



Programmheft  
2026/2



## Grußwort des Landrats Landkreis Neunkirchen



Sehr geehrte Leserinnen und Leser,  
liebe Bürgerinnen und Bürger,

mit dem neuen Programmheft der Kreisvolkshochschule Neunkirchen halten Sie erneut ein vielfältiges und inspirierendes Bildungsangebot in den Händen. Es zeigt, wie vielfältig Lernen, Begegnung und kulturelles Leben in unserem Landkreis sind – und wie viele Menschen sich mit ihren Ideen und ihrer Leidenschaft einbringen.

Ob Lesungen, Filme, Workshops oder gemeinsames Kochen – die geplanten Veranstaltungen zeigen, wie facettenreich Bildung sein kann und wie sie Menschen zusammenbringt. Sie laden dazu ein, Perspektiven zu wechseln und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Ein besonderes Highlight in diesem Jahr ist die „Lange Nacht der Demokratie“ am 2. Oktober 2026 – ein landesweites Ereignis und gleichzeitig ein Statement für die Wertschätzung unserer demokratischen Kultur.

Demokratie ist keine Selbstverständlichkeit – sie lebt von Beteiligung, vom Dialog und vom Engagement jedes Einzelnen. Gerade in Zeiten, in denen gesellschaftliche Debatten oft kontrovers geführt werden, ist es umso wichtiger, Räume für Austausch, Verständnis und gemeinsames Lernen zu schaffen.

Die Lange Nacht der Demokratie setzt ein starkes Zeichen im Saarland. Durch vielfältige Veranstaltungen macht sie demokratische Werte erlebbar und verständlich. Ich lade alle Sie herzlich ein, dieses Bildungsangebot zu nutzen, um Demokratie aktiv zu erleben und mitzugestalten zu können.

Ihr

Landrat Sören Meng  
Landkreis Neunkirchen



## Grußwort der Ministerin für Bildung und Kultur des Saarlandes



Liebe Leserin, lieber Leser,

in einer Zeit, in der technologische, demografische und ökologische Veränderungen unser Zusammenleben neu gestalten, gewinnt Weiterbildung vermehrt eine zentrale soziale und gesellschaftliche Bedeutung. Sie ist nicht nur ein Schlüssel zur individuellen Weiterentwicklung, sondern auch ein Motor für sozialen Zusammenhalt, Chancengleichheit und nachhaltigen Fortschritt.

Das Weiterbildungsangebot stellt genau diese Vielschichtigkeit in den Fokus. In Kursen zu den unterschiedlichsten Themengebieten, wie beispielsweise Gesellschaft, Kultur, Digitales, Arbeitswelt oder politische Bildung erhalten Sie praxisnahe Werkzeuge, um aktiv an gesellschaftlichen Prozessen mitzuwirken. Der Austausch in heterogenen Lerngruppen fördert gegenseitiges Verständnis, stärkt das Gemeinschaftsgefühl und zeigt, wie kollektives Wissen Lösungen für aktuelle Herausforderungen liefert.

Ich lade Sie ein, diese Angebote zu nutzen, neue Perspektiven zu entdecken und Ihr erworbenes Know-how in Ihrem Umfeld weiterzugeben. So tragen Sie dazu bei, Bildung als öffentliches Gut zu stärken und uns als Gesellschaft resilienter zu machen.

Ich hoffe, Sie finden ein für Sie passendes Angebot und erleben inspirierende Diskussionen, kreative Projekte und viele neuen Erkenntnisse.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken.

Ihre

Ministerin für Bildung und Kultur  
Christine Streichert-Clivot

## Bildungsbüro – Landkreis Neunkirchen



vlnr.: Sarah Falkenrich,  
Lisa Hoffmann-Kuhnen, Tobias Korb,  
Simone Burgheim-Gousis,  
Ida Jacobi

### Simone Burgheim-Gousis

T 068 24/9 06-51 60  
s.burgheim-gousis@landkreis-neunkirchen.de

### Lisa Hoffmann-Kuhnen

T 068 24/9 06-53 55  
l.hoffmann-kuhnen@landkreis-neunkirchen.de

### Ida Jacobi

T 068 24/9 06-56 12  
i.jacobi@landkreis-neunkirchen.de

### Tobias Korb

T 068 24/9 06-55 43  
t.korb@landkreis-neunkirchen.de

### Geschäftsstelle

KVHS-Gebäude, DG V, Zi 002  
Hohlstraße 7  
66564 Ottweiler

### Postalische Adresse

Landkreis Neunkirchen  
Kreisvolkshochschule  
Wilhelm-Heinrich-Straße 36  
66564 Ottweiler

Das Bildungsbüro wurde im Jahr 2023 wurde im Landkreis Neunkirchen im Rahmen des Förderprogramms „Bildungskommunen“ gegründet. Ziel des Bildungsbüros ist es, Bildungsangebote im Kreis besser zu vernetzen und den Zugang zu Bildung für alle zu erleichtern.

