



**Willkommensregion
Neunkirchen**



Programmheft 2023/2



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

Grußwort des Landrats Landkreis Neunkirchen

Hochwertiges Bildungsangebot zu lebenslangem Lernen

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,
liebe Bürgerinnen und Bürger,

Digitalisierung, Integration, Gesundheitsfragen, politische und kulturelle Themen, fairer Konsum – die Debatten und Herausforderungen in der Gesellschaft sind vielfältiger geworden. Dadurch stellt (Weiter-) Bildung und lebenslanges Lernen mehr denn je einen essentiellen Erfolgsfaktor dar. Denn Bildung ist und bleibt der Schlüssel zu gesellschaftlicher Teilhabe und dient als Motor der kommunalen und gesellschaftlichen Entwicklung.

Der Landkreis Neunkirchen ist seit Beginn des Jahres 2023 sogenannte Bildungsgemeinschaft und hat sich zum Ziel gesetzt, die vorhandenen Angebote und Akteure in der Bildungslandschaft zweckgerichteter aufeinander abzustimmen. Die Kreisvolkshochschule als kommunaler Bildungsträger mit den Volkshochschulen in den Kommunen ist dabei Dreh- und Angelpunkt und nimmt die Aufgaben einer zeitgemäßen Erwachsenenbildung wahr, um mit der steigenden Komplexität des Alltags zurechtzukommen.

Mit unserem neuen Programm zum Herbst-Winter-Semester 2023 erwarten Sie qualitativ hochwertige Kurse, Vorträge und Workshops. Eine vielfältige Auswahl an Kreativangeboten in den Städten und Gemeinden lassen jeden Interessierten fündig werden. Nutzen Sie die Möglichkeiten, sich weiterzubilden und dabei Neues zu entdecken. Qualifizierte und methodisch geübte Kursleiterinnen und Kursleiter sorgen immer wieder für interessante Inhalte und einen reibungslosen Fortbestand unserer Volkshochschulen im Landkreis.

Viel Freude beim Lernen mit Ihrer Kreisvolkshochschule!

Sören Meng
Landrat des Landkreises Neunkirchen



Titelbild:
Es Türmche im Herbst
© Foto Gerd Wehlack



Liebe Leserinnen und Leser,

ich möchte als erstes Dankeschön sagen, bei den vielen engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in den Einrichtungen der Weiterbildung für ihre wichtige Arbeit. Sie haben in den vergangenen Jahren unter schwierigen Rahmenbedingungen großartiges geleistet.

Ich freue mich, wenn möglichst viele Menschen die Veranstaltungen besuchen. Denn das ist auch ein Zeichen der Wertschätzung gegenüber den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

(Weiter-)Bildung macht Spaß und das besonders in Gemeinschaft. Weiterbildung bedeutet persönliche Weiterentwicklung, gesellschaftliche Teilhabe und Stärkung des demokratischen Gemeinwesens. Weiterbildung hat auch enorme Bedeutung bei den Herausforderungen der wirtschaftlichen Transformationsprozesse.

Nutzen Sie daher die große Vielfalt der Weiterbildungsangebote und suchen Sie für sich das passende Angebot heraus.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen erkenntnisreiche Stunden und viel Freude in den Veranstaltungen.

Ihre

Christine Streichert-Clivot
Ministerin für Bildung und Kultur



Kreisvolkshochschule
Neunkirchen

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 52 18 und -51 70
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

Beirat

Sören Meng (Vorsitzender)
Klaus Gerhardt (Stadt Ottweiler)
Marie Luise Herber (Bündnis 90/Die Grünen)
Dietmar Schäfer (VHS Leiter Eppelborn)
Anna Woll (Gemeinde Spiesen Elversberg)
Manfred Leibfried (Gemeinde Schiffweiler)
Stefan Leidinger (Gemeinde Eppelborn)
Hans Joachim Löhrhoff (SPD)
Wolfgang Meiser (AfD)
Andrea Neumann (Die Linke)
Bernd Poitiers (Gemeinde Merchweiler)
Peter Schneider (FDP)
Carmen Simmet (CDU)



Sabine Detemple
Verwaltung



Sarah Falkenrich
Leiterin



Daniela Drehmer-Bernhard
Verwaltung



Martina Jene-König
Verwaltung



Lisa Hoffmann-Kuhnen
Bildungsbüro

6 KVHS – Überörtliches Programm Ottweiler

Sarah Falkenrich T 0 68 24/9 06 51 21
Sabine Detemple T 0 68 24/9 06 51 70
Daniela Drehmer-Bernhard T 0 68 24/9 06 52 18
Martina Jene-König T 0 68 24/9 06 53 43

18 Volkshochschule Eppelborn

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

26 Volkshochschule Merchweiler

Leitung Jennifer Rück T 01 76/5776 40 58
Wilhelm-Heinrich-Str. 36, 66564 Ottweiler

32 Volkshochschule Ottweiler

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

38 Volkshochschule Schiffweiler

Leitung Sarah Falkenrich T 0 68 24/9 06 51 21
Wilhelm-Heinrich-Str. 36, 66564 Ottweiler

44 Volkshochschule Spiesen-Elversberg

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

53 Wichtiges auf einen Blick

Überörtliches Programm in Ottweiler

Leiterin Sarah Falkenrich

Schriftliche Anmeldungen und Infos

Wilhelm-Heinrich-Straße 36

66564 Ottweiler

T 0 68 24/9 06-51 21

F 0 68 24/906-5426

kvhs@landkreis-neunkirchen.de

www.kvhs-neunkirchen.de



Politik – Gesellschaft – Umwelt

Exkursionen

Besuch des jüdischen Friedhofs in Ottweiler mit Führung



Paris-Touristen führt der Weg vielleicht auch einmal auf den Friedhof Père Lachaise oder den Cimetière de Montmartre mit ihren Grabmalen berühmter Persönlichkeiten aus den Bereichen Kunst, Literatur, Politik und Wissenschaft. Damit können die ländlichen jüdischen

Friedhöfe unserer Region nicht mithalten, auch der jüdische Friedhof Ottweiler nicht. Hier fanden „Die Unbesungenen“ – so der Titel eines Gedichtes von Annette von Droste-Hülshoff, verfasst 1843 als Teil der sog. „Totengedichte“ – ihre letzte Ruhestätte. Die ersten Verse aus diesem Gedicht, eingraviert im Sockel des Grabmals von Koppel ben Asriel, lauten:

„s gibt Gräber, wo die Klage schweigt.
Und nur das Herz von innen blutet,
Kein Tropfen in die Wimper steigt
und doch die Lava drinnen flutet: [...]“

Am Ende spricht Annette von Droste-Hülshoff die Funktion eines Grabes an: Der Besuch der letzten Ruhestätte eines Angehörigen hilft, in der Begegnung mit dem verstorbenen Menschen die Trauer zu überwinden:

„O, wenn dich Zweifel drückt herab
[...] Dann tritt an deines Vaters Grab!
Dann tritt an deines Bruders Gruft!
Dann tritt an deines Kindes Hügel!“

Der glückliche Umstand, dass jüdische Friedhöfe auf Ewigkeit angelegt sind und der jüdische Friedhof Ottweiler in der NS-Zeit nicht zerstört wurde, ermöglichte die Nachforschungen zu mehr oder weniger bedeutenden Ottweiler Familien jüdischen Glaubens. Er bewahrte also die „Erinnerung an die Entrissenen“ und wurde dadurch zur Quelle der Erforschung der Geschichte der jüdischen Gemeinde Ottweiler.

Die Führungen über den jüdischen Friedhof Ottweiler rufen einen verdrängten Aspekt der Ottweiler Stadtgeschichte in Erinnerung, indem sie einer Forderung August Bebels (1840-1913, Mitbegründer der Sozialdemokratischen Partei Deutschlands) nach Auseinandersetzung mit der Vergangenheit folgen:

„Nur wer die Vergangenheit kennt,
kann die Gegenwart verstehen
und die Zukunft gestalten.“

Der Referent skizziert bei den Führungen die Entwicklung der jüdischen Gemeinde Ottweiler, geht auf Besonderheiten der jüdischen Grabmale und der jüdischen Bestattungskultur sowie auf Biographien einzelner Familien ein, die das jüdische Leben Ottweilers geprägt, aber auch weit über den lokalen Bereich hinaus Einfluss gewonnen haben. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass die Teilnahme an diesen Führungen auf eigenes Risiko erfolgt; insofern stellen die TeilnehmerInnen sowohl den Landkreis als Träger der KVHS als auch die Synagogengemeinde Saar, die Stadt Ottweiler und das Stadtgeschichtliche Museum Ottweiler als Mitveranstalter und den Referenten von etwaigen Schadensersatzansprüchen frei.

1101 Besuch des jüdischen Friedhofs in Ottweiler mit Führung

Termin: So., 10.09.2023

Dauer: 1 Termin, 17.00–18.30 Uhr

Entgelt: frei

Dozent: Hans-Joachim Hoffmann

Ort: Am Friedhof, Maria-Juchacz-Ring, Ottweiler

1102 Industriekulturelle Exkursion: Die Siedlung Madenfelderhof bei Landsweiler – eine Kolonie der Superlative!



Die Bergarbeiterkolonie Madenfelderhof, 1921/22 erbaut, ist die wichtigste und besterhaltene Bergarbeitersiedlung aus der Zeit der französischen Grubenverwaltung nach 1920 im Saarland. Im Schatten der Redener Bergehalde ist hier ein Stück bergmännisches Milieu erhalten geblieben.

Tauchen Sie ein in frühere Lebenswelten!

Termin: So., 05.11.2023

Dauer: 1 Termin, 14.00–16.00 Uhr

Entgelt: 5,00 €

Dozent: Delf Slotta

Ort: Landsweiler-Reden (Gemeinde Schiffweiler); Am Eingang zur Siedlung, Madenfelderhofstraße

1103 Industriekulturelle Exkursion: Industriekultur-Standort Heinitz und seine großen Attraktionen – Heinitzstollen, Festplatz und Jugendstilhalle der Kokereigasmaschinenzentrale

Heinitz – einst eines der größten Bergwerke des Saarbergbaus. Noch heute sind im Ortsbild großartige Denkmäler der Industriekultur sichtbar, von denen die drei wichtigsten im Rahmen dieser Tour behandelt werden. Das berühmte Mundloch des Heinitz-Stollens markiert die Anfänge der Grube, der Festplatz steht für die bergmännische Alltagskultur. Und die Halle des Gaskraftwerkes – eine der schönsten Industriearchitekturen schlechthin!



Termin: So., 21.01.2024

Dauer: 1 Termin, 14.00–16.00 Uhr

Entgelt: 5,00 €

Dozent: Delf Slotta

Ort: Heinitz, Parkplatz am Heinitz-Stollen, Moselschachtstraße

1104 Sonderführung: Bergwerk und Erlebnisort Reden – zwei Stunden unterwegs auf Grube, Halden und in den Wassergärten

Diese Führung erschließt das 120 Hektar große Areal der 1995 stillgelegten Grube Reden. Gezeigt werden die Außenbereiche 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, der herrlichen Denkmalanlage und in die Wassergärten.



Erleben Sie Reden neu!

Termin: So., 11.02.2024

Dauer: 1 Termin, 14.00–16.00 Uhr

Entgelt: 5,00 €

Dozent: Delf Slotta

Ort: Landsweiler-Reden, Eingang zur Grube Reden, vor der Figur des Saarbergmannes

Vorträge

1105 Die Erfindung des Roten Mannes – ein Beispiel wie Literatur, Film und Fernsehen unsere Vorstellungen über eine fremde Kultur formen

Wenn wir an die Indianer denken, die heute korrekterweise als indigene Ureinwohner Amerikas bezeichnet werden, sich selbst – zumindest in Nordamerika – als First Nations bezeichnen, dann haben wir spontan meist das gleiche Bild im Kopf. Es ist der Krieger mit Federn im Haar, der auf seinem Pony sitzend den Büffel jagt oder in den Krieg zieht. Dass dieser Typus nur einen kleinen Teil der amerikanischen Ureinwohner ausmacht ist uns in diesem Augenblick ebensowenig klar, wie der Umstand, dass es ein historisierendes Bild aus vergangenen Zeiten ist.

Der Vortrag möchte zeigen, wie sehr unser Bild von anderen Kulturen seit Jahrhunderten durch die Medienfrüher ausschließlich durch Printmedien, später auch durch Film und Fernsehen geprägt wird und wie dabei auch „Fake News“ fahrlässig oder auch bewusst in Kauf genommen werden.

