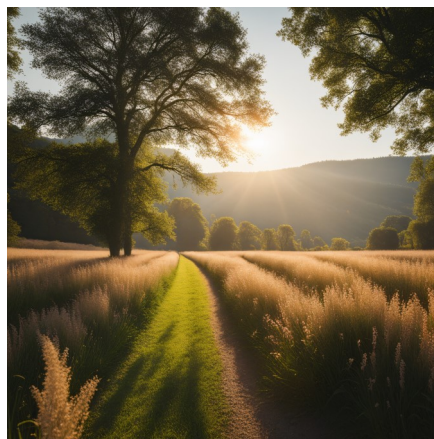
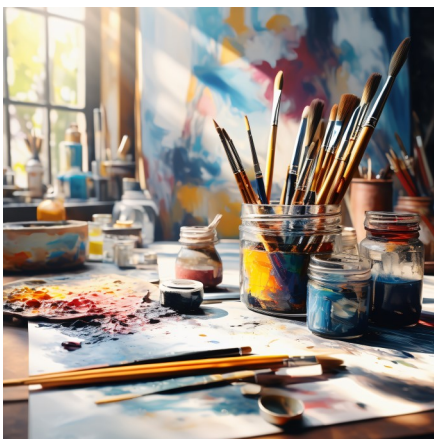




Volkshochschule  
Illingen e.V.

... (n)ever (s)top learning ... gut und günstig buchen ... kein Stress  
VHS ... Ideen ... Menschen ... Miteinander ... Sprachencafé ...  
Kunsttage ... reisen ... mal rauskommen ... Standpunkte tauschen  
... Wissen teilen ... mithören ... fit bleiben ... auf Kurs ...  
Volkshochschulgefühle ... save the date ... mit uns geht Bildung  
weiter ... share ... like ... follow ... probier' Dich aus ... lies mal ...  
schau' rein ... noch Fragen? ... sehr gut! ...



06825 409122

[vhs@illingen.de](mailto:vhs@illingen.de)

[www.vhs-illingen.de](http://www.vhs-illingen.de)

# Herbst-/Wintersemester 2024 2025

- RECHTSTRÄGER:** Volkshochschule Illingen e.V.
- 1. VORSITZENDER:** Bürgermeister Andreas Hübgen (Rathaus Illingen) 06825/4090
- 2. VORSITZENDE:** Cordula Ogrizek, Pastor-Schulz-Str. 14, 66557 Illingen  
06825/404 230
- LEITER DER VHS:** Frank Schuppener, Pastor-Schulz-Str. 14, 66557 Illingen  
06825/409 127
- GESCHÄFTSFÜHRERIN:** Petra Baltes, Pastor-Schulz-Str. 14, 66557 Illingen  
06825/404 230
- GESCHÄFTSSTELLE:** Pastor-Schulz-Str. 14, Illingen-Wustweiler  
(Gebäude ehemalige Grundschule)  
Mo.- Do. 09.00-12.00/14.00-15.30 Uhr  
und nach telefonischer Vereinbarung
- INTERNET:** Sie haben auch die Möglichkeit, das Programm der Volkshochschule  
im Internet unter <http://vhs-illingen.de> abzufragen.
- Bankverbindung:** SK Neunkirchen, IBAN DE 04 5925 2046 00 21007292

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS - Illingen Saar e.V. liegen auf der Geschäftsstelle zur Einsicht offen.

#### **VORANMELDUNG ZU DEN KURSEN UND VERANSTALTUNGEN**

Frau Baltes  
Geschäftsführerin

Tel. 06825/404 230

Herr Schuppener  
Leiter

Bei Überbelegung der Kurse entscheidet das Datum der Voranmeldung über die Teilnahme!

### **INHALTSVERZEICHNIS**

Grußwort der Ministerin für Bildung und Kultur

- |                                              |               |
|----------------------------------------------|---------------|
| 1. Kursprogramm auf einen Blick              | Seite 4 - 7   |
| 2. Erläuterungen zu den Kursen               | Seite 8 - 15  |
| 3. Einzelveranstaltungen im Überblick        | Seite 16 - 22 |
| 4. Kursbeginn in chronologischer Reihenfolge | Seite 23 - 26 |

**Für Anmeldungen, Fragen und Auskünfte zu den Kursen und Einzelveranstaltungen wenden Sie sich bitte an:**

**VHS Illingen e.V.  
Pastor-Schulz-Str. 14, 66557 Illingen-Wustweiler  
Mo – Do von 09.00 – 12.00 und von 14.00 bis 16.00 Uhr  
06825/404 230**

## Grußwort der Ministerin für Bildung und Kultur



© Holger Kiefer

Liebe Leserin, lieber Leser,

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

Christine Streichert-Clivot

Ministerin für Bildung und Kultur

# KURSPROGRAMM AUF EINEN BLICK

| Kurs Nr. | Kursbezeichnung/Dozent:in/Veranstaltungsort | Beginn/Uhrzeit | Termine/UE | Info Seite |
|----------|---------------------------------------------|----------------|------------|------------|
|----------|---------------------------------------------|----------------|------------|------------|

## 1. POLITIK-KULTUR-GESELLSCHAFT

|       |                                                                                                                                         |                  |       |   |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------|---|
| 10.05 | Vereinshelden – Engagement in Vereinen stärken! (ohne Gebühr), Herr Becker – Multifunktionssaal HdV)                                    | Mi 06.11., 18:00 | 5/10  | 8 |
| 10.06 | Repaircafé – Brauchen wir eins und wie gehen wir es an? (ohne Gebühr), Herr Becker – Raum 5                                             | Mi 13.11., 20:00 | 3/6   | 8 |
| 10.10 | Ostalgie oder Abrechnung? Literatur-Kampf um DDR-Deutungshoheit (35/31,50 €), Herr Dr. König – Gemeindebücherei, Hauptstr. 82, Illingen | Di 03.12., 19:00 | 4/8   | 8 |
| 10.15 | Kultur im Saarland: Hie Weltkulturerbe, dort Kraut & Rüben (55/49,50 €); Herr Dr. König – Raum 5                                        | Di 07.01., 19:00 | 5/10  | 8 |
| 10.20 | Einführung in die Philosophie (48/44 €), Herr Meyer - Raum 4                                                                            | Di 29.10., 18:30 | 10/20 | 9 |

## 2. LEBENSHILFE-ERZIEHUNG-FAMILIE

|       |                                                                                                                               |                    |       |   |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------|---|
| 20.10 | Mut tut gut für Eltern und Kinder (170 €), Frau Neuhaus – Gymnasialstr. 2, Illingen                                           | Mi 09.10., 19:00 h | 10/20 | 9 |
| 20.15 | Mut tut gut-Basiskurs (150 €), Frau Neuhaus – Gymnasialstr. 2, Illingen                                                       | Mo 07.10., 19:00   | 10/20 | 9 |
| 20.17 | Mut tut gut-Aufbaukurs (150 €), Frau Neuhaus – Gymnasialstr. 2, Illingen                                                      | Do 10.10., 19:00   | 10/20 | 9 |
| 20.34 | MAT ® Gehirnjogging – Schnupperkurs (27 €), Frau Kuhn – Raum 4                                                                | Sa 21.09., 09:30   | 1 /4  | 9 |
| 20.35 | MAT ® - Basis Gehirnjogging (80 €), Frau Kuhn – Raum 4                                                                        | Di 29.10., 18:00   | 6/12  | 9 |
| 20.50 | Haushaltsführerschein – Mit cleveren Tricks und Tipps den Haushalt effizient organisieren! (41/36,90), Frau Reichert – Raum 4 | Mo 18.11., 15:30   | 3/9   | 9 |

## 3. GESUNDHEIT

|       |                                                                                                            |                          |       |    |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------|----|
| 30.11 | Eutonie für Grundschulkinder (6-10 Jahre) (32 €), Frau Müller – Raum 2                                     | Di 24.09., 17:15         | 6/6   | 9  |
| 30.12 | Autogenes Training Grund-/Oberstufe (57/51,30 €), Frau Müller - Raum 2                                     | Di 24.09., 18:30         | 10/10 | 9  |
| 30.15 | Hatha-Yoga - Morgenkurs (57/51,30 €), Frau Engel - Raum 2                                                  | Do 19.09., 09:00         | 10/10 | 10 |
| 30.16 | Yoga im Sitzen (34/30,60 €), Frau Engel – Raum 2                                                           | Do 07.11., 10:15         | 6/6   | 10 |
| 30.17 | Hatha Yoga - Abendkurs (52/46,80 €), Frau Engel - Raum 2                                                   | Fr 20.09., 18:00         | 9/9   | 10 |
| 30.22 | Yoga – Übungssonntag, Mit Yoga die richtige Balance (wieder-)finden, Frau Engel – Seelbachhalle Wustweiler | So 10.11., 09.00 – 17:00 | 1/ 10 | 10 |

## KURSPROGRAMM AUF EINEN BLICK

| Kurs Nr. | Kursbezeichnung/Dozent:in/Veranstaltungsort | Beginn/Uhrzeit | Termine/UE | Info Seite |
|----------|---------------------------------------------|----------------|------------|------------|
|----------|---------------------------------------------|----------------|------------|------------|

