten, um das persönliche Wohlbefinden durch Farbwahl und Erscheinungsbild zu stärken.

Termin: Di., 12.11.2024  
Dauer: 1 Termine, 17.00-19.00 Uhr  
Entgelt: frei, Anmeldung erforderlich  
Dozentin: Andrea Schäfer  
Ort: Christuskirche Neunkirchen

### 1122 In Leichtigkeit selbstbewusst und achtsam leben – Wege zu mehr Selbstfürsorge, Selbstliebe und innerer Stärke im All-Tag

Entdecken Sie im Rahmen einer besonderen Mischung aus Vortrag und praktischen Übungen, wie Sie bereits durch kleine Veränderungen in Ihrem Leben mehr Selbstbewusstsein, Selbstfürsorge, innere Stärke und Resilienz entwickeln, um im Alltag achtsamer mit sich selbst umgehen und mit immer mehr Leichtigkeit für sich selbst und die eigenen Bedürfnisse eintreten zu können.

Termin: Di., 19.11.2024  
Dauer: 1 Termin, 17.00-19.00 Uhr  
Entgelt: frei, Anmeldung erforderlich  
Dozentin: Tanja Wehrmeier  
Ort: Christuskirche Neunkirchen

### 1123 Märchen und Geschichten vom Jungbleiben und Älterwerden

Zu „Märchen und Geschichten vom Jungbleiben und Älterwerden“ laden wir am 26.11. von 16.00-17.00 Uhr Menschen aller Altersgruppen bei Kaffee und Kuchen ein. Die Märchenerzählerin Katharina Klasen nimmt uns, in ihren kindgerechten Erzählungen, mit auf Reisen in andere Welten.

Erzählen gehört zu den ältesten Kulturtechniken der Welt. Daher liest Katharina Klasen nicht vor, sondern praktiziert die Kunst des wortwörtlichen, freien, lebendigen und spontanen Erzählens. Auf diese Weise möchte sie bei den Zuhörenden innere Bilder lebendig werden lassen und die Märchen und Geschichten für das Publikum individuell erlebbar machen.

Termin: Di., 26.11.2024, 16.00-17.00 Uhr  
Entgelt: frei, Anmeldung erforderlich  
Dozentin: Katharina Klasen  
Ort: Christuskirche Neunkirchen

## Kultur – Gestalten

### Ausstellung

#### 1201 Bilderausstellung Gesichter der Depression



Depression hat mehr ein Gesicht. Im Alltag trägt sie sogar gar nicht so selten eine Maske. Welche Gestalt die Krankheit annehme, wie sich der Alltag damit gestalten und wie der Umgang damit aussehen kann, lotet diese Ausstellung in ausdrucksstarken, teilweise beklemmenden und unter die Haut gehenden Bildern und Comics aus.

Tenna Keßler ist im nördlichen Saarland aufgewachsen, hat Vor- und Frühgeschichte und Germanistik an der Universität des Saarlandes studiert und ist mittlerweile illustrierend u.a. für Museen und Schreibende tätig. Auf dem Gelände der Römischen Villa Borg sind beispielsweise das eine oder andere römische Lebensbild sowie mehrere Maskottchen aus Tennas Feder verteilt. Illustrationen finden sich u.a. im „Tagebuch einer jungen Elfe“ von Christian von Aster. 2024 erschien Tennas erstes eigenes Kinderbuch, „Winz und Knusper“, zu dem Anja Bagus den Text beigesteuert hat. Seit dem elften Lebensjahr kämpft Tenna selbst mit Depressionen und hat vor allem im Zeichnen von Comics und Illustrationen einen Weg gefunden, die Düsternis mit Farbe zu überschütten.

Ausstellende: Carmen Keßler  
Vernissage: 06.09.2024, 19.30 Uhr  
Zeitraum: 06.09.-22.09.2024  
geöffnet sonntags 15.00-18.00 Uhr  
Ort: Alte Schule Mainzweiler

### Lesung

#### 1202 Buch im Gespräch: Das Andere Deutschland in Ottweiler und im Saargebiet



In Kooperation mit dem Stadtmuseum Ottweiler e. V. und dem Heimat- und Kulturverein Ottweiler e. V.“

#### Vergessene Antifaschisten

#### Verdrängte Euthanasie-Opfer

#### Politisches Engagement gegen Hitler-Deutschland Lebenswege von Euthanasie-Opfern

Mit dieser Publikation schließt der Verfasser seine Lokalgeschichte zu Ottweiler im Zeitraum von 1918/19-1956 ab. Mit den Darstellungen „Seid vorsichtig mit der Obrigkeit! – Beitrag zur Erinnerungskultur und Lokalgeschichte Ottweilers (2015) sowie „Verwirrende Wege. Ottweiler 1918/19-1956. Entstehung, Zerschlagung und Neuaufbau demokratischer Strukturen“ (2020), liegt eine Gesamtschau der politischen und gesellschaftlichen Entwicklung Ottweilers im angesprochenen Zeitraum vor, die bestehende „weiße Flecken“ der Ortsgeschichte zumindest ansatzweise beseitigt.

In diesen Büchern spricht der Verfasser all das an, was wir vergessen haben und weder zu Hause noch in der Schule erfuhren. Zu Hause schwieg man – in der Regel. Und in der Schule? Da lehrt(e) und lernt(e) man, was in der „großen Welt“ passiert(e). Dass sich all das weltbewegende Geschehen auf örtlicher Ebene widerspiegelt(e), das verdrängt(e), verschwiegen und verschweigt man.

### Kurse und Workshops

Mit all den verschwiegenen und verdrängten Ereignissen auf gesellschaftlich-politischer Ebene in Ottweiler setzt sich der Autor in den genannten Büchern auseinander.

Die rekonstruierten Biographien im vorliegenden Band verdeutlichen, dass von 1933 bis 1945 auf lokaler Ebene „Das Andere Deutschland“ existierte: Sie rufen den lokalen Widerstand und die ihn prägenden Personen ebenso in Erinnerung wie die öffentlich nie thematisierten Schwierigkeiten der Rückkehrer, wieder heimisch in einer ehemals vertrauten Umgebung zu werden. Die Remigranten hinterließen leider keine privaten Aufzeichnungen weder zu ihrer Zeit der Emigration noch zu ihrer Situation nach 1945; dem Leser der Biographien bleibt es überlassen, sich anhand der rekonstruierten Lebensläufe in ihre jeweilige Lage zurück zu versetzen.

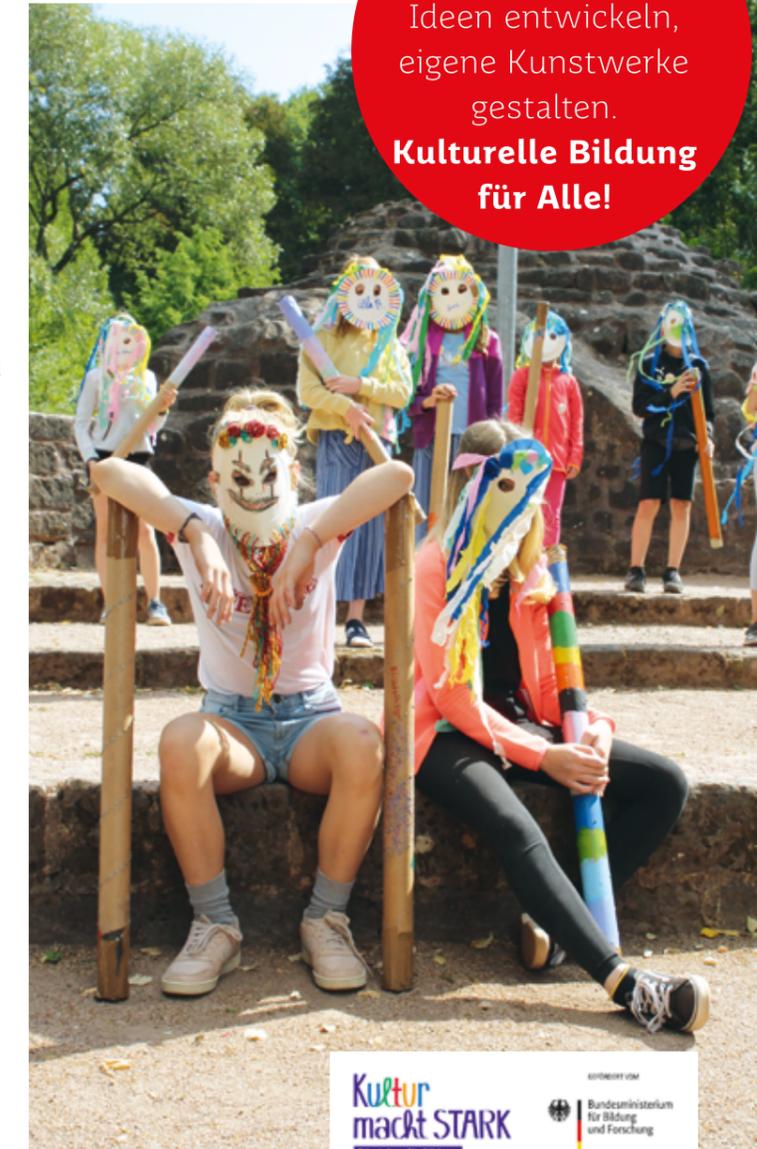
Erstmals finden in einer lokalhistorischen Darstellung zu Ottweiler die örtlichen Euthanasie-Opfer überhaupt Beachtung. Ihr Schicksal mag dazu anregen, über den gesellschaftlichen Umgang mit Behinderung aller Art sowie über Möglichkeiten und Grenzen medizinischer Möglichkeiten nachzudenken.

Die Buchvorstellung mag Anstoß geben, sich mit dem Schicksal der Emigranten damals und heute auseinanderzusetzen und die Thematik der Euthanasie in den Blick zu nehmen.

Stellte der Autor in der Veranstaltung im Februar 2024 durch Lesung von Textpassagen eher die Schilderung des politischen Klimas in der NS-Zeit und den Nachkriegsjahren in den Vordergrund seiner Ausführungen, so konzentriert sich diese Veranstaltung stärker auf biographische Skizzen von Ottweiler Bürgerinnen und Bürgern, die sich dem Nationalsozialismus widersetzen. Die gewählte Form der Power-Point-Präsentation eröffnet zudem die Möglichkeit, Photographien betroffener Personen sowie Dokumente zu zeigen und dadurch eine bessere Veranschaulichung der Vorgänge zu erreichen.

Mit themenbezogenen Liedern zur Gitarre begleitet Gunnar Schröder den Vortrag.

Termin: Fr., 08.11.2024  
Dauer: 1 Termin, 19.00-20.30 Uhr  
Entgelt: frei, um Anmeldung wird gebeten  
Dozent: Hans Joachim Hoffmann  
Ort: Historischer Sitzungssaal  
Landratsamt Ottweiler



**TalentCAMPus**  
Kultur erleben,  
Ideen entwickeln,  
eigene Kunstwerke  
gestalten.  
**Kulturelle Bildung  
für Alle!**

#### 1206 TalentCAMPus in den Herbstferien: „Theater erleben im Herbst 2024“

Für Kinder zwischen 7 und 11 Jahren.

Termin: Mo., 14.10.-Fr. 18.10.2024  
Dauer: 5 Termine, 09.00-14.00 Uhr  
Entgelt: frei  
Dozentin: Julia Daum  
Ort: Alte Schule in Mainzweiler

## Gesundheit

### Vorträge und Workshops

#### 1301 Hochsensibilität und Burnout



Sind vor allem Hochsensible von einem Burnout betroffen? Oder betrifft es auch Nicht-Hochsensible? Was kann ich tun, um ein Burnout zu vermeiden bzw. nie wieder in ein Burnout zu rutschen? Wie kann ich meine Gedanken verändern um auch in stressigen Situationen gelassen zu bleiben? Oder ist es an der Zeit, mein Leben komplett zu überdenken und endlich das zu tun was mich erfüllt?

Termin: Di., 29.10.2024  
Dauer: 1 Termin, 19.00–21.00 Uhr  
Entgelt: 5,00 €  
Dozentin: Claudia Verhoeven  
Ort: Ottweiler, Pavillon am Gymnasium

#### 1302 Ein entspanntes Weihnachtsfest

**Neu im Programm**

Viele Menschen haben an Weihnachten sehr hohe Erwartungen, an sich selbst, sowie an alle anderen Familienmitglieder. Durch die extrem hohen Erwartungen setzen wir uns selbst und die anderen unter Druck.

Zum einen werde ich Ihnen einige Entspannungstechniken mit an die Hand geben um, gelassen und ruhig in jeder Situation zu bleiben und zum anderen werde ich mit Ihnen herausfinden, wie Sie sich, ein schönes Weihnachtsfest wünschen, und wie das im Einklang mit den Wünschen der Familie möglich ist.

Termin: Mo., 09.12.2024  
Dauer: 1 Termin, 19.00–21.00 Uhr  
Entgelt: 5,00 €  
Dozentin: Claudia Verhoeven  
Ort: Ottweiler, Pavillon am Gymnasium

#### 1303 Hypnose und Unterbewusstsein

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

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

Termin: Mi., 12.02.2025  
Dauer: 1 Termin, 18.00–20.00 Uhr  
Entgelt: 5,00 €  
Dozentin: Claudia Verhoeven  
Ort: Ottweiler, Pavillon am Gymnasium

#### 1304 Gelassen und ruhig, in einer unruhigen Zeit

**Neu im Programm**

Viele Menschen sind in diesen sehr schwierigen Zeiten in einem angstvollen und sogar teilweise panikartigen Zustand. Andere gehen ganz gelassen und gefasst mit der Situation um. Was machen diese Menschen anders?

Wie kann ich mein Denken verändern, dass es mir gut geht, wenn um mich herum vieles droht zusammen zu brechen? Wie kann ich schwierige Situationen als Chance in meinem Leben erkennen und positiv nutzen?

In diesem Workshop möchte ich Ihnen Techniken an die Hand geben, wie Sie gelassen und ruhig bleiben, auch in Krisen Situationen.

Termin: Sa., 11.01.2025  
Dauer: 1 Termin, 10.00–15.00 Uhr  
Entgelt: 45,00 €, ab 4 Teilnehmenden  
Dozentin: Claudia Verhoeven  
Ort: Alte Schule Mainzweiler

## Entspannung – Stressbewältigung

### Workshops

#### 1305 Meditativer Spaziergang – Wingertsweiher

Ein meditativer Spaziergang ist eine wunderbare Möglichkeit in Verbindung zur Natur und sich selbst zu kommen. Die Begegnung mit der Natur können wir durch bewusste und aktive Aufmerksamkeit gestalten und so mit einem geschulten Blick der Natur etwas zurückgeben und selbst bereichert sein. Vielfältige, leicht nachvollziehbare, rationale und doch besinnliche Übungen werden auf dem Spazierweg vorgestellt und angeleitet.

Termin: Sa., 21.09.2024  
Dauer: 1 Termin, 14.00–16.00 Uhr  
Entgelt: 6,00 €, ab 7 Teilnehmenden  
Dozentin: Manuela Ulrich  
Ort: Wingertsweiher Ottweiler, Parkplatz

#### 1306 Meditativer Spaziergang – Betzenhübel

Termin: Sa., 19.10.2024  
Dauer: 1 Termin, 14.00–16.00 Uhr  
Entgelt: 6,00 €, ab 7 Teilnehmenden  
Dozentin: Manuela Ulrich  
Ort: Betzenhübel, Parkplatz

#### 1307 Meditation: Auf dem Weg zu mir

**Neu im Programm**

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

Termin: Mo., 06.01.2025  
Dauer: 6 Termine, 18.00–20.00 Uhr  
Entgelt: 73,00 € ab 6 Teilnehmenden  
Dozentin: Claudia Verhoeven  
Ort: Alte Schule Mainzweiler  
Hinweis: Bequeme Kleidung sind zu empfehlen.

## Ernährung

Im Herbst wird wieder lecker aufgetischt! Zwei verschiedene Kochkurse stehen zur Auswahl, um in geselliger Runde und entspannter Atmosphäre genussvolle Inspiration für Ihren Kochalltag zu gewinnen. Dabei erhalten Sie ganz nebenbei noch Ernährungstipps aus Expertenhand.

Unser Tipp: Einfach gleich zu beiden Kursen anmelden!

#### 1308 Aus Alt mach neu – Bowls das gesunde Pausenbrot für die Mittagspause

Lecker und schnell zubereitet - das sind wohl die Ansprüche, die die meisten Menschen an ihr Mittagessen oder Pausenbrot haben. Wie man dies am besten erreicht und wie unfassbar köstlich und gesund es sein kann, wenn alle Zutaten in einer Schüssel zu einem bunten Potpourri zusammengestellt werden, können Sie im Kochkurs „Bowls – das gesunde „Pausenbrot“ für die Mittagspause“ selbst erfahren. Egal ob Fleischesser oder Vegetarier: Für jede Person ist eine passende Variante dabei. Lassen Sie sich überraschen und entdecken Sie Neues.

Termin: Do., 10.10.2024  
Dauer: 1 Termin, 17.00–20.00 Uhr  
Entgelt: kostenfrei, circa 10 € Lebensmittelkosten  
Ort: Mühlbachschule Schiffweiler (Eingang Grundschule)

#### 1309 Aus Alt mach neu – Mettigel war gestern Gesundes Fingerfood lecker gemacht

„A little party never killed nobody“. So weit, so gut. Jedoch ist es oft schwieriger, auf Partys gesundes Essen zu finden, als die eigene Jacke beim nach Hause gehen.

Am 28.11.2024 können Sie sich beim Kochkurs „Mettigel war gestern – gesundes Fingerfood lecker gemacht“ mit beeindruckend leckeren und gleichzeitig gesunden Rezepten für Ihre nächste Party eindecken, von denen Ihre Gäste mit Sicherheit noch lange schwärmen werden.

Termin: Do., 28.11.2024  
Dauer: 1 Termin, 17.00–20.00 Uhr  
Entgelt: kostenfrei, circa 10 € Lebensmittelkosten  
Ort: Mühlbachschule Schiffweiler, Eingang Grundschule

**1310 Achtsamkeit in der Ernährung, zur selbstaktiven Gesundheitsbildung**  
**Der Mensch ist was er isst – Stimmt das wirklich?**

**Neu im Programm**

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit die Ernährung unter einem neuen Licht zu betrachten. Neben dem „was“ in der Ernährung wird auch das „wie“ näher beleuchtet. Das Essen kann aus Routine eher achtlos, oder mit Achtsamkeit mit Gedanken der Wertschätzung, mit Sorgfalt, Wahrnehmung und Freude zubereitet und gegessen werden.