Termin: Di., 26.09.2023
Dauer: 1 Termin, 19.00–20.30 Uhr
Entgelt: 5,00 €
Dozent: Manfred Bender
Ort: Ottweiler, Pavillon am Gymnasium

1106 Zur Geschichte des ersten gewählten gesamtdeutschen Parlaments in der Frankfurter Paulskirche 1848 / 49

Vor nunmehr 175 Jahren trat in der Frankfurter Paulskirche das erste aus frei gewählten Mitgliedern bestehende gesamtdeutsche Parlament zusammen. Obgleich es nur ein Jahr Bestand hatte, hat seine Arbeit maßgeblichen Einfluß auf die parlamentarische Demokratie in Deutschland im 20. Jahrhundert.

Der Vortrag gibt einen Überblick zu dem langen Weg der Deutschen hin zum Paulskirchen-Parlament seit den napoleonischen Freiheitskriegen, über die Ziele und Absichten des Parlaments und sein erzwungenes Ende 1849, sowie seine Bedeutung für die deutsche Demokratie bis heute.

Termin: Di., 17.10.2023
Dauer: 1 Termin, 19.00–20.30 Uhr
Entgelt: 5,00 €
Dozent: Manfred Bender
Ort: Ottweiler, Pavillon am Gymnasium

1107 Aktuelle Betrugsmaschen im Internet

Auch im Saarland wurden im Laufe dieses Jahres viele Senioren*innen durch sog. Schockanrufe oder den „Enkeltrick“ um mehrere 10.000 Euro „erleichtert“. Folgende Nachrichten häufen sich in der letzten Zeit: Betrug beim Online-Banking, Anruf mit falscher Rufnummer, Schockanrufe, Falsche WhatsApp-Nachrichten, Phishing-E-Mails, Gefälschte SMS-Nachrichten, Fake-Shops/Fake-News. Wir wollen Sie in diesem Vortrag über die speziellen Gefahren im Internet informieren und Ihnen zeigen, welche Vorsichtsmaßnahmen Sie ergreifen können, um auf solche Angriffe vorbereitet zu sein, und worauf Sie besonders achten sollten, damit Sie sich vor solchen Angriffen weitgehend schützen können.

Termin: Di., 07.11.2023
Dauer: 1 Termin, 18.30–20.00 Uhr
Entgelt: frei
Dozent: Hans Werner Jung
Ort: Ottweiler, Pavillon am Gymnasium

1108 Vortrag Ratgeber – Rentensteuer

Renten sind steuerfrei – ein verbreiteter Irrglaube, aber leider nicht wahr. Dies gilt sowohl für Bestandsrentner*innen als auch künftige Rentenbezieher*innen. Bei dieser Infoveranstaltung erhalten Sie durch nachvollziehbare Praxisbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten und deren unterschiedliche Besteuerung (Besteuerungsanteil der gesetzlichen Rente ab 2024: 84%). 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, Verspätungszuschlag, Doppelbesteuerung ...) sind lohnendes Wissen. So lösen Sie Schritt für Schritt erfolgreich Ihre steuerrechtlichen Fragen, der Kurs endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

Frauenprogramm

In Kooperation mit der Frauenbeauftragten des Landkreises Neunkirchen

1111 Vortrag für Eltern: #ElternUpdate – Apps, Trends, Chancen & Gefahren

Das Smartphone sorgt dafür, dass wir ständig online sind. Besonders für Kinder und Jugendliche ist das Smartphone ein unverzichtbarer Alltagsbegleiter geworden und sorgt damit für viel Veränderung. Dienste wie WhatsApp, Instagram, YouTube und Co. ermöglichen uns vieles, können aber auch große Stressfaktoren und Zeitfresser sein. Ein angemessener Umgang mit digitalen Medien ist wohl eine der größten Herausforderungen unseres durchdigitalisierten Zeitalters, doch was bedeutet das genau?

Im Online Angebot von Corinna Schaffranek, Medienpädagogin (M.A.), werden verschiedene Leitfragen berücksichtigt, wie z. Bsp.: Ab wann ist ein Kind reif für das erste eigene Smartphone? Wie kann ich Cyber-

Termin: Di., 28.11.2023
Dauer: 1 Termin, 18.00–20.15 Uhr
Entgelt: 5,00 €
Dozent: Klaus-Peter Schäfer
Ort: Ottweiler, Pavillon am Gymnasium

1109 Kassierer im Verein – So geht es richtig

Rechtsanwalt Patrick R. Nessler informiert über Aufgabenbereiche, Stolpersteine und den rechtlichen Rahmen denen Kassierer (Schatzmeister, Rechnungsführer etc.) in Vereinen gegenüberstehen. Wie müssen die „Aufzeichnungen“ bezüglich der Finanzen aussehen, muss man ein „Kassenbuch“ führen? Der Kassierer ist in schließlich allen finanziellen Belangen eines Vereins verantwortlich. Und auch der sachgerechte Umgang mit Spenden wird Thema sein. „Denn wenn einmal ein Spender seine an den Verein erbrachte Spende vom Finanzamt nicht anerkannt bekommt, dann haben Sie diesen Spender sicherlich verloren“, so Rechtsanwalt Nessler.

Termine: Mi., 13.12.2023
Dauer: 1 Termin, 18.00–20.00 Uhr
Entgelt: frei
Dozent: RA Patrick Nessler
Ort: Online

1110 Ratgeber – Rentensteuer

Beschreibung siehe 1108

Termin: Di., 23.01.2024
Dauer: 1 Termin, 18.00–20.15 Uhr
Entgelt: 5,00 €
Dozent: Klaus-Peter Schäfer
Ort: Ottweiler, Pavillon am Gymnasium

Programmbereich

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lebens. 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.

23.10.-27.10.2023
im Landkreis Neunkirchen

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



mobbing, Cybergrooming und HateSpeech begegnen?
 Wie schaffe ich es, einen reflektierten, kompetenten
 Umgang mit dem Smartphone aufzubauen und
 weiterzugeben?

Eine Kooperationsveranstaltung des Frauenbüros
 Landkreis Merzig-Wadern mit der der LAG Kommunale
 Frauenbeauftragten Saarland

Termin: Mi., 18.10.2023
 Dauer: 1 Termin, 18.30-20.30 Uhr
 Entgelt: frei
 Dozentin: Corinna Schaffranek
 Ort: Online

1112 Vortrag – Rechter Antifeminismus

Antifeminismus will die Errungenschaften der (queer-)
 feministischen Bewegungen zurückdrehen. Hier treffen
 sich nicht nur Konservative, extreme und vermeintliche
 Neue Rechte in einer Ideologie von Frauenhass, Homo-,
 Inter – und Transfeindlichkeit. Antifeminismus ist auch
 tödlich: Der Glaube an die männliche Vorherrschaft ist
 die Grundlage für Beziehungsgewalt, sexualisierte
 Gewalt, Femizide und antifeministischen Terrorismus.
 Gleichzeitig hat die antifeministische (extreme) Rechte
 „Frauenrechte“ dort für sich entdeckt, wo sie sich
 rassistisch vereinnahmen lassen.

Im Vortrag mit anschließender Diskussion soll den
 Fragen nachgegangen werden, was rechten Antifeminis-
 mus so gefährlich macht und wie es möglich ist, dass
 extrem rechte Akteur*innen einerseits Feminismus ab-
 lehnen, sich aber andererseits auf Frauenrechte bezie-
 hen, wenn es darum geht, das Patriarchat (ausschließ-
 lich) bei zugewanderten Personen zu bekämpfen.

Die Referentin Judith Goetz (Wien) ist Literatur- und
 Politikwissenschaftlerin, Mitglied der Forschungsgruppe
 Ideologien und Politiken der Ungleichheit sowie des
 Forschungsnetzwerks Frauen und Rechtsextremismus.
 Ihre Forschungsschwerpunkte liegen bei Rechtsextremis-
 mus und Frauen/Gender sowie Antifeminismus.

Zuletzt erschienen die von ihr mit herausgegebenen
 Sammelbände „Untergangster des Abendlandes.
 Ideologie und Rezeption der rechtsextremen „Identitä-
 ren“ (2017) und „Rechtsextremismus: Band 4: Heraus-
 forderungen für den Journalismus“ (2021).

Termin: Mi., 15.11.2023
 Dauer: 1 Termin, 15.00-17.00 Uhr
 Entgelt: frei
 Dozentin: Judith Goetz
 Ort: Online

Kultur – Gestalten

Kurse & Workshops

1201 Afro Beats – Trommelkurs für Anfänger



Seit mehr als 20 Jahren beschäftigt sich der Dozent mit
 verschiedenen traditionellen Rhythmen der Karibik,
 Brasiliens und Westafrikas.

Im Vordergrund stehen neben der Spieltechnik, die
 dem Spiel verschiedene Klangfarben geben und dem
 Aufbau unserer Rhythmen dienen, die elementare
 Rhythmuserfahrung, das Erleben von Klängen und
 Tönen sowie die kreative, lebendige Kraft des Trom-
 melns, deren allumfassende Basis in der afrikanischen
 Musiktradition begründet liegt.

Wir erlernen verschiedene Rhythmen und erarbeiten
 daraus ein rhythmisches Arrangement. Der Kurs ist so
 gestaltet, dass keinerlei musikalische Grundvorausset-
 zungen gewährleistet sein müssen. Im Teilnehmerent-
 gelt ist die Ausleihgebühr für eine Trommel enthalten.

Termin: Di., 10.10.2023
 Dauer: 8 Termine, 19.45-21.15 Uhr
 Entgelt: 65,00 €
 Dozent: Bernhard Linz
 Ort: Alte Schule Mainzweiler

1202 TalentCAMPus in den Herbstferien

Foto siehe Seite 10

Termin: Mo., 23.10.2023
 Dauer: 5 Termine, 09.00-12.00 Uhr
 Entgelt: frei
 Dozentin: Susanne Schneider
 Ort: N.N.

Gesundheit

Vorträge & Workshops

1301 Kurzaktivierung mit Alltagsgegenständen für Menschen mit Demenz

Ob Papier, Zeitung, Postkarten, Kalenderblätter, Deckel, Knöpfe, Wolle, Naturmaterialien: Wir alle haben einen Fundus an Gegenständen, die sich für Kurz-Aktivierungen verwenden lassen.

In dem Online-Seminar werden verschiedene Übungen zur Aktivierung mit Alltagsgegenständen vorgestellt, ausprobiert und gemeinsam Ideen gesammelt. Des Weiteren erklärt die Referentin Sabine Hummel, wie sich die Aktivierung mit Gedächtnistraining verknüpfen lässt. Das Netzwerk Demenz im Landkreis Neunkirchen lädt Sie gemeinsam mit der Kreisvolkshochschule des Landkreises Neunkirchen herzlich zu dieser Veranstaltung ein.

Termin: Do., 05.10.2023
Dauer: 1 Termin, 16.00-17.30 Uhr
Entgelt: frei
Dozentin: Sabine Hummel
Ort: Online

1302 Sind sie hochsensibel?



Fühlen Sie sich oft nicht verstanden in Ihren Gedanken und Gefühlen? Kennen Sie Sätze wie: „Bist du aber empfindlich“, „Du Sensibelchen“, „Stell dich doch nicht so an“, „Du Mimose“? Haben Sie das Gefühl mehr zu empfinden als die meisten Menschen? Haben Sie sehr intensive

Gefühle, positive wie negative? Reagieren Sie empfindlicher auf Medikamente, Lebensmittel, Cremes, Kleidungsstoffe usw.? Spüren Sie, wenn Sie einen Raum betreten, welche Stimmung unter den Anwesenden herrscht? Haben Sie manchmal das Gefühl, als kämen Sie von einem anderen Planeten?

Wenn Sie einige dieser Fragen mit „Ja“ beantworten können, könnten Sie eine Hochsensible Person (HSP) sein. Vielleicht gehören Sie zu den 15-20% der hochsensiblen Menschen. Hochsensibilität ist keine Krankheit, sondern eine intensivere Wahrnehmung. Wenn Sie wissen, wie Sie mit ihren Fähigkeiten umgehen und lernen sich abzugrenzen, ist ein Leben in Einklang und Harmonie möglich.

In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über typische Merkmale von Hochsensibilität und den Umgang damit –

Kreisvolkshochschule Landkreis Neunkirchen

sowohl als Betroffener wie als Angehöriger, Freund oder Arbeitskollege. Außerdem erfahren Sie die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse über Hochsensibilität und wie Sie glücklich und zufrieden mit Hochsensibilität leben können.

Termin: Di., 16.10.2023
Dauer: 1 Termin, 19.00–21.00 Uhr
Entgelt: 5,00 €
Dozentin: Claudia Verhoeven
Ort: Ottweiler, Pavillon am Gymnasium

1303 Wie bleibe ich in stressigen Situationen gelassen und ruhig im Umgang mit dem/ den Kind*ern?

Wie agiere ich als Mutter oder Vater in der Erziehung, dass es den Kindern UND mir gut geht. Geht es mir als Mutter oder Vater gut, geht es auch meinen Kindern gut. Deshalb ist es so wichtig, als Eltern, auf unser inneres Gleichgewicht zu achten und so ein ruhiges und starkes Elternteil für unsere Kinder sein zu können.