Grundlage dafür ist ein sogenanntes datenbasiertes kommunales Bildungsmanagement. Das bedeutet: Das Bildungsbüro wertet vorhandene Daten und Informationen aus – z.B. zu Bildungsangeboten, Teilnahmezahlen oder Bedarfen in verschiedenen Altersgruppen. So lassen sich Entwicklungen frühzeitig erkennen und Angebote gezielt weiterentwickeln.

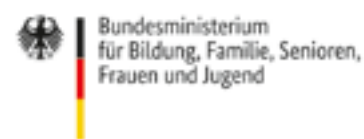
Seit 2025 bildet die Koordination des Ganztags an Grundschulen einen weiteren Schwerpunkt. Im Rahmen des Ergänzungsvorhabens „Ganztag in Bildungskommunen“ unterstützt das Bildungsbüro den Ausbau und die Abstimmung von Ganztagsangeboten, Schulen und Träger mit Vereinen und weiteren Akteuren der Bildungslandschaft.

Das Bildungsbüro versteht sich als Anlaufstelle für alle Fragen, Ideen und Anregungen rund um Bildung im Landkreis Neunkirchen. Im Austausch mit Bürgerinnen und Bürgern sowie mit Bildungspartnern aus unterschiedlichen Bereichen entstehen Strukturen, die Lernen, Weiterbildung und Teilhabe stärken.

### Terminvereinbarung:

bildungsbuero@landkreis-neunkirchen.de

Gefördert durch:



Das Bildungsbüro im Landkreis Neunkirchen wird im Rahmen des Programms „Bildungskommunen“ ergänzt durch das Vorhaben „Ganztag in Bildungskommunen“ durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

## Die Kreisvolkshochschule im Landkreis Neunkirchen



vlnr.: Daniela Drehmer-Bernhard, Stefanie Engel,  
Sarah Falkenrich, Lisa Hoffmann-Kuhnen,  
Martina Jene-König, Kerstin Malone –  
es fehlt Carolin Geßner.



Kreisvolkshochschule  
Landkreis Neunkirchen

**Staatlich anerkannte Einrichtung  
der allgemeinen und politischen  
Weiterbildung**

### Geschäftsstelle

KVHS-Gebäude, DG V, Zi 4-6  
Hohlstraße 7  
66564 Ottweiler

### Postalische Adresse

Landkreis Neunkirchen  
Kreisvolkshochschule  
Wilhelm-Heinrich-Straße 36  
66564 Ottweiler

Geschäftszeiten  
Mo.-Do. 08.00-15.30 Uhr  
Fr. 08.00-12.00 Uhr

Telefon 068 24/9 06 53 35  
Telefax 068 24/9 06 54 26

kvhs@landkreis-neunkirchen.de  
www.kvhs-neunkirchen.de





vlnr.: Simone Burgheim-Gousis, Daniela Drehmer-Bernhard,  
Stefanie Engel, Sarah Falkenrich, Tobias Korb, Kerstin Malone,  
Lisa Hoffmann-Kuhnen, Martina Jene-König, Ida Jacobi –  
es fehlt: Carolin Geßner.

### **Bankverbindung**

Sparkasse Neunkirchen

IBAN: DE86 5925 2046 0000 0000 78

BIC: SALADE51NKS

### **Beirat**

Ebru Aksar (SPD)

Gerhard Mohr (CDU)

Christoph Schaufert (AfD)

Marie Luise Herber (Grüne)

Michael Christian Brenner (Freie Wähler)

Carsten Schmidt (BSW)

Sandra Johann (Gemeinde Spiesen-Elversberg)

Philipp Nehren (Gemeinde Schiffweiler)

Hubert Zimmer (Gemeinde Merchweiler)

Stefan Leidinger (Gemeinde Eppelborn)

André Lickes (Stadt Ottweiler)

Dietmar Schäfer (VHS-Leiter Eppelborn)



# Programm der Kreisvolkshochschule im Landkreis Neunkirchen

**Sarah Falkenrich**

0 68 24/9 06 53 35  
kvhs@landkreis-neunkirchen.de



**8**

## KVHS – Überörtliches Programm

- 8** Politik – Gesellschaft – Umwelt
- 20** Lange Nacht der Demokratie
- 24** Kultur – Gestalten
- 26** Gesundheit
- 28** Sprachen