Wie Gedanken der Achtsamkeit praktisch konkret in die Ernährungsgestaltung finden und wir dadurch etwas bereichernd hinzugeben wird im Kurs Inhalt sein. Wie kann eine Mahlzeit je nach Zubereitung beruhigend oder anregend, aufbauend und regenerierend wirken? Beispielsweise wie wirken Farben und Formen über die Sinne ernährend auf den Menschen und seine Lebenskräfte.

Jeder kann die Qualität der Nahrung durch die rechte Art der Zubereitung anheben und dadurch förderlich auf die Gesundheit wirken. Wir bereiten gemeinsam eine Mahlzeit zu und erproben dabei wie die Theorie der Achtsamkeit in die Praxis findet.

Termin: Fr., 20.09.2024  
 Dauer: 1 Termin, 17.00–20.30 Uhr  
 Dozentin: Manuela Ulrich  
 Entgelt: 18 Euro zzgl. ca. 3,00 € Lebensmittelkosten  
 Ort: Anton-Hansen-Schule Ottweiler, Küche  
 Mitzubringen: Universal- Messer und ein Küchenbrett

## Sprache

### Deutsch als Fremdsprache – Einstieg Deutsch A1

Der Kurs dient der sprachlichen Erstförderung und Orientierung und richtet sich an geflüchtete Menschen ohne Deutschkenntnisse. Dabei wird auf einfachem Niveau das Wichtigste für die Kommunikation im Alltag gelernt: wichtige Vokabeln und einfache Grammatik für alltägliche Themen. Anmeldungen bitte an kvhs@landkreis-neunkirchen.de

**14401 Einstieg Deutsch A1.1 – Spiesen-Elversberg**

Termin: Mo. 02.09.2024  
 Dauer: 15 Termine, Mo. und Do. 11.45–15.00 Uhr  
 Entgelt: frei  
 Dozentin: Jennifer Fell  
 Ort: Altes katholisches Pfarrheim

**14402 Einstieg Deutsch A1 – Merchweiler**

Termin: Mo., 16.09.2024  
 Dauer: 20 Termine, Mo. und Fr. 10.00–12.15 Uhr  
 Entgelt: frei  
 Dozent: Andreas Merten  
 Ort: Feuerwehr Merchweiler

**14402 Einstieg Deutsch A1 – Ottweiler**

Termin: Mo., 23.09.2024  
 Dauer: 20 Termine, Mo. und Mi. 17.00–19.15 Uhr  
 Entgelt: frei  
 Dozentin: Elisabeth Biehl  
 Ort: Ottweiler, Pavillon am Gymnasium

**14403 Einstieg Deutsch A1 – Eppelborn**

Termin: Fr., 20.09.2024  
 Dauer: 20 Termine, Di. und Fr. 18.30–20.45 Uhr  
 Entgelt: frei  
 Dozent: Andreas Merten  
 Ort: Gemeinschaftsschule Eppelborn

**14404 Einstieg Deutsch A1 – Ottweiler**

Termin: Di., 03.09.2024  
 Dauer: 20 Termine, Di. und Do. 18.15–20.30 Uhr  
 Entgelt: frei  
 Dozent: Oliver Jochum  
 Ort: Ottweiler, Pavillon am Gymnasium

**14405 Einstieg Deutsch A1 – Merchweiler**

Termin: Mi., 18.09.2024  
 Dauer: 15 Termine, Mi. und Do. 17.00–20.15 Uhr  
 Entgelt: frei  
 Dozent: Gerald Wind  
 Ort: Max-von-der-Grün-Schule Wemmetsweiler

## Arbeit – Beruf

### Allgemeine Anwendungen

**1501 Mein Android Smartphone im Alltag effektiv und sicher nutzen**

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger in die Android Welt. Zielsetzung ist es, im Umgang mit dem Android Gerät sicherer zu werden und Anwendungen (Apps) nach eigenem Interesse selbstständig installieren und nutzen zu können.

Zunächst werden die wichtigsten Begriffe erläutert und die Grundlagen der Bedienung eines Android-Gerätes eingeübt. Danach werden die Themen Internetverbindung, Google-Adresse und Anwendungsinstallation behandelt. Anwendungen zum Nachrichtenversand, zur Fotoverwaltung und zur Navigation werden besprochen und am eigenen Gerät eingesetzt.

Auch der Umgang mit QR-Codes sowie mit dem Google-Assistenten ist Bestandteil des Kurses. Viel Raum nimmt das Thema Sicherheit ein. Hier steht die richtige Reaktion in bestimmten Fällen (Geräteverlust, Diebstahl, Viruswarnung) im Mittelpunkt.

Termin: Fr, 08.11.2024  
 Dauer: 4 Termine, 16.00–18.15 Uhr  
 Entgelt: 55,00 €, ab 4 bis maximal 6 Teilnehmende  
 Dozent: Franz Josef Woll  
 Ort: Ottweiler, Pavillon am Gymnasium  
 Mitzubringen: Der Kurs ist auf Geräte der verbreiteten Marken Samsung und Xiaomi ausgerichtet. Bei anderen Marken fragen Sie bitte nach.

## Einbürgerung

### Staatsbürgerkundetest 2024/2025 Leben in Deutschland

Die KVHS-Geschäftsstelle nimmt Anmeldungen von Einbürgerungsbewerber\*innen für die Sprachprüfung, Niveau B1 und für den Einbürgerungstest entgegen.

Testtermine	Meldeschluss
28.09.2024	23.08.2024
09.11.2024	02.10.2024
07.12.2024	31.10.2024
25.01.2025	13.12.2024
22.02.2025	17.01.2025
22.03.2025	14.02.2025

**Der Einbürgerungstest kostet 25,00 €.**

**vhs** Landesverband Saarland

### Zertifikat Deutsch B1 zur Einbürgerung

Zu diesen Terminen können sich Interessierte entweder direkt beim Verband der Volkshochschulen des Saarlandes anmelden oder in einer Volkshochschule in Wohnortnähe. Eine verbindliche Anmeldung ist nur schriftlich möglich.

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

Prüfungstermine	Anmeldeschluss
19.09.2024	13.08.2024
02.10.2024	26.08.2024
16.10.2024	26.08.2024
06.11.2024	30.09.2024
27.11.2024	21.10.2024
11.12.2024	04.11.2024
15.01.2025	08.12.2024
12.02.2025	03.01.2025
26.02.2025	17.01.2025
12.03.2025	31.01.2025

**Die B1 Prüfung kostet 145,00 €.**



## VHS Eppelborn

### Leiter Dietmar Schäfer

Auf der Dörr 11

66571 Eppelborn

T 0 68 06 / 9 15 13 35

Anmeldungen und Infos per E-Mail

[vhs.eppelborn@kvhs-neunkirchen.de](mailto:vhs.eppelborn@kvhs-neunkirchen.de)

[www.kvhs-neunkirchen.de](http://www.kvhs-neunkirchen.de)

## Politik – Gesellschaft – Umwelt

### Vorträge

#### 2101 Spartipps Rentensteuer – nützliche Praxistipps „Spartipps Rentensteuer“

Viele Ruheständler und Arbeitnehmer haben einen erhöhten Informationsbedarf zum Thema Steuerrecht: Die Gesetzgebung ist hochkompliziert, aber viele neue Steuervorteile bergen eine Menge Sparpotential. Immer häufiger wird im Ruhestand die Steuererklärung Pflicht. Doch Freibeträge und Pauschalen helfen die Steuerlast zu begrenzen oder zu vermeiden.

Bei dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie durch nachvollziehbare Praxisbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten und deren unterschiedliche Besteuerung (Änderung Besteuerungsanteil Neurentner 2024: nur 83 %).

Sie erfahren mehr über alle Steuererleichterungen wie Werbungskosten, Sonderausgaben, Altersentlastungsbetrag, Vorsorgeaufwendungen, Handwerkerleistungen, außergewöhnliche Belastungen, etc. Auch die wichtigen Fristen werden genau erläutert. Sie bekommen fachliche Unterstützung zum Ausfüllen der komplexen Formulare.

Aktuelle gesetzliche Neuerungen (u.a. energetische Gebäudesanierung, Wachstumschancengesetz, Doppelbesteuerung, Reformen 2025,...) sind lohnendes Wissen. Der Kurs endet mit Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

Termin: Do., 07.11.2024  
Dauer: 1 Termin, 18.00-20.15 Uhr  
Entgelt: 5,00 €  
Dozent: Klaus Schäfer  
Ort: Hauptgebäude Gemeinschaftsschule Eppelborn, Blaues Gebäude

#### 2102 Vorsorgevollmacht – Betreuung

Alle reden von Selbstbestimmung. Aber wie macht man das, wenn man auf Grund einer Erkrankung oder Behinderung dazu nicht oder nicht mehr in der Lage ist? Wer regelt meine Angelegenheiten für mich, wenn ich das auf Grund einer Krankheit oder Behinderung nicht oder nicht mehr tun kann?

Der Vortrag möchte anhand von anschaulichen Beispielen einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten zur Wahrung des Selbstbestimmungsrechts wie Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung bieten. Außerdem soll darüber informiert werden, in welchen Fällen eine Betreuung eingerichtet wird, wie das Verfahren zur Betreuungseinrichtung abläuft und was die Aufgaben eines Betreuers sind. Die Teilnehmenden haben natürlich die Möglichkeit Fragen zu stellen und sich über weitergehende Beratungsmöglichkeiten zu informieren.

Termin: Do., 21.11.2024  
Dauer: 1 Termin, 18.00-19.30 Uhr  
Entgelt: frei  
Dozentin: Eva Meyer-Seel,  
Dipl. Sozialarbeiterin bei der Betreuungsbehörde  
Ort: Großer Sitzungssaal Rathaus Eppelborn

## Kultur – Gestalten

### Nähen und Zuschneiden



Auch in diesem Semester bietet die VHS Eppelborn wieder mehrere Kurse zum Thema „Nähen und Zuschneiden“ an. Die Kurse erfreuen sich großer Beliebtheit. Gelernt wird auf Maschinen der Herstellerfirma Pfaff. Sich selbst Kleidungsstücke zu nähen und dabei eigene Ideen zu verwirklichen ist vor allem für modebewusste Frauen sehr verlockend. In den Kursen werden auch die Anfänge von Patchwork vermittelt.

#### 2201 Nähen und Zuschneiden (14-tägig) – Kurs A

Termin: Di., 03.09.2024  
Dauer: 5 Termine, 18.30-21.30 Uhr  
Entgelt: 52,00 €  
Dozentin: Edeltrud Meiser  
Ort: VHS-Seminarraum Wiesbach Landheim

#### 2202 Nähen und Zuschneiden

Beginn: Mi., 04.09.2024  
Dauer: 10 Termine, 18.30-21.30 Uhr  
Entgelt: 104,00 €  
Dozentin: Edeltrud Meiser  
Ort: VHS-Seminarraum Wiesbach Landheim

#### 2203 Nähen und Zuschneiden (14-tägig)

Beginn: Fr., 06.09.2024  
Dauer: 5 Termine, 18.30-21.30 Uhr  
Entgelt: 52,00 €  
Dozentin: Edeltrud Meiser  
Ort: VHS-Seminarraum Wiesbach Landheim

#### 2204 Nähen und Zuschneiden (14-tägig) – Kurs B

Termin: Di., 10.09.2024  
Dauer: 5 Termine, 18.30-21.30 Uhr  
Entgelt: 52,00 €  
Dozentin: Edeltrud Meiser  
Ort: VHS-Seminarraum Wiesbach Landheim

### Patchwork

In unseren Patchwork-Kursen können Sie farbenfrohe Tischläufer und -decken, schöne Wandbehänge, praktische Taschen mit tollen Mustern, Küchenhelfer und vieles mehr nähen. Um moderne und traditionelle Muster zu gestalten erlernen Sie den Zuschnitt mit Lineal und Rollschneider, anschließend werden die Muster mit der Nähmaschine zusammengenäht um von Hand oder Nähmaschine gequiltet. Welche Stoffe zum Patchwork-Nähen benötigt werden, wird am ersten Kurstag besprochen.

#### 2205 Patchwork (14-tägig)

Beginn: Mo., 16.09.2024  
Dauer: 5 Termine, 18.00-21.00 Uhr  
Entgelt: 70,00 €, 6 bis 8 Teilnehmende  
Dozentin: Annette Zapp  
Ort: VHS-Seminarraum Wiesbach Landheim

#### 2206 Patchwork (14-tägig)

Beginn: Mo., 23.09.2024  
Dauer: 5 Termine, 18.00-21.00 Uhr  
Entgelt 70,00 €, 6 bis 8 Teilnehmende  
Dozentin: Annette Zapp  
Ort: VHS-Seminarraum Wiesbach Landheim

#### 2207 Patchwork

Beginn: Do., 10.10.2024  
Dauer: 10 Termine, 17.00-20.00 Uhr  
Entgelt: 139,00 €, 6 bis 8 Teilnehmende  
Dozentin: Annette Zapp  
Ort: VHS-Seminarraum Wiesbach Landheim

## Gesundheit

### Entspannung – Stressbewältigung

#### 2301 Energie – Yoga sanft und entspannt



Sanfte Yogaübungen, Atem-, Dehn- und Entspannungsübungen helfen dabei den Folgen der Anspannungen des Körpers und des Geistes zu begegnen und Blockaden zu lösen. Muskeln und Gelenke werden schonend bewegt. Durch regelmäßiges Üben verbessern sich zudem Bewegungsfähigkeit, Atmung und Körperhaltung. Inneres Wohlbefinden, Ruhe und Ausgeglichenheit werden spürbar und schaffen die Voraussetzung für einen stressfreien Tag.

Für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters.

Termin: Do., 12.09.2024  
Dauer: 10 Termine, 18.00-19.00 Uhr  
Entgelt: 46,00 €  
Dozentin: Sonja Schmidt  
Ort: Haus Rech, Humes, In der Humes 32  
Mitzubringen: Rutschfeste Yogamatte, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Decke

#### 2302 Hatha-Yoga am Abend Neue Kraft schöpfen – Weg zur Harmonie

Die Asana-Praxis für mehr Kraft, innere Ausgeglichenheit und Ausdauer.

Termin: Do., 12.09.2024  
Dauer: 10 Termine, 19.15-20.30 Uhr  
Entgelt: 58,00 €  
Dozentin: Sonja Schmidt  
Ort: Haus Rech, Humes, In der Humes 32  
Mitzubringen: Rutschfeste Yogamatte, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Decke

#### 2303 Entspann Dich – Dein Weg zu mehr Gelassenheit

Hier haben Sie die Möglichkeit, Entspannungsmethoden kennenzulernen und für sich das Richtige zu finden. Durch Entspannung kommt Ihr Körper zur inneren Ruhe und kann sich erholen. Dadurch gelingt es Ihnen körperlich und innerlich loszulassen. In unserem Leben wird Entspannung immer wichtiger, um einen Gegenpol zum aufreibenden Alltag zu setzen. Auch die Konzentrationsfähigkeit wird erhöht und es kann zu einer Besserung der Schlafstörungen kommen.

Termin: Fr., 13.09.2024  
Dauer: 12 Termine, 17.15-18.15 Uhr  
Entgelt: 56,00 €  
Dozentin: Sonja Schmidt  
Ort: H1 Landheim, Hauptstraße 1, Wiesbach  
Mitzubringen: Liegematte, kleines Kissen und Decke

#### 2304 Yoga A

Yoga-Übungen beeinflussen positiv die Gesundheit des Menschen. Sie sind in der Lage, Kraft und Lebensfreude zu spenden und stärken somit gleichzeitig die Widerstandskraft des Körpers. Herz und Lunge werden gekräftigt, die Durchblutung wird verbessert. Ergebnis ist ein Zustand der inneren Ausgeglichenheit und eine Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.

Termin: Di., 10.09.2024  
Dauer: 10 Termine, 17.45-18.45 Uhr  
Entgelt: 46,00 €  
Dozentin: Sonja Schmidt  
Ort: H1 Landheim, Hauptstraße 1, Wiesbach

#### Qi Gong – Sanfte Übungen zur Unterstützung der Abwehr- und Selbstheilungskräfte

Qigong ist ein Sammelbegriff für eine Vielzahl chinesischer Übungen. Sie alle beruhen auf denselben Prinzipien und haben zum Ziel Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Im Kurs werden verschiedene Übungssysteme, fundierend auf der Ausbildung an der Sebastian Kneipp Akademie, vorgestellt und geübt.

Ganz gleich in welchem Lebensabschnitt Sie sich befinden, durch die Qi Gong-Praxis fühlen Sie sich jünger, wacher, gelassener. Ein neues Lebensgefühl und Lebensfreude werden geweckt.

Mitzubringen: dicke Wollsocken, bequemes Outfit, Getränk

#### 2305 Qi Gong 1 Sanfte Übungen zur Unterstützung der Abwehr- und Selbstheilungskräfte

Termin: Mi., 18.09.2024  
Dauer: 10 Termine, 19.15-20.15 Uhr,  
maximal 10 Teilnehmende  
Entgelt: 35,00 €  
Dozentin: Brunhilde Schmitt-Alt  
Ort: Haus Rech, Humes, In der Humes 32

#### 2306 Qi Gong 2 Sanfte Übungen zur Unterstützung der Abwehr- und Selbstheilungskräfte

Termin: Mi., 18.09.2024, maximal 10 Teilnehmende  
Dauer: 10 Termine, 18.00-19.00 Uhr  
Entgelt: 35,00 €  
Dozentin: Brunhilde Schmitt-Alt  
Ort: Haus Rech, Humes, In der Humes 32

## Bewegung – Fitness

#### 2307 Wirbelsäulengymnastik

Unsere Wirbelsäule wird Tag für Tag belastet. Dies ist auch richtig, denn ohne Belastung könnte sie ihre Aufgaben nicht erfüllen. Aber bewegen wir uns genug und vor allem richtig?  
Die Reaktionen unseres Körpers auf Bewegungsmangel und Fehlbeanspruchung der Wirbelsäule sind allgemein bekannt: Hexenschuss, Nacken-, Kreuz- und oft auch Herzschmerzen.

Im Kurs werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie man sich rückengerecht verhält. Die praktische Bewegungsschulung soll ermöglichen, sich auch im Alltag rückengerecht zu verhalten. Häufig werden in Rückenschul- und Wirbelsäulenkursen nur die Problemzonen Bauch, Rücken (Lendenwirbelsäule) und Po bearbeitet. In unserem Kurs werden auch alle anderen „Problemzonen“, sprich der ganze Körper, in die Gymnastik einbezogen. Dieser Kurs wird von mehreren Krankenkassen bezuschusst. Fragen Sie Ihre Krankenkasse!