Termin: Di., 21.11.2023
Dauer: 1 Termin, 19.00–21.00 Uhr
Entgelt: 5,00 €
Dozentin: Claudia Verhoeven
Ort: Ottweiler, Pavillon am Gymnasium

1304 Grenzen setzen – Wochenendworkshop

Gerade sensible, hochsensible und traumatisierte Menschen haben es oft schwer, klare Grenzen zu setzen. Doch bevor wir an die Frage gehen, wie wir erfolgreich unsere Grenzen setzen, werden wir herausfinden wo Ihre eigenen Grenzen sind. Jeder Mensch hat seine ganz persönlichen Grenzen. Bei dem einen sind sie eng gesteckt, ein anderer hingegen geht großzügig damit um. Solange jeder unsere Grenzen respektiert ist alles in Ordnung. Jedoch passiert es leider immer wieder, dass Menschen unsere Grenzen überschreiten. Wenn andere oder wir selbst unsere Grenzen ständig missachten, überfordert uns das und macht uns krank.

Die gute Nachricht: Grenzen setzen kann man lernen. Wir werden an diesem Tag herausfinden, wo Ihre Grenzen sind und bei welchen Menschen Sie Probleme haben Grenzen zu setzen. Außerdem wird es darum gehen, wie Sie effektiv in Zukunft Ihre Grenzen setzen können und es Ihnen dabei gut geht. Außerdem werden wir schwierige Situationen in Ihrem Leben besprechen und wie Sie gelassener und ruhiger auf diese reagieren können.

Kreisvolkshochschule Landkreis Neunkirchen

Termin: Sa., 13.01.2024
Dauer: 1 Termin, 10.00–15.00 Uhr
Entgelt: 45,00 €, ab 4 Teilnehmenden
Dozentin: Claudia Verhoeven
Ort: Alte Schule Mainzweiler

Entspannung – Stressbewältigung

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., 19.09.2023
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., 14.10.2023
Dauer: 1 Termin, 14.00-16.00 Uhr
Entgelt: 6,00 €, ab 7 Teilnehmenden
Dozentin: Manuela Ulrich
Ort: Betzenhübel, Parkplatz

1307 Atme ich nur oder meditiere ich schon? – Meditationsworkshop

Ein Meditationsworkshop für Alle, die gern meditieren lernen möchten. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm aus theoretischer Einführung in die Meditation und vielen praktischen Beispielen und Übungen zu unterschiedlichen Meditationstechniken.

Termin: Sa., 18.11.2023
Dauer: 1 Termin, 15.00–18.00 Uhr
Entgelt: 20,00 €, ab 4 Teilnehmenden
Dozentin: Anja Fauser
Ort: Alte Schule Mainzweiler
Mitzubringen: Matte, Wolldecke, Kissen, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken



Ernährung

Kochworkshops – Aus alt mach neu

Lust auf innovative Küche? Wir kochen an den einzelnen Workshopterminen mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten die Klassiker der saarländischen Küche auf gesunde Weise neu und kreieren schmackhafte Überraschungen. Dazu gibt es jede Menge Ernährungstipps aus Expertenhand. Interesse?

1308 Erfahrung trifft Abenteuerlust – Großeltern kochen gemeinsam mit ihren Enkeln – der Landkreis lebt gesund

Termin: Do., 09.11.2023
Dauer: 1 Termin, 17.00–20.00 Uhr
Entgelt: 10,00 € Lebensmittelumlage
Dozentin: N.N.
Ort: Mühlbachschule Schiffweiler

1309 Aus dem Garten in die Küche – der Landkreis lebt gesund

Termin: Do., 16.11.2023
Dauer: 1 Termin, 17.00–20.00 Uhr
Entgelt: 10,00 € Lebensmittelumlage
Dozentin: N.N.
Ort: Mühlbachschule Schiffweiler

1310 Aus der Natur in die Küche – der Landkreis lebt gesund

Termin: Do., 23.11.2023
Dauer: 1 Termin, 17.00–20.00 Uhr
Entgelt: 10,00 € Lebensmittelumlage
Dozentin: N.N.
Ort: Mühlbachschule Schiffweiler

Aus alt mach neu!

KOCHWORKSHOPS



9. November: "Erfahrung trifft Abenteuerlust - Großeltern kochen gemeinsam mit ihren Enkeln"

16. November: "Aus dem Garten in die Küche"

23. November: "Aus der Natur in die Küche"

powered by
www.das-saarland-lebt-gesund.de



Aus alt mach neu!

KOCHWORKSHOPS



Neue Termine 2023

Lust auf innovative Küche?
Wir kochen an den einzeln buchbaren
Workshopterminen mit unterschiedlichen
Themenschwerpunkten die Klassiker der
saarländischen Küche auf gesunde Weise neu und
kreieren schmackhafte Überraschungen. Dazu gibt
es jede Menge Ernährungstipps aus
Expertenhand.
Interesse?

17:00 - 20:00 Uhr, "Mühlbachschule"
Comeniusstr. 9, 66578 Schiffweiler

Infos zur Anmeldung und den Inhalten unter:
www.kvhs-neunkirchen.de

Sprachen

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 gelehrt: wichtige Vokabeln und einfache Grammatik für alltägliche Themen. Anmeldungen bitte an kvhs@landkreis-neunkirchen.de

14401 Einstieg Deutsch – Ottweiler – A1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Termin: Mo., 11.09.2023
Dauer: 20 Termine, Mo. und Mi. 17.00–19.15 Uhr
Entgelt: frei
Dozentin: Elisabeth Biehl
Ort: Ottweiler, Pavillon am Gymnasium

14402 Einstieg Deutsch – Merchweiler – A1

Für Anfänger mit Vorkenntnissen

Termin: Mo., 11.09.2023
Dauer: 15 Termine, Mo. und Mi. 17.00–20.15 Uhr
Entgelt: frei
Dozent: Gerald Wind
Ort: Max-von-der-Grün-Schule Wemmetsweiler

14403 Einstieg Deutsch – Ottweiler – A1

Für Anfänger mit Vorkenntnissen

Termin: Di., 12.09.2023
Dauer: 20 Termine, Di. und Do. 18.15–20.30 Uhr
Entgelt: frei
Dozent: Oliver Jochum
Ort: Ottweiler, Pavillon am Gymnasium

14404 Einstieg Deutsch – Eppelborn – A1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Termin: Di., 12.09.2023
Dauer: 20 Termine, Di. und Fr. 18.30–20.45 Uhr
Entgelt: frei
Dozent: Andreas Merten
Ort: Gemeinschaftsschule Eppelborn



14405 Einstieg Deutsch – Spiesen-Elversberg – A1

Für Anfänger mit Vorkenntnissen

Termin: Mo., 25.09.2023
Dauer: 15 Termine, Mi. und Fr. 08.45–12.00 Uhr
Entgelt: frei
Dozentin: Jennifer Fell
Ort: Altes katholisches Pfarrheim

14406 Einstieg Deutsch – Merchweiler – A1

Für Anfänger mit Vorkenntnissen

Termin: Fr., 06.10.2023
Dauer: 20 Termine, Mo. und Fr. 10.00–12.15 Uhr
Entgelt: frei
Dozent: Andreas Merten
Ort: Feuerwehr Merchweiler

14407 Einstieg Deutsch – Ottweiler – A1

Für Anfänger mit Vorkenntnissen

Termin: Mo., 13.11.2023
Dauer: 15 Termine, Mo. und Fr. 08.30–11.45 Uhr
Entgelt: frei
Dozent: Bruno Pelaia
Ort: JUZ Ottweiler

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. Der Kurs ist auf Geräte der verbreiteten Marken von Samsung und Xiaomi ausgerichtet. Bei anderen Marken fragen Sie bitte nach.

Termin: Do., 16.11.2023
Dauer: 4 Termine, 16.00–18.15 Uhr
Entgelt: 55,00 €, ab 4 Teilnehmende bis max. 6 Teilnehmende
Dozent: Franz Josef Woll
Ort: Ottweiler, Pavillon am Gymnasium

Einbürgerung

Staatsbürgerkundetest 2023 Test „Leben in Deutschland“

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

Testtermine	Meldeschluss
21.10.2023	15.09.2023
18.11.2023	13.10.2023
20.01.2024	15.12.2023
17.02.2024	12.01.2024
16.03.2024	09.02.2024

Der Einbürgerungstest kostet 25,00 €.



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
28.09.2023	21.08.2023
07.10.2023	28.08.2023
11.10.2023	04.09.2023
15.11.2023	09.10.2023
30.11.2023	16.10.2023
13.12.2023	06.11.2023
10.01.2024	04.12.2023
07.02.2024	01.01.2024
21.02.2024	15.01.2024
06.03.2024	29.01.2024

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
www.kvhs-neunkirchen.de

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Vorträge

2101 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 Teilnehmer haben natürlich die Möglichkeit Fragen zu stellen und sich über weitergehende Beratungsmöglichkeiten zu informieren.

Termin: Do., 19.10.2023
Dauer: 1 Termin, 18.30-20.00 Uhr
Entgelt: frei
Dozentin: Eva Meyer-Seel, Dipl. Sozialarbeiterin bei der Betreuungsbehörde
Ort: Großer Sitzungssaal Rathaus Eppelborn

2102 Steuerlotse Rentenbesteuerung – Rentenarten – Steuersenker – nützliche Praxistipps

Renten sind steuerfrei – ein verbreiteter Irrglaube, aber leider nicht wahr. Dies gilt sowohl für Bestandsrentner*innen als auch künftige Rentenbezieher*innen. Bei dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie durch nachvollziehbare Praxisbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten und deren unterschiedliche Besteuerung (Besteuerungsanteil der gesetzlichen Rente ab 2023: 83%).

Sie erfahren mehr über alle Steuererleichterungen wie Werbungskosten, Sonderausgaben, 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, Vergünstigungen Corona, ...) sind lohnendes Wissen.

Sie erhalten einen Überblick über den aktuellen Stand der Doppelbesteuerung, der Kurs endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

Termin: Do., 23.11.2023
Dauer: 1 Termin, 18.00-20.15 Uhr
Entgelt: 5,00 €
Dozent: Klaus Schäfer
Ort: Hauptgebäude Gemeinschaftsschule Eppelborn
Blaues Haus

Kultur – Gestalten

Kurse



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 neusten Maschinen der Herstellerfirma Pfaff. Sich selbst Kleidungsstücke zu nähen und dabei eigene Ideen zu verwirklichen ist vor allem für junge modebewusste Frauen sehr verlockend. In den Kursen werden auch die Anfänge von Patchwork vermittelt.

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

Termin: Di., 05.09.2023
Dauer: 5 Termine, 18.30-21.30 Uhr
Entgelt: 47,00 €
Dozentin: Edeltrud Meiser
Ort: VHS-Seminarraum Wiesbach Landheim

2202 Nähen und Zuschneiden

Termin: Mi., 06.09.2023
Dauer: 10 Termine, 18.30-21.30 Uhr
Entgelt: 94,00 €
Dozentin: Edeltrud Meiser
Ort: VHS-Seminarraum Wiesbach Landheim

2203 Nähen und Zuschneiden (14-tägig) – Kurs B

Termin: Di., 12.09.2023
Dauer: 5 Termine, 18.30-21.30 Uhr
Entgelt: 47,00 €
Dozentin: Edeltrud Meiser
Ort: VHS-Seminarraum Wiesbach Landheim

2204 Nähen und Zuschneiden (14-tägig)

Termin: Fr., 08.09.2023
Dauer: 5 Termine, 18.30-21.30 Uhr
Entgelt: 47,00 €
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 und von Hand oder Nähmaschine gequiltet. Welche Stoffe zum Patchwork-Nähen benötigt werden, wird am ersten Kurstag besprochen.