**Dietmar Schäfer**

0 68 06/9 15 13 35  
vhs.eppelborn@kvhs-neunkirchen.de



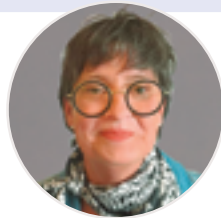
**32**

## Volkshochschule Eppelborn

- 32** Politik – Gesellschaft – Umwelt
- 34** Kultur – Gestalten
- 35** Gesundheit
- 38** Sprachen
- 39** Arbeit – Beruf

**Ute Schnur**

0175/77 32 06  
vhs.merchweiler@kvhs-neunkirchen.de



**42**

## Volkshochschule Merchweiler

- 42** Politik – Gesellschaft – Umwelt
- 45** Kultur – Gestalten
- 46** Gesundheit
- 48** Sprachen
- 49** Arbeit – Beruf

**Dirk Boudier**

0 68 24/7 09 47 10  
vhs.ottweiler@kvhs-neunkirchen.de



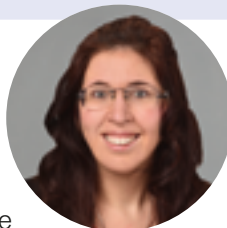
**50**

## Volkshochschule Ottweiler

- 50** Politik – Gesellschaft – Umwelt
- 52** Kultur – Gestalten
- 53** Gesundheit
- 58** Sprachen

**Teresa Wiltz**

01 57/82 92 66 41  
vhs.schiffweiler@kvhs-neunkirchen.de



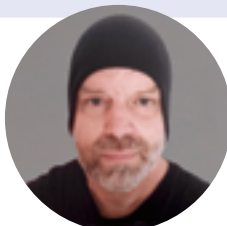
**62**

## Volkshochschule Schiffweiler

- 62** Kultur – Gestalten
- 65** Gesundheit
- 70** Sprachen

**Oliver Jochum**

0175/7 80 34 10  
vhs.spiesen-elversberg@kvhs-neunkirchen.de



**72**

## Volkshochschule Spiesen-Elversberg

- 72** Politik – Gesellschaft – Umwelt
- 74** Kultur – Gestalten
- 76** Gesundheit
- 79** Sprachen
- 80** Arbeit – Beruf

**82**

## Wichtiges auf einen Blick



## Überörtliches Programm

### Schriftliche Anmeldungen und Infos

Wilhelm-Heinrich-Straße 36

66564 Ottweiler

T 0 68 24/9 06 53 35

F 0 68 24/9 06 54 26

kvhs@landkreis-neunkirchen.de

www.kvhs-neunkirchen.de



Sarah Falkenrich



Daniela Drehmer-Bernhard

## Politik – Gesellschaft – Umwelt

### Exkursionen

#### Friedhöfe als Spiegel der Ortsgeschichte

Den Tag des offenen Denkmals nimmt die KVHS zum Anlass, an zwei Sonntagen Führungen über stillgelegte Friedhöfe Ottweilers anzubieten, die dadurch als „Freiluftmuseen“ in den Blick der Öffentlichkeit geraten mögen:

#### 1101 Führung über den ehemaligen katholischen Friedhof Neumünster

Die meisten Bewohnern Ottweilers wissen wahrscheinlich nicht, dass der alte katholische Friedhof Neumünster eine seltene Besonderheit aufweist: Er fügt dem vielfältigen sepulkralen Erbe des Saarraumes ein weiteres Element hinzu: den während der Zeit des Nationalsozialismus errichteten Kreuzweg, dessen einzelne Stationen zugleich Grabmale sind. Dieses Alleinstellungsmerkmal eines saarländischen Friedhofes veranlasste das Landesdenkmalamt unter Federführung von Dr. Rainer Knauf Schritte in die Wege zu leiten, dieses kulturhistorische Kleinod in die Landesdenkmal-liste aufzunehmen, da solche Gräberkreuzwege

sich deutschlandweit nur vereinzelt finden und in der Bevölkerung weitgehend unbekannt sind. Der 1835 eröffnete, mehrfach erweiterte und zuletzt 2006 belegte Friedhof am Ostrand der Stadt hat zudem noch große Teile seiner historischen Umfassungsmauer bewahrt, eine kleine Trauerhalle aus den 1930er Jahren, ein Priestergemeinschaftsgrab mit regional bekannten Persönlichkeiten wie dem politisch und kirchenhistorisch engagierten Pfarrer Johann Anton Joseph Hansen (1801-1875), sowie noch einzelne bedeutsame Familiengräber. Bemerkenswert sind auch die Denkmäler und Gräber der Kriege 1870-71, 1914-18 und 1939-45.