Termin: Di., 17.09.2024  
Dauer: 15 Termine, 19.00-20.00 Uhr  
Entgelt: 52,00 €  
Dozentin: Sabine Klein  
Ort: Sebastian Turnhalle Eppelborn

#### Kochen für Männer

Die beiden folgenden Kurse finden in 14-tägigem Abstand statt. In beiden Kursen sind noch Plätze frei.  
Ort: VHS Eppelborn, Hauptgebäude  
Gemeinschaftsschule Eppelborn, Hellbergstraße

#### 2308 Kochen für Männer A (14-tägig)

Termin: Mo., 09.09.2024  
Dauer: 15 Termine, 18.30-21.00 Uhr  
Entgelt: 96,00 € + Lebensmittelumlage  
Dozent: Peter Leinenbach

#### 2309 Kochen für Männer B (14-tägig)

Termin: Mi., 11.09.2024  
Dauer: 15 Termine, 18.30-21.00 Uhr  
Entgelt: 96,00 € + Lebensmittelumlage  
Dozent: Peter Leinenbach

## Sprachen

#### 2401 Englisch für die Reise Anfänger A1

Termin: Di., 17.09.2024  
Dauer: 11 Termine, 18.00-19.30 Uhr  
Entgelt: 57,00 €  
Dozentin: Doris Götzinger  
Ort: Hauptgebäude Gemeinschaftsschule Eppelborn

#### 2402 Englisch A2.1

Termin: Mo., 16.09.2024  
Dauer: 15 Termine, 18.00-19.30 Uhr  
Entgelt: 78,00 €  
Dozent: Andreas Merten  
Ort: Hauptgebäude Gemeinschaftsschule Eppelborn

#### 2403 Englisch Aufbaustufe Network A2.2

Termin: Mo., 16.09.2024  
Dauer: 15 Termine, 19.30-21.00 Uhr  
Entgelt: 78,00 €  
Dozent: Andreas Merten  
Ort: Hauptgebäude Gemeinschaftsschule Eppelborn

**2404 Englisch Konversation B1**

Termin: Mo., 16.09.2024  
 Dauer: 11 Termine, 18.00-19.30 Uhr  
 Entgelt: 57,00 €  
 Dozentin: Doris Götzinger  
 Ort: Hauptgebäude Gemeinschaftsschule Eppelborn

**2405 Französisch für Anfänger A1****Neu im Programm**

Termin: Di., 10.09.2024  
 Dauer: 15 Termine, 17.00-18.30 Uhr  
 Entgelt: 78,00 €  
 Dozentin: Desiree Leinenbach  
 Ort: Hauptgebäude Gemeinschaftsschule Eppelborn  
 Mitzubringen: Lehrbuch Bon Courage 1

**2406 Französisch für Fortgeschrittene B1****Neu im Programm**

Termin: Di., 10.09.2024  
 Dauer: 15 Termine, 18.30-20.00 Uhr  
 Entgelt: 78,00 €  
 Dozentin: Desiree Leinenbach  
 Ort: Hauptgebäude Gemeinschaftsschule Eppelborn  
 Mitzubringen: Lehrbuch Bon Courage 2+3

**2407 Spanisch für Fortgeschrittene A2**

Termin: Di, 17.09.2024  
 Dauer: 11 Termine, 18.30-20.00 Uhr  
 Entgelt: 57,00 €  
 Dozentin: Luz Evangelista Lang  
 Ort: Hauptgebäude Gemeinschaftsschule Eppelborn  
 Mitzubringen: Lehrbuch Camino Neu A2  
 Lektion 5, Klett Verlag



## VERANSTALTUNGS- & KULTURPROGRAMM



Infos & Tickets  
für all unsere  
Veranstaltungen  
gibt's hier:



**big Eppel**  
KULTUR & KONGRESS

GEMEINDE  
**EPPELBORN**

**Arbeit und Beruf****EDV – Kaufmännische Praxis****2501 Tabellenkalkulation mit Excel – Grundkurs**

Excel ist ein Tabellenkalkulationsprogramm, das unter der Benutzeroberfläche Windows läuft. Excel Kenntnisse sind in vielen Berufsfeldern Pflicht. Dieser Kurs vermittelt auf verständliche Art und Weise die verschiedenen Funktionen von Microsoft-Excel. Dadurch erhalten Sie das Wissen um das leistungsstarke Tabellenkalkulationsprogramm in Ihrem Beruf effektiv nutzen zu können.

Dieser Kurs ist die Grundlage für den weiterführenden Excel Kurs (Excel für Controller) in dem Sie ihr Wissen in den einzelnen Themen vertiefen können.

Termin: Mo., 07.10.2024  
 Dauer: 7 Termine, 18.00-20.15 Uhr  
 Entgelt: 73,00 €, ab 6 Teilnehmenden  
 Dozent: Werner Backes  
 Ort: Hauptgebäude der Gemeinschaftsschule Eppelborn

**2502 Computergrundkurs – Windows mit Office Auch für Senioren geeignet**

Mit diesem Kurs werden alle angesprochen, die in relativ kurzer Zeit ein Komplettangebot in PC-Kenntnissen wünschen. Die Grundlagen der EDV und der Umgang mit dem Betriebssystem Windows stehen am Anfang dieses Kompaktkurses. Grundlegende Kenntnisse in den Anwenderprogrammen Word, Excel und Powerpoint werden vermittelt, so dass die Teilnehmer nach diesem Kurs Texte bearbeiten, Tabellen und kleine Präsentationen in Powerpoint erstellen können.

Und schließlich gehört auch der Umgang mit dem Internet und Outlook zum Inhalt dieses Kurses.

Termin: Mi., 09.10.2024  
 Dauer: 6 Termine, 18.00-20.30 Uhr  
 Entgelt: 70,00 €, ab 6 Teilnehmenden  
 Dozent: Dietmar Schäfer  
 Ort: Hauptgebäude der Gemeinschaftsschule Eppelborn

**2503 Umgang mit dem Android Smartphone**

Nicht nur die Vielseitigkeit des Smartphones spricht für die Geräte, sondern ebenso die Tatsache, dass Sie damit Geld sparen können. Integrierte Chat-Dienste arbeiten über das Internet und erlauben das Versenden von Texten und Bildern. MMS und SMS werden somit überfällig. Sparsam sind auch die Apps, die z. B. die aktuellen Preise bei den Tankstellen verkünden oder nach dem Scannen des Barcodes mitteilen, wo Sie das Produkt günstiger erhalten. Denken Sie an die Steuermöglichkeit per Touchscreen. Gerade Nutzer von Computern werden sich hier mit der QWERTZ-Tastatur wohlfühlen.

Längere Texte können sicher geschrieben werden und das Eingeben und Korrigieren per T9 wird überflüssig. Sinn machen die Argumente häufig erst dann, wenn Sie das Smartphone mit einer Internetflatrate erwerben. Erst dann können Sie ohne zusätzliche Kosten die Nachrichten verschicken, Preise checken, oder aber auch Webseiten aufrufen. Dies und mehr lernen Sie an den beiden Abenden. Voraussetzung ist, Sie besitzen ein Smartphone, das Sie zu diesen Abenden mitbringen können und Sie möchten noch einiges dazulernen.

Termin: Do., 10.10.2024  
 Dauer: 2 Termine, 18.00-20.15 Uhr  
 Entgelt: 18,00 €  
 Dozent: Daniel Kurz  
 Ort: Hauptgebäude Gemeinschaftsschule Eppelborn  
 Mitzubringen: Eigenes Smartphone mit Android Betriebssystem.

**2504 Excel fürs Controlling**

Sparen Sie Zeit durch professionelles Excel-Wissen! Sie erlernen innerhalb von vier effektiven und intensiven Schulungstagen, wie Sie Excel gezielt für Controlling-Bereiche und Rechnungswesen einsetzen.

Das Seminar ist für alle geeignet, die oft mit großen Zahlenmengen arbeiten und sicher im Umgang mit Excel sind. Dieses Seminar ist für Sie genau richtig, wenn Sie Ihre Aufgaben durch die optimale Anwendung von Methoden vereinfachen und wesentlich effektiver und professioneller arbeiten möchten.

In diesem Seminar werden folgende Themen behandelt und an entsprechenden Übungstabellen gelernt. Methoden und Funktionen für erfolgreiches Controlling kennenlernen. Kennenlernen von umfangreichen Funktionen, die für den täglichen Bedarf von Wichtigkeit sind wie zum Beispiel: Wenn, Zählen wenn,



## Programmbereich Arbeit und Beruf

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen.

Querschnittskompetenzen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: z.B. interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Vortragsreihen zum Thema Kind und Karriere.

Summe wenn, Datumsfunktionen, Teilergebnisse und Gliederungen, Transponieren von Datenmengen, absolute und relative Bezüge, etc.

Verbessern Sie Ihren täglichen Arbeitsfluss und lernen Sie klare Analysen und übersichtliche Modelle zur Berichterstattung zu erstellen. Um von dem Seminar optimal zu profitieren, sollten Sie über Excel-Kenntnisse verfügen wie zum Beispiel Excel-Arbeitsmappen verwalten, strukturieren, einfache Listen und Datentabellen erstellen, formatieren und überarbeiten, sowie grundlegende Formeln schreiben und editieren.

Termin: Mo., 25.11.2024

Dauer: 4 Termine, 18.00-20.15 Uhr

Entgelt: 42,00 €, ab 6 Teilnehmenden

Dozent: Werner Backes

Ort: Hauptgebäude der Gemeinschaftsschule Eppelborn

### 2505 Der richtige Umgang mit dem Tablet

Die Vielseitigkeit und Nutzbarkeit eines Tablets wird Ihnen in diesen beiden Abenden gezeigt. Nicht nur das Surfen im Internet auch Fotografien erstellen, Bilder verschicken und alles was den Mailverkehr beinhaltet, wird in diesem Kurs behandelt. Voraussetzung ist, dass Sie ein eigenes Tablet besitzen.

Termin: Do., 14.11.2024

Dauer: 2 Termine, 18.00-20.15 Uhr

Entgelt: 18,00 €

Dozent: Daniel Kurz

Ort: Hauptgebäude der Gemeinschaftsschule Eppelborn

Mitzubringen: Tablet

**VHS Merchweiler****N.N.**

Schriftliche Anmeldungen und Infos

Wilhelm-Heinrich-Straße 36

66564 Ottweiler

T 0 68 24/9 06 53 35

kvhs@landkreis-neunkirchen.de

www.landkreis-neunkirchen.de/kvhs

**Programmbereich**

## Politik – Gesellschaft – Umwelt

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Utopiefähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

**Politik – Gesellschaft – Umwelt**

Vortrag

**3101 Infos und Antworten zum Thema Vorsorgevollmacht/Betreuung**

Alle reden von Selbstbestimmung. Aber wie macht man das, wenn man auf Grund einer Erkrankung oder Beeinträchtigung dazu nicht oder nicht mehr in der Lage ist? Wer regelt meine Angelegenheiten für mich, wenn ich das wegen einer Krankheit oder Behinderung nicht oder nicht mehr tun kann?

Der Vortrag möchte anhand von anschaulichen Beispielen einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten zur Wahrung des Selbstbestimmungsrechts, wie Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung bieten. Außerdem soll darüber informiert werden, in welchen Fällen eine Betreuung eingerichtet wird, wie das Verfahren zur Betreuungseinrichtung abläuft und was die Aufgaben eines Betreuers sind.

Die Teilnehmer haben natürlich die Möglichkeit Fragen zu stellen und sich über weitergehende Beratungsmöglichkeiten zu informieren.

Termin: Do., 12.12.2024

Dauer: 1 Termin, 18.00-19.30 Uhr

Entgelt: frei

Dozentin: Eva Meyer-Seel,

Dipl. Sozialpädagogin der Behörde

Ort: Max von der Grün-Schule, Wemmetsweiler,

Bildstockstraße 127

**3102 Faszination Grube und Campus Göttelborn: Zwei Stunden unterwegs auf einer grandiosen ehemaligen Bergwerksfläche, mit Turmfahrt auf Fördergerüst Göttelborn IV**

Diese Tour bietet (fast) alles! Während des zweistündigen Rundgangs geht es zu allen wichtigen Gebäuden dieser spektakulären Grube, die in den letzten beiden Jahrzehnten einen umfänglichen Transformationsprozess erfahren hat. Was der Strukturwandel hier bewirkt hat, wird im Einzelnen erläutert.

Zum Abschluss der Führung fahren wir auf das weltweit höchste Fördergerüst. Die Aussichtsplattform von Schacht IV in 74,3 Meter Höhe bietet einen unvergesslichen Panoramablick. Lassen Sie sich also überraschen!

Termin: So., 20.10.2024

Dauer: 1 Termin, 14.00 Uhr

Entgelt: 7,00 €, inklusive Turmfahrt

Dozenten: Delf Slotta

Ort: Göttelborn, Großer Parkplatz vor Cafécantine Flöz, Straße „Zum Schacht“

Hinweis: Festes Schuhwerk wird empfohlen!

## Kultur – Gestalten

### Merchweiler Nähwerkstatt

#### Patchwork für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Nähwerkstatt geht in das 2. Semester 2024. Wir lernen neue Muster und Techniken oder beginnen zum ersten Mal das Patchwork nähen. Wie auch immer, Patchwork macht „süchtig“ und in der Gruppe zu nähen ist spannend und unterhaltsam. AnfängerInnen lernen die Grundlagen und den Umgang mit den Materialien, sie stellen ein kleines Werkstück her, und lernen vom Anfang bis zur Endfertigung alle Schritte ihres neuen Hobbys kennen. Für die Fortgeschrittenen gibt es wieder ein schönes Muster zum Nachnähen.

#### 3201 Einführungsabend für alle Kurse und Kurzsentschlossene

Alle, die gerne das Patchworknähen lernen und einen Kurs besuchen wollen, sind zu einem Informationsabend eingeladen. Die Dozentin, Martina Hilgert-Vervoort, wird an diesem Abend Ablauf und Inhalt der Kurse vorstellen und einen Einblick in das Patchworknähen geben.

Termin: Di., 17.09.2024  
Dauer: 1 Termin, 18.30-20.00 Uhr  
Entgelt: frei  
Dozentin: Martina Hilgert-Vervoort  
Ort: Max-von-der-Grün-Schule, Wemmetsweiler, Bildstockstraße 127

#### 3202 Patchwork für Anfänger/ Fortgeschrittene

Termin: Di., 24.09.2024  
Dauer: 7 Termine, 17.00-19.30 Uhr  
Entgelt: 50,00 €, 7 bis 9 Teilnehmende  
Dozentin: Martina Hilgert-Vervoort  
Ort: Max-von-der-Grün-Schule, Wemmetsweiler, Bildstockstraße 127

#### 3203 Patchwork für Anfänger/ Fortgeschrittene

Termin: Di., 24.09.2024  
Dauer: 7 Termine, 19.30-22.00 Uhr  
Entgelt: 50,00 €, 7 bis 9 Teilnehmende  
Dozentin: Martina Hilgert-Vervoort  
Ort: Max-von-der-Grün-Schule, Wemmetsweiler, Bildstockstraße 127

### Mode machen Andere – Wir nähen unsere Kleider selbst

#### Nähkurs für Fortgeschrittene

Sie lernen in einer Gruppe alles, was Sie lernen möchten; vom Knopfannähen bis zum Anfertigen eines Kleidungsstückes. Unterrichtet, angeleitet und unterstützt werden Sie bei der Umsetzung Ihrer Ideen durch Marliese Maaßen. Von den Kursteilnehmenden sind Nähmaschine, Stoffe, Schere, Reihgarn, Kreide, Maßband usw. mitzubringen.

#### 3207 Nähen für Fortgeschrittene

Termin: Mi., 25.09.2024  
Dauer: 7 Termine, 18.00-20.30 Uhr  
Entgelt: 81,00 €, 6 bis 8 Teilnehmende  
Dozentin: Marliese Maaßen  
Ort: Max-von-der-Grün-Schule, Wemmetsweiler, Bildstockstraße 127



#### 3208 Solo-Fingerstyle-Gitarre Workshop-Weekend (ab 12 Jahren)

Du willst aus Deiner Gitarre ein echtes Ein-Mensch-Orchester im Stile von z.B. Tommy Emmanuel machen? Dann wird Dich dieses Workshop-Weekend deinem Wunsch einen großen Schritt näher bringen. Folgende Grundkenntnisse sollten vorhanden sein: Grundakkorde offene Lage, Grundlagen Barreetechnik, Grundkenntnisse einfacher Zupfmuster (p-i-m-a Zupfsystem), Grundlagen verstehen Tabulatur, Akkorddiagramme und Symbole, Rhythmusnotation (Notenwert/Rhythmus). Wir erlernen die Grundlagen des Travis Picking, Picking Patterns auf Wechselbass-Grundlage in Kombination mit In/Out und Out/In Melodieführung, Hammering/Pull-Off Technik, Ghostnotes, Rhythmik/Timing Sicherheit. Das Besprochene wird ohne Umwege gleich an geläufigen Repertoire Stücken ausprobiert.

Termin: Sa., 09.11. und So., 10.11.2024  
Dauer: 2 Termine, 13.00-17.00 Uhr  
Entgelt: 42,00 €  
Dozentin: Jens Pörschmann  
Ort: Pfarrzentrum Merchweiler, Jugendheim  
Mitzubringen: Schreibmaterial

#### 3209 Einfach Gitarre lernen! Der Gitarren-Einsteigerkurs für jedes Alter

Wer schon immer einmal den Wunsch verspürt hat, seinen Lieblingssong selbst „in die Hand zu nehmen“, ist in diesem Kurs genau richtig!

Anhand von bekannten musikalischen Beispielen erlernen die Teilnehmenden Akkorde, Anschlagstechniken und Rhythmen auf der akustischen Gitarre. Ausserdem vermittelt der Kurs die Grundlagen der Musiktheorie. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Voraussetzung: Die Teilnehmer sollten über eine

funktionsfähige Gitarre, ein Stimmgerät/App und Schreibmaterial verfügen.

Termin: Mi., 09.10.2024  
Dauer: 10 Termine, 18.00-19.00 Uhr  
Entgelt: 42,00 €  
Dozentin: Jens Pörschmann  
Ort: Pfarrzentrum Merchweiler, Jugendheim

## Gesundheit

### Workshops

#### 3301 Faszientraining

Faszien sind Bindegewebsstrukturen, zu denen auch Bänder, Sehnen und Gelenkkapseln gehören. Wie ein straffes, elastisches Netz umschließen sie Muskeln, Muskelstränge und Muskelfasern. Sie garantieren Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, vermeiden schmerzhaft Reibereien in den Hüftgelenken und Bandscheiben und schützen die Muskulatur vor Verletzungen.

Zu wenig oder einseitige Bewegung lässt die Faszien spröde werden und verkleben, dadurch können auch die betroffenen Muskeln nicht richtig arbeiten. In diesem Kurs lernen Sie einfache Techniken, mit denen nicht nur Verklebungen im Bindegewebe, sondern auch Verspannungen der Muskulatur gelöst werden. Dadurch wird die Beweglichkeit verbessert, Schmerzen gelindert und eine aufrechte Körperhaltung gewährleistet.