2205 Patchwork (14-tägig)

Termin: Mo., 04.09.2023
Dauer: 6 Termine, 18.00-21.00 Uhr
Entgelt: 75,00 €, 6 bis 8 Teilnehmende
Dozentin: Annette Zapp
Ort: VHS-Seminarraum Wiesbach Landheim

2206 Patchwork (14-tägig)

Termin: Mo., 11.09.2023
Dauer: 6 Termine, 18.00-21.00 Uhr
Entgelt: 75,00 €, 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., 14.09.2023
Dauer: 12 Termine, 18.00-19.00 Uhr
Entgelt: 37,00 €
Dozentin: Sonja Schmidt
Ort: Haus Rech, Humes, In der Humes 32
Mitzubringen: Rutschfeste Yogamatte, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Decke

2302 Hatha-Yoga am Abend – neuer Kurs Neue Kraft schöpfen – Weg zur Harmonie Die Asana-Praxis für mehr Kraft, innere Ausgeglichenheit und Ausdauer

Termin: Do., 14.09.2023
Dauer: 12 Termine, 19.15-20.30 Uhr
Entgelt: 47,00 €
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., 15.09.2023
Dauer: 12 Termine, 17.15-18.15 Uhr
Entgelt: 37,00 €
Dozentin: Sonja Schmidt
Ort: H1 Landheim, Hauptstraße 1 in Wiesbach
Mitzubringen: Liegematte, kleines Kissen und Decke

2304 Herz - Qi Gong – Sanfte Übungen zur Unterstützung der Abwehr- und Selbstheilungskräfte.

Bei Herz-Qi Gong muss man nicht Schwitzen, Rennen, den Puls nach oben treiben. Die Übungen werden vielmehr langsam, fließend und ausgewogen im Stehen ausgeführt. Sie wirken insbesondere auf Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und Durchblutung.

Termin: Mi., 06.09.2023
Dauer: 10 Termine, 19.00-20.00 Uhr
Entgelt: 31,00 €
Dozentin: Brunhilde Schmitt-Alt
Ort: Haus Rech, Humes, In der Humes 32
Mitzubringen: dicke Wollsocken, bequemes Outfit, Getränk

2305 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., 12.09.2023
Dauer: 12 Termine, 17.45-18.45 Uhr
Entgelt: 47,00 €
Dozentin: Sonja Schmidt
Ort: H1 Landheim, Hauptstraße 1 in Wiesbach

Bewegung und Fitness

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem auch die tiefliegenden Muskelgruppen angesprochen werden. Das „Powerhouse“, die Körpermitte, der Beckenboden und alle Muskeln rund um die Wirbelsäule werden gestärkt und geformt.

Das Training beinhaltet Kraftübungen sowie Übungen zur Mobilisation und Flexibilität in Verbindung mit bewusster Atmung. Die Übungen gehen von der Körpermitte aus und setzen sich in Armen und Beinen fort. Körper und Geist arbeiten zusammen. Eine wichtige Rolle spielt die Atmung. Sie versorgt den Körper mit Sauerstoff, unterstützt die Bewegungsin-tention, hat eine reinigende Funktion, aktiviert den Stoffwechsel, fördert die Konzentration und trägt zur inneren Ruhe bei. Das Ziel von Pilates ist es, Kraft aufzubauen, die Beweglichkeit und Vitalität zu erhöhen und Stress zu reduzieren.

Regelmäßiges Pilates-Training kann positive Auswirkungen auf Rückenbeschwerden jeglicher Art, die Verbesserung der Beweglichkeit und die Beruhigung des Geistes haben. Ein sehr wirkungsvolles Ganzkörpertraining, welches besonders die tiefliegende Muskulatur der Körpermitte (Beckenboden, Bauch, Rücken) trainiert. Es sorgt für eine gute Körperhaltung, einen straffen Bauch und einen starken Rücken. Die Übungen werden mit und ohne Kleingeräte wie Bälle, Bänder, Rollen etc. durchgeführt. Einführung in die Grundlagen mit besonderem Fokus auf das Erlernen der Pilates-Atmung und das Aktivieren des Powerhouses (Kraftzentrum der Körpermitte).

2306 Pilates 1

Termin: Mo., 11.09.2023
Dauer: 10 Termine, 19.15-20.15 Uhr
Entgelt: 37,00 €
Dozentin: Elisabeth Schmidt
Ort: Schwalbenhalle Eppelborn
Mitzubringen: Gymnastikmatte

2307 Pilates 2

Termin: Do., 14.09.2023
Dauer: 10 Termine, 19.15-20.15 Uhr
Entgelt: 37,00 €
Dozentin: Elisabeth Schmidt
Ort: Schwalbenhalle Eppelborn
Mitzubringen: Gymnastikmatte

2308 Pilates 3

Termin: Mo., 11.09.2023
Dauer: 10 Termine, 18.00-19.00 Uhr
Entgelt: 37,00 €
Dozentin: Elisabeth Schmidt
Ort: Schwalbenhalle Eppelborn
Mitzubringen: Gymnastikmatte

2309 Yogameditation auf Finkenrech – Neu im Programm

Durch sanfte Körper – Atem – Achtsamkeitsübungen und das Verweilen in der Natur erreicht man nach kurzer Zeit Entspannung und Gelassenheit, um wieder bei sich anzukommen im Hier und Jetzt und den Alltag zu vergessen. Die Yogaübungen sind einfach und auch für Anfänger geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: Sa., 09.09.2023
Dauer: 1 Termin, 11.00-13.00 Uhr
Entgelt: 6,00 €
Dozentin: Sonja Schmidt
Ort: Freizeitzentrum Finkenrech, Eppelborn-Dirmingen
Treffpunkt: Vor dem Landhotel Finkenrech (Bitte eine Yogamatte und eine kleine Decke mitbringen)

2310 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., 12.09.2023
Dauer: 15 Termine, 19.00-20.00 Uhr
Entgelt: 47,00 €
Dozentin: Sabine Klein
Ort: Sebastian Turnhalle Eppelborn



Kochen für Männer

Die beiden folgenden Kurse finden in vierzehntägigem Abstand statt. In beiden Kursen sind noch Plätze frei.

2311 Kochen für Männer A (14-tägig)

Termin: Mo., 06.11.2023
Dauer: 9 Termine, 18.30-21.00 Uhr
Entgelt: 77,00 € zzgl. Lebensmittelumlage
Dozent: Peter Leinenbach
Ort: VHS Eppelborn, Hauptgebäude
Gemeinschaftsschule Eppelborn, Hellbergstraße

2312 Kochen für Männer B (14-tägig)

Termin: Mi., 08.11.2023
Dauer: 9 Termine, 18.30-21.00 Uhr
Entgelt: 77,00 € zzgl. Lebensmittelumlage
Dozent: Peter Leinenbach
Ort: VHS Eppelborn, Hauptgebäude
Gemeinschaftsschule Eppelborn, Hellbergstraße



Sprachen

Kurse

2401 Englisch für die Reise – Anfänger

Termin: Di., 12.09.2023
Dauer: 11 Termine, 18.00-19.30 Uhr
Entgelt: 51,00 €
Dozentin: Doris Götzinger
Ort: Hauptgebäude Gemeinschaftsschule Eppelborn

2402 Englisch A2.1

Termin: Mo., 11.09.2023
Dauer: 15 Termine, 18.00-19.30 Uhr
Entgelt: 70,00 €
Dozent: Andreas Merten
Ort: Hauptgebäude Gemeinschaftsschule Eppelborn

2403 Englisch – Aufbaustufe Network A2.2

Termin: Mo., 11.09.2023
Dauer: 15 Termine, 19.30-21.00 Uhr
Entgelt: 70,00 €
Dozent: Andreas Merten
Ort: Hauptgebäude Gemeinschaftsschule Eppelborn

2404 Englisch Konversation B1

Termin: Mo., 11.09.2023
Dauer: 11 Termine, 18.00-19.30 Uhr
Entgelt: 51,00 €
Dozentin: Doris Götzinger
Ort: Hauptgebäude Gemeinschaftsschule Eppelborn

2405 Spanisch für Fortgeschrittene A2

Termin: Di., 12.09.2023
Dauer: 11 Termine, 18.30-20.00 Uhr
Entgelt: 51,00 €
Dozentin: Luz Evangelista Lang
Ort: Hauptgebäude Gemeinschaftsschule Eppelborn
Mitzubringen: Lehrbuch Camino Neu A2, Klett Verlag

Arbeit und Beruf

EDV – Kaufmännische Praxis

2501 Computergrundkurs – Windows mit Office

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., 04.10.2023
Dauer: 7 Termine, 18.00-20.30 Uhr
Entgelt: 80,00 €, ab 6 Teilnehmenden
Dozent: Dietmar Schäfer
Ort: Hauptgebäude Gemeinschaftsschule Eppelborn

2502 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 Steuermöglichkeiten 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 diesen beiden Abenden.

Voraussetzung ist, Sie besitzen ein Smartphone, dass Sie zu diesen beiden Abenden mitbringen können und Sie möchten noch einiges dazulernen.

Termin: Do., 21.09.2023
Dauer: 2 Termine, 18.00-20.15 Uhr
Entgelt: 18,00 €
Dozent: Daniel Kurz
Ort: Hauptgebäude Gemeinschaftsschule Eppelborn
Mitzubringen: Eigenes Smartphone mit Android Betriebssystem.

2503 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., 11.09.2023
Dauer: 7 Termine, 18.00-20.15 Uhr
Entgelt: 70,00 €, ab 6 Teilnehmenden
Dozent: Werner Backes
Ort: Hauptgebäude Gemeinschaftsschule Eppelborn (Blaues Gebäude)

GEMEINDE EPELBOERN
Rathausstraße 27, 66571 Eppelborn



Postfach 1120, 66565 Eppelborn

☎ (0 68 81) 9 69-0 📠 (0 68 81) 9 69-2 22

Homepage: www.eppelborn.de

Bürgerinformation	(0 68 81) 96 91 00
Bürgeramt	(0 68 81) 96 91 10
WhatsApp	(0 68 81) 96 91 58
Kulturamt	(0 68 81) 96 26 28

big Eppel - Kultur & Kongress

Info und Buchungen	(0 68 81) 89 60 686
Fax:	(0 68 81) 89 60 682

E-Mail: gemeinde@eppelborn.de

2504 Computergrundkurs für Seniorinnen und Senioren

Seniorinnen und Senioren lernen anders. Der in dieser Rubrik aufgeführte Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse und Interessen älterer Generationen ausgerichtet. Das Angebot umfasst einen Einsteigerkurs für Computeranfänger inklusive Internet-Kurs.

Fast täglich kann man Meldungen in Presse, Rundfunk und Fernsehen verfolgen, in denen von den Gefahren des Internets die Rede ist. Dabei ist nicht das Internet die eigentliche Gefahr, sondern es sind die Unsicherheiten von Benutzern beim Umgang mit diesem neuen Informationsmedium.

Termin: Do., 05.10.2023

Dauer: 5 Termine, 18.00-20.15 Uhr

Entgelt: 50,00 €, ab 6 Teilnehmenden

Dozent: Dietmar Schäfer

Ort: Hauptgebäude Gemeinschaftsschule Eppelborn (Blaues Gebäude)

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 mit einer Internetflatrate besitzen.

Termin: Do., 12.10.2023

Dauer: 2 Termine, 18.00-20.15 Uhr

Entgelt: 18,00 €

Dozent: Daniel Kurz

Ort: Hauptgebäude Gemeinschaftsschule Eppelborn (Blaues Gebäude)

Mitzubringen: Tablet



Herzlich willkommen!

Erleben Sie die **imposante Kulisse alter Industriedenkmäler** im Erlebnisort Reden, begeben Sie sich auf eine „**tierische**“ Weltreise im Neunkircher Zoo, erwandern Sie unsere landschaftlich reizvollen und zugleich spannenden **Premium- und Themenwege**, unternehmen Sie eine Zeitreise in die **barocke Altstadt von Ottweiler** und genießen Sie die **wunderschönen Gärten des Freizeitentrums Finkenrech**.

Tourismus- und Kulturzentrale des Landkreises Neunkirchen
Am Bergwerk Reden 10 | D- 66578 Schiffweiler
Telefon +49 (0) 6821 97292-0 | info@landkreis-neunkirchen.de
www.region-neunkirchen.de | www.erlebnisort-reden.de | www.finkenrech.de


**Willkommensregion
Neunkirchen**

2506 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, 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., 06.11.2023

Dauer: 4 Termine, 18.00-20.15 Uhr

Entgelt: 40,00 €, ab 6

Teilnehmenden

Dozent: Werner Backes

Ort: Hauptgebäude

Gemeinschaftsschule Eppelborn

(Blaues Gebäude)



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.

VHS Merchweiler

Jennifer Rück

Schriftliche Anmeldungen und Infos
Wilhelm-Heinrich-Straße 36
66564 Ottweiler

T 01 76/57 76 40 58

vhs.merchweiler@kvhs-neunkirchen.de

www.kvhs-neunkirchen.de



Politik - Gesellschaft – Umwelt

3101 Die Grube Itzenplitz und der Bergbau in Heiligenwald – wo sich bergmännisches Milieu noch erhalten hat!

Die Tagesanlagen der Grube Itzenplitz gehören zu den aussagekräftigsten im Saarbergbau! Fördergerüste, Maschinenhäuser, Kauen, Bahnhofsbauten und das berühmte Pumpenhaus im Itzenplitzer legen Zeugnis ab. Und der Ort Heiligenwald bietet ebenfalls wichtige Dokumente aus der Bergbauära – vom Prämienhaus bis zum Betsaal. Dieser Rundgang erschließt die Eckpunkte der Entwicklung unseres Saarbergbaus. Zudem besuchen wir das Pumpenhausinnere und umwandern den Itzenplitzer Weiher.