### 3. GESUNDHEIT

|       |                                                                                                                                  |                    |       |    |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------|----|
| 30.25 | Die Feldenkraismethode: Bewusstheit durch Bewegung (70 €), Frau Recktenwald – Raum 2                                             | Mi 30.10., 18:00   | 7/7   | 10 |
| 30.36 | Pilates (48/43,20 €), Frau Hoffmann – Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen                                 | Do 31.10., 19:00   | 10/10 | 10 |
| 30.37 | Pilates (48/43,20 €), Frau Hoffmann – Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen                                 | Do 23.01., 19:00   | 10/10 | 10 |
| 31.01 | Beckenbodengymnastik (48/43,20 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen                    | Di 01.10., 17:30   | 10/10 | 11 |
| 31.02 | Beckenbodengymnastik (48/43,20 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen                    | Di 14.01., 17:30   | 10/10 | 11 |
| 31.03 | Fit und vital mit Wirbelsäulengymnastik (48/43,20 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen | Di 01.10., 18:30   | 10/10 | 11 |
| 31.04 | Fit und vital mit Wirbelsäulengymnastik (48/43,20 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen | Di 14.01., 18:30   | 10/10 | 11 |
| 31.05 | Rückenfitness (48/43,20 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen                           | Do 31.10., 18:00   | 10/10 | 11 |
| 31.06 | Rückenfitness (48/43,20 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen                           | Do 16.01., 18:00   | 10/10 | 11 |
| 31.10 | Fit im Alltag (48/43,20 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen                           | Mo 30.09., 18:30   | 10/10 | 11 |
| 31.11 | Fit im Alltag (48/43,20 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen                           | Mo 13.01., 18:30   | 10/10 | 11 |
| 31.12 | Fit im Alltag (48/43,20 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen                           | Mo 30.09., 19:30   | 10/10 | 11 |
| 31.13 | Fit im Alltag (48/43,20 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen                           | Mo 13.01., 19:30   | 10/10 | 11 |
| 31.15 | Health Jumping auf dem Minitrampolin (30/50 €), Frau Wagner – Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen         | Fr 13.09., 14:30 h | 10/10 | 11 |
| 31.20 | Aquafitness (48 €), Herr Groß – Hallenbad Illingen, Kapellenstr. 82                                                              | Sa 26.10., 09:00 h | 6/6   | 11 |
| 31.21 | Aqua Power (48 €), Herr Groß – Hallenbad Illingen, Kapellenstr. 82                                                               | Sa 26.10., 10:00   | 6/6   | 11 |

## KURSPROGRAMM AUF EINEN BLICK

| Kurs Nr. | Kursbezeichnung/Dozent:in/Veranstaltungsort | Beginn/Uhrzeit | Termine/UE | Info Seite |
|----------|---------------------------------------------|----------------|------------|------------|
|----------|---------------------------------------------|----------------|------------|------------|

### 3. GESUNDHEIT

|       |                                                                     |                    |     |    |
|-------|---------------------------------------------------------------------|--------------------|-----|----|
| 31.22 | Aquafitness (48 €), Herr Groß – Hallenbad Illingen, Kapellenstr. 82 | Sa 11.01., 09:00 h | 6/6 | 11 |
| 31.23 | Aqua Power (48 €), Herr Groß – Hallenbad Illingen, Kapellenstr. 82  | Sa 11.01., 10:00   | 6/6 | 11 |

### 4. GESTALTEN UND HOBBY

|       |                                                                                                                             |                  |             |    |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|----|
| 40.03 | Schmuckseminare und Goldschmiedekurse (60 €), Frau Rothe-Khiar - Raum 1                                                     | Mi 04.09., 18:30 | fortlaufend | 12 |
| 40.04 | Schmuckseminare und Goldschmiedekurse (60 €), Frau Rothe-Khiar - Raum 1                                                     | Mi 11.09., 18:30 | fortlaufend | 12 |
| 40.20 | Spinnen lernen mit der Handspindel (31,50/28,35 €), Frau Albert – Raum 2                                                    | Mo 07.10., 09:30 | 3/9         | 12 |
| 40.21 | Spinnen lernen mit der Handspindel (31.50/28,35 €), Frau Albert – Raum 5                                                    | Fr 15.11., 18:00 | 3/9         | 12 |
| 40.31 | Ferienmalworkshop für Kinder ab 6 Jahren (30 €), Frau Schwaibold - Raum 5                                                   | Di 22.10., 10:00 | 2/6         | 12 |
| 40.40 | Aquarell-/Acrylmalkurs für Erwachsene, Frau Kochneva - Raum 5                                                               | Di 17.09., 09:00 | 10/30       | 12 |
| 40.62 | Nähen (62/57 €), Frau Ruschel - Raum 6                                                                                      | Di 29.10., 16:30 | 5/20        | 12 |
| 40.63 | Nähen (62/57 €), Frau Ruschel - Raum 6                                                                                      | Do 31.10., 17:30 | 5/20        | 12 |
| 40.69 | Nähen für Kinder ab 10 Jahren - Ferienkurs (32 €), Frau Ruschel - Raum 6                                                    | Di 15.10., 09:00 | 3/12        | 12 |
| 40.70 | Kinder-Naturorchester: Instrumente entdecken, Natur und Tiergeräusche nachahmen und musizieren (5 €), Herr Clemens – Raum 2 | Di 15.10., 10:00 | 1 /2        | 13 |
| 40.75 | Ukulele Workshop – Lied Begleitung für Anfänger und Fortgeschrittene (120/108 €), Herr Clemens – Raum 4                     | Sa 16.11., 10:00 | 3/12        | 13 |

### 5. SPRACHEN: DEUTSCH

|       |                                                                             |                     |       |    |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------|----|
| 50.01 | Deutsch als Fremdsprache - Anfänger, Frau Schmidt - Raum 4                  | Mi 09.10., 16:30    | 20/60 | 13 |
| 50.02 | Deutsch als Fremdsprache Grundstufe I (Niveau A1/A2), Frau Schmidt - Raum 6 | Termin auf Anfrage! | 20/60 | 13 |

### 5. SPRACHEN: ENGLISCH

|       |                                                                         |                  |       |    |
|-------|-------------------------------------------------------------------------|------------------|-------|----|
| 51.01 | Englisch für Anfänger Morgenkurs (Vorbesprechung), Herr Schütz – Raum 3 | Mi 18.09., 09:00 | 12/24 | 13 |
| 51.02 | Englisch Anfänger (Vorbesprechung) – Raum 3                             | Mi 09.10., 19:00 | 12/24 | 13 |

## KURSPROGRAMM AUF EINEN BLICK

| Kurs Nr. | Kursbezeichnung/Dozent:in/Veranstaltungsort | Beginn/Uhrzeit | Termine/UE | Info Seite |
|----------|---------------------------------------------|----------------|------------|------------|
|----------|---------------------------------------------|----------------|------------|------------|

### 5. SPRACHEN: ENGLISCH

|       |                                                                             |                  |       |    |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|-------|----|
| 51.05 | Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen, Herr Bock – Raum 3                | Mi 18.09., 19:30 | 12/24 | 13 |
| 51.06 | Englisch Grundstufe I/2 - Network Starter, Niveau A 1, Herr Schütz - Raum 3 | Mi 18.09. 10:00  | 12/12 | 13 |
| 51.07 | Englisch Grundstufe I/3 – Network Starter, Niveau A1, Herr Schütz - Raum 3  | Fr 20.09., 10:15 | 12/24 | 13 |
| 51.10 | Englisch Mittelstufe II/4, Niveau A 2, Herr Schütz - Raum 3                 | Do 19.09. 10:15  | 12/24 | 13 |
| 51.12 | Englisch Oberstufe III/1, Niveau B 1, Herr Bock - Raum 3                    | Mi 18.09., 18:00 | 12/24 | 13 |
| 51.13 | Englisch Oberstufe III/2, Niveau B 1, Herr Schütz - Raum 3                  | Fr 20.09., 08:30 | 12/24 | 13 |
| 51.14 | Englisch Oberstufe III/4, Niveau B 1, Herr Schütz - Raum 3                  | Do 19.09., 08:30 | 12/24 | 13 |
| 51.15 | Englisch für Touristen (Oberstufe), Niveau B 1, Herr Bock - Raum 3          | Mo 16.09., 18:00 | 12/24 | 13 |

### 6. ARBEIT UND BERUF

|       |                                                                                                                                       |                  |       |    |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------|----|
| 60.40 | Grundlagen der Buchführung (75/67,50 €), Frau Jungfleisch – Raum 5                                                                    | Sa 08.03., 10:00 | 2 /18 | 14 |
| 61.10 | PC Einführungskurs (88/79,20 €), Herr Seel - Raum 4                                                                                   | Mo 28.10., 17.00 | 10/20 | 14 |
| 61.18 | MS Office kompakt für Einsteiger: Word-Excel-Power Point (71/63,90 €), Herr Seel – Raum 4                                             | Mo 28.10., 18:30 | 8/16  | 14 |
| 61.21 | Smartphones und Tablets mit Android-Betriebssystem - Grundkurs (49/44,10 €), Herr Jung - Raum 5                                       | Fr 08.11., 14:00 | 5/10  | 14 |
| 61.30 | Einführung in ChatGPT - Nutzungsmöglichkeiten von Künstlicher Intelligenz im Alltag entdecken (21/18,90 €), Frau Jungfleisch – Raum 5 | Sa 25.01., 10:00 | 2/ 4  | 15 |

**Für Anmeldungen, Fragen und Auskünfte zu den Kursen und**

**Einzelveranstaltungen wenden Sie sich bitte an:**

**VHS Illingen e.V. 06825/404 230**

## ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

### **10.05 Vereinshelden – Engagement in Vereinen stärken!**

Ein Kursangebot zur Unterstützung für Vereinsvorstände, Vereinsmitglieder und alle Interessierten. In vielen Vereinen herrscht Unsicherheit bezüglich der Zukunftsaussichten in der Verwaltung und Organisation. Es engagieren sich immer weniger Mitglieder. Vorstände finden häufig keine Nachfolger. Es gibt einen Wandel: Klassische Vereinstätigkeit versus „Projekttätigkeit“ – d.h. Mitglieder docken sich an und lösen sich aber auch wieder. Manchmal kommt es zu Vorbehalten in Haftungs-, Versicherungs- und allgemeinen Rechtsfragen, die Öffentlichkeitsarbeit müsste neu angegangen werden, es braucht neue Mitglieder und vieles mehr. Wir finden, Ehrenamt tut gut und bieten deshalb diesen Kurs an, der sich an alle Vereinsmitglieder richtet und auch allgemein Interessierte motivieren soll, sich (wieder) zu engagieren, er will auch bei der Selbstreflexion der Vorstandsarbeit unterstützen. Unser Referent ist Joachim Becker aus Neunkirchen, der sich sowohl beruflich als auch ehrenamtlich bestens auskennt. Er ist IT-Spezialist und Betriebswirt in Altersteilzeit, erfolgreicher Social-Media- und Kommunikationsberater im Internet, Mitbegründer des Dorf-Treff-Wellesweiler e.V. und des Reparaturcafés Neunkirchen. Vorgesehen ist ein Kickoff-Termin, dem vier angeschlossene Einzeltermine folgen werden, je nach Ausrichtung, Vorlieben und Wünschen in unterschiedlichen Arbeitsgruppen oder mit allen im Plenum. Die Teilnehmer bestimmen also selbst, was wichtig ist, was wir wirklich brauchen und wo es langgehen soll. Wir starten am **6. November, 18 h**, (weitere Termine: 13./20./27.11. und 04.12.) im Haus der Vereine, gleich neben der VHS Illingen, Pastor-Schulz-Straße 14.