Termin: Mi., 18.09.2024  
Dauer: 11 Termine, 16.45-17.45 Uhr  
Entgelt: 45,00 €  
Dozentin: Susanne Georg  
Ort: Mehrzweckhalle Götteborn, Hauptstraße 189, 66287 Quierschied



## Sprachen

### Kurse

#### 3401 Englisch Anfänger mit Vorkenntnissen – A1 am Vormittag

Termin: Do., 19.09.2024  
 Dauer: 15 Termine, 10.00-11.30 Uhr  
 Entgelt: 78,00 €  
 Dozent: Andreas Merten  
 Ort: Pfarrzentrum Merchweiler  
 Jugendheim, Poststraße 10a  
 Mitzubringen: Lehrbuch „English Network 1“,  
 Langenscheidt ELT Verlag, ISBN-10: 352650427X

#### 3402 Englisch Fortgeschrittene – A2.1 am Vormittag

Termin: Di., 17.09.2024  
 Dauer: 15 Termine, 10.00-11.30 Uhr  
 Entgelt: 78,00 €  
 Dozent: Andreas Merten  
 Ort: Pfarrzentrum Merchweiler,  
 Jugendheim, Poststraße 10a  
 Mitzubringen: Lehrbuch „English Network 3“,  
 Langenscheidt ELT Verlag, ISBN-10: 3526504318

#### 3403 Englisch Fortgeschrittene – B1

Besprechung von aktuellen Themen in Englisch  
 Termin: Mi., 18.09.2024  
 Dauer: 15 Termine, 19.30-21.00 Uhr  
 Entgelt: 78,00 €  
 Dozent: Andreas Merten  
 Ort: Max-von-der-Grün-Schule Merchweiler,  
 Wemmetsweiler, Bildstockstr. 127  
 Mitzubringen: Lehrbuch „English Network 3“,  
 Langenscheidt ELT Verlag, ISBN-10: 3526504318

#### 3404 Französisch Fortgeschrittene – B1

Dieser Französischkurs richtet sich an alle Interessierte, die auf gute Grundlagen in der französischen Sprache zurückgreifen können. Im Kurs kommt nun das Lehrwerk „Voyages neu B1“ zum Einsatz. Teilnehmerwünsche können jederzeit einfließen.

Teilnehmer\*innen, die ihr Niveau nicht genau einschätzen können, sind herzlich eingeladen, am ersten Termin teilzunehmen, um sich einen Eindruck zu verschaffen.

Termin: Di., 17.09.2024

Dauer: 12 Termine,  
 18.30-20.00 Uhr  
 Entgelt: 63,00 €,  
 ab 8 Teilnehmenden

Dozentin: Claire Anne Bernellon  
 Ort: Max-von-der-Grün-Schule,  
 Wemmetsweiler, Bildstockstraße 127  
 Mitzubringen: Voyages neu B1,  
 Französisch für Fortgeschrittene,  
 Kurs- und Übungsbuch mit Audios 248 Seiten  
 ISBN 978-3-12-529431-8, Block und Stifte



#### 3405 Konversation – Spanisch für den Alltag

Termin: Mi., 18.09.2024  
 Dauer: 11 Termine, 19.00-20.30 Uhr  
 Entgelt: 84,00 €  
 Dozentin: Luz Evangelista Lang  
 Ort: Max-von-der-Grün-Schule,  
 Wemmetsweiler,  
 Bildstockstraße 127  
 Lehrbuch: Solo Amigos,  
 Fünf Minuten Lektüren, A 2, Kapitel 10

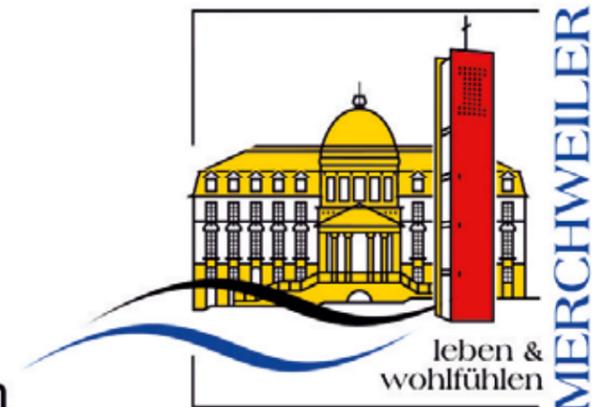


# Leben & wohlfühlen in Merchweiler

Tel. 0 68 25 - 955 - 0  
[www.merchweiler.de](http://www.merchweiler.de)

Gute Dienstleistungs- &  
 Versorgungsinfrastruktur  
 Interessantes Kulturleben

Rosengarten, Heimatmuseum  
 Naherholungs- & Naturschutzgebiete  
 Reichhaltiges Freizeitangebot  
 Sport- & Freizeiteinrichtungen  
 Optimale Verkehrsanbindung



**VHS Ottweiler****Leitung Dirk Boudier**

Schriftliche Anmeldungen und Infos

Jahnstraße 14  
66564 Ottweiler

T 0 68 24/7 09 47 10

vhs.ottweiler@kvhs-neunkirchen.de

www.kvhs-neunkirchen.de

**Politik – Gesellschaft – Umwelt**

## Vorträge

**4101 Vorsorgevollmacht und Betreuung**

Das Recht auf Selbstbestimmung ist ein hohes Gut. Aber wie kann man es noch ausüben, wenn man auf Grund einer Erkrankung oder Behinderung dazu nicht oder nicht mehr in der Lage ist? Wer regelt dann meine Angelegenheiten in meinem Sinne für mich?

Der Vortrag möchte anhand von anschaulichen Beispielen einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten zur Wahrung des Selbstbestimmungsrechts wie Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung bieten. Außerdem soll darüber informiert werden, in welchen Fällen eine Betreuung eingerichtet wird, wie das Verfahren zur Betreuungseinrichtung abläuft und was die Aufgaben eines Betreuers sind.

Die Teilnehmer/innen haben natürlich die Möglichkeit Fragen zu stellen und sich über weitergehende Beratungsmöglichkeiten zu informieren.

Termin: Do., 07.11.2024  
Dauer: 1 Termin, 18.30-20.00 Uhr  
Entgelt: kostenfrei  
Dozent: Eva Meyer-Seel  
Ort: Pavillon Gymnasium Ottweiler, Raum 2

**4102 PERMA – positive Psychologie in Management und Alltag**

Die positive Psychologie ist ein noch recht junger Zweig der akademischen Psychologie. Sie beschäftigt sich vor allem mit unseren Stärken. Wo in anderen Disziplinen der Fokus auf die Dinge gerichtet ist, die nicht rund laufen, beschäftigt sich die positive Psychologie mit dem Ausbau unserer Fähigkeiten und Stärken. In diesem Vortrag stellt Ihnen Dirk Boudier die „Säulen“ vor: Positive Emotions, Engagement, Relationship, Meaning, Accomplishment.

Sie erfahren, was sich konkret hinter diesen Begriffen verbirgt und wie sie damit für ein leichteres Leben und eine bessere Arbeitswelt sorgen.

Termin: Do., 19.09.2024  
Dauer: 1 Termin, 18.00-19.30 Uhr  
Entgelt: 5,00 €  
Dozent: Dirk Boudier  
Ort: Pavillon Gymnasium Ottweiler, Raum 2

**4103 Persönlichkeiten erkennen und verstehen**

Der Satz „Behandle andere so, wie du behandelt werden möchtest.“ könnte falscher nicht sein. Wir alle haben unterschiedliche Motive und Bedürfnisse, Werte und Stärken. Die Kunst miteinander klarzukommen besteht deshalb auch darin zu akzeptieren, dass die Welt, wie wir sie wahrnehmen, nie die Welt der anderen ist. In diesem Vortrag vermittelt Ihnen Dirk Boudier anhand von Wahrnehmungs- und Handlungspräferenzen unterschiedliche Persönlichkeitstypen und wie Sie mit diesen am besten umgehen können.

Termin: Do., 17.10.2024  
Dauer: 1 Termin, 18.00-19.30 Uhr  
Entgelt: 5,00 €, ab 6 Teilnehmenden  
Dozentin: Dirk Boudier  
Ort: Pavillon Gymnasium Ottweiler, Raum 2

**Kultur – Gestalten**

## Kurse und Workshops

**4201 Freie Malerei mit Acrylfarben**

Es macht der Dozentin Freude, jede:n Teilnehmer:innen beim individuellen Prozess zu begleiten und ein persönliches Konzept zu entwickeln. Sie geht auf jeden individuell ein, so dass jeder sein wahres Potential auf die Leinwand bringen kann.

Wir starten mit dem Umgang der Farben, Mischtechniken und mit einer kleinen Geschichte zur Kunst. Danach werden wir anhand einer Installation im Raum die Wahrnehmung schulen, um ungewöhnliche Wege zum bildnerischen Ausdruck zu finden. Mit dem Konzept und der Erfahrung von Beatrice können sich Anfänger mit ihrer Unbefangenheit gegenseitig große Inspiration schenken. Im Gruppenaustausch und Einzelgesprächen werden gute Lösungen erarbeitet. Wer Lust und Interesse hat, nimmt an einer gemeinsamen Ausstellung teil.

Beginn: Sa., 31.08.2024  
Dauer: 1 Termin, 10.00-16.00 Uhr  
Entgelt: 37,00 €  
Dozent: Beatrice Bartholomä  
Ort: Alte Schule Mainzweiler – Obergeschoss

Mitzubringen: Zeichenpapier, Bleistift, Radiergummi, Leinwände, Acrylfarben, Kreppband, Pinsel in verschiedenen Größen, Borstenpinsel, Wasserbehälter, Lappen und Malpaletten, die auch aus fester Pappe sein können.

## Gesundheit

### Entspannung und Stressbewältigung

#### 4301 Entspannung und Stressbewältigung

In dem Kurs lernen Sie durch verschiedene Übungen, wie Sie sich entspannen können. Atemübungen und progressive Muskelentspannung wirken wohltuend auf den gesamten Körper. Fernöstliche Entspannungstechnik runden diesen Kurs ab.

Termin: Do., 19.09.2024  
Dauer: 10 Termine, 9.30-11.00 Uhr  
Entgelt: 52,00 €  
Dozentin: Helga Müller  
Ort: Alte Schule, Mainzweiler

#### 4302 Entspannung durch Anspannung

Neu im Programm

Entspannen durch Anspannen in nur sieben Minuten. Erlauben Sie sich Pausen und gewinnen Sie neue Kraft und Energie. Nicole Schmidt (Entspannungstrainerin) erklärt Ihnen die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Sie lernen die Methode selbständig durchzuführen und in Ihren Alltag zu integrieren.

Termin: Di., 02.09.2024  
Dauer: 6 Termine, 18.00-19.15 Uhr  
Entgelt: 35,00 €  
Dozentin: Nicole Schmidt  
Ort: Alte Schule, Mainzweiler  
Mitzubringen: gemütliche Kleidung, Matte, leichte Decke



#### 4303 Yoga 50+

Im 50+ Yoga gehen wir es entspannter an, denn Yoga geht auch ohne akrobatische Stellungen! Auch kleine Bewegungen können große Wirkung haben.

Zu jedem Zeitpunkt unseres Lebens können wir beweglicher werden, nämlich durch sanftes Dehnen von Muskeln, Bändern und Sehnen. Die Asanas (Körperstellungen) geben uns außerdem äußere und zugleich innere Stärke. Entspannungs- und Atemübungen schenken uns Ruhe und Gelassenheit.

„Solange du atmen kannst,  
kannst du Yoga üben.“

Yogameister B.K.S.Iyengar

Termin: Mi., 02.10.2024  
Dauer: 16 Termine, 17.45-19.00 Uhr  
Entgelt: 70,00 €  
Dozentin: Astrid Theuer  
Ort: Alte Schule, Mainzweiler  
Mitzubringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke für die Entspannung

#### 4304 Gefühle verstehen und fühlen lernen Meditation

Es geht in dieser Meditation darum zu erkennen, dass alle Anteile in uns zu uns gehören. Nicht nur die positiven Gefühle der Freude, des Glücks, der Leichtigkeit, sondern auch die sogenannten negativen, unangenehmen Gefühle der Wut, des Ärgers, der Ohnmacht, Hilflosigkeit, Trauer usw.

Es hat uns nur bisher niemand gezeigt und beigebracht wie wir konstruktiv mit diesen Gefühlen umgehen können und so leiden wir oftmals darunter.

An diesem Abend sprechen die Teilnehmer\*innen zunächst darüber wie sie das in ihrem Leben auf Dauer verändern können. Veronika Werkle leitet sie in einer Meditation an Gefühle zu erforschen, wahrzunehmen und anzunehmen als dass was sie sind: Energie, die fließen will und somit können Gefühle niedriger Schwingungen in höherschwingende Energien der Freude, Harmonie, Leichtigkeit verwandelt werden.

Termin: Fr., 08.11.2024  
Dauer: 1 Termin, 19.00-20.30 Uhr  
Entgelt: 10,00 €, ab 6 Teilnehmenden  
Dozentin: Veronika Werkle  
Ort: Alte Schule, Mainzweiler, Obergeschoss

#### 4305 Von alten Begrenzungen befreien Meditation

Mal ehrlich: Wir sorgen alle dafür, dass unser Heim aufgeräumt und sauber ist, der Garten ordentlich, wenn wir einen haben. Uns ist wichtig, dass wir uns wohlfühlen in unserem Zuhause. Was aber ist mit unserem Körper? Unserer inneren Wohnung? Wie sieht es da aus?

Oft zugemüllt mit alten Dingen, Ballast, Gepäck an dem wir schwer tragen. Und wenn jemand anklopfen würde, steht da oftmals ein Schild: „Keiner zuhause!“

Wenn damit auch für Sie jetzt Schluss sein darf ist dieser Mediationsabend genau richtig. Damit räumen Sie Ihr inneres Haus auf und sorgen gut für sich.

Termin: Fr., 15.11.2024  
Dauer: 1 Termin, 19.00-20.30 Uhr  
Entgelt: 10,00 €, ab 6 Teilnehmenden  
Dozentin: Veronika Werkle  
Ort: Alte Schule, Mainzweiler, Obergeschoss

#### 4306 Schluss mit Hetze, Druck und Stress Meditation

Dies ist eine geführte Meditation zur Entlassung des inneren Antreibers oder Druckmachers.

Der Gedanke „Ich habe keine Zeit“ und der scheinbare Druck im Außen, Konflikte mit Mitmenschen u.a. haben zu einem stressvollen und gehetzten Leben bei Vielen geführt.

Bei dieser Meditation können Sie zu innerer Ruhe und Gelassenheit zurückfinden und erkennen was wirklich wichtig für Sie und Ihr Leben ist.

Termin: Fr., 22.11.2024  
Dauer: 1 Termin, 19.00-20.30 Uhr  
Entgelt: 10,00 €, ab 6 Teilnehmenden  
Dozentin: Veronika Werkle  
Ort: Alte Schule, Mainzweiler, Obergeschoss

#### 4307 Umgang mit Wut und Ohnmacht Meditation

Ein Meditationsabend um die Gefühle der Wut und Ohnmacht in uns wahrzunehmen und transformierend zu verändern. Oft nehmen wir unsere Gefühle im Alltag gar nicht wahr, weil wir so im „Machen und Tun Modus“ gefangen sind. Ganz besonders gilt das sicher für Emotionen der Wut und Ohnmacht, die uns ziemlich herausfordern können und die auch im Außen auf wenig Annahme stoßen.

Da scheint es leichter sie zu verdrängen, sich abzulenken mit schönen Dingen. Zumal dieser Mechanismus schon seit Kindheit an gut funktioniert hat.

Es hat aber mitunter zur Folge, dass sich die Emotionen als Symptome oder gar Krankheiten der Seele oder des Körpers manifestieren. Deshalb ist es so immens wichtig, den Körper und seine Signale zu spüren um von der Körperempfindung zur Emotion zu gelangen und aufzulösen was belastet.

Termin: Fr., 29.11.2024  
Dauer: 1 Termin, 19.00-20.30 Uhr  
Entgelt: 10,00 €, ab 6 Teilnehmenden  
Dozentin: Veronika Werkle  
Ort: Alte Schule, Mainzweiler, Obergeschoss



# Kühlwasser

Das Kraftwerk Mensch braucht täglich Kühlwasser.  
Im Normalbetrieb genügen ca. zwei Liter.  
Bei Volllast oder Hitze können es auch mal  
fünf Liter sein. Wir versorgen täglich  
über 100.000 dieser Kleinkraftwerke mit  
bestem Kühlwasser.

Wasser  
Versorgung  
Ostsaar GmbH



www.wvo-net.de

## Bewegung und Fitness

### 4308 Figur Gymnastik – Bauch, Beine, Po

Termin: Mi., 18.09.2024  
Dauer: 11 Termine, 9.00-10.00 Uhr  
Entgelt: 38,00 € ab 8 Teilnehmenden  
Dozentin: Margit Müller  
Ort: Turnhalle, Mainzweiler



### 4312 Ausdauerergymnastik und funktionelles Krafttraining

Funktionelles Training bedeutet, dass mehrere Muskeln oder Muskelgruppen in einer Bewegung zusammen trainiert werden. Das Training erfolgt mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten (Theraband, Hanteln, Bällen etc.), Dehnübungen und ein Ausdauertraining gehört ebenfalls dazu.

Termin: Mo., 23.09.2024  
Dauer: 11 Termine, 20.00-21.00 Uhr  
Entgelt: 38,00 €  
Dozent: Jochen Häckelmann  
Ort: Sporthalle, Seminarstraße 52, Ottweiler

## Kochen und Genuss

### 4313 Mexikanische Küche

2010 wurde sie von der UNESCO als „Immaterielles Kulturerbe“ anerkannt - die mexikanische Küche. Kochen Sie mit unserer aus Mexiko stammenden Dozentin original mexikanische Gerichte mit Mais, Avocado, Koriander, Bohnen und vielem mehr. Die landestypischen Gerichte spiegeln den Reichtum und die Eigenarten jeder mexikanischen Region wider.