Termin: So., 24.09.2023
Dauer: 1 Termin, 14.00-16.00 Uhr
Entgelt: 5,00 €
Dozent: Delf Slotta
Ort: Heiligenwald,
Großer Parkplatz am Itzenplitzer Weiher
Hinweis: Festes Schuhwerk wird empfohlen!



Vortrag

3103 Vorsorgevollmacht 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.

3102 Sonderführung: Die ehemalige Grube Göttelborn – Haupthalde, Himmelspfel, Himmelsspiegel und der Kohlbachtalweiher der ehemaligen Grube, Industrienatur vom Feinsten!

Der Kohlbachtalweiher liegt auf dem Gelände der alten Grube Göttelborn. Er hat sich seit seiner Stilllegung zu einem herrlichen landschaftlichen Kleinod entwickelt, das mit der abweisend wirkenden Göttelborner Haupthalde in scharfem Kontrast steht. Die Halde ist zu einem fantastischen Aussichtsberg ausgebaut worden. Die Aussichtsrampe Himmelspfel und der kreisrunde Himmelsspiegel ergänzen die Göttelborner Industrienatur. Erleben Sie ein großartiges Stück saarländischer Industriekultur!

Termin: So., 29.10.2023
Dauer: 1 Termin, 14.00-16.00 Uhr
Entgelt: 5,00 €
Dozent: Delf Slotta
Ort: Campus Göttelborn, Parkplatz Rundweg Bergehalde, nahe dem Hydac-Werk Göttelborn
Hinweis: Festes Schuhwerk wird empfohlen!

Termin: Do., 16.11.2023
Dauer: 1 Termin, 18.00-19.30 Uhr
Entgelt: frei
Dozentin: Eva Meyer-Seel,
Dipl. Sozialpädagogin der Betreuungsbehörde
Ort: Max von der Grün-Schule, Wemmetsweiler,
Bildstockstraße 127

Kultur – Gestalten

Merchweiler Nähwerkstatt

Patchwork für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Nähwerkstatt geht in das 2. Semester 2023. Wir lernen neue Muster und Techniken oder beginnen zum ersten Mal das Patchworknähen. 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 Kurzentschlossene

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.

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.

Termin: Di., 12.09.2023
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 und Fortgeschrittene

Termin: Di., 19.09.2023
Dauer: 6 Termine, 17.00-19.30 Uhr
Entgelt: 47,00 €, ab 8 Teilnehmenden
Dozentin: Martina Hilgert-Vervoort
Ort: Max von der Grün-Schule, Wemmetsweiler, Bildstockstraße 127

3203 Patchwork für Anfänger und Fortgeschrittene

Termin: Di., 19.09.2023
Dauer: 6 Termine, 19.30-22.00 Uhr
Entgelt: 47,00 €, ab 8 Teilnehmenden
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.

3204 Nähen für Fortgeschrittene

Termin: Mi., 27.09.2023
Dauer: 7 Termine, 18.00-20.30 Uhr
Entgelt: 55,00 €, ab 8 Teilnehmenden
Dozentin: Marliese Maaßen
Ort: Max von der Grün-Schule, Wemmetsweiler, Bildstockstraße 127

3205 Kunstwerkstatt



Haben sie Lust auf ihre eigene Kunst? Jeder kann es lernen. In diesem Kurs entdecken sie vielfältige Gestaltungstechniken. Der Kurs ist offen für viele Kunstrichtungen und Techniken. Welche Malerei mögen Sie: gegenständlich, abstrakt, Landschaft oder Portrait? Ob mit Leinwand oder Zeichenpapier, mit Öl-, Acryl- der Aquarellfarbe, alles ist möglich.

Die Künstlerin Sonia war nach ihrem Kunststudium im Lehramt und im Kunsthandwerk tätig. Lassen Sie sich von ihrem Temperament anstecken.

Herzlich willkommen sind alle. Das Alter und die Vorbildung sind dabei belanglos. Natürlich sind auch Kinder gerne gesehen.

Termin: Mo., 06.11.2023
Dauer: 4 Termine, 18.00-20.30 Uhr
Entgelt: 62,00 €, ab 4 Teilnehmenden
Dozentin: Sonia Berndt
Ort: Max von der Grün-Schule, Wemmetsweiler, Bildstockstraße 127
Mitzubringen:
• Leinwand oder Zeichenpapier,
• Acrylfarben, Ölfarben oder Aquarellfarben,
• Motive bzw. Vorlagen,
• verschiedene Pinsel oder Spachtel,
• Farbpalette,
• Bleistift, Radiergummi, Lineal,
• Utensilien zur Reinigung,
• Glas oder Plastikbecher

Gesundheit

Kurse

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 schmerzhafte 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., 13.09.2023
Dauer: 13 Termine, 16.45-17.45 Uhr
Entgelt: 54,00 €
Dozentin: Susanne Georg
Ort: Mehrzweckhalle Göttelborn, Hauptstraße 189

3302 Geführte Meditation

Meditation als Transformationsprozess zwischen Sein und Werden. Durch bewusstes Atmen, innerer Ausrichtung und Kontrolle über den Geist öffnet sich in uns ein Raum tiefer Entspannung.

Termin: Mo., 11.09.2023
Dauer: 10 Termine, 18.00-19.30 Uhr
Entgelt: 62,00 €, ab 6 Teilnehmenden,
Dozentin: Melanie Vesper
Ort: Max von der Grün-Schule, Wemmetsweiler, Bildstockstraße 127
Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung und ggfs. eine Decke.

Sprachen

3401 Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen am Vormittag (A1)

Termin: Do., 28.09.2023
Dauer: 15 Termine, 10.00-11.30 Uhr
Entgelt: 70,00 €
Dozent: Andreas Merten
Ort: Pfarrzentrum Merchweiler/Jugendheim, Poststraße 10a

3402 Englisch am Vormittag Fortgeschrittene (A2.1)

Termin: Di., 26.09.2023
Dauer: 15 Termine, 10.00-11.30 Uhr
Entgelt: 70,00 €
Dozent: Andreas Merten
Ort: Pfarrzentrum Merchweiler/Jugendheim, Poststraße 10a
Mitzubringen: Lehrbuch „English Network 2“, Langenscheidt Verlag

3403 Englisch für Fortgeschrittene (B1)

Besprechung von aktuellen Themen in Englisch

Termin: Mi., 13.09.2023
Dauer: 15 Termine, 19.30-21.00 Uhr
Entgelt: 70,00 €
Dozent: Andreas Merten
Ort: Max von der Grün-Schule Merchweiler



3404 Französisch für Fortgeschrittene (A2)

Dieser Französischkurs richtet sich an alle Interessierte, die auf gute Grundlagen in der französischen Sprache zurückgreifen können. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Im Kurs kommt das Lehrwerk „Voyages neu B1“ zum Einsatz. Wir stehen derzeit am Anfang des Niveaus B1 an und wiederholen bei Bedarf zurückliegende Inhalte. Gemäß Teilnehmerwunsch spielt das Üben des Sprechens eine wichtige Rolle in diesem Kurs.

Ziel ist es, die Fähigkeit zu steigern, konkrete Handlungssituationen wie z.B. das Einkaufen oder Situationen rund um den Urlaub etc. erfolgreich und gelassen zu meistern. Teilnehmer*innen, die ihr Niveau nicht genau einschätzen können, sind herzlich eingeladen, am ersten Termin teilzunehmen, um sich einen Eindruck zu verschaffen.



Termin: Di., 12.09.2023
Dauer: 12 Termine, 18.30-20.00 Uhr
Entgelt: 56,00 €
Dozentin: Claire Anne Bernellon
Ort: Max von der Grün-Schule, Wemmetsweiler, Bildstockstraße 127
Mitzubringen: Buch „Voyages Neu B1“, ISBN 978-3-12-529431-8 sowie Stifte und Block.

3405 Spanisch für Fortgeschrittene (B1) Konversation – Spanisch für den Alltag

Termin: Mi., 13.09.2023
Dauer: 12 Termine, 19.00-20.30 Uhr
Entgelt: 56,00 €
Dozentin: Luz Evangelista Lang
Ort: Max von der Grün-Schule, Wemmetsweiler, Bildstockstraße 127

Schenken kann so einfach sein!

Bei der Kreisvolkshochschule Landkreis Neunkirchen erhalten Sie Geschenkgutscheine für jedes Kursangebot. Überraschen Sie Ihre Familie, Freunde und Bekannte doch einfach mal mit einem etwas anderen Geschenk.

Den Gutschein erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle. Wir beraten Sie gerne.

Landkreis Neunkirchen
Kreisvolkshochschule
Wilhelm-Heinrich-Straße 36
66564 Ottweiler

T 0 68 24 / 9 06 -52 18 und -51 70
F 0 68 24 / 9 06 -54 26
www.kvhs-neunkirchen.de
kvhs@landkreis-neunkirchen.de



Leben & wohlfühlen in Merchweiler

Tel. 0 68 25 - 955 - 0
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 Körpersprache – Mythen und Wissenschaft

Mythos Körpersprache: Welche Signale in der Mimik sind verlässlich? Was sagt die Gestik eines Menschen über seine Persönlichkeit aus? Kann man Lügen an der Nase erkennen?

Dirk Boudier ist Mimikresonanz® Master und beschäftigt sich als Trainer für emotionale Intelligenz auch intensiv mit der Körpersprache.

In diesem Vortrag haben Sie die Möglichkeit Ihre eigene Fähigkeit zu testen in Gesichtern zu lesen.

Außerdem erfahren Sie was die Wissenschaft zu sagen hat und warum es so wichtig ist Emotionen zu verstehen. Lernen Sie echt erlebte Freude von einem „falschen“ Lächeln zu unterscheiden.

Termin: Do., 21.09.2023

Dauer: 1 Termin, 18.30-20.00 Uhr

Entgelt: 5,00 €, ab 6 Teilnehmenden

Dozent: Dirk Boudier

Ort: Pavillon Gymnasium Ottweiler

**4102 Nein sagen – die Harvard Methode**

Vielen von uns fällt es schwer Nein zu sagen: das schlechte Gewissen und sozialer Druck sind nur zwei Gründe. Dabei zeigen wir mit einem Nein auch Profil und helfen anderen dabei unsere Grenzen zu erkennen. Auch das beugt Konflikten vor.

In diesem Vortrag stellt Ihnen Dirk Boudier die Methode des positiven Nein vor und wie es Ihnen gelingt zukünftig ohne schlechtes Gewissen Nein zu sagen. Die Methode geht auf William Ury zurück. Einem der Entwickler der Harvard Verhandlungsmethode (Harvard Konzept), die weltweit in Politik, Wirtschaft und von Sicherheitsdiensten eingesetzt wird.

Termin: Do., 19.10.2023

Dauer: 1 Termin, 18.30-20.00 Uhr

Entgelt: 5,00 €, ab 6 Teilnehmenden

Dozent: Dirk Boudier

Ort: Pavillon Gymnasium Ottweiler

4103 PERMA – positive Psychologie in Management und Alltag

Die positive Psychologie ist ein 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., 16.11.2023

Dauer: 1 Termin, 18.30-20.00 Uhr

Entgelt: 5,00 €, ab 6 Teilnehmenden

Dozent: Dirk Boudier

Ort: Pavillon Gymnasium Ottweiler

4104 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., 09.11.2023

Dauer: 1 Termin, 18.30-20.00 Uhr

Entgelt: 5,00 €

Dozentin: Eva Meyer-Seel

Ort: Pavillon Gymnasium Ottweiler

Kultur – Gestalten

Kurse – Workshops

4201 Ölmalerei für Anfänger

Termin: Sa., 16.09.2023

Dauer: 5 Termine,

10.00-14.00 Uhr

Entgelt: 62,00 €

Dozent: Günter Baus

Ort: Alte Schule Mainzweiler

**4202 Ölmalerei für Fortgeschrittene**

Termin: Sa., 11.11.2023

Dauer: 5 Termine, 10.00-14.00 Uhr

Entgelt: 62,00 €

Dozent: Günter Baus

Ort: Alte Schule Mainzweiler

4203 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Zu Beginn des Kurses werden Grundlagen und verschiedene Nähtechniken erklärt und geübt, Wünsche der Teilnehmenden werden gerne berücksichtigt, die Funktionen der Nähmaschine erläutert sowie die Handhabung von Schnittmustern gezeigt. Nach der Übungsphase kann jeder Teilnehmende ein oder mehrere selbstgewählte Nähprojekte unter Anleitung ausführen.