Die Teilnahme ist kostenlos. Voranmeldungen unter 06825 404230 oder 06825 409127.

### **10.06 Repaircafé – Brauchen wir eins und wie gehen wir es an?**

Der Mitbegründer und Organisator des Reparaturcafés Neunkirchen und IT-Lotse Joachim Becker ist wohl einer der regional besten Berater zur Einführung von Repaircafés. „Einfach anfangen!“ – meinte er in einem Vorgespräch zu dieser Seminarreihe, aber dann wären da noch ein paar Dinge, die man vorerst nicht außer Acht lassen sollte: Haftungsrecht, Nachbarschaftshilfe, gute Werkzeugkiste, flexible, multifunktionale Räumlichkeiten und vieles mehr. Das Rad muss nicht immer neu erfunden werden. Wir laden alle, die Interesse an der Gründung eines Repaircafés in Illingen haben, sehr herzlich ein, sich das wichtigste Know-How erstmal abzuholen.

### **10.10 Ostalgie oder Abrechnung? Literatur-Kampf um DDR-Deutungshoheit**

In Literaturwissenschaft und -kritik tobt ein Kampf um die Deutungshoheit der DDR-Vergangenheit, wo es keine '68er-Revolution gab. Nach den Erfolgen der AfD im Osten wird schärfer denn je debattiert. Es geht um Gewalt in Familie und Staat, ums Verschweigen und versäumte Aufarbeitung von NS- und Stasizeiten. „Ostalgisch verklärte“ Erinnerungen sorgen für Debatten. Wir reden u.a. über Reiner Kunze, Christa Wolf, Monika Maron, Anne Rabe, Ines Geipel, Thomas Brussig, Jana Hensel, um Abgedriftete und die »Möglichkeit von Glück«. Schließlich geht es um »Kairos« und die Frage, warum Jenny Erpenbeck echte Chancen auf den Literaturnobelpreis hat und die Literaturkritik heftig über fiktionale Erinnerungen und deren Fehler streitet.

### **10.15 Kultur im Saarland: Hie Weltkulturerbe, dort Kraut & Rüben**

Das Saarland hat überragende Kultur-Denkmäler und -events zu bieten: vom Unesco-Weltkulturerbe über die Richter-Fenster in Tholey, das Staatstheater, die Deutsche Radio-Philharmonie bis zu Film- und Musik-Events. Auch einzelne Kommunen glänzen durch Highlights. Aber trotz der Kleinheit des Landes prägt Zersplitterung die Szene. Es fehlt die Koordination, so verschwinden Top-Angebote oft unter Kraut und Rüben. Wir machen eine Bestandsaufnahme, erkunden Perspektiven einer koordinierten Kulturförderung und erörtern, ob und wie Kultur im Saarland sich neu erfinden muss.

Darüber hinaus möchten wir gemeinsam auf Exkursion gehen und uns die Dinge vor Ort mal etwas genauer anschauen.

## ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

### **10.20 Einführung in die Philosophie**

Eine Einführung in die Philosophie unter historischen und systematischen Gesichtspunkten. Vermittlung der Grundlinien der Philosophiegeschichte.

### **20.10 Mut tut gut für Eltern und Kinder**

Das Ermutigungstraining sensibilisiert Eltern/Erzieher für die Stärken der Kinder und festigt das Vertrauen in ihre Fähigkeiten. Es zeigt Möglichkeiten auf, ermutigend mit den Kindern umzugehen, ohne zu kämpfen und ohne nachzugeben. Eine Erziehung ohne Meckern, Nörgeln, Kritisieren. Anmeldung und weitere Infos unter 06825/45827, Kornelia Neuhaus, ip Schoenaker-Institut Saar.

### **20.15/20.17 Mut tut gut - Basis-/Aufbaukurs**

Ein Persönlichkeitstraining, das Wege aufzeigt, selbstsicher zu Handeln durch die Fähigkeit der Ermutigung. Anmeldung und weitere Infos unter 06825/45827, Kornelia Neuhaus, ip Schoenaker-Institut Saar.

### **20.34/20.35 MAT® Gehirnjogging**

MAT® - Basis Gehirnjogging ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode der Gesellschaft für Gehirntaining e.V. zur Erhaltung und Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit.

#### **Vorteile im Alltag:**

- bessere Aufmerksamkeit und Konzentration
- schnellere Reaktion
- Verbesserung der Informationsverarbeitung und des Gedächtnisses.

Das Training erfolgt ohne Wissensabfrage und Zeitdruck mittels angepasster Übungen in kleinen Gruppen. Die Teilnehmer erfahren, welche Grundfunktionen nach heutigem Erkenntnisstand trainierbar sind und welche Aufgabentypen die Leistungsfähigkeit effizient erhöhen. Jeder Mensch kann sein Gehirn trainieren und somit seine eigenen Potentiale zu jedem Zeitpunkt besser ausschöpfen. Geistige Fitness bedeutet ebenso wie körperliche Fitness ein mehr an Lebensqualität.

### **20.50 Haushaltsführerschein - Mit cleveren Tricks und Tipps den Haushalt effizient organisieren**

In diesem dreiteiligen Kurs lernen die Teilnehmer:innen Tricks und Kniffe, die den Alltag im Haushalt einfacher und leichter gestalten werden. Egal ob Mann oder Frau, egal welchen Alters, ob Sie einen Familien- oder Singlehaushalt führen oder in einer Wohngemeinschaft leben, erfahren Sie hier einfache Tipps, die eine Kosten- und Zeitersparnis mit sich bringen und die Hausarbeit einfacher, schneller, „netter“ und nachhaltiger gestalten.

### **30.11 Eutonie für Grundschulkinder (6-10 Jahre)**

Die von Gerda Alexander entwickelte Methode der Eutonie ist hervorragend für Kinder geeignet, die gerade in die Schule kommen und im Grundschulalter sind.

Das Angebot besteht aus einfachen Übungen, die die Körperwahrnehmung schulen, für einen Spannungsausgleich sorgen und helfen, Stress abzubauen.

Die Berührung der Haut mit einfachen Materialien (Holzreifen, Bälle, Bambusstäbe) verbessert das Vermögen der Kinder, ihren Körper in seinen Grenzen zu erfahren. Es gibt viel Raum, spielerisch die Umwelt wahrzunehmen.

Nähere Infos erhalten Interessierte bei der Kursleiterin Irmgard Müller, Lehrerin und Eutonie-Pädagogin unter 0175 680 9961 oder per Email: mueller.irmi@web.de

### **30.12 Autogenes Training Grund-/Oberstufe (Vorbesprechung)**

Beim autogenen Training handelt es sich um eine Form konzentrativer Selbstentspannung, die dazu verhelfen kann, Abstand zum Alltag zu gewinnen. Richtig zum autogenen Training angeleitet und sinnvoll angewandt, kann es dazu beitragen, das Leben und seine Aufgaben

## ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

besser zu bewältigen. Das Abschalten und Umschalten auf Ruhe, Erholung, Konzentrations- und Leistungssteigerung, besser schlafen, aber auch Befreiung von depressiven Verstimmungen und psychischen Verkrampfungen und Spannungen können erreichbare Ziele autogenen Trainings sein.

Nähere Infos erhalten Interessierte bei der Kursleiterin Irmgard Müller, Lehrerin und Eutoniepädagogin unter 0175 680 9961 oder per Email: [mueller.irmi@web.de](mailto:mueller.irmi@web.de)

### **30.15, 30.17 Yoga – ein Weg zum Selbst**

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können. Gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagtauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Matte!**

### **30.16 Yoga im Sitzen**

Yoga kennt kein Alter und kein Handicap und kann so viel Positives bewirken. „Jeder Mensch kann Yoga üben, solange er atmet“ so sagte Pattabhi Jois und genauso ist es!

Yoga im Sitzen eignet sich für (fast) jeden – nicht nur für ältere Menschen oder Menschen mit vorübergehenden körperlichen Einschränkungen, sondern auch in der Pause am Arbeitsplatz oder zu Hause .....-

### **30.22 Mit Yoga die richtige Balance (wieder-) finden - Yoga-Übungssonntag**

Eine achtsame und ausgewogene Yogapraxis bildet die Grundlage für körperliche und emotionale Stabilität. Sie kann in herausfordernden Lebenssituationen eine wertvolle Unterstützung sein. Wir werden uns mit unterschiedlichen Aspekten der Balance beschäftigen mit dem Ziel, eine harmonische Mitte in uns zu finden. So bewegen wir uns stets zwischen innerer und äußerer Haltung, zwischen Ein- und Ausatmen, zwischen rechter und linker Körperseite, zwischen oben und unten. Um das Üben immer weiter auszubalancieren finden wir uns in einem Asana ein, um anschließend die Ausrichtung stetig zu verfeinern und zu erneuern. Bitte mitbringen: Gürtel, Decke, Block, Tennisbälle

### **30.25 Die Feldenkraismethode: Bewusstheit durch Bewegung**

Schon in frühester Kindheit eignet sich unser Körper verschiedene Handlungsmuster an, die im Nervensystem gespeichert, für bestimmte Aufgaben zur Verfügung stehen. Aus verschiedenen Ursachen stehen vielen Menschen nur begrenzte Handlungsmuster zur Verfügung, z.B. durch Krankheit, Stress oder übersprungene Lernschritte in der Kindesentwicklung. Die Feldenkraisarbeit bietet die Möglichkeit, diese Muster zu erkennen und den Spielraum zu erweitern. Das Körperbild kann vervollständigt und Bewegungs- und Verhaltensmöglichkeiten werden der Situation angemessen genutzt. Jeder Mensch lernt in seinem eigenen Tempo und was für ihn persönlich interessant ist. Verbesserte Atmung, freiere und leichtere Bewegungsmöglichkeiten steigern körperliches und seelisches Wohlbefinden. **Bitte bringen Sie bereits zum 1. Termin bequeme Kleidung, eine Wolldecke und/oder eine Gymnastikmatte mit.** Weitere Infos erhalten Sie auch gerne direkt bei der Kursleiterin Anke Recktenwald 06827/2058 oder [anke-recktenwald-de.webnode.com](http://anke-recktenwald-de.webnode.com)

### **30.36/30.37 Pilates**

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch "Powerhouse" genannt. In der Regel kräftigt, entspannt und dehnt Pilates auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen

## ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können die Teilnehmer individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes, effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig und in jedem Alter geeignet.