Beginn: Di., 17.09.2024  
Dauer: 4 Termine, jeweils 18.00-21.00 Uhr  
Entgelt: 46,00 €  
Dozentin: Jessica Pérez  
Ort: Anton-Hansen-Schule, Lehrküche



### 4309 Wirbelsäulengymnastik

Termin: Di., 03.09.2024  
Dauer: 14 Termine, 18.00-19.00 Uhr  
Entgelt: 49,00 €  
Dozentin: Klaudia Becker  
Ort: Sporthalle, Seminarstraße 52, Ottweiler

### 4310 Wirbelsäulengymnastik

Termin: Di., 03.09.2024  
Dauer: 14 Termine, 19.00-20.00 Uhr  
Entgelt: 49,00 €  
Dozentin: Klaudia Becker  
Ort: Sporthalle, Seminarstraße 52, Ottweiler

### 4311 Backpower

Termin: Mi., 04.09.2024  
Dauer: 14 Termine, 18.00-19.00 Uhr  
Entgelt: 49,00 € ab 8 Teilnehmenden  
Dozentin: Klaudia Becker  
Ort: Sporthalle, Seminarstraße 52, Ottweiler

## Sprachen

### 4401 Englisch für Senioren – Niveau A1.1

Termin: Mi., 11.09.2024  
 Dauer: 12 Termine, 18.00-19.30 Uhr  
 Entgelt: 63,00 €  
 Dozent: Avelino Fungo  
 Ort: Pavillon Gymnasium Ottweiler  
 Lehrbuch: Sterling Silver – Englisch für Senioren, Cornelsen Verlag

### 4402 Englisch A2

Termin: Mo., 09.09.2024  
 Dauer: 12 Termine, 18.15-19.45 Uhr  
 Entgelt: 63,00 €  
 Dozent: Dietmar Zehl  
 Ort: Pavillon Gymnasium Ottweiler  
 Lehrbuch: „Network English Network 2“, Unit 2 – New Plans

### 4403 Italienisch für Beginner A1

Termin: Mi., 11.09.2024  
 Dauer: 10 Termine, 17.45 -19.15 Uhr  
 Entgelt: 47,00 €  
 Dozent: Dietmar Zehl  
 Ort: Pavillon Gymnasium Ottweiler  
 Lehrbuch: Con Piacere nuovo A1, Klett Verlag –Unità 2

### 4404 Französisch für Beginner A1

Termin: Mi., 11.09.2024  
 Dauer: 10 Termine, 19.15 -20.45 Uhr  
 Entgelt: 47,00 €  
 Dozent: Dietmar Zehl  
 Ort: Pavillon Gymnasium Ottweiler  
 Lehrbuch: Chapeau A1, Hueber Verlag, Unité 3

### 4405 Spanisch für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen A1



Termin: Sa., 21.09.2024  
 Dauer: 11 Termine, 10.00-11.30 Uhr  
 Entgelt: 57,00 € ab 6 Teilnehmende  
 Dozent: Luz Evangelista Lang  
 Ort: Pavillon Gymnasium Ottweiler  
 Lehrbuch: Camino neu, Lektion 3, A1

### 4406 Basis-Englisch für Einsteiger A1

**Neu im Programm**

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die entweder ihre Sprachkenntnisse auffrischen wollen oder aus eher freizeit- oder urlaubsbezogenen Gründen die Sprache (neu) lernen möchten. Vor allem die grundsätzliche Wortschatzgewinnung steht gerade zu Beginn im Vordergrund, ohne dabei allerdings notwendige grammatikalische Basics außer Acht zu lassen.

Termin: Fr. 04.10.2024  
 Dauer: 10 Termine, 17.30 - 19.00 Uhr  
 Entgelt: 60,00 Euro  
 Dozent: Oliver Jochum  
 Ort: Pavillon Gymnasium Ottweiler



	Hören	Sprechen	Lesen	Schreiben
<b>Elementare Sprachkenntnisse</b>				
A1	Einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen.	Sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen.	Einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten.	Einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten.
A2	Einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen.	Kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen.	Kurze, einfache Texte, z.B. Anzeigen und Speisekarten verstehen.	Kurze, einfache Texte, z.B. Anzeigen und Speisekarten verstehen.
<b>Selbständiges Anwenden von Sprache</b>				
B1	Das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird.	In einfachen zusammenhängenden Sätzen Ereignisse beschreiben und Meinungen äußern.	Texte aus dem Alltags- und Berufswelt verstehen.	Einfache Mitteilungen und Briefe schreiben.
B2	Im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird.	So fließend sprechen, dass ein Gespräch mit einem Muttersprachler ohne Stocken möglich ist.	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen.	Detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben.
<b>Kompetenter Umgang mit Sprache</b>				
C1	Unterhaltungen sowie Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehe.	Sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken.	Komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.	Sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben.
C2	Ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen.	Sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen.	Alle Texte mühelos lesen und Stilmittel wie Ironie erkennen.	Anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte differenziert ausdrücken.

**VHS Schiffweiler****Leiterin Teresa Wiltz**

Schriftliche Anmeldungen und Infos

Brunnenstraße 32  
66578 Schiffweiler

T 01 57/82 92 66 41

vhs.schiffweiler@kvhs-neunkirchen.de

www.kvhs-neunkirchen.de

**Kultur – Gestalten**

## Kurse und Workshops

**Kreativ-Kids****Gestalten für Kinder von 5 bis 9 Jahre**

Der Kurs ist für alle kreativen Kids geeignet, die Spaß daran haben, sich gestalterisch auszutoben. Die Dozentin Ann-Kathrin Quack unterstützt die Kinder dabei, kreative Ideen zu verwirklichen.

Gebastelt wird themenbezogen je nach Jahreszeit und/oder Anlass (z.B. Ostern, Mutter-Vatertag etc.). Dabei werden auch, je nach Projekt, Naturmaterialien gemeinsam gesammelt und verarbeitet.

Nach Vollendung können die Kinder ihre Kunstwerke mit nach Hause nehmen. Das macht nicht nur Spaß, sondern die Motorik der Kinder wird auf spielerische Weise und durch die professionelle pädagogische Betreuung von Frau Quack geschult.

Bitte darauf achten, dass Ihr Kind zu den Terminen Kleidung trägt, die auch bekleckert werden darf.

**5201 Kreativ-Kids – Block 1**

Beginn: Di., 17.09.2024  
Dauer: 8 Termine, 15.00-17.00 Uhr  
Entgelt: 65,00 €, maximal 10 Teilnehmende  
Dozentin: Ann-Kathrin Quack  
Ort: VHS Raum Heiligenwald  
Mitzubringen: alte Kleidung tragen

**5203 Kreativ-Kids – Block 2**

Beginn: Di., 10.12.2024  
Dauer: 8 Termine, 15.00-17.00 Uhr  
Entgelt: 65,00 €, maximal 10 Teilnehmende  
Dozentin: Ann-Kathrin Quack  
Ort: VHS Raum Heiligenwald  
Mitzubringen: alte Kleidung tragen.

**5204 Herstellung von Tüchern und Kerzen aus Bienenwachs**

Lernen Sie in unserem Kurs, wie Sie Tücher und Kerzen aus Bienenwachs selbst herstellen! Entdecken Sie die Kunst der Verarbeitung von Bienenwachs und kreieren Sie Ihre eigenen, natürlichen Unikate. Stefan Forster führt Sie Schritt für Schritt durch den Prozess und teilt wertvolle Tipps und Tricks. Erleben Sie Freude am Selbermachen – umweltfreundlich und kreativ!

Beginn: Mo., 11.11.2024  
Dauer: 1 Termin 18.30-20.00 Uhr  
Entgelt: 7,00 €  
Dozent: Stefan Forster  
Ort: VHS Raum Heiligenwald

**Laternenbasteln für Kinder ab 5 Jahren**

Kleine Künstler aufgepasst! Dieser Kurs lädt Kinder ab fünf Jahren ein, ihre eigenen leuchtenden Laternen zu kreieren. Die Kinder können aus zwei Vorschlägen auswählen, welche Laterne sie gerne basteln möchten.

**5205 Laternenbasteln – Termin 1**

Beginn: Mo., 14.10.2024  
Anmeldeschluss ist der 03.10.2024  
Dauer: 1 Termin 9.00-12.00 Uhr  
Entgelt: 12,00 € zzgl. 5,00 € Materialkosten sind vor Ort bar zu entrichten.  
Dozentin: Ann-Kathrin Quack  
Ort: VHS Raum Heiligenwald

**5206 Laternenbasteln – Termin 2**

Beginn: Mo., 14.10.2024  
Anmeldeschluss: 03.10.2024  
Dauer: 1 Termin 14.00-17.00 Uhr  
Entgelt: 12,00 €  
Dozentin: Ann-Kathrin Quack  
Ort: VHS Raum Heiligenwald

**5207 Laternenbasteln – Termin 3**

Beginn: Sa., 26.10.2024  
Anmeldeschluss: 14.10.2024  
Dauer: 1 Termin 13.30-16-30 Uhr  
Entgelt: 12,00 €  
Dozentin: Ann-Kathrin Quack  
Ort: VHS Raum Heiligenwald

**5208 Malworkshop-Acrylmalerei**

Es macht der Dozentin Freude, alle Teilnehmenden im individuellen Prozess zu begleiten und mit Ihnen ein persönliches Konzept zu entwickeln.

Sie geht auf jeden Teilnehmenden individuell ein, so dass jeder sein wahres Potential auf die Leinwand bringen kann. Wir starten mit dem Umgang der Farben, Mischtechniken und mit einer kleinen Geschichte zur Kunst. Danach werden wir anhand einer Installation im Raum die Wahrnehmung schulen, um ungewöhnliche Wege zum bildnerischen Ausdruck zu finden. Mit dem Konzept und der Erfahrung von Beatrice können sich Anfänger mit ihrer Unbefangenheit gegenseitig große Inspiration schenken. Im Gruppentausch und Einzelgesprächen werden gute Lösungen erarbeitet. Wer Lust und Interesse hat, nimmt an einer gemeinsamen Ausstellung teil.

Mitzubringen: Zeichenpapier, Bleistift, Radiergummi, Leinwände, Acrylfarben, Kreppband, Pinsel in verschiedenen Größen, Borstenpinsel, Wasserbehälter, Lappen und Malpaletten, die auch aus fester Pappe sein können.

Beginn: Sa., 21.09. und So., 22.09.2024  
Dauer: 2 Termine  
Sa., 12.00-18.00, So., 10.00-14.00 Uhr  
Entgelt: 55,00 €  
Dozentin: Beatrice Bartholomä  
Ort: VHS Raum Heiligenwald

**5209 Stein-Design  
Mythen, Mysterien, Masterpieces**

Tauche ein in die Welt der edlen Steine, um die sich so viele Mythen ranken. Heilung, Schutz, Glaubensfragen,... Was wirklich dran ist, kann jeder für sich selbst entscheiden.

Fest steht jedenfalls: Deine Kreativität auszuleben erdet, mit den Händen zu arbeiten beruhigt, fördert dabei gleichzeitig die Konzentration und etwas Schönes zu betrachten, das man selbst hergestellt hat, ist eine tragbare Erinnerung, die einem auch an stressigen Tagen ein stolzes Lächeln ins Gesicht zaubert.

Beginn: Samstag, 02.11.2024  
Dauer: 1 Termin, 16.00-19.00 Uhr  
Entgelt: 14,00 €, zzgl. Materialkosten 7,00 €, die bei der Kursleitung zu entrichten ist.  
Dozentin: Simone Kessler-Weis  
Ort: VHS Raum Heiligenwald

### Pouring Grundkurs für Anfänger und Kreative

**Neu im Programm**

Die Pouringmalerei bietet eine Vielzahl an Techniken, die zu einem schönen Ergebnis führen. Ich werde dir dabei helfen, ein abstraktes Kunstwerk zu kreieren. Sei es auf der Leinwand oder vielleicht sogar auf einem altem Tischchen.

Dozentin: Janina Feld  
Ort: VHS Raum Heiligenwald

Mitzubringen: Jede Menge alte Zeitung, Leinwand, Tischchen oder Tablett, das du bemalen möchtest; Trinkbecher, saubere Joghurtbecher oder alte Marmeladengläser zum Anrühren pro Farbe. Rührstäbchen (z.B. Eisstiele oder Zungenspatel aus Holz), Acrylfarben, Pouring – Medium zum Anrühren der Farben, Wasser ist dazu nicht geeignet, sonst reißt die Farbe auf, Silikonöl, für die Zellbindung, Küchenrolle, alte Lappen, Einweghandschuhe

#### 5210 Pouring Kurs 1 für Anfänger und Kreative

Beginn: Sonntag, 05.01., 12.01.2025  
Dauer: 2 Termine, 15.00-16.30 Uhr  
Entgelt: 18,00 €

#### 5211 Pouring Kurs 2 für Anfänger und Kreative

Beginn: So., 19.01., 26.01.2025  
Dauer: 2 Termine 15.00-16.30 Uhr  
Entgelt: 18,00 €

#### 5212 Stricken für Anfänger

Sie wollten schon immer stricken lernen, hatten aber nie die Muße dazu oder Schwierigkeiten, sich dieses schöne Hobby selbst beizubringen? Dann ist dieser Kurs genau das richtige für Sie! Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Beim ersten Termin wird gemeinsam überlegt, welches Projekt man machen möchte (z.B. Schal, Mütze, Socken, Würmchen,...). Dementsprechend können Sie sich danach mit dem nötigen Material ausstatten (eigene Stricknadeln, Wolle in Wunschfarbe, etc.), um in den Folgeterminen das ausgesuchte Projekt unter Anleitung von Frau Mauermann zu stricken.

Ein schöner Kurs für Jung und Alt!

Beginn: Mo., 07.10.2024, 2-Wochen-Rhythmus  
Dauer: 10 Termine, jeweils 17.30-19.30 Uhr  
Entgelt: 80,00 €  
Dozentin: Heike Mauermann  
Ort: VHS Raum Heiligenwald

## Gesundheit

### Entspannung und Stressbewältigung

#### 5301 Qi Gong der vier Jahreszeiten nach Meister Zheng Yi



Qi Gong bedeutet arbeiten mit dem Qi. Durch Bewegung, Atmung, Körperhaltung und Visualisierung, schöpfen wir Kraft und regen den Kreislauf der Lebensenergie Qi an, lebendig zu pulsieren.

Beim Erlernen der fließenden Bewegungen, erfährt man sowohl eine Verbesserung der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit, als auch eine Schärfung des Geistes.

Oft nehmen wir unsere Gefühle im Alltag gar nicht mehr wahr, weil wir im Tun gefangen sind. Beim Qi Gong Üben folgen wir in den anmutigen Bewegungsabläufen dem Prinzip von Yin und Yang. Alle Organe sind schwerpunktmäßig bestimmten Jahreszeiten zugeordnet. Hierzu gibt es spezifische Übungen, die sehr ästhetisch und harmonisch ausgeführt werden.

Qi Gong ist ein Geschenk, das du dir selber machst. Qi Gong ist Selbsthilfe sowie viele kleine Glücksmomente, Qi Gong üben stärkt Körper und Herz. ist ein Weg, sich mit Himmel und Erde zu vereinen. Qi Gong ist Gelassenheit und Ruhe, in der das Leben Raum in Dir findet Energie ist wirkende Kraft.

„Meine Handlung soll mein Herz  
erfreuen, sonst versiegt das Qi.“

Kursleiter Bernhard Riefer wurde von Meister Zheng Yi im Qi Gong der vier Jahreszeiten ausgebildet. Zheng Yi betreute die Artisten des chinesischen Nationalzirkus bei ihren Tourneen mit André Heller durch Europa. Später praktizierte er im Europäischen Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin.

Termin: Di., 03.09.2024  
Dauer: 10 Termine, 18.00-19.00 Uhr  
Dozent: Bernhard Riefer  
Entgelt: 45,00 €  
Ort: VHS Raum Heiligenwald

#### 5302 Autogenes Training in den Wassergärten

Autogenes Training (AT) ist ein Entspannungsverfahren, mit dem sich mittels Autosuggestion wohltuende Entspannung im Körper aufbauen lässt. Es kann bei Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, und vielen Störungen, bei den Muskeln, Nerven oder Kreislauf beteiligt sind, helfen. Geeignet ist der Kurs für Teilnehmende, die lernen wollen, mithilfe der Natur zu physischer und psychischer Widerstandskraft zu kommen.

Termine: Di., 17.09.2024  
Dauer: 4 Termine, jeweils 17.30-18.00 Uhr  
Entgelt: 28,00 €  
Dozentin: Jutta Schneider  
Ort: Wassergärten Landsweiler-Reden  
Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung,

#### 5303 Kundalini-Yoga am Vormittag

Tauche ein in die Welt der ganzheitlichen Entspannung. Kundalini-Yoga ist eine dynamische und kraftvolle Praxis, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. In diesem Kurs werden verschiedene Atemtechniken, Körperhaltungen, Meditationen und Mantras geübt, die darauf abzielen, Energiezentren zu aktivieren und die innere Kraft zu entfesseln.

Termin: Mi, 11.09.2024  
Dauer: 8 Termine 9.30-11.00 Uhr  
Entgelt: 88,00 €  
Dozentin: Marion Hammerschmidt  
Ort: VHS-Raum Heiligenwald  
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte

#### Yoga für einen starken Rücken

Wer kennt sie nicht? Rückenschmerzen. Fast jeder hat im Laufe seines Lebens Beschwerden im Rücken. Sie kennen es sicher – ziehen, stechen, krampfen. Irgendwo zwischen Halswirbel und Steißbein. Vom vielen Sitzen, falschem Liegen oder einer ungünstigen Bewegung. Wir haben diesen Kurs für einen starken Rücken ins Leben gerufen, damit Sie im wahrsten Sinne des Wortes wieder Ihre Mitte finden.

Körperbezogene Asanas, sanfte Bewegungsabläufe und eine Balance von Aktivität und Ruhe machen Hatha-Yoga ideal für einen starken Rücken.

Das funktioniert, weil Yoga-Übungen für den Rücken sich auf folgende vier Maßnahmen konzentrieren: Die Wirbelsäule aufrichten, das Becken weiten, den unteren Rücken strecken, den Geist von Ballast zu befreien. Durch die Beherrschung des Körpers und der Ruhe werden auch der Geist und die Seele entspannt. Die Übungen dehnen und kräftigen die Muskulatur. Durch die auf die Übungen abgestimmte Atmung wird ein Entspannungszustand aufgebaut.

Die Yogaatmung ist eng an die Bewegungsausführungen gebunden. Dies erfordert eine starke Konzentration auf sich selbst. Die Tiefenentspannung aktiviert Selbstheilungsprozesse und fördert den Stressabbau. Das gemeinsame Üben in der Gruppe macht Spaß und die Yogalehrerin kann die Haltungen korrigieren.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

#### 5304 Yoga für einen starken Rücken – Kurs 1

Termin: Do, 19.09.2024  
Dauer: 8 Termine, jeweils 18.00-19.00 Uhr  
Entgelt: 49,00 €  
Dozentin: Beatrice Bartholomä  
Ort: VHS-Raum Heiligenwald  
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte

#### 5305 Yoga für einen starken Rücken – Kurs 2

Termin: Do, 19.09.2024  
Dauer: 8 Termine, jeweils 19:15-20.00 Uhr  
Entgelt: 49,00 €  
Dozentin: Beatrice Bartholomä  
Ort: VHS-Raum Heiligenwald  
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte

**Yoga Happy & Healthy**

Bist du auch permanent überreizt, gestresst und emotional im Ungleichgewicht? Hast du verlernt, die Signale deines Körpers wahr zu nehmen und ihm gut zu tun? Fühlst du dich permanent erschöpft, deprimiert, antriebslos und hast Probleme, wieder in deine Kraft zurückzufinden?