Termin: Di., 19.09.2023

Dauer: 6 Termine, 18.00-20.15 Uhr

Entgelt: 56,00 €,

max. 6 Teilnehmende

Dozentin: Susanne Schröder

Ort: Schulzentrum

Anton Hansen



Mitzubringen:

- Funktionsfähige Nähmaschine mit Bedienungsanleitung,
- Dreifachstecker oder Verlängerungskabel,
- eigene Nähbücher oder Schnittmuster, Nähleitungen,
- Nähzubehör: kleine Fadenschere, Stoffschere, Papierschere, Handnähnadel, Maschinennadel, Stecknadeln, Qualitätsnähgarn, Maßband,
- Verschiedene Stoffreste zum Üben sowie projektbezogenes Verbrauchsmaterial: Alte Jeans oder altes Herrenhemd, Kopfkissenbezug,
- Notizblock und Bleistift,

Gesundheit

Entspannung – 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., 07.09.2023
Dauer: 10 Termine, 9.30-11.00 Uhr
Entgelt: 47,00 €
Dozentin: Helga Müller
Ort: Alte Schule Mainzweiler

4302 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 TeilnehmerInnen 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 das was sie sind: Energie, die fließen will und somit können Gefühle niedriger Schwingungen in höherschwingende Energien der Freude, Harmonie, Leichtigkeit verwandelt werden.

Termin: Do., 05.10.2023
Dauer: 1 Termin, 19.00-20.30 Uhr
Entgelt: 13,00 €, bei 6 Teilnehmenden
Dozentin: Veronika Werkle
Ort: Alte Schule, Mainzweiler

4303 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 anknöpfen 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: Do., 12.10.2023
Dauer: 1 Termin, 19.00-20.30 Uhr
Entgelt: 13,00 €, bei 6 Teilnehmenden
Dozentin: Veronika Werkle
Ort: Alte Schule Mainzweiler

4304 Schluß mit Hetze, Druck und Stress – Meditation

Dies ist eine geführte Mediation 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: Do., 19.10.2023
Dauer: 1 Termin, 19.00-20.30 Uhr
Entgelt: 13,00 €, bei 6 Teilnehmenden
Dozentin: Veronika Werkle
Ort: Alte Schule Mainzweiler

4305 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: Do., 26.10.2023
Dauer: 1 Termin, 19.00-20.30 Uhr
Entgelt: 13,00 €, bei 6 Teilnehmenden
Dozentin: Veronika Werkle
Ort: Alte Schule Mainzweiler

4306 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., 04.10.2023
Dauer: 16 Termine, 17.45-19.00 Uhr
Entgelt: 62,00 €
Dozentin: Astrid Theuer
Ort: Alte Schule Mainzweiler
Mitzubringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, evtl. ein kleines Kissen und eine Decke für die Entspannung

Bewegung und Fitness

4307 Figur Gymnastik – Bauch, Beine, Po

Termin: Mi., 06.09.2023
Dauer: 12 Termine, 9.00-10.00 Uhr
Entgelt: 37,00 €
Dozentin: Margit Müller
Ort: Alte Schule Mainzweiler

4308 Wirbelsäulengymnastik

Termin: Di., 05.09.2023
Dauer: 15 Termine, 18.00-19.00 Uhr
Entgelt: 47,00 €
Dozentin: Klaudia Becker
Ort: Sporthalle Seminarstraße 52, Ottweiler

4309 Wirbelsäulengymnastik

Termin: Di., 05.09.2023
Dauer: 15 Termine, 19.00-20.00 Uhr
Entgelt: 47,00 €
Dozentin: Klaudia Becker
Ort: Sporthalle Seminarstraße 52, Ottweiler

Jeder kann Musik!

Musikschule
Ottweiler
06824-3008-28

Gitarre/
E-Gitarre
Flöten
Saxo-
phon
Schlagzeug
Gesang
Klavier
Keyboard/
E-Piano
Klarinette

Leihinstrumente auf
Anfrage möglich

Vorfrüherziehung ab 20 Monate
Musikalische Früherziehung ab 4 Jahre

4310 Backpower

Termin: Mi., 06.09.2023
 Dauer: 15 Termine, 18.00-19.00 Uhr
 Entgelt: 47,00 €
 Dozentin: Klaudia Becker
 Ort: Sporthalle, Seminarstraße 52, Ottweiler

4311 Ausdauer-gymnastik 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., 25.09.2023
 Dauer: 15 Termine, 20.00-21.00 Uhr
 Entgelt: 47,00 €
 Dozent: Jochen Häckelmann
 Ort: Sporthalle, Seminarstraße 52, Ottweiler

Kochen und Genuss

4312 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 wieder.

Beginn: Di., 12.09.2023
 Dauer: 4 Termine, jeweils 18.00-21.00 Uhr
 Entgelt: 41,00 €, max. 10 Teilnehmende
 Dozentin: Jessica Pérez
 Ort: Anton-Hansen-Schule, Lehrküche

4313 Whisky Tasting – Schottland vs. Irland

Beginn: Fr., 22.09.2023
 Dauer: 1 Termin, 19.00-21.30 Uhr
 Entgelt: 22,00 € zzgl. 30,00 € Verkostungsumlage, ab 6 Teilnehmenden
 Dozent: Markus Hawner
 Ort: Alte Schule Mainzweiler

4314 Whisky Tasting – Deutscher Whisky

Beginn: Fr., 20.10.2023
 Dauer: 1 Termin, 19.00-21.30 Uhr
 Entgelt: 22,00 € zzgl. 30,00 € Verkostungsumlage, ab 6 Teilnehmenden
 Dozent: Markus Hawner
 Ort: Alte Schule Mainzweiler

4315 Whisky Tasting – Torf und Rauch

Beginn: Fr., 17.11.2023
 Dauer: 1 Termin, 19.00-21.30 Uhr
 Entgelt: 22,00 € zzgl. 30,00 € Verkostungsumlage, ab 6 Teilnehmenden
 Dozent: Markus Hawner
 Ort: Alte Schule Mainzweiler

Sprachen

4401 English Intermediate 3b – Niveau A1.1

Termin: Mi., 13.09.2023
 Dauer: 15 Termine, 18.00-19.30 Uhr
 Entgelt: 70,00 €
 Dozent: Avelino Fungo
 Ort: Pavillon Gymnasium Ottweiler
 Lehrbuch: Network Now A1

4402 Englisch A2

Termin: Mo., 04.09.2023
 Dauer: 12 Termine, 19.15–20.45 Uhr
 Entgelt: 56,00 €
 Dozent: Dietmar Zehl
 Ort: Pavillon Gymnasium Ottweiler
 Lehrbuch: „Network English Network 2“, Unit 2 – New Plans

4403 Englisch für Senioren

Termin: Mi., 11.10.2023
 Dauer: 12 Termine, 17.30-19.00 Uhr
 Entgelt: 56,00 €
 Dozentin: Suzanna de Graaf
 Ort: Pavillon Gymnasium Ottweiler
 Lehrbuch: „Going for Gold“

4404 English for Beginners – Niveau A1

Termin: Mi., 13.09.2023
 Dauer: 15 Termine, 19.30-21.00 Uhr
 Entgelt: 70,00 €
 Dozent: Avelino Fungo
 Ort: Pavillon Gymnasium Ottweiler
 Lehrbuch: Network Now A1 Starter

4405 Italienisch für Beginner (A1)

Termin: Mi., 06.09.2023
 Dauer: 12 Termine, 17.45–19.15 Uhr
 Entgelt: 56,00 €
 Dozent: Dietmar Zehl
 Ort: Pavillon Gymnasium Ottweiler
 Lehrbuch: Con Piacere nuovo A1 (Klett Verlag) – Unità 2

4406 Französisch für Beginner (A1)

Termin: Mi., 06.09.2023
 Dauer: 12 Termine, 19.15–20.45 Uhr
 Entgelt: 56,00 €
 Dozent: Dietmar Zehl
 Ort: Pavillon Gymnasium Ottweiler
 Lehrbuch: Chapeau A1 (Hueber Verlag) – Unité 2



	Hören	Sprechen	Lesen	Schreiben
Elementare Sprachkenntnisse				
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.
Selbständiges Anwenden von Sprache				
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.
Kompetenter Umgang mit Sprache				
C1	Unterhaltungen sowie Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen.	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.

Überörtliches Programm in Schiffweiler

Leiterin Sarah Falkenrich

Schriftliche Anmeldungen und Infos
Wilhelm-Heinrich-Straße 36
66564 Ottweiler

T 0 68 24/9 06 51 21

F 0 68 24/906 5426

kvhs@landkreis-neunkirchen.de

www.kvhs-neunkirchen.de



Kultur – Gestalten

5201 Modellieren mit Ton

Beginn: Di., 04.09.2023
Dauer: 6 Termine, 18.00-21.00 Uhr
Entgelt: 75,00 €, ab 6 Teilnehmenden
Dozentin: Sabine Jochum-Engel
Ort: Theodor-Heuss-Schule, Heiligenwald

Gesundheit

5301 Kosmetikworkshop – Farbberatung und dann das passende Make Up

Ellen Münch zeigt Ihnen im Workshop, welcher Jahreszeiten Typ Sie sind. Sie erklärt, wie Sie dies herausfinden und das passende Make Up dazu finden können.

Termin: Sa., 16.09.2023
Dauer: 1 Termin, 10.00-16.00 Uhr
Entgelt: 38,00 €, ab 4 Teilnehmenden
Dozentin: Ellen Münch
Ort: Kosmetikstudio Ellen Münch,
Mozartstraße 11, Landsweiler

Entspannung – Stressbewältigung

5302 Qi Gong



Die Bewegungslehre Qi Gong soll Stress reduzieren und die Gesundheit fördern. Die erlernten Übungen lösen Blockaden und können auch gut zu Hause durchgeführt werden.

Termin: Di., 05.09.2023
Dauer: 10 Termine, 18.00-19.00 Uhr
Dozent: Bernhard Riefer
Entgelt: 31,00 €
Ort: VHS Raum Heiligenwald

Autogenes Training

Schlafstörungen, Herzrasen, Bluthochdruck, Störungen des Magen-Darm-Traktes, Müdigkeit und Antriebslosigkeit sowie Stress, lassen sich durch Autogenes Training positiv beeinflussen. In diesem Kurs erlernen Sie die Standardübungen, welche sich auch problemlos zu Hause in den Alltag integrieren lassen.

Jeder Teilnehmende bekommt auch eine genaue Anleitung des Autogenen Trainings, für zu Hause. Bitte bequeme Kleidung tragen.

5303 Autogenes Training – die 6 Grundstufen

Termine: Do., 28.09.2023
Dauer: 9 Termine, 17.30-18.30 Uhr
Entgelt: 37,00 €, ab 6 Teilnehmenden
Dozentin: Anette Biehl
Ort: VHS Raum Heiligenwald
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke und Kissen

5304 Yin Yoga am Vormittag

Yin Yoga ist ein ruhiger, eher passiver Yoga-Stil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Durch das längere Verweilen in den Yin Positionen können wir Anspannungen loslassen. Die Positionen dehnen die Muskeln, Faszien, Bänder und Sehnen und bringen die Lebensenergie wieder ins Fließen. Dabei werden die Gelenke mobilisiert, das Skelett-System gestärkt und Geist und Körper werden flexibler. Andere Entspannungstechniken, wie z.B. Qi Gong oder Mobilisierungsübungen ergänzen sinnvoll.

Termin: Mi., 04.10.2023
Dauer: 10 Termine, 9.00-10.00 Uhr
Entgelt: 50,00 €, ab 6 Teilnehmenden
Dozentin: Vera Keßler
Ort: VHS Raum Heiligenwald

5305 Beschwingt und entspannt mit der Kraft der Klangschalen



Uns auf uns selbst besinnen, loslassen und neue Energie tanken. All das können Sie bei einer Klangmeditation erleben. Die wunderbaren und kraftvollen Klänge der Klangschalen, die sich wie Wellen immer weiter ausbreiten und abgeleitete Phantasieereisen lassen uns eintauchen in einen Zustand tiefster Entspannung.

Termin: Di., 10.10.2023
Dauer: 10 Termine, 19.00-20.00 Uhr
Entgelt: 42,00 €, ab 6 Teilnehmenden
Dozentin: Anja Fauser
Ort: VHS Raum Heiligenwald
Mitzubringen: Matte, Decke, Kissen, evtl. Knierrolle und Tasse

5306 Tiefenentspannung mit Autogenem Training und Traumreisen

Das Autogene Training entspannt Körper und Seele und kann uns dabei helfen unseren Alltag wieder gelassener zu meistern.

Traumreisen begleiten dich dabei zu deinem Inneren, zu deinen Kraftorten.

Dieses stärkt die Widerstandsfähigkeit (Resilienz), sodass wir wieder unsere Balance finden.