### **31.01/31.02 Beckenbodengymnastik**

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer durch gezielte Übungen den Beckenboden systematisch zu kräftigen. Der Kurs ist für Frauen und Männer geeignet.

### **31.03/31.04 Fit und vital mit Wirbelsäulengymnastik**

Mehr Bewegung-mehr Spaß-mehr Selbstbewusstsein

Es zwickt im Kreuz, es zieht im Nacken, eine Bandscheibe gerät aus der Form. Wir kämpfen mit kleinen oder auch größeren "Wehwehchen". Es ist an der Zeit, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Sich in vielen unterschiedlichen Bereichen zu bewegen, stärkt Ausdauer und Kraft. Gleichgewicht, Geschicklichkeit und Reaktionsfähigkeit werden durch gezielte, alltagsbezogene Gymnastik geschult und verbessert. Mit Sport aktiv sein! DU kannst was tun. Sei aktiv und gestalte DEIN Leben!

### **31.05/31.06 Rückenfitness**

Den Rücken stark zu machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

### **31.10 – 31.13 Fit im Alltag**

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen. Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung. Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.

### **31.15 Health Jumping auf dem Minitrampolin**

Dieses gesundheitsorientierte Kursangebot eignet sich für Trampolineinsteiger, ältere Teilnehmer oder solche mit gesundheitlichen Problemen. Regelmäßige Trainingseinheiten haben eine positive Auswirkung auf die körperliche, geistig-mentale und psychisch-seelische Gesundheit.

Durch federnde, wippende oder schwingende Bewegungen wird z.B. die Durchblutung und Ernährung der Muskulatur und der Gelenke angeregt, das Nervensystem stimuliert, Stress abgebaut, der Stoffwechsel aktiviert und der gesamte Bewegungsapparat gekräftigt. Balance – und Koordinationsübungen kräftigen Tiefenmuskulatur, Beckenboden und schulen das Gleichgewicht.

Ein Angebot in Kooperation mit dem Kneipp Verein Illingen e.V.

### **31.20 – 31.23 Aquafitness/Aqua Power**

Hierunter ist ein umfassendes Körpertraining zu verstehen, eine sport- und trainingswissenschaftliche Weiterentwicklung der uns bekannten "traditionellen Wassergymnastik". Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers wird eine Fülle positiver Effekte erzielt.

Schwimmsicherheit, Wassergewandtheit und Wasservertrautheit werden vorausgesetzt!

## ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

### **40.03 - 40.04 Schmuckseminare und Goldschmiedekurse**

Spezielle Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene gibt es nicht mehr. Die Erfahrung hat gezeigt, dass es sinnvoll ist, Anfänger und Fortgeschrittene im selben Kurs anzuleiten. Dies ist möglich, weil die Teilnehmerzahl auf höchstens 6 Personen begrenzt ist und so eine individuelle Unterstützung gewährleistet ist. Die Anfänger profitieren von den Kenntnissen und Ideen der Fortgeschrittenen und diese davon, dass die Kursleiterin mehr Zeit für deren Fragen zur Gestaltung und Ideenentwicklung hat.

Anfänger erhalten zunächst Einblick in die grundlegenden Techniken des Goldschmiedehandwerks wie Sägen, Feilen, Löten usw. Diese Techniken werden anhand von ersten Übungsstücken in Messing eingeübt. Danach werden die Teilnehmer in der Lage sein, erste selbst entworfene Schmuckstücke in Silber herzustellen. Durch vielfältige Möglichkeiten der Oberflächengestaltung wird dabei jedes Schmuckstück zu einem edlen Unikat.

Fortgeschrittene, die mit der Technik keine Probleme mehr haben, werden sich mit Fragen der Gestaltung beschäftigen, Schmuckzeichnungen erstellen oder Modelle fertigen, um Klarheit über Proportionen zu erlangen. Anschließend werden die Fragen zur Umsetzbarkeit der Entwürfe geklärt und dann kann das edle Schmuckstück angefertigt werden.

- **Abendkurs (mittwochs, 14-tägig, jeweils von 18.30 - 21.30 h), Kursgebühr 60 €/monatlich zzgl. Materialkosten**

Diese Kurse laufen jeweils über ein Semester und sind hervorragend geeignet für Teilnehmer, die sich intensiver mit den Goldschmiedetechniken und den damit verbundenen Gestaltungsmöglichkeiten befassen möchten.

**Weitere Infos und Anmeldung unter [www.rothe-khiar.de](http://www.rothe-khiar.de) oder telefonisch unter 06825/923 66 57.**

### **40.20/40.21 Spinnen lernen mit der Handspindel**

Haben Sie nicht auch schon mal darüber nachgedacht die Wolle für Ihre Strick,-Häkel- oder Webprojekte selbst herzustellen, statt sie immer zu kaufen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Hier lernen Sie unter fachkundiger Anleitung die Grundtechnik, wie Sie Rohwolle zu einem feinen Garn spinnen können und durch 2- oder mehrfaches Verzwirnen eine verarbeitungsfähige Wolle herstellen. Mit diesen Grundkenntnissen stehen Ihnen vielfältige kreative Möglichkeiten offen, Ihre eigene Wolle für viele tolle Projekte zu kreieren. Es wäre mir eine Freude, Ihnen meine Begeisterung für dieses alte Handwerk näher bringen zu dürfen.

### **40.30 Ferienmalworkshop für Kinder ab 6 Jahren**

Die Kinder lernen verschiedene Techniken der Malerei und Zeichnung kennen. Kombiniert mit viel Fantasie und Experimentierfreude entstehen erstaunliche Kunstwerke. Nebenbei erfahren die Kids einiges über Farbenlehre, Perspektive und üben richtiges Sehen.

### **40.40 Aquarell-/Acrylmalkurs für Erwachsene**

Unter Leitung der russischen Malerin Ludmilla Kochneva sollen die Teilnehmer lernen, eigene Kreativität in eine Malarbeit umzusetzen. Gemeinsam werden erarbeitet: Farbeinsatz, Aufbau und Verlauf, Fehlerkorrektur.

### **40.62 - 40.63 Nähen**

Unter fachkundiger Anleitung lernen die Teilnehmer, individuelle modische Kleidung selbst zu nähen. Die Kurse eignen sich für Einsteiger sowie für erfahrene Teilnehmer gleichermaßen. Bitte bringen: Nähmaschine, Stoff, Nähgarn, Schere, Maßband und Stecknadeln.

### **40.66 Nähen für Kinder ab 10 Jahren - Ferienkurs**

Die Volkshochschule bietet in den Ferien wieder einen speziellen Nähkurs für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren an. Interessierten Kindern soll hiermit die Möglichkeit geboten werden, Grundkenntnisse im richtigen Umgang mit Nadel, Faden, Stoff und Nähmaschine zu erlernen,

## ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

um somit kleinere und größere "Näh-Projekte" nach eigener Vorstellung umzusetzen. Nähmaschinen sind vor Ort verfügbar!

**Termin Herbstferien:** Di 15.10. bis Do 17.10., jeweils von 09.00 bis 12.00 Uhr;

Vorbesprechung: Mi 09.10., 16.30 h

### **40.70 Kinder-Naturorchester: Instrumente entdecken, Natur und Tiergeräusche nachahmen und musizieren.**

Tauche ein, in die Welt der Tiergeräusche.

Wir laden euch ein auf eine musikalische Reise zu den Klängen der Tierwelt und der Natur. In diesem Workshop erkunden wir gemeinsam spannende Klänge und Geräusche aus der Tierwelt und der Natur und ahmen sie nach. Die Kinder lernen viele Instrumente kennen, mit denen sie die Naturgeräusche nachahmen können. Wir werden zu einem Orchester der Natur und komponieren gemeinsam eine Naturmusik. Als ausgebildeter Musikpädagoge und Musiker möchte ich den Kindern in diesem Workshop die Bedeutung und Anwendung von Tier und Naturgeräuschen näherbringen. Ich freue mich auf eure Teilnahme im Orchester der Natur.

### **40.75 Ukulele Workshop Lied-Begleitung für Anfänger und Fortgeschrittene**

In diesem Workshop erkunden wir die Welt der Akkorde und des Rhythmus auf der Ukulele.

Von einfachen Lagerfeuer- und Volksliedern über Pop und Rock bis hin zu Swing und Bossa Nova Stücken spielen wir uns durch verschiedene Stil-Richtungen.

Am Ende des Kurses werden die Teilnehmer ein Grund-Repertoire an Akkorden und Rhythmen auf der Ukulele haben.

Ziel des Kurses ist, einige Grundlagen zum Begleiten auf der Ukulele und zum dazu Singen zu schaffen, die die Teilnehmer nach dem Kurs selbst oder auch mit einem Instrumental-Lehrer vertiefen können.

### **50.00, 50.02 Deutsch als Fremdsprache**

Der Kurs ist gedacht für ausländische Mitbürger, die noch nie einen Deutschkurs besucht haben, über keine bzw. geringe Deutschkenntnisse verfügen und das lateinische Alphabet nicht oder nur unzureichend beherrschen.

### **51.00 - 51.15 Englisch**

Allen Anfängerkursen liegt das Lehrbuch "Network Starter" zugrunde. Besorgen Sie sich die Lehrbücher jedoch erst nach Absprache mit Ihrem Kursleiter.

Es werden Englischkurse in den unterschiedlichsten Lernstufen angeboten. Nähere Auskunft und Anmeldung auch unter 06825/409 122.

## ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

### Gebührentabelle Sprachkurse - gestaffelt nach Anzahl der Kurstermine/ Teilnehmendenzahl. (1UE = 45 min)

|                      |    |           |                      |    |           |
|----------------------|----|-----------|----------------------|----|-----------|
| 10 Termine/<br>20 UE | 10 | 46/42 €   | 15 Termine/<br>30 UE | 10 | 66/60 €   |
|                      | 9  | 51/46 €   |                      | 9  | 73/67 €   |
|                      | 8  | 58/53 €   |                      | 8  | 80/75 €   |
|                      | 7  | 66/60 €   |                      | 7  | 94/86 €   |
|                      | 6  | 76/69 €   |                      | 6  | 110/100 € |
|                      | 5  | 92/83 €   |                      | 5  | 132/120 € |
| 12 Termine/<br>24 UE | 10 | 55/50 €   |                      |    |           |
|                      | 9  | 61/56 €   |                      |    |           |
|                      | 8  | 69/63 €   |                      |    |           |
|                      | 7  | 79/72 €   |                      |    |           |
|                      | 6  | 91/83 €   |                      |    |           |
|                      | 5  | 110/100 € |                      |    |           |

#### 60.40 Grundlagen der Buchführung

Haben Sie bisher noch keine oder nur wenig Erfahrung in der Buchführung und wollten schon immer wissen, wie genau Buchführung funktioniert und was doppelte Buchführung eigentlich bedeutet? Benötigen Sie Buchhaltungskenntnisse im Beruf, in der Schule oder im Studium? Oder machen Sie gerade eine kaufmännische Ausbildung, Weiterbildung, Umschulung oder bereiten sich auf eine kaufmännische IHK-Abschlussprüfung vor? Dann vermittelt Ihnen dieser Kurs die wichtigsten Grundlagen zur Finanzbuchführung. Der Kurs richtet sich sowohl an Einsteiger als auch an Personen, die ihre Kenntnisse über die Buchführung gerne einmal auffrischen möchten. Ein Aufbaukurs ist im Anschluss geplant.

##### Inhalte:

- Rechtsgrundlagen und Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung
- Inventur, Inventar, Bilanz
- Buchen von Geschäftsfällen auf Bestandskonten inkl. Eröffnungs- und Abschlussbuchungen über EBK und SBK
- Buchen auf Erfolgskonten und Kontenabschluss über GuV
- Buchen von Vorsteuer und Umsatzsteuer

#### 61.11 PC Einführungskurs

Dieser Grundlagenkurs richtet sich an PC-Einsteiger, die den Umgang mit dem PC erlernen und sich einen Überblick über die typischen Anwendungen des Computers verschaffen wollen. Themen sind: Die grundlegende Bedienung des PCs, das Arbeiten mit Ordnern und Dateien sowie anschließend typische Anwendungsmöglichkeiten wie Textverarbeitung, Internet und das Verwalten von Bildern und Musik. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. **Bringen Sie bitte Ihren eigenen Laptop mit!**

#### 61.18 MS Office kompakt für Einsteiger

Dieser Kurs bietet Ihnen erste Einblicke in die Programme Word/Excel und Power Point. Voraussetzung zur Teilnahme sind Grundkenntnisse in Windows. **Bringen Sie bitte Ihren eigenen Laptop mit!**

#### 61.22 Smartphones und Tablets mit Android-Betriebssystem - Aufbaukurs

Dieser Kurs wendet sich an die Nutzer von Tablets und Handys mit Android-Betriebssystem, die neben dem Telefonieren noch weitere Funktionen ihres Gerätes kennenlernen wollen:

## ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

Fotos und Videos, Internet, soziale Netzwerke, passende "Apps" usw. Sie werden vertraut gemacht mit den wichtigsten Einstellungen und Sie lernen, wie Sie Ihr Gerät vor Viren und schädlicher Software schützen können, damit es sicher und funktionsfähig bleibt.

### **61.30 Einführung in ChatGPT - Nutzungsmöglichkeiten von Künstlicher Intelligenz im Alltag entdecken**

#### Was ist ChatGPT?

ChatGPT ist ein fortschrittlicher KI-basierter Textassistent, der Sie in den verschiedensten Alltagssituationen und Lebensbereichen unterstützen kann. Egal, ob Sie Hilfe beim Verfassen von Texten benötigen, Ihre Aufgaben besser organisieren wollen, Unterstützung beim Lernen benötigen oder kreative Ideen suchen – die Technologie kann Sie auf vielfältige Weise sowohl im Job, in der Schule, beim Studium als auch im Privatleben unterstützen.

#### Was erwartet Sie im Seminar?

- Grundlagen der Künstlichen Intelligenz:  
Erfahren Sie, was hinter Begriffen wie „KI“ und „Maschinellem Lernen“ steckt.
- Praktische Anwendung:  
Lernen Sie, wie Sie ChatGPT für Kommunikation, Lernen, Kreativität und vieles mehr einsetzen können.
- Sicherheit, Ethik und Grenzen der KI:  
Verstehen Sie, wie Sie den Bot verantwortungsvoll nutzen und mögliche Risiken oder Gefahren vermeiden.
- Praxisnahe Übungen:  
Erstellen Sie zielführende Prompts (Texteingaben), erhalten Sie relevantere Antworten auf Ihre Anfragen und nutzen Sie ChatGPT optimal für Ihre persönlichen Bedürfnisse.

#### Für wen ist das Seminar geeignet?

Das Angebot richtet sich an alle, die einen ersten Einblick in die Welt der Künstlichen Intelligenz erhalten möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Neugier und Offenheit reichen aus!

**Für Anmeldungen, Fragen und Auskünfte zu den Kursen und**

**Einzelveranstaltungen wenden Sie sich bitte an:**

**VHS Illingen e.V. 06825/404 230**

### 3. EINZELVERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

#### VORTRÄGE und INFORMATIONSVERANSTALTUNGEN

##### **Semesterbeginn bei der Volkshochschule Illingen e.V. ab Montag, 16.09.**

Programme bei allen Banken und Sparkassen der Region sowie im Rathaus der Gemeinde, beim Kulturbüro in der Illipse und beim BESI.

##### **„Virtuelles Mehrgenerationenhaus“ - VMGH-Treff Illingen**

Auch im Herbstsemester 2024 laden wir wieder zu Treffs der Freund:innen und Fans des Illinger Virtuellen Mehrgenerationenhauses ein. Wir kümmern und beschäftigen uns mit neuen technologischen und digitalgesellschaftlich relevanten Themen und möchten alle, die am digitalen Wandel teilhaben möchten, gerne mitnehmen. Teilnehmer:innen können ihr erworbenes Wissen und ihre Fertigkeiten austauschen und sich über das Virtuelle Mehrgenerationenhaus hinaus vernetzen. Es gibt Treffs, die durch einen Referenten der Landesmedienanstalt Saarland didaktisch angeleitet und moderiert werden, dazwischen auch Gelegenheit zum Austausch ohne Referenten. **Die Veranstaltungen sind grundsätzlich für alle Illinger Bürger:innen offen und kostenlos.** Eine vorherige Anmeldung bei der Projektkoordination in Illingen: 06825/409127 ist notwendig. Bringen Sie ihr Smartphone oder Tablet mit! An den Abenden mit Referenten werden wir Ihnen auch gerne ein Tablet zum Testen zur Verfügung stellen. Über die Themen aller weiteren Veranstaltungen informieren wir rechtzeitig hier und in den regionalen Medien.

##### **Termine 2. Halbjahr 2024:**

Do., 10.10.24, 17.00 – 19.00 Uhr, VHS Illingen

Do., 14.11.24, 17.00 – 19.00 Uhr, VHS Illingen

Do., 12.12.24, 17.00 – 19.00 Uhr, VHS Illingen

#### **ALTERSBILDER NEU DENKEN**

**Talkrunde mit spannenden Impulsen von Margaret Heckel und Dr. Werner Biewer**

**Donnerstag, 12.09.2024, 19.00 Uhr, Kulturforum Illipse**

##### **"Arbeit ist das beste Anti-Aging"**

Dieses Zitat des Arztes Dr. Werner Biewer ist Überschrift und Thema des Talks am Auftaktabend im Herbst 2024 in unserer Talkreihe "Altersbilder: neu denken", die schon im dritten Jahr im Foyer der Illipse jeden Monat stattfindet.

Dr. Werner Biewer ist Rheumatologe, über 70 und praktiziert weiterhin in Püttlingen. Sein medizinisches Wissen und seine vielen Gespräche mit Patienten und Patientinnen haben ihn in der Einschätzung bestärkt, dass die wichtige Funktion von Arbeit im Leben eines Menschen nicht unterschätzt werden darf und eben auch im Prozess des Älterwerdens hilft.

Margaret Heckel, 58, ist Journalistin und Autorin, lebt in Potsdam und hat im März 2024 ihr neuestes Buch "Der Weg in den Unruhestand - 44 Job Ideen für eine entspannte zweite Lebenshälfte". Sie hat konkrete Beispiele recherchiert und Menschen getroffen, die entweder weitermachen oder im höheren Alter ihren Job gewechselt haben, die Rente und Arbeit miteinander kombinieren oder was ganz Neues gestartet haben.

Barbara Wackernagel-Jacobs und Dr. Armin König diskutieren mit den beiden über Erfahrungen und Einschätzungen, die - aus unterschiedlichen Zusammenhängen kommend - zu den gleichen Schlussfolgerungen führen.

Weitere Termine und Themen werden rechtzeitig in der örtlichen Presse bekanntgegeben.

### 3. EINZELVERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

#### **Senior:innen im Straßenverkehr**

**Mittwoch, 18.09.2024, 15.00 Uhr, Sitzungssaal Rathaus Illingen, Hauptstr. 86**

Auch ältere Menschen möchten mobil sein, wollen möglichst lange mobil bleiben und sich im öffentlichen Verkehrsraum sicher fortbewegen. Sei es zu Fuß, mit dem Fahrrad oder beim Autofahren. Insbesondere das Autofahren stellt dabei für viele einen wesentlichen Mobilitätsfaktor dar, besonders im ländlichen Raum. Oft ist die Anbindung an den öffentlichen Personennahverkehr mit Bus und Bahn nicht optimal auf deren Bedürfnisse abgestimmt, weshalb die meisten auf das Auto als Verkehrsmittel angewiesen sind.

Der Senioren-Sicherheits-Berater der Gemeinde Illingen, Herr Reimund Detambel, nimmt deshalb in diesem Vortrag besonderen Bezug auf die Teilnahme älterer Menschen als Autofahrerinnen und Autofahrer im öffentlichen Verkehrsraum. Er informiert über die Entwicklung der Verkehrssicherheit in Deutschland und den verschiedenen Fortbewegungsarten im Straßenverkehr. Mögliche Einschränkungen im Alter, wie z.B. im Bereich des Seh-/Hörvermögens, Reaktionszeit oder Beweglichkeit werden dabei ebenso besprochen wie der Einfluss von Krankheiten oder die Einnahme von Medikamenten auf das sichere Führen eines KFZ's.