Die Führung über diesen bemerkenswerten Friedhof nutzt Hans-Joachim Hoffmann mit Unterstützung von Hans Werner Büchel dazu, zunächst allgemein die Entwicklung der Ottweiler Friedhöfe zu skizzieren, um anschließend auf einzelne Grabmale wie z.B. das Priestergrab und die Gedenkstätte der Dernbacher Schwestern, die Grabmale Friedrich und Petry, aber auch die Denkmäler und Gräber der Kriege einzugehen. Dabei spricht der Referent auch historische Aspekte an, die sich in diesen Grabstätten widerspiegeln. Hans Werner Büchel erläutert während des Rundganges die einzelnen Stufen in der schrittweisen Erweiterung des Friedhofes.

Termin: So., 13.09.2026

Dauer: 1 Termin, 16.00-17.30 Uhr

Entgelt: frei, um Anmeldung wird gebeten

Dozent: Hans-Joachim Hoffmann

Ort: Mitteleingang des Friedhofes, Friedhofstraße, 66564 Ottweiler

#### 1102 Führung über den Jüdischen Friedhof und den benachbarten Paritätischen Friedhof

„Unter jedem Grabstein liegt eine Weltgeschichte.“ Der jüdische Friedhof Ottweiler, das einzig erhaltene authentische Zeugnis jüdischen Lebens in Ottweiler, ermöglicht uns Nachgeborenen das Entstehen, Werden und die gewaltsame Vernichtung jüdischen Lebens und jüdischer Kultur nachzuvollziehen, eingebettet in die lokale, regionale und nationale Geschichte.



Der kommunale Friedhof erinnert an die Ausgrenzung einer Bevölkerungsgruppe wegen ihrer parteipolitischen Orientierung. Obwohl Angehörige der Ortsgruppe der KP Ottweiler ihren Beitrag zur Entwicklung des Ortes geleistet haben, als Stadtverordnete Entscheidungen für die Einwohner trafen, stießen sie selbst angesichts des Todes auf Ablehnung der christlichen Kirchen vor Ort, die ihnen eine würdige Bestattung verweigerten. Politisch erfuhren Mitglieder der KP Ottweiler Verfolgung durch den Nationalsozialismus, verbunden mit Inhaftierung und/oder Emigration Juden – „Ostarbeiter“ – Kommunisten: Sie lebten, arbeiteten und wirkten in Ottweiler. Verschüttet ist die Geschichte der sogenannten Ostarbeiter in Ottweiler, dem völligen Vergessen entgegen geht die Geschichte der KP Ottweiler, dem Vergessen entkommen ist die Geschichte der jüdischen Gemeinde Ottweiler dank der Erhaltung des jüdischen Friedhofes. Er regte an, zur Aufarbeitung dieses Teils der Ottweiler Lokalgeschichte.

Termin: So., 04.10.2026

Dauer: 1 Termin, 16.00-17.30 Uhr

Entgelt: frei, um Anmeldung wird gebeten

Dozent: Hans-Joachim Hoffmann

Ort: Jüdischer Friedhof, Maria-Juchacz-Ring Ottweiler, vom Schwimmbad kommend rechts in den Maria Juchacz-Ring abbiegen, nach ca. 50 m links Aufgang zum Jüdischen und kommunalen Friedhof

#### 1103 Industriekultur und Industrielandschaft am Standort Heinitz – ein Rundgang zum Heinitzstollen, Festplatz und zur Kokereigasmaschinentzentrale durch eine faszinierende Bergbaulandschaft

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! Eingebettet liegen sie in einer Bergbaulandschaft, die großartige „Bilder“ zeichnet.

Termin: So., 04.10.2026  
 Dauer: 1 Termin, 10.00-12.00 Uhr  
 Entgelt: 5,00 €, um Anmeldung wird gebeten  
 Dozent: Delf Slotta  
 Ort: Heinitz, Parkplatz am Heinitz-Stollen,  
 Moselschachtstraße

Hinweis: Festes Schuhwerk ist erforderlich!

**1104 Sonderführung: Bergwerk und Erlebnisort Reden – zwei Stunden unterwegs auf Grube und Halden**



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 und der herrlichen Denkmalanlage. Erleben Sie Reden neu!