Termine: Do., 02.11.2023

Dauer: 4 Termine, 18.30-19.30 Uhr

Entgelt: 20,00 €, ab 5 Teilnehmende

Dozentin: Anette Biehl

Ort: VHS Raum Heiligenwald

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke und Kissen



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 auszuwogen 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

5307 Männer Kochkurs I

Termin: Di., 05.09.2023, 10.10.2023, 07.11.2023

Dauer: 3 Termine, 18.00-21.00 Uhr

Entgelt: 41,00 €, ab 6 Teilnehmenden

Dozent: Klaus Gorny

Ort: Gemeinschaftsschule Schiffweiler

5308 Männer Kochkurs II

Termin: Di., 12.12.2023, 09.01.2024, 06.02.2024

Dauer: 3 Termine, 18.00-21.00 Uhr

Entgelt: 41,00 €, ab 6 Teilnehmenden

Dozent: Klaus Gorny

Ort: Gemeinschaftsschule Schiffweiler

5309 Kochworkshop – Alpenküche/Hüttenzauber

In diesem Workshop begeben Sie sich auf eine kulinarische Reise in die Alpenregion, auf der wir unter anderem Tiroler Knödel und Kaiserschmarren genießen werden.



Termin: Mi., 11.10.2023

Dauer: 1 Termin, 18.30-21.30 Uhr

Entgelt: 10,00 €

Dozentin: Carolin Bongard

Ort: Gemeinschaftsschule Schiffweiler,

Eingang Grundschule

5310 Kochworkshop – Low Carb vegetarisch

Kohlhydrate sparen und trotzdem schlemmen?

Ja klar – zum Beispiel mit Burgern aus Portobello-Pilzen, einem Süppchen aus Grünkohl und einer Blumenkohlpizza.

Termin: Mi., 18.10.2023

Dauer: 1 Termin, 18.30-21.30 Uhr

Entgelt: 10,00 €

Dozentin: Carolin Bongard

Ort: Gemeinschaftsschule Schiffweiler,

Eingang Grundschule

5311 Kochworkshop – British Teatime

Nachmittags zu Gast auf der britischen Insel bei Scones, Clotted Cream und Sandwiches.



Termin: Mi., 08.11.2023

Dauer: 1 Termin, 18.30-21.30 Uhr

Entgelt: 10,00 €

Dozentin: Carolin Bongard

Ort: Gemeinschaftsschule Schiffweiler,

Eingang Grundschule

5312 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 Paéz in Deutschland.

Termin: Di., 07.11.2023

Dauer: 4 Termine, 18.00-21.00 Uhr

Entgelt: 41,00 €

Dozentin: Jessica Páez

Ort: Gemeinschaftsschule Schiffweiler



5313 Kochworkshop – Omas saarländische Küche

Regionale herbstliche Küche mit Eierschmeer, Bibbelschesbohnesupp und Quetschekuche.

Termin: Mi. 15.11.2023
Dauer: 1 Termin, 18.30-21.30 Uhr
Entgelt: 10,00 €
Dozentin: Carolin Bongard
Ort: Gemeinschaftsschule Schiffweiler,
Eingang Grundschule

5314 Kochworkshop – Tapas und Fingerfood



Mediterrane Leckereien für Gäste
oder zum selber Genießen.

Termin: Mi. 29.11.2023
Dauer: 1 Termin, 18.30-21.30 Uhr
Entgelt: 10,00 €
Dozentin: Carolin Bongard
Ort: Gemeinschaftsschule Schiffweiler,
Eingang Grundschule

5315 Kochworkshop – Thermomix®

Pasta ruckzuck selbst gemacht! Wir machen den Teig
für z.B. Ravioli und OnePot-Gerichte.

Termin: Mi., 05.12.2023
Dauer: 1 Termin, 18.30-21.30 Uhr
Entgelt: 10,00 €
Dozentin: Carolin Bongard
Ort: Gemeinschaftsschule Schiffweiler,
Eingang Grundschule
Mitzubringen: Thermomix

Sprachen

5401 Englisch Kids für Grundschul Kinder Folgekurs

Termin: Mi., 27.09.2023
Dauer: 10 Termine, 16.15-17.15 Uhr
Entgelt: 62,00 €, ab 4 Teilnehmenden
Dozent: Andreas Merten
Ort: VHS Raum Heiligenwald

5402 Englisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Termin: Do., 28.09.2023
Dauer: 15 Termine, 17.45-19.15 Uhr
Entgelt: 70,00 €
Dozent: Andreas Merten
Ort: Gemeinschaftsschule Schiffweiler
Lehrbuch: Let's enjoy Englisch A1.1

5403 Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen A1

Termin: Mi., 27.09.2023
Dauer: 15 Termine, 17.30-19.00 Uhr
Entgelt: 70,00€
Dozent: Andreas Merten
Ort: VHS Raum Heiligenwald
Lehrbuch: English Network 1

5404 Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen A1

Termin: Do., 28.09.2023
Dauer: 15 Termine, 19.15- 20.45 Uhr
Entgelt: 70,00 €
Dozent: Andreas Merten
Ort: Gemeinschaftsschule Schiffweiler
Lehrbuch: Let's enjoy English A1.1



Eröffne anderen
Perspektiven.

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 Wie kann ich mich im Alltag schützen

In Zusammenarbeit mit dem Landespolizeipräsidium Saarland

Enkeltrick, falsche Polizeibeamte, Gewinnversprechen, Trickdiebstahl an der Haustür, Geldwechseltrick ... die Phantasie der Straftäter scheint nahezu unerschöpflich zu sein. Bei diesem Vortrag wird über diese und auch andere Methoden informiert und gezeigt, welche Vorsichtsmaßnahmen ergriffen werden können und worauf besonders geachtet werden soll, um sich vor solchen Angriffen zu schützen.

Termin: Mo., 11.09.2023

Dauer: 1 Termin, 18.00-19.30 Uhr

Entgelt: frei

Dozent: Referent vom Landespolizeipräsidium/LPP Saarland

Ort: Aula der Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

6102 Vortrag Selbst-Bewusst zum Ziel

Selbst-Bewusst-Sein ist lernbar und beginnt im Inneren: in der Art, wie wir denken und fühlen – und dann auch handeln.

Es wird an diesem Abend nicht darum gehen, wie Sie selbstbewusst in der Körpersprache auftreten oder andere in Ihre Richtung manipulieren können.

Stattdessen lernen Sie Werkzeuge, mit denen Sie innere Blockaden aus dem Weg räumen können, so dass Ihr Bestes, in all seiner Kraft und Schönheit, automatisch zum Vorschein kommen und Ihr weiteres Handeln bestimmen kann.

Termin: Di., 10.10.2023

Dauer: 1 Termin, 18.00-19.30 Uhr

Entgelt: 5,00 €

Dozentin: Anne-Kathrin Koch

Ort: AWO-Raum Spiesen, Hauptstraße 120

6103 Schwarzrock – Das Leben des Indianermissionars Joseph Jene

Joseph Jenes Leben als Missionar im Spannungsfeld zwischen indianischer Tradition, Kulturverlust und der Notwendigkeit, die Menschen auf vielfältige Weise zu unterstützen, ist sehr ungewöhnlich. Sein Weg als Priester und Missionar führte ihn 1933 zu den von der Welt vergessenen Sioux in South Dakota.

Er setzte sich mit den Menschen auseinander, deren Sprache er nicht sprach, doch auch Ungesagtes kann verbinden und Humanität überwindet Hindernisse und führt zu Gemeinsamkeit.

Der Vortrag geht über die Biografie Jenes hinaus und befasst sich mit seinen Begegnungen mit den alten Kriegerern und Häuptlingen, herausragenden Persönlichkeiten wie Nicolas Black Elk, dem „heiligen Mann“ der Sioux, dem Missionar Eugen Buechel und dessen Forschungen zur Rettung indigener Sprache und Kultur.

Viele Fotografien aus Jenes Nachlass dokumentieren das Leben auf der Cheyenne River Reservation und seine Bemühungen, den Menschen spirituell und materiell aus ihrem Elend zu helfen und ihnen den Respekt entgegenzubringen, den sie verdienen.

Termin: Fr., 20.10.2023

Dauer: 1 Termin, 18.00-19.30 Uhr

Entgelt: 5,00 €

Dozent: Stephan Friedrich

Ort: Aula der Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

**6104 Geschichten und Erkenntnisse über die Kaiserlinde und das Torwärterhäuschen**

In diesem Vortrag erzählt der Leiter der Heimatstube Elversberg, Frank Fuchs, Tatsachen und Spekulationen rund um die ehemalige Kaiserlinde. Anhand umfangreicher Recherchen präsentiert er Fakten, die beweisen, dass die Kaiserlinde älter ist als ursprünglich angenommen. Außerdem wird der richtige Standort des Elversberger Torwärterhäuschen dokumentiert.

Termin: Sa., 11.11.2023

Dauer: 1 Termin, 14.00-15.30 Uhr

Entgelt: 5,00 €

Dozent: Frank Fuchs

Ort: Heimatstube Elversberg

6105 Welche Heizung für mein Haus

Ein Heizungsaustausch sollte frühzeitig geplant werden, möglichst bevor die Heizung kaputt geht. Nach gut 20 Jahren ist das Ende der Lebensdauer eines Heizkessels erreicht. Bei Heizungen, die älter als 15 Jahre sind, sollte man auf einen Ausfall vorbereitet sein. Mit einem ausreichenden Zeitlichen Vorlauf ist ein durchdachter Wechsel der Heiztechnik möglich, zum Beispiel von fossiler zu erneuerbarer Energie.

Matthias Marx, Energieberater der Verbraucherzentrale, geht auf folgende Fragen ein: Was ist vom Gesetzgeber geplant, welche Möglichkeiten des Einsatzes moderner Technologien, erneuerbarer Energien und effizienter Heiztechnik gibt es? Wie finde ich das geeignete Heizsystem für mein Haus? Welche finanzielle Unterstützung durch Förderprogramme bietet der Staat?

Termin: Di., 14.11.2023

Dauer: 1 Termin, 18.00-19.30 Uhr

Entgelt: frei

Dozent: Matthias Marx

Ort: Aula der 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 Energieträger 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., 19.12.2023
 Dauer: 1 Termin, 18.00-19.30 Uhr
 Entgelt: frei
 Dozent: Matthias Marx
 Ort: Aula der 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., 30.01.2024
 Dauer: 1 Termin, 18.00-19.30 Uhr
 Entgelt: frei
 Dozent: Matthias Marx
 Ort: Aula der Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

6108 Schimmel in der Wohnung – Ursachen und Abhilfe

Während der nasskalten Jahreszeit blüht in vielen Wohnungen an Wänden oder Möbeln wieder der Schimmel auf und sorgt vielfach für Streit zwischen Mieter*innen und Vermieter*innen über die möglichen Ursachen. Da Schimmel gesundheitliche Beeinträchtigungen hervorrufen kann, ist eine sachgerechte Bekämpfung dringend geboten. Ursache des Schimmelbefalls ist in jedem Fall eine Durchfeuchtung der Wand. Um den Schimmel erfolgreich zu bekämpfen, muss also zuerst geklärt werden, woher die Feuchtigkeit kommt, erläutert Matthias Marx, Energieberater der Verbraucherzentrale. Es kann eindringende oder aufsteigende Feuchtigkeit sein oder Kondensation. Letztgenannte kann durch falsches Heizen und Lüften oder durch Mängel in der Bausubstanz entstehen, die zu Wärmebrücken führen, durch die zudem noch viel Heizenergie verloren geht.

Termin: Di., 27.02.2024
 Dauer: 1 Termin, 18.00-19.30 Uhr
 Entgelt: frei
 Dozent: Matthias Marx
 Ort: Aula der Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

Kultur – Gestalten

Kurse

6201 Nähen

Textiles Gestalten für Anfänger und Fortgeschrittene: Zuschneiden und Nähen von Kleidung und Garderobe.

Termin: Di., 26.09.2023
 Dauer: 7 Termine, 19.30-21.45 Uhr
 Entgelt: 49,00 €
 Dozentin: Marliese Maaßen
 Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg
 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
 Hinweis: Neben den Digitalen Kameras sind auch analoge Kameras – vor allem Spiegelreflex-Kameras – herzlich willkommen!

Termin: Di., 12.09.2023
 Dauer: 6 Termine, 18.15-20.30 Uhr
 Exkursion: samstags, 13.00-16.45 Uhr, wird noch festgelegt
 Entgelt: 76,00 €, 6 bis 12 Teilnehmende
 Dozent: Patrick Neu
 Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

6203 Digitale Bildbearbeitung – Kurs mit Exkursion

In diesem Kurs wird mit dem Bildbearbeitungsprogramm Photoshop Elements gezeigt, wie man Fotos organisiert, ihnen mehr Ausdruckskraft 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 Teilnehmende des Kurses „Besser Fotografieren“.