Eine Veranstaltung der Gemeinde Illingen in Zusammenarbeit mit der VHS.

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos, um telefonische Voranmeldung unter 06825/409126 wird gebeten.

Barrierefreier Zugang über den Aufzug hinter dem Rathaus möglich!

#### **Das Saarland 1945-1957**

**Der Weg des Saarlandes als Teil der französischen Besatzungszone über die zweite Saarabstimmung zum neuen Bundesland der Bundesrepublik Deutschland**

**Referent: Manfred Bender**

**Dienstag, 24.09.2024, 19.00 Uhr, Bildungszentrum Wustweiler, Pastor-Schulz-Str. 14**

Am 1. Januar 1957 wurde das Saarland als neues Bundesland Teil der jungen Bundesrepublik Deutschland. In den letzten Jahren wird in Teilen der bundesdeutschen Politik im Rahmen einer möglichen Neugliederung der Bundesländer die selbständige Existenz unseres Bundeslandes immer mal wieder hinterfragt. Das sollte Anlass genug sein, seine „Vor“-Geschichte seit Ende des Zweiten Weltkriegs und die komplexe politische und wirtschaftliche Entwicklung im Land an der Saar in dieser Zeit bis 1.1.1957 noch einmal in Erinnerung zu rufen. Von besonderer Bedeutung sind dabei auch die verschiedenen Ansätze von französischer wie auch deutscher Seite auf die völkerrechtliche Zukunft des Landes, die zwischen den beiden Ländern umstritten war, Einfluss zu nehmen.

Der Eintritt beträgt 5 €, um telefonische Voranmeldung unter 06825/409122 oder [vhs@illingen.de](mailto:vhs@illingen.de) wird gebeten.

#### **Musik in der Natur**

**Referent: Daniel Clemens**

**Mittwoch, 09.10. 2024. 19.00 Uhr, Bildungszentrum Wustweiler, Pastor-Schulz-Str. 14**

Was ist Klang, was ist Musik und wo finden wir sie in der Natur? Wie erschafft der Mensch die Musik, warum berührt sie ihn und welche Zwecke erfüllt sie?

Musik folgt physikalischen und mathematischen Grundlagen und entsteht essenziell schon in der Natur – ohne Zutun des Menschen. Vom Menschen werden Geräusche, Klänge und Töne

### 3. EINZELVERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

zu einer komplexeren Musik verarbeitet. Er erfährt Musik durch die Natur und drückt sie selbst als Teil der Natur wieder aus.

Welchen Sinn das hat und auf welche Arten dies geschieht, sind grundlegende Themen dieses Vortrags. Anhand von vielen Hörbeispielen, darunter auch live mit der Gitarre vorgetragen, möchte der Referent als ausgebildeter Musiker und Gitarrenlehrer dieses Thema erschließen. Der Eintritt beträgt 5 €, um telefonische Voranmeldung unter 06825/409122 oder vhs@illingen.de wird gebeten.

#### **ILLITERA 2024**

**Donnerstag, 10.10.2024, 19.00 Uhr, Sitzungssaal Rathaus Illingen, Hauptstr. 86**

Wie schon im letzten Jahr findet in Illingen im Herbst 2024 die „ILLITERA“ an drei spannenden literarischen Terminen statt, organisiert von „Katjas und Inas Buchgestöber“ in Kooperation mit der VHS und der Gemeinde Illingen. In diesem Jahr 2024 steht für Demokratie und Freiheit einiges auf dem Spiel. Nicht erst die jüngsten, scharfen Einschränkungen für Frauen in Afghanistan erschrecken uns. Diese dürfen seit einer Entscheidung der Taliban-Regierung im August 2024 in der Öffentlichkeit nicht mehr reden und singen. Auch die Entwicklungen in der westlichen Welt, die vor allem die Freiheit und Selbstbestimmungsrechte von Frauen bedrohen, beobachten wir mit Sorge. Aus diesem Grund haben wir in diesem Jahr die Eröffnungsveranstaltung unter das Motto **„Horizonte – Literarische und musikalische Freiheitsreisen“** gestellt.

#### **Weitere Termine:**

**„Unterwelt-Geschichten: Grusel und Gänsehaut in den Katakomben“**

Sonntag, 13.10.2024, 17:00 Uhr – Höll-Katakomben

**„Die drei ???“ – Lesung für Kids**

Dienstag, 15.10.2024, 14:00 Uhr – Illipse Kulturforum Illingen

Der Eintritt beträgt 5 €/Veranstaltung; um Anmeldung unter 06825/409 210 oder 409 127 wird gebeten.

**Dichtung und Wahrheit - Ein Streifzug zu Märchen und Mythen in der Geschichte, die als historische Wahrheiten überliefert und verbreitet sind**

**Referent: Manfred Bender**

**Dienstag, 29.10.2024, 19.00 Uhr, Bildungszentrum Wustweiler, Pastor-Schulz-Str. 14**

Der Vortrag lädt ein zu einem Streifzug durch die Geschichte, wobei zahlreiche bekannte historische Ereignisse und Zuschreibungen bezüglich historischer Personen hinsichtlich ihres Wahrheitsgehaltes auf den Prüfstand gestellt werden und als Märchen, Mythos oder schlichte Unwahrheit zu Tage treten. Wurde Jesus wirklich in der „heiligen Nacht“ geboren, hat Kolumbus Amerika entdeckt, forderte Marie-Antoinette die Hungernden wirklich auf in Ermangelung von Brot doch einfach Kuchen zu essen? Diese und zahlreiche andere scheinbare Fakten um historische Personen und Ereignisse werden in diesem Vortrag angesprochen, beleuchtet und bewertet. Nehmen Sie teil an diesem Streifzug und lassen Sie sich überraschen, dass mancherlei nicht so ist, wie es in der Schule gelehrt wird oder in weiten Kreisen als Allgemeinwissen gilt.

### 3. EINZELVERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

Der Eintritt beträgt 5 €, um telefonische Voranmeldung unter 06825/409122 oder [vhs@illingen.de](mailto:vhs@illingen.de) wird gebeten.

#### „Neues zum Erwachsenenvertretungsrecht“

**Mittwoch, 30.10.2024, 15.00 Uhr**, Sitzungssaal Rathaus Illingen, Hauptstr. 86

Eine Veranstaltung der Gemeinde Illingen in Zusammenarbeit mit der VHS. Referenten: Birgit Langenbahn und Martin Eisenbeis, SKFM Neunkirchen

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos, um telefonische Voranmeldung unter **06825/409126** wird gebeten.

Barrierefreier Zugang über den Aufzug hinter dem Rathaus möglich!

#### „Plötzlich Pflegefall“ - was ist zu regeln?

**Mittwoch, 20.11.2024, 15.00 Uhr**, Sitzungssaal Rathaus Illingen, Hauptstr. 86

Eine Veranstaltung der Gemeinde Illingen in Zusammenarbeit mit der VHS. Referentin: Martina Maas, Pflegestützpunkt Neunkirchen

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos, um telefonische Voranmeldung unter **06825/409126** wird gebeten.

Barrierefreier Zugang über den Aufzug hinter dem Rathaus möglich!

#### „Ratgeber Rentensteuer“

**Referent: Klaus-Peter Schäfer**

**Donnerstag, 06.02.2025, 17.00 Uhr**, Bildungszentrum Wustweiler, Pastor-Schulz-Str. 14

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 %)

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 (z.B.: energetische Gebäudesanierung, Wachstumschancengesetz, Grundfreibetrag, Doppelbesteuerung, ...) sind lohnendes Wissen.

Der Kurs endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

Die Teilnahmegebühr beträgt 5 €, um Voranmeldung unter 06825/409 122 oder [vhs@illingen.de](mailto:vhs@illingen.de) wird gebeten.

### 3. EINZELVERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

#### **Transformation ohne Bruch? Wie die Politik Illusionen verkauft."**

**Referent: Dr. Armin König**

**Dienstag, 18.02.2025, 19.00 Uhr**, Bildungszentrum Wustweiler, Pastor-Schulz-Str. 14

Die Welt ist im Umbruch, nichts bleibt, wie es war. Die globale Transformation wird durch Digitalisierung, KI, Globalisierung und Rationalisierung geprägt. Dies löst Ängste und Zorn-Reflexe aus. Politik verspricht zwar Lösungen für eine Transformation ohne Brüche, ob es um Arbeitsplatzsicherung oder Firmenrettungen geht. Das ist aber ein Kampf gegen Windmühlen. In ehemaligen Industrieregionen wie dem Saarland, geprägt durch Kohle, Stahl und fossile Energie, gelten Umbrüche als Zumutung (»Heizungshammer«, E-Auto, Verbrenner-Aus). Das ist insbesondere in Industrieregionen wie dem Saarland so, die in der Vergangenheit durch Kohle, Stahl und Autoproduktion, durch fossile Energiegewinnung, hohe Produktivität, gutes Lohnniveau, aber auch hohen, Schadstoffausstoß, Luft- und Wassergefährdungen, erhöhte Krebsraten und Landschafts- und Untertage-Schädigungen charakterisiert waren. Diskussionen darüber waren lange tabu (Ford, Stahl u.a.).

Selbst nach dem Ende des Steinkohlebergbaus wird ein imaginäres »Erbe« verkauft, das wenig mit der rauen Wirklichkeit des Kohle-Abbaus zu tun hat. Das funktioniert aber nicht mehr wie bisher, auch nicht im Saarland. Selbst Gewerkschaften sprechen von der drohenden Gefahr der De-Industrialisierung. Was würde dieser Worst-Case für das Saarland bedeuten?

Auch die Wirklichkeit des Klimawandels, der Starkregen-Katastrophen und der Flächenversiegelung sowie der Alterung der Bevölkerung lassen sich nicht mehr verdrängen. Neubaugebiete und Discounter-Flächen auf der Grünen Wiese im Außenbereich sollten streng verboten werden. Das aber führt zu heftigen Protesten.

Notwendig ist eine umfassende Debatte über das, was uns an Transformationen bevorsteht. Der Eintritt beträgt 5 €, um telefonische Voranmeldung unter 06825/409122 oder [vhs@illingen.de](mailto:vhs@illingen.de) wird gebeten.