Termin: So., 15.11.2026  
 Dauer: 1 Termin, 10.00-12.00 Uhr  
 Entgelt: 5,00 €, um Anmeldung wird gebeten  
 Dozent: Delf Slotta  
 Ort: Landsweiler-Reden, Eingang zur Grube Reden, vor der Figur des Saarbergmannes

Hinweis: Festes Schuhwerk ist erforderlich!

**1105 Industriekulturelle Exkursion: Die Siedlung und die Halde Madenfelderhof bei Landsweiler-Reden – Eine Kolonie der Superlative und ein besonderer Aussichtsblick am Erlebnisort Reden!**



Die Bergarbeiterkolonie Madenfelderhof, 1921/22 erbaut, ist die wichtigste und besterhaltene Bergarbeitersiedlung aus der Zeit der französischen Grubenverwaltung nach 1920 im Saarland. Im Schatten der Redener Bergehalde ist hier ein Stück bergmännisches Milieu erhalten geblieben. Und die erst kürzlich rekultivierte Halde Madenfelderhof bietet einen besonderen Blick auf den Erlebnisort Reden. Tauchen Sie ein in frühere Wohn- und Lebenswelten und in eine hochinteressante Bergbaulandschaft!

Termin: So., 15.11.2026  
 Dauer: 1 Termin, 14.00-16.00 Uhr  
 Entgelt: 5,00 €, um Anmeldung wird gebeten  
 Dozent: Delf Slotta  
 Ort: Landsweiler-Reden, Madenfelderhofstraße  
 Eingang zur Siedlung

Hinweis: Festes Schuhwerk ist erforderlich!

## Vorträge



**Online-Vortragsreihe: Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch**

Die Online-Reihe „Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch“ wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV) und dem Bundesarbeitskreis Politische Grundbildung (BAK PGU) in Kooperation mit der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur durchgeführt. Die Reihe fragt nach den unterschiedlichen Erfahrungen und Perspektiven auf die deutsche Teilung und Wiedervereinigung. Dabei stehen auch die Folgen für Gegenwart und Zukunft im Fokus. Angesprochen sind alle interessierten Bürgerinnen und Bürger. Ziel der Reihe ist, Wissen zu vermitteln, Verständigung zwischen Ost und West zu fördern und Gesprächsangebote zu schaffen, die zur konstruktiven Auseinandersetzung über gemeinsame Herausforderungen der Gegenwart anregen.

**1106 Totaler Umbruch – Stasi, Neonazi, Neuanfang**

Es gibt Umbrüche, die allumfassend sind, die etwas mit uns machen. Unsere Gesprächsgäste haben solche Umbrüche erlebt. Für Nadja Klier, Tochter einer DDR-Bürgerrechtlerin, war die Überwachung durch die Stasi Alltag. Ihre plötzliche Ausbürgerung 1988 aus der DDR erlebte die Jugendliche als Schock und existentiellen Umbruch. Ingo Hasselbach geriet schon früh in Konflikt mit dem DDR-Regime. Zunächst war er Punk, radikalisierte sich dann im Gefängnis und wurde Anfang der 1990er-Jahre zu einem der führenden Neonazis Ostdeutschlands. Er schaffte den gefährlichen Ausstieg aus der Szene und gründete ein Aussteigernetzwerk. Das Gespräch mit den Gästen bleibt nicht in der Vergangenheit stehen.

Termin: Mi., 16.09.2026  
 Dauer: 1 Termin, 18.00-19.30 Uhr  
 Entgelt: frei  
 Moderator: Knut Elstermann  
 Gast: Nadja Klier und Ingo Hasselbach  
 Ort: Online

**1107 Eure Einheit, unsere Einheit – An wen erinnern wir?**

Wenn wir über die Einheit Deutschlands sprechen, meinen wir oft die Erfahrungen der „Mehrheitsgesellschaft“. Doch wie erlebten Menschen mit Migrationsgeschichte die Umbrüche seit 1989/90? Ihre Geschichten erzählen nicht nur von Freude und Erleichterung, sondern auch von Unsicherheit, Ausgrenzung und Rassismus. Es ist höchste Zeit, sich diesen Leerstellen in unserer Erinnerungskultur zu widmen – seien Sie Teil davon!