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die lernen möchten, die Selbstheilungskräfte ihres Körpers zu reaktivieren bzw. zurückzuerlangen, mehr Lebensfreude in schwierigen Lebensabschnitten wagen und sich wieder ganzheitlich in Balance bringen wollen. Mit Hilfe von sanften Techniken aus Yoga, Body-Awareness, Recharge-Mentoring und Traumabewältigung lernen die Teilnehmer Methoden zur Selbsthilfe, um sich im eigenen Körper wieder wohler zu fühlen, ihre Lebensqualität zu verbessern und mehr Lebensfreude zu erlangen.

Ihr benötigt eine Yogamatte und/oder Decke, ggf. ein Sitzkissen, bequeme Kleidung, Papiertaschentücher, Offenheit.

**5306 Yoga Happy & Healthy – Block 1**

Termin: Mi., 19.09.2024  
Beginn: 19.09.2024  
Dauer: 5 Termine, jeweils 19.15-20.15 Uhr  
Entgelt: 23,00 € maximal 15 Teilnehmer  
Dozentin: Simone Kessler-Weis  
Ort: VHS-Raum Heiligenwald  
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte

**5307 Yoga Happy & Healthy – Block 2**

Termin: Mi., 30.10.2024  
Dauer: 5 Termine, jeweils 19.15-20.15 Uhr  
Entgelt: 23,00 € maximal 15 Teilnehmer  
Dozentin: Simone Kessler-Weis  
Ort: VHS-Raum Heiligenwald  
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte

**5308 Yoga Happy & Healthy – Block 3**

Termin: Mi., 04.12.2024  
Dauer: 5 Termine, jeweils 19.15-20.15 Uhr  
Entgelt: 23,00 €  
max. 15 Teilnehmer  
Dozentin: Simone Kessler-Weis  
Ort: VHS-Raum Heiligenwald  
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte

**Kids & Teens Yoga****Neu im Programm**

Was haben eine indische Prinzessin, ein Berg, ein Baum, ein Adler, eine Taube und ein herabschauender Hund miteinander zu tun? Das kannst du im Yoga für Kids und Teens herausfinden.

Wir rocken die Matte und finden das innere Om!

**5309 Kids & Teens Yoga – Block 1**

Termin: Sa., 28.09.2024  
Dauer: 5 Termine, jeweils 10.00-11.00 Uhr  
Entgelt: 23,00 €  
Dozentin: Simone Kessler-Weis  
Ort: VHS-Raum Heiligenwald  
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte

**5310 Kids & Teens Yoga – Block 2**

Termin: Sa., 16.11.2024  
Dauer: 5 Termine, jeweils 10.00-11.00 Uhr  
Entgelt: 23,00 €  
Dozentin: Simone Kessler-Weis  
Ort: VHS-Raum Heiligenwald  
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte

**Soul & Body Expression**

Eine dynamische Synergie aus Elementen der Tanzpädagogik, Trauma Release, Zumba und Bellydance. Für alle, die gerne tanzen, ihren Körper spüren und fit halten wollen. Mit fetzigen Rhythmen lernen wir unseren eigenen Körper wahr- und anzunehmen und uns von Stress und Belastungen freizutanzeln.

**5311 Soul & Body Expression – Block 1**

Termin: Fr. 27.09.  
Dauer: 5 Termine, jeweils 18.00-19.00 Uhr  
Entgelt: 23,00 €  
Dozentin: Simone Kessler-Weis  
Ort: VHS-Raum Heiligenwald  
Mitzubringen: bequeme Kleidung

**5312 Soul & Body Expression – Block 2**

Termin: Fr. 15.11.2024  
Dauer: 5 Termine, jeweils 18.00-19.00 Uhr  
Entgelt: 23,00 €  
Dozentin: Simone Kessler-Weis  
Ort: VHS-Raum Heiligenwald  
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte

**Gesundheitsbildung****VHS macht gesünder!**

belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden ... all das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Der Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass „Begeisterung Dünger für das Gehirn“ ist und weist in seinen Schriften immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnis: hier werden Sach-information und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

## Ernährung

**Mexikanische Küche**

Jessica Páez ist in Mexiko City geboren. Seit ihrer Kindheit ist sie daran interessiert, Neues und Unbekanntes kennen zu lernen. Diese Neugier hat sie auch dazu gebracht, Touristik zu studieren. Ihr Beruf hat es ihr ermöglicht, in Kontakt mit diversen Kulturen zu kommen, aber vor allem hat sie gelernt, den Kontrast der verschiedenen Regionen in ihrem wunderschönen Land wertzuschätzen. Der Reichtum und die Eigenarten jeder Region spiegeln sich in ihren typischen Gerichten wieder. Seit 2002 lebt Jessica Páez in Deutschland. Der Reichtum und die Eigenarten jeder Region spiegeln sich in typischen Gerichten wieder.

**5313 Mexikanische Küche – Block 1**

Termin: Di., 17.09.2024  
Dauer: 4 Termine, jeweils 18.00-21.00 Uhr  
Entgelt: 46,00 €  
Dozentin: Jessica Páez  
Ort: Gemeinschaftsschule Schiffweiler

**5314 Mexikanische Küche – Block 2**

Termin: Di., 29.10.2024  
Dauer: 4 Termine, jeweils 18.00-21.00 Uhr  
Entgelt: 46,00 €  
Dozentin: Jessica Páez  
Ort: Gemeinschaftsschule Schiffweiler

**Kochen für Kinder**

Beim Kinderkochen kochen, wie der Name schon sagt, die Kinder. Wir werden einfache, leckere Gerichte zubereiten. Es geht darum, erste Erfahrungen in der Küche zu sammeln, den Umgang mit dem Messer zu üben und verschiedene Lebensmittel kennenzulernen. Wir werden jedes Mal gemeinsam ein warmes Mittagessen und einen Nachtisch zubereiten. In eventuell entstehenden Pausen wird gemeinsam gespielt oder sich kreativ beschäftigt. Der Kurs findet ohne Eltern statt und ist für Kinder bis zwölf Jahren geeignet.

Hinweis: Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt an, ob Ihr Kind an Unverträglichkeiten oder Allergien leidet. Falls ja – bitte geben Sie diese an.

**5315 Kochen für Kinder – Block 1**

Beginn: Sa., 05.10.2024  
Anmeldeschluss: 30.09.2024  
Dauer: 2 Termine, jeweils 11.30-16.00 Uhr  
Entgelt: 58,00 €, maximal 5 Teilnehmende  
Dozentin: Ann-Kathrin Quack  
Ort: VHS Raum Heiligenwald

**5316 Kochen für Kinder – Block 2**

Beginn: Sa., 30.11.2024  
Anmeldeschluss: 5 Tage vor Beginn des Kurses  
Dauer: 2 Termine, jeweils 11.30-16.00 Uhr  
Entgelt: 58,00 €, maximal 5 Teilnehmende  
Dozentin: Ann-Kathrin Quack  
Ort: VHS Raum Heiligenwald

**5317 Kochen für Kinder – Block 3**

Beginn: Sa., 25.01.2025  
Anmeldeschluss: 19.01.2025  
Dauer: 2 Termine, jeweils 11.30-16.00 Uhr  
Entgelt: 58,00 €, maximal 5 Teilnehmende  
Dozentin: Ann-Kathrin Quack  
Ort: VHS Raum Heiligenwald

## Sprachen

**5401 Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (A1)**

Termin: Mi., 18.09.2024  
Dauer: 15 Termine, jeweils 17.30-19.00 Uhr  
Entgelt: 78,00 €  
Dozent: Andreas Merten  
Ort: VHS Raum Heiligenwald  
Lehrbuch: English Network 1

**5402 Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (A1)**

Termin: Do., 19.09.2024  
Dauer: 15 Termine, jeweils 17.45-19.15 Uhr  
Entgelt: 78,00 €  
Dozent: Andreas Merten  
Ort: Gemeinschaftsschule Schiffweiler  
Lehrbuch: Let's enjoy Englisch A1.1

**5403 Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (A1)**

Termin: Do., 19.09.2024  
Dauer: 15 Termine, jeweils 19.15-20.45 Uhr  
Entgelt: 78,00 €  
Dozent: Andreas Merten  
Ort: Gemeinschaftsschule Schiffweiler  
Lehrbuch: Let's enjoy English A1.1

**5404 Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (A1)**

Termin: Do., 19.09.2024  
Dauer: 15 Termine, jeweils 17.45-19.15 Uhr  
Entgelt: 78,00 €  
Dozent: Philipp Nehren  
Ort: Gemeinschaftsschule Schiffweiler  
Lehrbuch: Let's enjoy Englisch A1.1

**5405 Englisch für Anfänger (A1) Neu im Programm**

Dieser Kurs richtet sich an alle mit geringen oder ohne Vorkenntnisse.

Beginn: Mi., 18.09.2024  
Dauer: 15 Termine, jeweils 18.00-19.00 Uhr  
Entgelt: 70,00 €  
Dozentin: Christine Speicher  
Ort: Gemeinschaftsschule Schiffweiler  
Mitzubringen: English Network Now A1 Starter  
ISBN: 9785-3-12-606585-6

## Arbeit und Beruf

### 5501 Tastschreiben

Der Kurs vermittelt die Fähigkeiten, „blind“ auf der Tastatur schreiben zu können. Eine neue Lehrmethode unterstützt das multisensorische Lernen und führt schneller und sicherer zum angestrebten Ziel als herkömmliche Lernmethoden.

Beginn: Fr., 13.09.2024

Dauer: 5 Termine, jeweils von 17.00-20.00 Uhr

Entgelt: 81,00 €, 5 bis 14 Teilnehmer

Dozent: Gerhard Zägel

Ort: Mühlbachschule Schiffweiler

Mitzubringen: eigener Laptop

### 5502 Bewerbungstraining für Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene

Wer sich auf das Arbeitsleben vorbereitet oder sich umorientieren möchte, ist oft mit neuen Dingen konfrontiert. Die formalen Anforderungen an Bewerbungsunterlagen und Vorstellungsgespräche sind bereichsübergreifend einem Wandel unterworfen.

Aus diesem Grund bietet dieser Kurs eine fundierte Orientierung über Analyseinstrumente zur eigenen Person, Analyse des Arbeitsmarktes, das Erstellen einer normgerechten Bewerbungsmappe, Vorstellungsgespräch, Arbeitszeugnisse und deren richtige Deutung sowie rechtliche Aspekte.

Der Dozent Gerhard Zägel ist seit vielen Jahren erfahrener Bewerbungstrainer und gibt wertvolle Hinweise – nicht nur zu formalen Anforderungen, sondern auch zu selbstsicherem Auftreten.

Beginn: Fr., 08.11.2024, von 17.00-20.00 Uhr

Sa., 09.11., 16.11.2024 von 10.00-15.15 Uhr

Dauer: 3 Termine

Entgelt: 91,00 €

Dozent: Gerhard Zägel

Ort: Mühlbachschule Schiffweiler

Mitzubringen: eigener Laptop

### 5503 Junge VHS – Tastschreiben heute

In diesem Ferienkurs „lassen wir die Finger rundgehen“. Wir erarbeiten uns mit einer multisensorischen Lernsoftware schnell und effektiv das „Zehn-Finger-Schreiben“ am Computer. Damit lassen sich zukünftig Referate, Hausaufgaben, E-Mails, Blogs und ähnliches schneller und sicherer schreiben.

Beginn: Di, 15.10.2024

Dauer: 4 Termine, 13:30-17:15 Uhr

Entgelt: 97,00 €, 5 bis 14 Teilnehmer

Dozent: Gerhard Zägel

Ort: VHS Raum Heiligenwald

Mitzubringen: eigener Laptop



GEMEINDE SCHIFFWEILER  
ERLEBEN...

...kleine Gemeinde,  
großes Erlebnis...



Wandern



Radeln



Erholen



Gemeinde  
Schiffweiler

Weitere Informationen erhalten  
Sie unter: [www.schiffweiler.de](http://www.schiffweiler.de)



## VHS Spiesen-Elversberg

### Leiterin Heidi Davidshöfer

Schriftliche Anmeldungen und Infos

Friedrichsstraße 25  
66583 Spiesen-Elversberg

T 0 68 21/79 07 75

vhs.spiesen-elversberg@kvhs-neunkirchen.de

www.kvhs-neunkirchen.de



Wenn nicht anders vermerkt, finden Kurse und Veranstaltungen in der Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg, Albert-Schweitzer-Schule, Ortsteil Elversberg, Am Ring 39a statt.

In den Schulferien finden keine Kurse statt.

## Gesellschaft – Recht

### Vorträge

#### 6101 Crashkurs Rentensteuer

Sie haben bei den hochkomplizierten Steuerregeln den Überblick verloren? Viele neue Steuervorteile, auch für Ruheständler und aktive Arbeitnehmer bergen eine Menge Steuersparpotential.



Immer häufiger wird im Ruhestand die Steuererklärung Pflicht. Doch Freibeträge und Pauschalen helfen die Steuerlast zu begrenzen oder zu vermeiden. Bei dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie durch nachvollziehbare Praxisbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten und deren unterschiedliche Besteuerung (Reduzierung des Besteuerungsanteils der gesetzlichen Rente ab 2024: Nur 83 %, geplant im Wachstumschancengesetz). Sie erfahren mehr über alle Steuererleichterungen wie Werbungskosten, Sonderausgaben, Altersentlastungsbetrag, Vorsorgeaufwendungen, Handwerkerleistungen, außergewöhnliche Belastungen, usw.

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

Termin: Di., 24.09.2024

Dauer: 1 Termin, 18.00-20.00 Uhr

Entgelt: 5,00 €

Dozent: Klaus-Peter Schäfer

Ort: Aula der Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

#### 6102 So gelingt dir jedes Gespräch

Kommunikation ist ein sehr umfassendes und kein einfaches Thema, doch gute Beziehungen leben von guter Kommunikation.

An diesem Abend geht es weder um die gewaltfreie Kommunikation, noch um die Rhetorik oder Körpersprache und Auftreten, sondern stattdessen arbeiten wir in der Tiefe:

Sie erhalten eine sieben Schritte Anleitung, wie Sie insbesondere wichtige und schwierige Gespräche so vorbereiten und durchführen, dass sie gelingen.

Sie lernen außerdem die vier Kommunikationskanäle kennen, über die Menschen hören und verstehen (Hinweis: Es ist nicht das Vier-Ohren-Modell!), Zudem erfahren Sie die wichtigste Komponente, von der der Erfolg in unserer Kommunikation abhängt und welche unbewussten Absichten unser Gelingen verhindern.

Termin: Di., 08.10.2024

Dauer: 1 Termin, 18.00 Uhr

Entgelt: 5,00 €

Dozentin: Anne-Kathrin Koch

Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

#### 6103 Erbrecht

Der Vortrag konzentriert sich auf drei Schwerpunkte. Die zentrale Frage ist: Wer erbt im Sterbefall? Einfach gehaltene Antwort: Das kommt darauf an, ob der Erblasser für den Fall seines Todes eine Verfügung von Todes wegen getroffen hat oder nicht. Beginnend mit dem häufigsten Fall, dass kein Testament vorliegt, soll zunächst die gesetzliche Erbfolge erklärt werden. Danach soll erläutert werden, wozu das Testament dient, wie es wirksam errichtet wird und welche Arten es gibt. Zuletzt wird behandelt, wie eine Enterbung sich auf das Erbe bzw. den Pflichtteilsanspruch auswirkt.

Termin: Di., 29.10.2024

Dauer: 1 Termin, 18.00-20.00 Uhr

Entgelt: 5,00 €

Dozent: Sidney Eibes

Ort: Aula Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

#### 6104 Lesung mit Stefan Mörsdorf Wein, Mönch und Gesang – Auf den Jakobswegen durch Burgund

Neu im Programm



„Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde.“

Buch Kohelet des Alten Testaments

„Alles hat seine Zeit“, sagte sich auch Stefan Mörsdorf, als er 2012 nach einer schweren Hirnblutung und linksseitig gelähmt, in seine neue Zeit aufbrach. Mit Gottvertrauen und unglaublicher Zähigkeit schaffte er es, den Rollstuhl zu verlassen, wieder auf eigenen Beinen zu stehen – und erste Schritte zu gehen.

Vier Jahre später wurde aus diesen Schritten die erste Etappe auf dem Jakobsweg. Im nunmehr vierten Jahr seiner Pilgerschaft führt Stefans Weg durch Burgund – jener alten, an Geschichte und Geschichten unglaublich reichen Kulturlandschaft im Herzen Frankreichs. Im neuen Buch erzählt der ehemalige Umweltminister des Saarlandes seine Erlebnisse und Entdeckungen auf dem Weg nach Süden. Der studierte Geograf, Naturschützer und engagierte Katholik Mörsdorf nimmt uns mit auf diese Reise, in der ein jegliches seine Zeit und seinen Ort hat: die wechselvolle Geschichte Burgunds ebenso wie die vielfältige Tier- und Pflanzenwelt am Wegesrand und die kleinen und großen Abenteuer des Pilgeralltags.

Alles hat seine Zeit. Aus dem engagierten Umweltpolitiker ist ein Pilger mit Leib und Seele geworden, der uns teilhaben lässt an seiner eindrucksvollen Wanderung im Zeichen der Jakobsmuschel.

Termin: Di., 12.11.2024  
 Dauer: 1 Termin, 19.00 Uhr  
 Entgelt: 5,00 €  
 Dozent: Stefan Mörsdorf  
 Ort: Aula der Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

### 6105 Heizen mit Verstand: Passende Heiztechnologien für Ihr Haus

Das Gebäudeenergiegesetzes (GEG) sieht vor, dass bei Neubauten ab 2024 jede neu eingebaute Heizung mit mindestens 65 % erneuerbarer Energie betrieben werden soll.

Auch wenn es für Bestandsgebäude bis Mitte 2028 Übergangsfristen gibt, die u.a. an eine kommunale Wärmeplanung gekoppelt sind, ist es sinnvoll, dass sich Eigenheimbesitzer bereits jetzt Gedanken über ihre zukünftige Heizung machen. Dabei stellt gerade die Auswahl des richtigen Heizungssystems viele Eigenheimbesitzer vor große Herausforderungen.

In seinem Vortrag stellt Energieberater der Verbraucherzentrale und Bausachverständige Matthias Marx mögliche neue Heiztechnologien für Ihr Gebäude vor. Dabei erläutert er die Energieeffizienz und den Einsatz möglicher Brennstoffe der einzelnen Heizungsanlagen. Darüber hinaus werden auf Pflichten aus dem GEG genauso eingegangen wie die Möglichkeiten zum Anschluss an ein Wärmenetz, Wärmepumpentechnologie, Stromdirektheizung, Split-Klimageräte bzw. Luft-Luft-Wärmepumpen u.ä.