Termin: Di., 14.11.2023
 Dauer: 6 Termine, 18.15-20.30 Uhr
 Exkursion: samstags, 13.00-16.45 Uhr, wird noch festgelegt
 Entgelt: 76,00 €, 6 bis 12 Teilnehmende
 Dozent: Patrick Neu
 Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

6204 Aquarell-Malerei



Jeder Termin kann auch einzeln besucht werden. Lernen Sie verschiedene Techniken der Aquarellmalerei kennen, die Sie dann in eigene Bilder umsetzen. Anfänger*innen und Fortgeschrittene werden von der Künstlerin unterstützt und angeleitet.

Sie erhalten viele Tipps und Ideen Ihre Bildvorstellungen zu verwirklichen.

Termin: Sa., 30.09.2023
 Dauer: 1 Termin, 13.30-16.30 Uhr
 Entgelt: 13,00 €
 Dozentin: Dipl.-Des. Brigitte Weiland
 Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

6205 Aquarell-Malerei

Termin: Sa., 21.10.2023
 Dauer: 1 Termin, 13.30-16.30 Uhr
 Entgelt: 13,00 €
 Dozentin: Dipl.-Des. Brigitte Weiland
 Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

6206 Workshops Aquarell-Malerei

Termin: Sa., 11.11.2023
 Dauer: 1 Termin, 13.30-16.30 Uhr
 Entgelt: 13,00 €
 Dozentin: Dipl.-Des. Brigitte Weiland
 Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

6207 Trommelkurs für Kinder und Erwachsene

Rhythmus ist die Urkraft der Musik. In diesem Kurs werden viele interessante Trommeln und Percussions-Instrumenten aus aller Welt, d.h. „Mixed Percussion“ zum Ausprobieren mitgebracht. Um Spieltechniken und Muster in aufbauenden Lektionen zu erlernen, ist es erforderlich, dass alle Teilnehmer zu Hause eine Trommel zum Üben haben und diese mitbringen, z.B.: Cajon, Djembe, Darabuka, Bongos, Congas, Udu oder ähnliche. Instrumenten-Verleih gegen Gebühr ist möglich. Ziel des Kurses ist es, auf alle Teilnehmer persönlich einzugehen und gleichzeitig im Ensemble die „Urkraft“ zu erleben.

Termine: Do., 14.09.2023
 Dauer: 8 Termine, 18.00-18.45 Uhr
 Entgelt: 38,00 € bei 6 Teilnehmende
 Dozentin: Stefan Jenal
 Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

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 Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

Gesundheit

Kurse

6301 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., 12.09.2023
Dauer: 19 Termine, 18.00–19.00 Uhr
Entgelt: 59,00 €
Dozentin: Stephanie Unger
Ort: ehem. Grundschule Heinitz,
Grubenstraße 139, 66540 NK-Heinitz
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

6302 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-Gym-

nastik 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., 13.09.2023
Dauer: 6 Termine, 18.30–19.30 Uhr
Entgelt: 19,00 €
Dozentin: Dominique Koch
Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg
Mitzubringen: bequeme Kleidung, ein Hüfttuch und Saalschläppchen

6303 Bauchtanz für Fortgeschrittene

Termin: Mi., 13.09.2023
Dauer: 6 Termine, 19.30–20.30 Uhr
Entgelt: 19,00 €
Dozentin: Dominique Koch
Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg
Mitzubringen: bequeme Kleidung, ein Hüfttuch und Saalschläppchen

Kochen und Genuss

Kurse

6304 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 bereiten Sie ein traditionelles karibisch-exotisches Essen zu und lassen es sich anschließend in der Gruppe schmecken.

Termin: Fr., 15.09.2023
Dauer: 4 Termine, 18.30–20.30 Uhr
Entgelt: 27,00 € zzgl. Verkostungsumlage (bei Kursleitung zu entrichten)
Dozentin: Luz Evangelista Lang
Ort: Küche der Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

6305 Whisky-Weltreise – Fünf Kontinente und ihr flüssiges Gold



Schon lange besteht die Welt des Whiskys nicht mehr nur aus Schottland, Irland und den USA. Die Beliebtheit des Whiskys hat dafür gesorgt, dass mittlerweile in allen fünf Kontinenten der Erde erfolgreich Whisky gebrannt wird. Begeben Sie sich mit Dozent Bernd Enderlein auf eine Reise durch die verschiedenen Kontinente und lernen Sie deren Whiskyschätze kennen. Anlässlich dieses Tastings gilt es gemeinsam herauszufinden, wie sich die verschiedenen Whiskys u.a. durch ihre jeweiligen klimatischen Bedingungen unterscheiden.

Die sorgfältige und besondere Auswahl des Dozenten verspricht einen interessanten und geschmackvollen Abend. An diesem Abend werden sechs Whisky verkostet. Im Preis enthalten sind auch Brot, Wasser, süße und herzhaft Kleinigkeiten sowie eine Info-Mappe. Sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen!

Termin: Fr., 13.10.2023
Dauer: 1 Termin, ab 19.00 Uhr
Entgelt: 17,00 € zzgl. 32,00 € Verkostungsumlage (bei Kursleitung zu entrichten)
Dozent: Bernd Enderlein

Ort: AWO-Raum Spiesen, Hauptstraße 120

6306 Wein-Verkostung – Vinos de Espagna

Der Weinbau in Spanien hat uralte Tradition. Bereits 4000 v. Chr. wurde hier Wein angebaut. Die Rebfläche in Spanien ist die größte weltweit. Spanien hat nach vielen Jahren, in denen der Weinbau vorwiegend regionale Bedeutung hatte, auf dem internationalen Markt aufgeholt. Heute exportiert Spanien mehr Wein als irgendein anderes Land. Auf der weltgrößten Rebfläche von ca. ein Million Hektar Rebfläche werden ca. 250 verschiedenen Rebsorten kultiviert. Es entstehen

dank des mediterranen Klimas außergewöhnliche Weine, die keinen Vergleich scheuen. Die Weine Spaniens gehören zu den Wertvollsten schlechthin und erfreuen jeden Genießer.

Lernen sie an diesem Abend die wertvollen Rebsorten und die daraus erzeugten Weine kennen und schätzen.



Termin: Fr., 10.11.2023
Dauer: 1 Termin, 18.30–20.30 Uhr
Entgelt: 8,00 € zzgl. 25,00 € Verkostungsumlage (bei Kursleitung zu entrichten)
Dozent: Oswin Bauer

Ort: AWO-Raum Spiesen, Hauptstraße 120

6307 Bier-Tasting – Winterbier trifft Hygge

Hygge – Ein Begriff aus dem norwegischen, der mittlerweile eher mit Dänemark in Verbindung gebracht wird. Ganz gut übersetzt mit Wohlbefinden. In der kalten Jahreszeit liegt man zum Wohlbefinden gerne mal gemütlich vor dem Kamin auf seinem Bärenfell. Und trinkt Bier!



Biersommelier Bernd Pfeil stellt sechs Winterbiere vor, die verkostet werden und dadurch das Wohlbefinden noch gesteigert wird. Dabei wird viel Interessantes über die unterschiedlichen Bierstile und einiges zur Geschichte des Bieres erzählt.

Termin: Mi., 24.11.2023
Dauer: 1 Termin, 18.30–20.30 Uhr
Entgelt: 8,00 € zzgl. 20,00 € Verkostungsumlage (bei Kursleitung zu entrichten)
Dozent: Bernd Pfeil

Ort: AWO-Raum Spiesen, Hauptstraße 120

Sprachen

Kurse

6401 Englisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger 1 (A2)

Frühen 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., 14.09.2023
Dauer: 12 Termine, 18.15-19.45 Uhr
Entgelt: 56,00 €
Dozentin: Petra Morgenthal
Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

6402 Spanisch für Anfänger (A1)

Dieser Kurs richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse, die die Sprache von Grund auf erlernen möchten und sich in alltäglichen Situationen in der Landessprache behaupten möchten.

Termin: Do., 14.09.2023
Dauer: 11 Termine, 18.30-20.00 Uhr
Entgelt: 51,00 €
Dozentin: Luz Evangelista Lang
Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg



Arbeit – Beruf

EDV – Kaufmännische Praxis



6501 Windows 11 (10) sicher einrichten – Grundlagenkurs

Dieser Kurs soll einen kurzen Abriss über den Aufbau eines PCs und die Geschichte von Windows geben.

Das Hauptaugenmerk wird auf der Personalisierung und Sicherheit von Windows sowie der Dateiverwaltung liegen, so dass Sie am Ende des Kurses in der Lage sind, Windows entsprechend Ihren Wünschen einzurichten und eine Datensicherung auf einen externen Datenträger vorzunehmen.

Dieser Kurs wendet sich an Windows-Anfänger*innen. Bitte einen USB-Stick mitbringen (USB-Stick Kosten ca. 5,00-10,00 €).

Termin: Di., 26.09.2023
Dauer: 6 Termine, 18.00-19.30 Uhr
Entgelt: 50,00 €, 6 bis 8 Teilnehmende
Dozent: Albert Dörrenbecher
Ort: Computerraum der Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

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., 09.10.2023
Dauer: 6 Termine, 18.00-20.15 Uhr
Entgelt: 61,00 €, 6 bis 8 Teilnehmenden
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 vier 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 achzig Jahre alt ist, es funktioniert garantiert!

Termin: Do 09.11., 16.11.2023
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



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 ausgeschrieben 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 Vertrags 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 06-1114
 E-Mail: d.hunsicker@landkreis-neunkirchen.de



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 (Glaübiger-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



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 (Glaübiger-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



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 (Glaübiger-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



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:

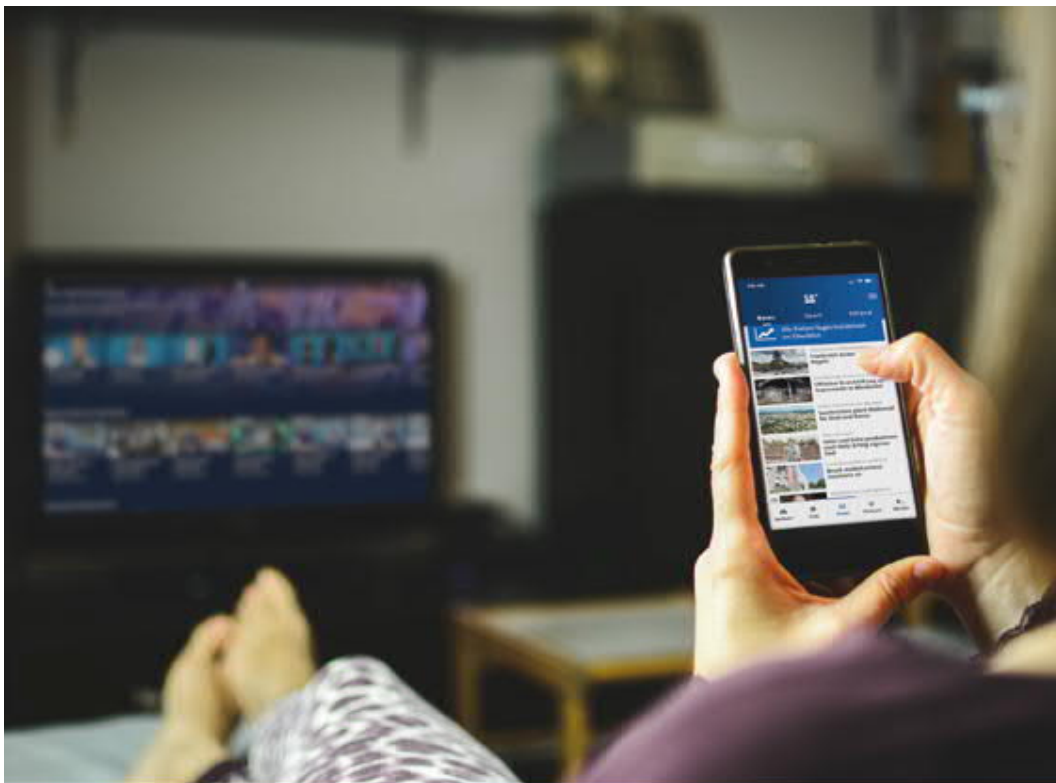
Ich ermächtige die KVHS Neunkirchen (Glaübiger-Identifikationsnummer: DE78 ZZZ 000 000 201 96), das Veranstaltungsentgelt von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der KVHS Neunkirchen auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

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



Alles, überall, zu Deiner Zeit.

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

Auch als App.





Respekt



Vielfalt



Weitsicht



Teilhabe



Verantwortung



Vorsorge

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

Wir setzen uns ein für das, was im Leben wirklich zählt. Für Sie, für die Region, für uns alle. Mehr auf sparkasse.de/mehralsgeld



**Sparkasse
Neunkirchen**