Termine: Do., 08.10.2026  
 Dauer: 1 Termin, 18.00-19.30 Uhr  
 Entgelt: frei  
 Moderation: Nhi Le  
 Gast: Paulino José Miguel, Cahit Başar  
 Ort: Online

**1108 Jungsein in Demokratie und Diktatur**

Was unterscheidet das Aufwachsen in einer Diktatur von dem in einer Demokratie? Was passierte, wenn Jugendliche in der DDR mit dem System in Konflikt gerieten? Gemeinsam gehen wir der Frage nach, was junge Menschen damals geprägt hat und was sie heute beschäftigt, wo Erfahrungen vergleichbar und wo Unterschiede entscheidend sind. Die Veranstaltung lädt dazu ein, Generationen ins Gespräch zu bringen und über das Leben von jungen Menschen in Umbruchzeiten nachzudenken.

Termine: Di., 10.11.2026  
 Dauer: 1 Termin, 18.00-19.30 Uhr  
 Entgelt: frei  
 Moderation: Miriam Menzel  
 Gast: Lisa Trebs und Tim Eisenlohr  
 Ort: Online



### 1109 Das Saarland 1945-1957 – Der lange Weg des Saarlandes vom Teil der französischen Besatzungszone zum zehnten Bundesland der Bundesrepublik Deutschland

Am 1. Januar 1957 wurde das Saarland als neues Bundesland Teil der jungen Bundesrepublik Deutschland. Da dieses Ereignis sich 2027 zum 70igsten Male jährt, wäre dies ein guter Anlass die saarländische Geschichte seit Ende des Zweiten Weltkriegs und die komplexe politische und wirtschaftliche Entwicklung im Land an der Saar in dieser Zeit bis 01. Januar 1957 noch einmal zu betrachten. Von besonderer Bedeutung sind dabei auch die verschiedenen Ansätze von französischer wie auch deutscher Seite auf die völkerrechtliche Zukunft des Landes, die zwischen den beiden Ländern umstritten war, Einfluss zu nehmen. Zudem war die Überwindung dieses Konfliktes auch ein bedeutender Schritt auf dem Weg zu einem geeinten Europa. Der Vortrag wird durch umfangreiches Bildmaterial und Originaldokumente aus der Zeit ergänzt.

Termin: Mi., 30.09.2026

Dauer: 1 Termin, 19.00-20.30 Uhr

Entgelt: 5,00 €, um Anmeldung wird gebeten

Dozent: Manfred Bender

Ort: Ottweiler, Pavillon am Gymnasium

### 1110 Politisches Vertrauen und gesellschaftlicher Zusammenhalt in Krisenzeiten

Im Verlauf der Pandemie und anhaltender Krisenerfahrungen hat sich das politische Vertrauen in Deutschland stark verändert. Welche gesellschaftlichen Gruppen waren hier besonders betroffen? Wie hängt dies mit der Verbreitung von Verschwörungserzählungen zusammen? Welche Auswirkungen haben diese Veränderungen bis heute? Weshalb ist politisches Vertrauen für gesellschaftlichen Zusammenhalt wichtig?

Termin: Mo., 26.10.2026

Dauer: 1 Termin, 19.00-20.30 Uhr

Entgelt: frei, um Anmeldung wird gebeten

Dozent: Dr. Steffen Wamsler

Leibniz Institut für Bildungsverläufe

Ort: Online

### 1111 Religion trifft Demokratie: Bildung zwischen Vielfalt und Verantwortung

Wie kann Schule demokratische Werte in einer religiös vielfältigen Gesellschaft vermitteln? Der Vortrag stellt interreligiöse Demokratiebildung als pädagogischen Ansatz an Schulen vor, der religiöse Vielfalt als Ressource für demokratisches Lernen nutzt und Dialog-, Urteils- sowie Partizipationskompetenzen fördert. Dieser praxisorientierte Zugang wird durch ein religionswissenschaftliche Einordnung des Verhältnisses von Religion und Politik ergänzt – historisch wie aktuell. Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten und lädt zum Ausprobieren, Mitdiskutieren und Perspektivwechsel ein.

Termin: Mi., 28.10.2026

Dauer: 1 Termin, 19.00-20.30 Uhr

Entgelt: frei, um Anmeldung wird gebeten

Dozentin: Sabine Exner-Krikorian

Eugen-Biser-Stiftung

Ort: Online

### 1112 Eskalation im Nahostkonflikt – Eine Region kommt nicht zur Ruhe

Zwischen den Straßen Teherans, den umkämpften Vierteln Beiruts und den zerstörten Städten im Gazastreifen verdichten sich die Spannungen zu einem explosiven Geflecht aus Machtkämpfen, Vergeltungsschlägen und geopolitischen Rivalitäten. Während die Islamische Republik Iran um den Machterhalt kämpft, der Libanon unter der Last innerer und äußerer Konflikte ächzt und im Gazastreifen die humanitäre Lage dramatisch eskaliert, rückt die gesamte Region gefährlich nah an einen neuen Wendepunkt. Die Frage ist längst nicht mehr, ob sich die Lage zuspitzt – sondern wohin diese Dynamik die Menschen im Nahen Osten als Nächstes treibt.