Auch geht er in seinem Vortrag auf die praktischen und technischen Vorzüge als auch auf Nachteile der jeweiligen Systeme ein und informiert über Fördermöglichkeiten, um Interessierten bei Ihrer Suche nach einer neuen zukunftsgerechten Heizung Hilfestellung und wertvolle Tipps zu geben.

Termin: Di., 03.12.2024  
 Dauer: 1 Termin, 18.00 Uhr  
 Entgelt: frei  
 Dozent: Matthias Marx  
 Ort: Aula Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg



### 6106 Neue Wärmepumpe – Was nun?

Mit steigenden Energiekosten und auf Grund des neuen Gebäudeenergiegesetzes sollen und wollen viele Gebäudeeigentümer mittels Einsatzes einer Wärmepumpe Energie einsparen und regenerative Energie-

träger nutzen. Dabei lassen Sie sich durch plakative Aussagen in Printmedien, Internet, Werbeflyer, YouTube und andere Medien steuern. Aber ist überhaupt mein Haus für den Einsatz einer Wärmepumpe geeignet? Wie gehe ich vor und auf was sollte ich bei der Planung und Ausführung achten? Und wie kann ich meine bereits vorhandene Wärmepumpe für einen wirtschaftlichen Betrieb optimieren und dadurch Energie einsparen?

In dem Vortrag erklärt der Energieberater der Verbraucherzentrale und Bausachverständige Matthias Marx die erforderlichen Schritte zur Umrüstung auf eine neue Wärmepumpenheizung und was bei der Planung und Ausführung zu beachten ist. Ebenso wird im Vortrag auf die mögliche Unterstützung mittels Stromerzeugung durch eine Photovoltaikanlage und evtl. Fördermöglichkeiten eingegangen. Es werden hilfreiche Tipps aus der Praxis zur Energieeinsparung im laufenden Betrieb einer Wärmepumpe gegeben. Gleichzeitig werden Begriffe wie COP, JAZ, hydraulischer Abgleich, Heizkennlinie uvm. anschaulich erklärt.

Termin: Di., 28.01.2025  
 Dauer: 1 Termin, 18.00 Uhr  
 Entgelt: frei  
 Dozent: Matthias Marx  
 Ort: Aula Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

### 6107 Energiesparen durch Heizungsoptimierung

Mit steigenden Energiekosten wird das Thema Heizungsoptimierung immer interessanter. Matthias Marx, Energieberater der Verbraucherzentrale erläutert im Rahmen des Vortrags, dass viele Heizungsanlagen bei einer optimalen Abstimmung aller Komponenten aufeinander wesentlich energiesparender arbeiten können. Oft wird nach energetischen Sanierungsmaßnahmen am Gebäude die Heizungsanlage nicht an die verbesserte Situation angepasst. Auch bei einer Erneuerung des Wärmeerzeugers wird immer wieder die Chance verpasst, die Heizungsanlage insgesamt zu optimieren. Hier schlummern Einsparpotenziale, die mit relativ geringem Investitionsaufwand behoben werden können. Was verbirgt sich hinter den Begriffen Hydraulischer Abgleich, Heizkennlinie, Brennwert-Check und Hocheffizienzpumpe? Welche Fördermöglichkeiten gibt es?

Termin: ~~Di., 10.12.2024~~ **Dienstag, 10.12.2025**  
 Dauer: 1 Termin, 18.00 Uhr  
 Entgelt: frei  
 Dozent: Matthias Marx  
 Ort: Aula Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

## Kultur – Gestalten

### Kurse und Workshops

#### 6201 Nähen: Textiles Gestalten Für Anfänger und Fortgeschrittene

Zuschneiden und Nähen von Kleidung und Garderobe.

Termin: Di., 24.09.2024  
 Dauer: 8 Termine, 19.45-21.45 Uhr  
 Entgelt: 64,00 €  
 Dozentin: Marliese Maaßen  
 Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg AWO-Raum, Hauptstraße 120  
 Mitzubringen: Nähmaschine, Stoffe, Schere, Reihgarn, Kreide, Maßband usw.

#### 6202 Besser Fotografieren Fotokurs mit Exkursion

Es werden grundlegende Kenntnisse in den Bereichen Kameraeinstellungen, Komposition und Beleuchtungsaspekte vermittelt. Nach der dritten Doppelstunde wird dies während einer Exkursion geübt. Das Fotografieren von Personen (Portrait) ist miteinbezogen.

Der aus Spiesen-Elversberg stammende Dozent Patrick Neu hat über 20 Jahre in Australien als freiberuflicher Werbe-, Mode- und künstlerischer Fotograf gearbeitet und möchte in diesem Kurs seine Erfahrungen und viele praktische Tipps an begeisterte Hobby-Fotografen weitergeben.

Arbeitsbeispiele: [www.patrickneuphotography.de](http://www.patrickneuphotography.de)

Termin: Di., 17.09.2024  
 Dauer: 6 Termine, 18.15-20.30 Uhr  
 Exkursion: samstags, 13.00-16.45 Uhr, Datum wird noch festgelegt  
 Entgelt: 76,00 €, 6 bis 12 Teilnehmende  
 Dozent: Patrick Neu  
 Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

Hinweis: Neben den Digitalen Kameras sind auch analoge Kameras – vor allem Spiegelreflex-Kameras herzlich willkommen!

#### 6203 Tastendrücken ohne Grenzen

Keyboard- und Klavierkurs für Anfänger und Fortgeschrittene von acht bis achtzig Jahren. Tasteninstrumente begeistern seit Jahrhunderten die Menschen und sind heute in allen Musikrichtungen vertreten. Gespielt wird auf Keyboards oder Digitalpianos mit Kopfhörer, so dass auf alle Teilnehmer, deren Lernstand und Wünsche eingegangen werden kann.

Es werden Instrumente und Kopfhörer zur Verfügung gestellt, aber es ist sinnvoll, dass alle Teilnehmer zuhause ein Instrument zum Üben besitzen. Möglich ist Anfangsunterricht, klassisches Klavierspiel, Rock-Pop-Keyboard oder Jazz-Piano.

Je nach Zusammensetzung der Gruppe ist es optional möglich, auch gemeinsame Musikstücke zu erarbeiten.

Termine: Do., 19.09.2024  
 Dauer: 10 Termine, 18.00-18.45 Uhr  
 Entgelt: 48,00 € bei 6 Teilnehmenden  
 Dozent: Stefan Jenal  
 Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

#### 6204 Faszination Aquarell-Malerei Für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Die Aquarelltechnik ermöglicht uns sowohl schnell und spontan als auch vielschichtig und genau zu arbeiten. Mittels Vorlagen oder frei, fangen wir Farben und Stimmungen ein und lassen uns vom Prozess leiten. Sie lernen, die Formen zu erfassen und Licht und Schatten zu setzen. Sie erfahren alles über den Einsatz der Farben und werden unterschiedliche Gestaltungsmöglichkeiten kennenlernen. Fotovorlagen können mitgebracht werden.

Termin: Sa., 21.09., 16.11. und 14.12.2024  
 Dauer: 13.30-16.30 Uhr  
 Entgelt: 13,00 €  
 Dozentin: Dipl. Des. Brigitte Weiand  
 Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

#### 6205 Digitale Bildbearbeitung Kurs mit Exkursion

In diesem Kurs wird mit dem Bildbearbeitungsprogramm Photoshop Elements gezeigt, wie man Fotos organisiert, ihnen mehr Ausdrucksstärke verleiht und sie technisch optimiert. Außerdem werden verschiedene künstlerische Bildmanipulationen dargestellt und erklärt.

Der Kurs beinhaltet auch eine Exkursion, die gezielt zum Erstellen des zu bearbeiteten Bildmaterials dient und den digitalen Arbeitsverlauf verdeutlichen soll. Dieser Kurs ist eine ideale Ergänzung für die Teilnehmer des Kurses „Besser Fotografieren“.

Termin: Di. 12.11.2024  
Dauer: 6 Termine, 18.15-20.30 Uhr;  
Exkursion: samstags, 13.00-16.45 Uhr,  
wird noch festgelegt  
Entgelt: 80,00 €, 6 bis 12 Teilnehmende  
Dozent: Patrick Neu  
Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

## Gesundheit

### Kurse und Workshops

#### 6302 Wirbelsäulengymnastik

Durch Wirbelkörper, Bandscheiben, die Rücken- und Bauchmuskulatur sowie den Bauch- und Brustraum wird die Wirbelsäule stabilisiert. Auch Sehnen und Bänder wirken unterstützend. Tragfähigkeit und Beweglichkeit der Wirbelsäule werden durch ein gesundes, kräftiges „Muskel-Korsett“ gewährleistet, welches durch ein gut abgestimmtes Rückentraining erreicht werden kann.

Dies erklärt den heute sehr hohen Stellenwert der sogenannten Gesundheits- oder „funktionellen“ Gymnastik. Frühzeitiges Kräftigen und Trainieren der Wirbelsäule zahlt sich also aus, bevor ein Schmerz entstehen kann, sorgt für einen gesunden Rücken und mehr Beweglichkeit und Elastizität bis ins hohe Alter. Der Kurs ist für jeden geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Termin: Di., 17.09.2024  
Dauer: 19 Termine, 18.00-19.00 Uhr  
Entgelt: 66,00 €  
Dozentin: Stephanie Unger  
Ort: ehemalige Grundschule Heinitz,  
Grubenstr. 139, 66540 Neunkirchen-Heinitz  
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

#### 6303 Bauchtanz für Anfänger und Mittelstufe



Bauchtanz, der weiblichste aller Tänze, ist Balsam für die Seele, steigert das Selbstbewusstsein und die Lebensfreude. Es gibt kaum eine andere Ausdrucksform, die Frauen so viel Möglichkeiten gibt, sinnlich und gefühlvoll die Musik umzusetzen. Bauchtanz ist für Frauen jeden Alters geeignet, ist eine Allround-Gymnastik für den gesamten Körper und dazu ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training.

Die Dozentin Dominique Koch legt besonders Wert darauf, dass jede Frau ihre eigene Persönlichkeit entfalten und somit ihren eigenen Stil fördern kann. Auf Wunsch ist es möglich, eine Choreografie oder einen Schleiertanz einzustudieren.

Termin: Mi., 18.09.2024  
Dauer: 10 Termine, 18.30-19.30 Uhr  
Entgelt: 35,00 €  
Dozentin: Dominique Koch  
Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg  
Mitzubringen: bequeme Kleidung, ein Hüfttuch und Saalschlappchen

#### 6304 Bauchtanz für Fortgeschrittene

Termin: Mi., 18.09.2024  
Dauer: 10 Termine, 19.30-20.30 Uhr  
Entgelt: 35,00 €  
Dozentin: Dominique Koch  
Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg  
Mitzubringen: bequeme Kleidung, ein Hüfttuch und Saalschlappchen

## Kochen und Genuss

#### 6305 Kochkurs: Le repas des français

Dieser Kochkurs will das immaterielle UNESCO-Kulturerbe, also die soziale Praxis des gemeinsamen Zubereitens und Genießens einer vorgegebenen Speisenfolge, pflegen unter besonderer Berücksichtigung der französischen Regionalküchen und Offenheit für ausländische Regionalküchen. Bon appétit!

Termin: Di., 17.09.2024  
Dauer: 6 Termine, ab 17 Uhr  
Entgelt: 93,00 €, zzgl. 20,00 € Verkostungsumlage, die bei Kursleitung zu entrichten ist.  
Ab 8 Teilnehmenden  
Dozent: Stephan Dietrich  
Ort: Küche der Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

#### 6306 Kochkurs: Karibische Küche Urlaubsfeeling in der Küche

Die Karibik ist nicht nur für weiße Sandstrände und türkisfarbenes Meer sondern auch für exotisches Essen bekannt. Die kulinarische Vielfalt lässt keine Wünsche offen. Bei diesem Kochkurs tischen Sie ein traditionelles karibisches Essen auf und lassen es sich anschließend in der Gruppe schmecken.

Termin: Fr., 20.09.2024  
Dauer: 4 Termine, 18.30-20.30 Uhr  
Entgelt: 31,00 € zzgl. Verkostungsumlage, die bei Kursleitung zu entrichten ist.  
Dozentin: Luz Evangelista Lang  
Ort: Küche der Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

#### 6307 Wein-Verkostung: Weine aus Italiens berühmten Lagen

Italien, das Land der Weine, wie es die Griechen schon vor 3200 Jahren bezeichnet haben, bietet in allen Regionen eine unvergleichliche Vielfalt an Weinen. Besonderen Augenmerk verdienen das Piemont und die Toskana. In diesen Regionen werden Italiens wertvollste Weine erzeugt. So wird zum Beispiel der Wein der Könige und König der Weine, der Barolo, im Piemont auf einer kleinen und sehr exklusiven Fläche erzeugt. Analog dazu bietet die Toskana den Brunello di Montalchino, den wertvollsten Wein Italiens, an. Nicht zu vergessen, das Bolgheri mit seinen „Super-



toskanern“. Auch andere besondere autochthone Rebsorten aus diesen Lagen werden vorgestellt. An diesem Abend werden wir insbesondere Weine aus dem Piemont und aus der Toskana verkosten, bewerten und genießen.

Termin: Fr., 27.09.2024  
Dauer: 1 Termin, 18.30-20.30 Uhr  
Entgelt: 8,00 € zzgl. 30,00 € Verkostungsumlage, die bei Kursleitung zu entrichten ist.  
Dozent: Oswin Bauer  
Ort: Küche der Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

#### 6308 Whisky-Tasting: Schottlands Whisky II Die Reise geht weiter



Aufgrund des großen Interesses an schottischem Whisky geht auf vielfachen Wunsch die Reise durch Schottlands großartige Whiskylandschaft weiter. Dozent Bernd Enderlein wird mit seiner Whiskyauswahl für schottische Genussmomente sorgen und Interessantes und Wissenswertes zu den einzelnen Whiskeys berichten.

Verkostet werden sechs sorgfältig ausgesuchte Malt Whiskys (à 2 cl) aus verschiedenen Regionen Schottlands. Im Preis enthalten sind frisches Weißbrot, Wasser, süße und herzhaft Kleinigkeiten sowie eine Informationsmappe für jeden Teilnehmer.

Das Tasting richtet sich wie immer sowohl an Einsteiger als auch an fortgeschrittene Whiskyliebhaber.

Termin, Fr., 08.11.2024

Dauer: 1 Termin, ab 19.00-21.00 Uhr

Entgelt: 17 Euro, zzgl. 33,00 € Verkostungsumlage

Dozent: Bernd Enderlein

Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

### 6309 Rum-Tasting

Erlebe bei einem Rum Tasting die faszinierende Geschmacks- und Aromenvielfalt, die von der beliebten Spirituose ausgeht. Lass Dich in die Geheimnisse, des aus Zuckerrohr gewonnenen Getränks, einweihen und erlebe aufregende Stunden voller neuer Erfahrungen. Außerdem werden interessante und wissenswerte

Informationen zum Thema Rum vermittelt. Auf dieser aromatischen Reise begegnest Du den verschiedenen Herkunftsländern und der außergewöhnlichen Geschichte des Rums. Ausgestattet mit jeder Menge neuem Wissen heißt es beim Rum Tasting, ran an die Gläser. Fünf verschiedene Sorten warten nur noch darauf, von Dir entdeckt zu werden.

Die kleinen aber feinen Unterschiede weißt Du, dabei dank der hilfreichen Tipps und Tricks des Experten schnell auszumachen. Während der Verkostung steht Dir natürlich ausreichend Wasser zum Neutralisieren sowie Snacks zur Verfügung.

Damit Du Dein neu gewonnenes Wissen auch in den eigenen vier Wänden jederzeit wieder anwenden und an Deine Freunde weitergeben kannst, erhältst Du eine Auflistung der verkosteten Zuckerrohrdestillate.

Termin: Fr., 15.11.2024

Dauer: 1 Termin, 18.30-20.30 Uhr

Entgelt: 22,00 € zzgl. 30,00 € Verkostungsumlage

die bei der Kursleitung zu entrichten ist.

Dozent: Kai Liegmann

Ort: Gemeinschaftsschule Elversberg

### 6310 Bier-Tasting – Biere aus Franken

Nicht nur in Belgien gibt es eine tief verwurzelte Tradition des Bierbrauens. Franken ist immer noch die Region mit der größten Brauereidichte in Deutschland.

In vielen Mikro- und Gaststättenbrauereien werden die unterschiedlichsten Bierstile in einer hervorragenden Qualität hergestellt. In diesem Seminar versuchen wir uns einen Überblick über die Vielfalt der Biere aus Franken zu verschaffen und vielleicht ist das auch eine Anregung zu einer Exkursion im Sommer.

Termin: Freitag, 17.01.2025

Dauer: 1 Termin, 18.30-ca. 20.30 Uhr

Entgelt: 9,00 Euro €, zzgl. 20 € Verkostungsumlage, die bei Kursleitung zu entrichten ist.

Dozent: Bernd Pfeil

Ort: Küche der Gemeinschaftsschule Elversberg

## Sprachen

### 6402 Englisch A2 für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger 1

Frischen Sie Ihre Englischkenntnisse auf! Der Kursinhalt richtet sich an Teilnehmer\*innen, die schon einige Zeit Englisch gelernt haben und die Sprache gerne flüssiger sprechen und das Gelernte vertiefen möchten. So erlangen Sie mehr Sicherheit in der Anwendung der englischen Sprache. Auch Grammatik wird wiederholt und aufgearbeitet.

Termin: Do., 19.09.2024

Dauer: 12 Termine, 18.15-19.45 Uhr

Entgelt: 63,00 €

Dozentin: Petra Morgenthal

Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

### 6403 Spanisch für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits die Sprache erlernt haben und ihre Sprachkenntnisse auffrischen möchten, um sich in alltäglichen Situationen in der Landessprache behaupten möchten.

Termin: Do., 19.09.2024

Dauer: 11 Termine, 18.30-20.00 Uhr

Entgelt: 57,00 €

Dozentin: Luz Evangelista Lang

Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

Lehrbuch: Caminos Neu (A 1), Lektion 5

## Arbeit - Beruf

### EDV – Kaufmännische Praxis

#### 6502 Tabellenkalkulation mit Excel – Grundkurs

Excel ist ein Tabellenkalkulationsprogramm, das unter der Benutzeroberfläche Windows läuft. Excel Kenntnisse sind in vielen Berufsfeldern Pflicht. Dieser Kurs vermittelt auf verständliche Art und Weise die verschiedenen Funktionen von Microsoft-Excel. Dadurch erhalten Sie das Wissen um das leistungsstarke Tabellenkalkulationsprogramm in Ihrem Beruf effektiv nutzen zu können.