**Für Anmeldungen, Fragen und Auskünfte zu den Kursen und Einzelveranstaltungen wenden Sie sich bitte an:**

**VHS Illingen e.V.  
Pastor-Schulz-Str. 14, 66557 Illingen-Wustweiler  
Mo – Do von 09.00 – 12.00 und von 14.00 bis 16.00 Uhr  
06825/404 230**

### 3. EINZELVERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

#### **„VHS CINEMA“**

„VHS Cinema“ ist eine vierteilige Veranstaltungsreihe, in der die Volkshochschule in Zusammenarbeit mit der VHS Lebach e.V., dem Union Theater Illingen und mit der freundlichen Unterstützung dreier Werbepartner Einblick in interessante Dokumentar- oder Spielfilme gibt. Das VHS-Cinema ist eine Matinee, bei der Sie Filme aus Arthouse- oder Mainstream-Kino sehen und – bei einem Glas Sekt – vor dem Film eine kurze Einführung zu Idee, Produktion und Rezeption des jeweiligen Filmes hören.

#### **DIE HERRLICHKEIT DES LEBENS**

**Regie:** Georg Maas, Judith Kaufmann  
**Deutschland, Österreich 2024, 99 min**  
**Termin:** Sonntag, 24.11.2024, 10.30 Uhr  
**Ort:** Union Theater Illingen

Der schwerkranke Franz Kafka trifft am Ostseestrand die junge und unbeschwerte Dora Diamant. Er verliebt sich in sie und folgt ihr nach Berlin, wo sie ihn bis zu seinem Tod pflegt. Die "berührende", "poetische" und "herausragend gespielte" Verfilmung des Bestsellers von Michael Kumpfmüller über die Liebe, Leidenschaft und "die letzten kostbaren Momente des

Lebens" von Franz Kafka wurde u.a. für den Deutschen Filmpreis und beim Festival des deutschen Films nominiert.

**Eintritt: 6 € inkl. 1 Glas Sekt**

#### **FALLENDE BLÄTTER**

**Regie:** Aki Kaurismäki  
**Finnland 2023, 81 min**  
**Termin:** Sonntag, 29.12.2024, 10.30 Uhr  
**Ort:** Union Theater Illingen

Ansa und Holappa sind zwei einsame Seelen, die sich zufällig begegnen und ihre erste, einzig und letzte Liebe suchen. Die "eigenwillige", "lakonische", "treffsichere" und "skurrile" Tragikomödie über zwei unglücklich Liebende ist "ein lebensbejahendes Juwel" und "ein wunderbares Geschenk". Es wurde mehrfach ausgezeichnet und gewann u.a. in Cannes den Preis der Jury.

**Eintritt: 6 € inkl. 1 Glas Sekt**

### 3. EINZELVERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

#### **"THE ZONE OF INTEREST"**

**Regie:** Jonathan Glazer  
**USA u.a. 2023, 106 min**  
**Termin:** Sonntag, 26.01.2025, 10.30 Uhr  
**Ort:** Union Theater Illingen

Der Lagerkommandant des KZ Auschwitz, Rudolf Höß, lebt mit seiner Familie direkt an der Lagermauer. Sie führen gemeinsam ein scheinbar idyllisches, unbeschwertes Leben, während man nachts Schüsse, Hundegebell und Wehklagen von Gefangenen hören kann.

Die "meisterhafte" Romanadaption überzeugt durch seine "Radikalität" und "atemlose Spannung, die keine Auflösung erfährt". Das "bravouröse" Drama über "grandiose Verdrängung" erhielt mehr als 200 Nominierungen und mehr als 50 Preise, u.a. den Oscar für den Besten Internationalen Film.

**Eintritt: 6 € inkl. 1 Glas Sekt**

#### **„MORGEN IST AUCH NOCH EIN TAG“**

**Regie:** Paola Cortellesi  
**Italien 2023, 118 min**  
**Termin:** Sonntag, 23.02.2025, 10.30 Uhr  
**Ort:** Union Theater Illingen

Im Rom der Nachkriegszeit leidet Delia unter ihrem gewalttätigen Ehemann. Als ihrer Tochter Marcella ein ähnliches Schicksal droht, trifft sie Entscheidungen und schreitet zur Tat.

Das "mitreißende", "zuversichtliche" und "gegenwärtige" Drama über Empathie und Solidarität in schwarz-weiß wurde vielfach nominiert und ausgezeichnet, u.a. erhielt es sechs Auszeichnungen eines italienischen Filmfestivals.

**Eintritt: 6 € inkl. 1 Glas Sekt**

**Für Anmeldungen, Fragen und Auskünfte zu den Kursen und Einzelveranstaltungen wenden Sie sich bitte an:**

**VHS Illingen e.V.  
Pastor-Schulz-Str. 14, 66557 Illingen-Wustweiler  
Mo – Do von 09.00 – 12.00 und von 14.00 bis 16.00 Uhr  
06825/404 230**

## 5. KURSBEGINN IN CHRONOLOGISCHER REIHENFOLGE

| Datum                     | Kurs                                                                      | Kurs Nr. | Uhrzeit | Veranstaltungsort            |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------|---------|------------------------------|
| <b>Mittwoch, 04.09.</b>   |                                                                           |          |         |                              |
|                           | Schmuckseminare und Goldschmiedekurse (60 €/monatl.),<br>Frau Rothe-Khiar | 40.03    | 18:30   | Raum 1                       |
| <b>Mittwoch, 11.09.</b>   |                                                                           |          |         |                              |
|                           | Schmuckseminare und Goldschmiedekurse (60 €/monatl.),<br>Frau Rothe-Khiar | 40.04    | 18:30   | Raum 1                       |
| <b>Freitag, 13.09.</b>    |                                                                           |          |         |                              |
|                           | Health Jumping auf dem Minitrampolin (30/50 €),<br>Frau Wagner            | 31.15    | 14:30   | Gymnastikraum<br>Schule Lehn |
| <b>Montag, 16.09.</b>     |                                                                           |          |         |                              |
|                           | Englisch für Touristen (Oberstufe) Niveau B 1, Herr Bock                  | 51.15    | 18:00   | Raum 3                       |
| <b>Dienstag, 17.09.</b>   |                                                                           |          |         |                              |
|                           | Aquarell-/Acrylmalkurs für Erwachsene, Frau Kochneva                      | 40.40    | 09:00   | Raum 5                       |
| <b>Mittwoch, 18.09.</b>   |                                                                           |          |         |                              |
|                           | Englisch für Anfänger Morgenkurs (Vorbesprechung),<br>Herr Schütz         | 50.01    | 09:00   | Raum 3                       |
|                           | Englisch Grundstufe I/2 - Network Starter, Niveau A 1, Herr<br>Schütz     | 51.06    | 10:00   | Raum 3                       |
|                           | Englisch Oberstufe III/1, Niveau B 1, Herr Bock                           | 51.12    | 18:00   | Raum 3                       |
|                           | Englisch Anfänger mit Vorkenntnissen, Herr Bock                           | 51.05    | 19:30   | Raum 3                       |
| <b>Donnerstag, 19.09.</b> |                                                                           |          |         |                              |
|                           | Englisch Oberstufe III/4, Niveau B 1, Herr Schütz                         | 51.14    | 08:30   | Raum 3                       |
|                           | Hatha Yoga – Morgenkurs (57/51,30 €), Frau Engel                          | 30.15    | 09:00   | Raum 2                       |
|                           | Englisch Mittelstufe II/4 – Niveau A 2, Herr Schütz                       | 51.10    | 10:15   | Raum 3                       |
| <b>Freitag, 20.09.</b>    |                                                                           |          |         |                              |
|                           | Englisch Oberstufe III/2, Niveau B 1, Herr Schütz                         | 51.13    | 08:30   | Raum 3                       |
|                           | Englisch Grundstufe I/3 – Network Starter, Niveau A1,<br>Herr Schütz      | 51.07    | 10:15   | Raum 3                       |
|                           | Hatha Yoga – Abendkurs (52/46,80 €), Frau Engel                           | 30.17    | 18:00   | Raum 2                       |
| <b>Samstag, 21.09.</b>    |                                                                           |          |         |                              |
|                           | MAT ® Gehirnjogging – Schnupperkurs (27 €), Frau Kuhn                     | 20.34    | 10:00   | Raum 4                       |
| <b>Dienstag, 24.09.</b>   |                                                                           |          |         |                              |
|                           | Eutonie für Grundschulkind (6-10 Jahre) – (32 €), Frau Mül-<br>ler        | 30.11    | 17:15   | Raum 2                       |
|                           | Autogenes Training Grund-/Oberstufe (57/51,30 €), Frau Mül-<br>ler        | 30.12    | 18:30   | Raum 2                       |
| <b>Montag, 30.09.</b>     |                                                                           |          |         |                              |
|                           | Fit im Alltag (48/43,20 €), Frau Hoffmann                                 | 31.10    | 18:30   | Gymnastikraum<br>Schule Lehn |
|                           | Fit im Alltag (48/43,20 €), Frau Hoffmann                                 | 31.12    | 19:30   | Gymnastikraum<br>Schule Lehn |
| <b>Dienstag, 01.10.</b>   |                                                                           |          |         |                              |
|                           | Beckenbodengymnastik (48/43,20 €), Frau Hoffmann                          | 31.01    | 17:30   | Gymnastikraum<br>Schule Lehn |
|                           | Fit und vital mit Wirbelsäulengymnastik (48/43,20 €), Frau<br>Hoffmann    | 31.03    | 18:30   | Gymnastikraum<br>Schule Lehn |