Termin: Mi., 25.11.2026

Dauer: 1 Termin, 19.00-20.30 Uhr

Entgelt: frei, um Anmeldung wird gebeten

Dozent: Dr. Jochen Zeller

Europäische Akademie Bayern

Ort: Online

## Programmbereich

### Politik – Gesellschaft – Umwelt

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

### 1113 Wie funktioniert die Europäische Union?

Hat „Brüssel“ tatsächlich so große Macht? Wie funktionieren die verschiedenen EU-Institutionen und wie hängen sie zusammen? Und was hat die Europäische Union mit unserem Alltag zu tun? Der Vortrag erklärt anschaulich, wie die EU, Entscheidungen trifft und welche Rolle Deutschland innerhalb der Union spielt.

Termin: Mo., 30.11.2026  
Dauer: 1 Termin, 19.00-20.30 Uhr  
Entgelt: frei, um Anmeldung wird gebeten  
Dozentin: Birgit Boeser  
Europäische Akademie Bayern  
Ort: Online

### 1114 Online-Seminar Geld anlegen mit Investmentfonds und ETFs für Einsteiger

ETF (Exchange Traded Funds) sind börsengehandelte Indexfonds, die einen Marktindex wie den DAX oder MSCI World nachbilden. Sie zählen zur Gruppe der Investmentfonds, verfolgen jedoch im Gegensatz zu klassischen, aktiv gemanagten Fonds eine passive Anlagestrategie. Investmentfonds bündeln Kapital vieler Anleger und ermöglichen eine breite Streuung. Während aktive Fonds versuchen, den Markt zu schlagen, bilden ETF ihn nach – wodurch sie transparent und kostengünstig sind und insbesondere für Einsteiger eine attraktive Möglichkeit darstellen.

Das Seminar vermittelt einen kompakten und verständlichen Einstieg in die Welt der Investmentfonds und ETF. Teilnehmende lernen die grundlegenden Funktionsweisen, Unterschiede

### 1116 Kommunikation: Wie kann ich möglichst entspannt kommunizieren?



Gelingende Kommunikation hilft im Alltag, im Beruf und in Beziehungen. In diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden Impulse wie das auch in schwierigen Situationen möglich sein kann. Ziel ist es, Konflikte besser zu verstehen und Missverständnisse zu reduzieren.

Themen werden sein:

- Aktives Zuhören
  - Ausdrücken eigener Gefühle und Bedürfnisse
  - Umgang mit Missverständnissen und Konflikten
  - Mehr Sicherheit in Gesprächen und Diskussionen
  - Praktische Übungen, möglichst anhand von Beispielen aus dem Alltag der Teilnehmenden, können die Kommunikation stärken und zu mehr Ruhe und Selbstvertrauen im Austausch führen.
- Der Kurs richtet sich an Alle, die entspannter kommunizieren und ihre zwischenmenschlichen Beziehungen verbessern möchten, auch generationenübergreifend.

Termin: Do., 22.10.2026  
Dauer: 3 Termine, 18.00-19.30 Uhr  
Entgelt: 23,00 €, ab 6 Teilnehmenden  
Dozentin: Susanne Marx  
Ort: Mühlbachschule Schiffweiler

und Auswahlkriterien kennen und entwickeln erste Ansätze für eine eigene Anlagestrategie.

Hinweis: Es findet keine Anlageberatung statt.

Termin: Fr., 06.11.2026  
Dauer: 1 Termin, 18.00-20.30 Uhr  
Entgelt: 6,00 €, um Anmeldung wird gebeten  
Dozent: Carsten Witt  
Ort: Online

### 1115 Spartipps Rentensteuer

Die Komplexität des Einkommensteuerrechts nimmt immer mehr zu, behalten Sie als Ruheständler, angehende Rentner und aktive Arbeitnehmer den Überblick, aber wie? Durch einen intensiven Steuercheck, basierend aufgrund langjähriger Beratungspraxis, lernen Sie viele neue Steuervorteile kennen und optimieren so Ihre Steuererklärung.

Immer häufiger wird im Ruhestand die Steuererklärung Pflicht. Doch Freibeträge und Pauschalen helfen die Steuerlast zu begrenzen oder zu vermeiden. Bei dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie durch nachvollziehbare Praxisbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten und deren unterschiedliche Besteuerung (verbesserter Besteuerungsanteil Neurentner ab 2026: 84 %, anstatt 86 %).