Termin: Mo., 07.10.2024

Dauer: 6 Termine, 18.00-20.15 Uhr

Entgelt: 63,00 €, 6 bis 8 Teilnehmende

Dozent: Dietmar Schäfer

Ort: Computerraum der Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

#### 6503 Schnellkurs: Computerschreiben in nur vier Stunden für Erwachsene und Schüler

Ob im Studium, im Beruf oder privat – ohne PC geht nichts mehr, aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. In diesem Kurs ist es möglich, die Tastatur eines Computers in nur 4 Stunden blind bedienen zu lernen. Basierend auf Erkenntnissen aus Pädagogik und Hirnforschung werden durch Kombination von Assoziations- und Visualisierungstechniken viele Sinne aktiviert, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Und übrigens, egal, ob der oder die Lernende acht oder achtzig Jahre alt ist, es funktioniert garantiert!

Termin: Do., 07.11. und Do., 14.11.2024

Dauer: 2 Termine, 17.00-19.15 Uhr

Entgelt: 39,00 € inkl. Lehrmaterial

Keine Ermäßigung möglich.

Dozentin: Marion Reichrath

Ort: Computerraum der Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

MEHR ALS GEWOHNT.



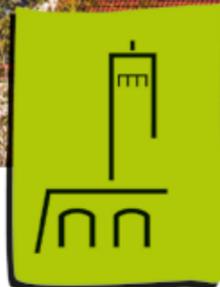
**RATHAUS SPIESEN-ELVERSBERG**

Hauptstraße 116, 66583 Spiesen-Elversberg

Tel 06821 791 0, poststelle@spiesen-elversberg.de

**WWW.SPIESEN-ELVERSBERG.DE**

Gemeinde  
**Spiesen-Elversberg**



## Wegbeschreibungen



## VHS Ottweiler

**Pavillon des Gymnasiums**

Zahlreiche Veranstaltungen der VHS Ottweiler finden im Pavillon des Gymnasiums in Ottweiler statt.

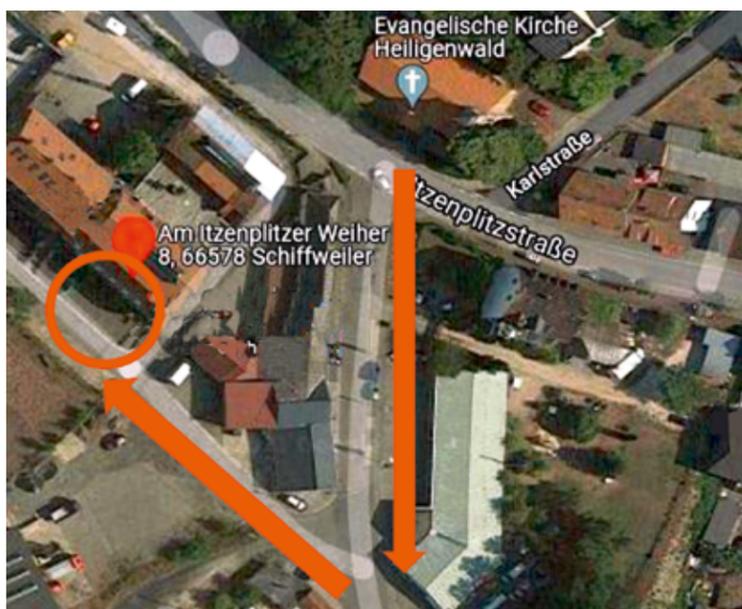
Um den Pavillon zu erreichen biegen Sie bitte von der Seminarstraße kommend in den Reiherswaldweg ein.

Biegen Sie dann links auf den Schulhof ab.

Auf der rechten Seite befinden sich Parkmöglichkeiten.

Gehen Sie dann fußläufig über den Schulhof auf das freistehende, längliche Gebäude zu.

Der Weg ist leicht abschüssig und endet mit einem Treppenabgang nach rechts.



## VHS Heiligenwald

**vhs Raum in Heiligenwald**

Zahlreiche Veranstaltungen der VHS Schiffweiler finden im VHS Raum in Heiligenwald statt.

Um unseren Raum zu erreichen biegen Sie bitte von der Itzenplitzstraße kommend in die Straße am Itzenplitzer Weiher ein.

Biegen Sie dann die erste Straße rechts ein.

Der Raum befindet sich auf der rechten Seite in den historischen Grubenhäusern.

Parkplätze befinden sich direkt vor dem Raum.

Allgemeine Geschäftsbedingungen  
der KVHS Neunkirchen

ab dem 02. Januar 2021

**1. Allgemeines**

(1) Jeder ist willkommen – An den Veranstaltungen der KVHS kann jede Person, ungeachtet ihrer Bildung, Herkunft, Nationalität, Religionszugehörigkeit oder ihres Berufes, teilnehmen.

(2) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der VHS (KVHS Neunkirchen), auch für solche, die auf dem Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden. Als Veranstaltungen werden alle Leistungsangebote der KVHS bezeichnet.

(3) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der KVHS. Insoweit tritt die KVHS nur als Vermittler auf. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen des Veranstalters. Diese können in den Geschäftsräumen der KVHS eingesehen werden.

(4) Soweit in den Regelungen dieser AGB die männliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für weibliche Beteiligte und für juristische Personen.

(5) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail). Erklärungen der KVHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird und sich aus zwingend gesetzlichen Formvorschriften nichts anderes ergibt.

**2. Anmeldung und Vertragsschluss**

(1) Der Veranstaltungsvertrag kommt durch die schriftliche, telefonische oder elektronisch (Email, Online Anmeldung, Fax, Anmeldeformular) übermittelte Anmeldung bei der KVHS Neunkirchen und die Annahme durch die KVHS zustande.

(2) Bei den örtlichen Volkshochschulen ist die jeweilige Leitung für die Anmeldung zuständig; auch die Geschäftsstelle in Ottweiler nimmt Anmeldungen entgegen.

(3) Mit der Anmeldung werden die Teilnahmebedingungen der KVHS anerkannt. Jede Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr.

(4) Die AGB sind Bestandteile des Vertrages.

(5) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

(6) In der Regel verschickt die KVHS keine gesonderten

Anmeldebestätigungen, sondern informiert die angemeldeten Teilnehmenden falls die Veranstaltung nicht zustande kommt.

**3. Rücktritt vom Vertrag und Kündigung durch die Teilnehmenden**

(1) Abmeldungen können ausschließlich in schriftlicher Form von der KVHS Geschäftsstelle entgegengenommen werden, andernfalls bleibt die Zahlungspflicht bestehen.

(2) Eine Abmeldung oder Kündigung direkt vor Ort bei den örtlichen Leitungen oder bei den Dozenten ist unwirksam.

(3) Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Kündigung. In diesem Fall bleibt die Zahlungspflicht bestehen.

(4) Ein Rücktritt vom Vertrag durch schriftliche Erklärung der Teilnehmenden gegenüber der KVHS ist bis zum 5. Werktag vor Veranstaltungsbeginn möglich. Bei rechtzeitigem Eingang der Erklärung entfällt die Zahlungspflicht. Bei einer Abmeldung weniger als fünf Werktage vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 40% der Kursgebühr fällig.

(5) Nach Veranstaltungsbeginn können die Teilnehmenden den Vertrag schriftlich ohne Einhaltung einer Frist kündigen, wenn die Teilnahme aus wichtigem Grund (Krankheit, Wohnortwechsel, etc.) nachweislich nicht mehr möglich ist. In diesem Fall werden die bis dahin stattgefundenen Termine zahlungspflichtig.

**4. Rücktritt vom Vertrag durch die KVHS**

(1) Die Mindestzahl der Teilnehmer wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 8 Personen- Wird diese Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann die KVHS vom Vertrag zurücktreten. Kosten entstehen dem Vertragspartner hierdurch nicht.

(2) Die KVHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die KVHS nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall eines Dozenten wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der durchgeführten Unterrichtseinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Vertragspartner ohne Wert ist.

**5. Organisatorische Änderungen**

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch einen bestimmten Dozenten durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung

mit dem Namen eines Dozenten angekündigt wurde.  
 (2) Die KVHS kann aus sachlichem Grund und in einem dem Vertragspartner zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern. Ein Anspruch auf Rückerstattung der anteiligen Kursgebühr entsteht dadurch nicht.  
 (3) Wird die Mindestteilnehmerzahl unterschritten kann der Kurs in Absprache mit den Teilnehmenden mit einer anteiligen Nachzahlung durch die Teilnehmenden oder mit einer Verkürzung der Unterrichtseinheiten durchgeführt werden.

## 6. Kursgebühren

(1) Mit dem Zustandekommen des Vertrages sind die Teilnehmenden zur Zahlung der im Kursprogramm ausgeschriebenen Kursgebühr verpflichtet, unabhängig davon, wie viele Unterrichtseinheiten tatsächlich in Anspruch genommen werden.  
 (2) Die Teilnehmergebühren sind grundsätzlich per Lastschrift zu zahlen. In Ausnahmefällen kann eine Überweisung erfolgen.  
 (3) Ermäßigungen müssen bei der schriftlichen Anmeldung unter Vorlage des entsprechenden Nachweises beantragt werden. Folgende Ermäßigungen können gewährt werden:

- 50% Inhaber der Kreiskarte
- 30% Inhaber der Ehrenamtskarte
- 20% Schüler, Studenten, Auszubildende und Bundesfreiwilligendienstleistende

(4) Materialkosten sind grundsätzlich nicht in der Kursgebühr enthalten.

## 7. Bescheinigungen

(1) Auf Wunsch stellt die Geschäftsstelle der KVHS Neunkirchen eine Bescheinigung über den Kursbesuch aus, welche Angaben über Kursdauer, Entgelt und Inhalt enthält. Per Post können die Bescheinigungen nur noch gegen Zahlung der Portogebühren ausgehändigt werden. Ansonsten werden sie im Kurs übergeben bzw. können bei der Geschäftsstelle persönlich abgeholt werden.

## 8. Hausordnung

(1) Die KVHS ist in vielen Unterrichtsräumen nur Gast. Wir bitten unsere Teilnehmende, die jeweils geltende Hausordnung zu beachten. Weiterhin bitten wir Sie die zur Verfügung gestellten Einrichtungs- und sonstigen Gegenstände pfleglich zu behandeln.

## 9. Haftung

(1) Die Teilnahme an Veranstaltungen sowie die Nutzung von Räumlichkeiten und die Besichtigung von Einrichtungen der KVHS erfolgen auf eigene Gefahr.

(2) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin/des Vertragspartners oder der Teilnehmerin/des Teilnehmers gegen die KVHS sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Dies gilt nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

(3) Der Ausschluss gemäß Absatz 2 gilt ferner dann nicht, wenn die KVHS Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten). Dies sind solche Pflichten, die die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrages überhaupt erst ermöglichen und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin/der Vertragspartner regelmäßig vertrauen darf.

(4) Die KVHS haftet nicht für Schäden, die Teilnehmerinnen und Teilnehmern von privaten Fahrgemeinschaften entstehen.

## 10. Widerrufsbelehrung nach Fernabsatzrecht

(1) Für den Fall, dass die Anmeldung nach den Vorschriften über den Fernabsatz zustande kommt, finden Sie nachfolgend die gesetzlich vorgeschriebene Belehrung über Widerrufsrecht und Widerrufsfolgen:

(2) Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angaben von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie die Geschäftsstelle der KVHS über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

(3) Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrages bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben.

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

Ottweiler, den 10. Dezember 2020  
 Für den Landkreis Neunkirchen

Landrat Sören Meng

# Datenschutzrichtlinie

## Datenschutzbestimmungen

### 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die KVHS, Geschäftsstelle, Hohlstraße 7, 66564 Ottweiler (nachfolgend „KVHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

### 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (Name und Adresse) und freiwillig anzugebenden Daten (Telefonnummer) unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name und Adresse) kann kein Vertrag geschlossen werden. Die Abfrage Ihrer Telefonnummer erfolgt in unseren berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### 3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Ihre Adresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, 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, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten – Name, Adresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name und Anschrift) an einen

Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

### 4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die KVHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens.

Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent\*in oder Kursteilnehmer\*in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

### 5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden die Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu zehn Jahren aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässige Postwerbung gespeichert. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

### 6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der KVHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei dem unabhängigen Datenschutzzentrum Saarland zu beschweren.

In Fragen des Datenschutzes steht Ihnen der Datenschutzbeauftragte des Landkreises Neunkirchen zur Verfügung:

Herr Dominik Hunsicker  
 Landkreis Neunkirchen  
 Wilhelm-Heinrich-Straße 36  
 66564 Ottweiler

Telefon: 0 68 24 / 9 06 - 11 14  
 E-Mail: d.hunsicker@landkreis-neunkirchen.de



Kreisvolkshochschule  
Neunkirchen

Mit uns geht Bildung weiter.

### Verbindliche Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Kurse bei der KVHS Neunkirchen an:  
Persönliche Daten mit \* markierte Felder sind Pflichtangaben.

Kursnummer	Kursbezeichnung	Entgelt	
Name*	Vorname*	Geburtsjahr*	Geburtsdatum
Straße*	PLZ / Wohnort*	E-Mail	
Telefon privat	Telefon dienstlich	Telefon mobil	

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

#### Entgeltzahlung mittels SEPA-Lastschriftmandat:

Ich ermächtige die KVHS Neunkirchen (Gläubiger-Identifikationsnummer: DE78 ZZZ 000 000 201 96), das Veranstaltungsentgelt von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der KVHS Neunkirchen 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	BIC
Abweichender Kontoinhaber	
Ort, Datum	Unterschrift



Kreisvolkshochschule  
Neunkirchen

Mit uns geht Bildung weiter.

### Verbindliche Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Kurse bei der KVHS Neunkirchen an:  
Persönliche Daten mit \* markierte Felder sind Pflichtangaben.

Kursnummer	Kursbezeichnung	Entgelt	
Name*	Vorname*	Geburtsjahr*	Geburtsdatum
Straße*	PLZ / Wohnort*	E-Mail	
Telefon privat	Telefon dienstlich	Telefon mobil	

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

#### Entgeltzahlung mittels SEPA-Lastschriftmandat:

Ich ermächtige die KVHS Neunkirchen (Gläubiger-Identifikationsnummer: DE78 ZZZ 000 000 201 96), das Veranstaltungsentgelt von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der KVHS Neunkirchen 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	BIC
Abweichender Kontoinhaber	
Ort, Datum	Unterschrift



Kreisvolkshochschule  
Neunkirchen

Mit uns geht Bildung weiter.

### Verbindliche Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Kurse bei der KVHS Neunkirchen an:  
Persönliche Daten mit \* markierte Felder sind Pflichtangaben.

Kursnummer	Kursbezeichnung	Entgelt	
Name*	Vorname*	Geburtsjahr*	Geburtsdatum
Straße*	PLZ / Wohnort*	E-Mail	
Telefon privat	Telefon dienstlich	Telefon mobil	

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

#### Entgeltzahlung mittels SEPA-Lastschriftmandat:

Ich ermächtige die KVHS Neunkirchen (Gläubiger-Identifikationsnummer: DE78 ZZZ 000 000 201 96), das Veranstaltungsentgelt von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der KVHS Neunkirchen 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	BIC
Abweichender Kontoinhaber	
Ort, Datum	Unterschrift



Kreisvolkshochschule  
Neunkirchen

Mit uns geht Bildung weiter.

### Verbindliche Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Kurse bei der KVHS Neunkirchen an:  
Persönliche Daten mit \* markierte Felder sind Pflichtangaben.

Kursnummer	Kursbezeichnung	Entgelt	
Name*	Vorname*	Geburtsjahr*	Geburtsdatum
Straße*	PLZ / Wohnort*	E-Mail	
Telefon privat	Telefon dienstlich	Telefon mobil	

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

#### Entgeltzahlung mittels SEPA-Lastschriftmandat:

Ich ermächtige die KVHS Neunkirchen (Gläubiger-Identifikationsnummer: DE78 ZZZ 000 000 201 96), das Veranstaltungsentgelt von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der KVHS Neunkirchen 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	BIC
Abweichender Kontoinhaber	
Ort, Datum	Unterschrift



## Aussenstellenmitarbeiter\*in für Merchweiler gesucht

**vhs**  
Kreisvolkshochschule  
Neunkirchen

*Mit uns geht Bildung weiter.*

Dirk Boudier  
Ottweiler

N.N.  
Überörtlich

Dietmar Schäfer  
Eppelborn

Teresa Wiltz  
Schiffweiler

Heidi Davidshöfer  
Spiesen-Elversberg

N.N.  
Merchweiler

### Die Kreisvolkshochschule Neunkirchen sucht eine nebenamtliche Leitung (w/m/d) für die VHS-Außenstelle Merchweiler

Haben Sie Interesse, Bildungsarbeit in Ihrer Gemeinde zu gestalten? Möchten Sie am kulturellen Leben in Merchweiler mitwirken? Macht es Ihnen Freude, mit Menschen in Kontakt zu sein und die Volkshochschule in Merchweiler zu vertreten?

Wir bieten Ihnen eine reizvolle Tätigkeit mit eigenem Gestaltungsspielraum. Das Aufgabengebiet umfasst die Planung und Betreuung des örtlichen Programmangebots in Abstimmung mit der Geschäftsstelle der KVHS Neunkirchen und der Gemeinde.

Hilfreich ist es, wenn Sie in Merchweiler wohnen und guten Kontakt zu den im Gemeindebereich tätigen Vereinen, Verbänden und sonstigen Kultur- und Bildungseinrichtungen haben bzw. aufbauen. Die Tätigkeit wird mit einer Aufwandsentschädigung, die aus Grundpauschale und einer erfolgsabhängigen

Pauschale besteht vergütet. Für diese vielseitige und interessante Aufgabe suchen wir eine aufgeschlossene, kontaktfreudige und zuverlässige Außenstellenleitung (w/m/d), die sich für die Bereiche Bildung, Kultur und lebenslanges Lernen vor Ort begeistert. Die Amtszeit beträgt fünf Jahre.

Gerne beantwortet das KVHS-Team Ihre Fragen.

#### Infos und Bewerbung

KVHS Neunkirchen  
Wilhelm-Heinrich-Straße 36  
66564 Ottweiler

[kvhs@landkreis-neunkirchen.de](mailto:kvhs@landkreis-neunkirchen.de)





**S** Sparkasse

**Immer gut  
dastehen.**

**Weil Sie uns in der  
Nähe haben.**

Wir kümmern uns um die Dinge, die Sie rund um Geld und finanzielle Themen bewegen: in der nächsten Filiale oder online. So stehen Sie immer gut da. Und das ist uns wichtig. Mehr Informationen finden Sie unter [sparkasse-neunkirchen.de](http://sparkasse-neunkirchen.de)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Neunkirchen**