## 5. KURSBEGINN IN CHRONOLOGISCHER REIHENFOLGE

| Datum                     | Kurs                                                                                                               | Kurs Nr. | Uhrzeit | Veranstaltungsort         |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|---------------------------|
| <b>Montag, 07.10.</b>     |                                                                                                                    |          |         |                           |
|                           | Spinnen lernen mit der Handspindel (31,50/28,35 €), Frau Albert                                                    | 40.20    | 09:30   | Raum 2                    |
|                           | Mut tut gut – Basiskurs (150 €), Frau Neuhaus                                                                      | 20.15    | 19:00   | Gymnasialstr. 2, Illingen |
| <b>Mittwoch, 09.10.</b>   |                                                                                                                    |          |         |                           |
|                           | Deutsch als Fremdsprache – Anfänger (kostenlos), Frau Schmidt                                                      | 50.01    | 16:30   | Raum 6                    |
|                           | Mut tut gut für Eltern und Kinder (170 €), Frau Neuhaus                                                            | 20.10    | 19:00   | Gymnasialstr. 2, Illingen |
|                           | Englisch Anfänger (Vorbesprechung)                                                                                 | 51.02    | 19:00   | Raum 3                    |
| <b>Donnerstag, 10.10.</b> |                                                                                                                    |          |         |                           |
|                           | Mut tut gut – Aufbaukurs (150 €), Frau Neuhaus                                                                     | 20.17    | 19:00   | Gymnasialstr. 2, Illingen |
| <b>Dienstag, 15.10.</b>   |                                                                                                                    |          |         |                           |
|                           | Nähen für Kinder ab 10 Jahren – Ferienkurs (32 €), Frau Ruschel                                                    | 40.69    | 09:00   | Raum 6                    |
|                           | Kinder-Naturorchester: Instrumente entdecken, Natur und Tiergeräusche nachahmen und musizieren (5 €), Herr Clemens | 40.70    | 10:00   | Raum 2                    |
| <b>Dienstag, 22.10.</b>   |                                                                                                                    |          |         |                           |
|                           | Ferienmalworkshop für Kinder ab 6 Jahren (30 €), Frau Schwaibold                                                   | 40.31    | 10:00   | Raum 5                    |
| <b>Samstag, 26.10.</b>    |                                                                                                                    |          |         |                           |
|                           | Aquafitness (48 €), Herr Groß                                                                                      | 31.20    | 09:00   | Hallenbad Illingen        |
|                           | Aqua Power (48 €), Herr Groß                                                                                       | 31.21    | 10:00   | Hallenbad Illingen        |
| <b>Montag, 28.10.</b>     |                                                                                                                    |          |         |                           |
|                           | PC Einführungskurs (88/79,20 €), Herr Seel                                                                         | 61.10    | 17:00   | Raum 4                    |
|                           | MS Office Kompakt für Einsteiger: Word-Excel-Power Point (71/63,90 €), Herr Seel                                   | 61.18    | 18:30   | Raum 4                    |
| <b>Dienstag, 29.10.</b>   |                                                                                                                    |          |         |                           |
|                           | Nähen (62/55,80 €), Frau Ruschel                                                                                   | 40.62    | 16:30   | Raum 6                    |
|                           | MAT ® -Basis Gehirnjogging (80 €), Frau Kuhn                                                                       | 20.35    | 18:00   | Raum 3                    |
|                           | Einführung in die Philosophie (48/43,20 €) Herr Meyer                                                              | 10.20    | 18:30   | Raum 4                    |
| <b>Mittwoch, 30.10.</b>   |                                                                                                                    |          |         |                           |
|                           | Die Feldenkraismethode: Bewusstheit durch Bewegung (70 €), Frau Recktenwald                                        | 30.25    | 18:00   | Raum 2                    |
| <b>Donnerstag, 31.10.</b> |                                                                                                                    |          |         |                           |
|                           | Nähen (62/55,80 €), Frau Ruschel                                                                                   | 40.63    | 17:30   | Raum 6                    |
|                           | Rückenfitness (48/43,20 €), Frau Hoffmann                                                                          | 31.05    | 18:00   | Gymnastikraum Schule Lehn |
|                           | Pilates (48/43,20 €), Frau Hoffmann                                                                                | 30.37    | 19:00   | Gymnastikraum Schule Lehn |
| <b>Mittwoch, 06.11.</b>   |                                                                                                                    |          |         |                           |
|                           | Vereinshelden – Engagement in Vereinen stärken (ohne Gebühr), Herr Becker                                          | 10.05    | 18:00   |                           |
| <b>Donnerstag, 07.11.</b> |                                                                                                                    |          |         |                           |
|                           | Yoga im Sitzen (34/30,60 €), Frau Engel                                                                            | 30.16    | 10:15   | Raum 2                    |

## 5. KURSBEGINN IN CHRONOLOGISCHER REIHENFOLGE

| Datum | Kurs | Kurs Nr. | Uhrzeit | Veranstaltungsort |
|-------|------|----------|---------|-------------------|
|-------|------|----------|---------|-------------------|

### Freitag, 08.11.

|                                                                                        |       |       |        |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|--------|
| Smartphones und Tablets mit Android Betriebssystem – Grundkurs (49/44,10 €), Herr Jung | 61.21 | 14:00 | Raum 5 |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|--------|

### Sonntag, 10.11.

|                                                                                   |       |       |                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-----------------------------|
| YOGA – Übungssonntag<br>Mit Yoga die richtige Balance (wieder-)finden, Frau Engel | 30.22 | 09:00 | Seelbachhalle<br>Wustweiler |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-----------------------------|

### Mittwoch, 13.11.

|                                                                                    |       |       |        |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|--------|
| Repaircafé – Brauchen wir eins und wie gehen wir es an? (ohne Gebühr), Herr Becker | 10.06 | 20:00 | Raum 5 |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|--------|

### Freitag, 15.11.

|                                                                 |       |       |        |
|-----------------------------------------------------------------|-------|-------|--------|
| Spinnen lernen mit der Handspindel (31,50/28,35 €), Frau Albert | 40.21 | 18:00 | Raum 5 |
|-----------------------------------------------------------------|-------|-------|--------|

### Samstag, 16.11.

|                                                                                                |       |       |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|--------|
| Ukulele Workshop – Lied Begleitung für Anfänger und Fortgeschrittene (120/108 €), Herr Clemens | 40.75 | 10:00 | Raum 4 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|--------|

### Montag, 18.11.

|                                                                                                                        |       |       |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|--------|
| Haushaltsführerschein – Mit cleveren Tricks und Tipps den Haushalt effizient organisieren! (41/36,90 €), Frau Reichert | 20.50 | 15:30 | Raum 4 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|--------|

### Dienstag, 03.12.

|                                                                                              |       |       |                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-----------------------------------|
| Ostalgie oder Abrechnung? Literatur-Kampf um DDR-Deutungshoheit (35/31,50 €), Herr Dr. König | 10.10 | 19:00 | Gemeindebücherei,<br>Hauptstr. 82 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-----------------------------------|

## KURSBEGINN AB JANUAR 2025

### Dienstag, 07.01.

|                                                                                         |       |       |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|--------|
| Kultur im Saarland: Hie Weltkulturerbe, dort Kraut & Rüben (55/49,50 €), Herr Dr. König | 10.15 | 19:00 | Raum 5 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|--------|

### Samstag, 11.01.

|                               |       |       |                    |
|-------------------------------|-------|-------|--------------------|
| Aquafitness (48 €), Herr Groß | 31.22 | 09:00 | Hallenbad Illingen |
| Aqua Power (48 €), Herr Groß  | 31.23 | 10:00 | Hallenbad Illingen |

### Montag, 13.01.

|                                           |       |       |                              |
|-------------------------------------------|-------|-------|------------------------------|
| Fit im Alltag (48/43,20 €), Frau Hoffmann | 31.11 | 18:30 | Gymnastikraum<br>Schule Lehn |
| Fit im Alltag (48/43,20 €), Frau Hoffmann | 31.13 | 19:30 | Gymnastikraum<br>Schule Lehn |

### Dienstag, 14.01.

|                                                                     |       |       |                              |
|---------------------------------------------------------------------|-------|-------|------------------------------|
| Beckenbodengymnastik (48/43,20 €), Frau Hoffmann                    | 31.02 | 17:30 | Gymnastikraum<br>Schule Lehn |
| Fit und vital mit Wirbelsäulengymnastik (48/43,20 €), Frau Hoffmann | 31.04 | 18:30 | Gymnastikraum<br>Schule Lehn |

### Donnerstag, 16.01.

|                                           |       |       |                              |
|-------------------------------------------|-------|-------|------------------------------|
| Rückenfitness (48/43,20 €), Frau Hoffmann | 31.06 | 18:00 | Gymnastikraum<br>Schule Lehn |
| Pilates (48/43,20 €), Frau Hoffmann       | 30.37 | 19:00 | Gymnastikraum<br>Schule Lehn |

### Samstag, 25.01.

|                                                                                                                              |       |       |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|--------|
| Einführung in ChatGPT – Nutzungsmöglichkeiten von Künstlicher Intelligenz im Alltag entdecken (21/18,90 €), Frau Jungfleisch | 61.30 | 10:00 | Raum 5 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|--------|

## 5. KURSBEGINN IN CHRONOLOGISCHER REIHENFOLGE

| Datum                                                     | Kurs | Kurs Nr. | Uhrzeit | Veranstaltungsort |
|-----------------------------------------------------------|------|----------|---------|-------------------|
| <b>Samstag, 08.03.</b>                                    |      |          |         |                   |
| Grundlagen der Buchführung (75/67,50 €), Frau Jungfleisch |      | 60.40    | 10:00   | Raum 5            |

**Für Anmeldungen, Fragen und Auskünfte zu den Kursen und Einzelveranstaltungen wenden Sie sich bitte an:**

**VHS Illingen e.V.**  
**Pastor-Schulz-Str. 14, 66557 Illingen-Wustweiler**  
**Mo – Do von 09.00 – 12.00 und von 14.00 bis 16.00 Uhr**  
**06825/404 230**

**Weitere Kurse auf einen Klick!**

[www.wdb-saar.de](http://www.wdb-saar.de) **wdb** WEITERBILDUNGS  
DATENBANK SAAR

The advertisement features a group of five people (three men and two women) sitting on the floor, each with a laptop. They are all smiling and raising their hands in a celebratory gesture. Above them is a large speech bubble containing the text 'Weitere Kurse auf einen Klick!'. At the bottom, there is a dark banner with the website 'www.wdb-saar.de' and the logo for 'wdb WEITERBILDUNGS DATENBANK SAAR'.

## Datenschutzbestimmungen

### 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die VHS Illingen e.V., Pastor-Schulz-Str. 14, 66557 Illingen (nachfolgend „VHS“ 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 (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

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

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. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. **Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.** Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

### 4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

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

### 5. Kontaktaufnahme

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

### 6. Speicherdauer und Löschung

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

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

### 7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten für Auskünfte und Anfrage zum Datenschutz lauten: [vhs@illingen.de](mailto:vhs@illingen.de) oder 06825/409 122.



# Alles, überall, zu Deiner Zeit.

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

Auch als App.



→ SR.de

## SR

MEIN LAND.  
MEIN SENDER.