Sie erfahren mehr über aktuelle Steuererleichterungen wie Werbungskosten, Spenden, 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 Sanierung, Minijob, Doppelbesteuerung, Vermeidung von Verspätungszuschlägen, Aktivrente, uvm.) sind lohnendes Wissen.

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

Termin: Do., 19.11.2026  
Dauer: 1 Termin, 18.00-20.15 Uhr  
Entgelt: 5,00 €, um Anmeldung wird gebeten  
Dozent: Klaus-Peter Schäfer  
Ort: Ottweiler, Pavillon am Gymnasium



... die imposante Kulisse alter Industriedenkmäler  
... die kulinarische Vielfalt in der Gastronomie  
... die wunderschönen Gärten des Freizeitentrums Finkenrech  
... eine „tierische“ Weltreise im Neunkircher Zoo  
... die spannenden Premium- und Themenwege  
... den beeindruckenden Erlebnisort Reden



**Tourismus- und Kulturzentrale des Landkreises Neunkirchen**  
Am Bergwerk Reden 10, D- 66578 Schiffweiler, T. +49 (0) 6821 97292-0  
info@region-neunkirchen.de, www.region-neunkirchen.de





## Ehrenamt

**1117 Den Jahresabschluss richtig vorbereiten**

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

Termin: Mi., 09.12.2026  
Dauer: 1 Termin, 18.00-20.00 Uhr  
Entgelt: frei  
Dozent: RA, Patrick Nessler  
Ort: Online

## Frauenprogramm

In Kooperation mit der Frauenbeauftragten des Landkreises Neunkirchen

Anmeldungen für die Kurse direkt bei der Frauenbeauftragten Heike Neurohr-Kleer  
Telefon: 06824/906-7142  
E-Mail: frauenbeauftragte@landkreis-neunkirchen.de

**1118 Frauenabende zu den Jahrkreisfesten In Kooperation mit dem Frauenbüro der Kreisstadt Neunkirchen**

In der heutigen hektischen Zeit haben wir oft den Wunsch nach Stabilität und Ruhe. Hier können uns die alten Sitten und Gebräuche helfen, bewusster im Hier und Jetzt anzukommen. Deshalb möchten

wir uns zu den Jahrkreisfesten mit gleichgesinnten Frauen treffen. Es wird Informationen, kleine Geschichten, Meditationen, Austausch und Lieder geben. Weitere Infos erhalten Sie bei der Anmeldung. Die Termine sind einzeln zu buchen.

Termine: 25.09.2026, 30.10.2026, 21.12.2026  
Dauer: jeweils 1 Termin, unterschiedliche Zeiten  
Entgelt: 10,00 € pro Termin  
Dozentin: Sandra Hans  
Ort: wird bei Anmeldung mitgeteilt

**1304 Frauen in Bewegung**

Ein abwechslungsreiches Bewegungs- und Entspannungsprogramm zum Schnuppern.

Termin: So., 27.09.2026  
Dauer: 1 Termin, 10.00-16.00 Uhr  
Entgelt: frei  
Ort: KOMMzentrum, Kleiststraße 38, Neunkirchen

**1119 Toxische Männlichkeit verstehen ChatGPT als Trainingspartner**

Toxische Männlichkeit ist ein prägendes Element vieler Netzkulturen und beeinflusst, wie Jugendliche denken, sprechen und handeln. In diesem interaktiven Workshop setzen wir uns mit den zentralen Akteuren, Verhaltensweisen und Mechanismen auseinander, die solche Dynamiken verstärken. Wir zeigen auf, welche Risiken damit verbunden sind und wie sie junge Menschen in ihrer Entwicklung und Weltanschauung prägen. Neben der kritischen Auseinandersetzung mit toxischen Mustern bietet der Workshop konkrete Werkzeuge für den Umgang mit problematischen Online-Diskursen. Die Teilnehmenden erlernen den reflektierten Einsatz von KI, um sich individuell auf Gespräche vorzubereiten und sich aktiv für eine respektvolle und konstruktive digitale und analoge Kommunikation einzusetzen.

Termin: Di., 29.09.2026  
Dauer: 1 Termin, 09.00-13.00 Uhr  
Entgelt: frei  
Dozent: jfc Medienzentrum e.V. Köln  
Ort: Online

**1120 Wildnis-Basics-Camp-Feuer & Wasser – Wildes Feld Spiesen**

Mitten in der Natur ankommen, draußen leben und die Grundlagen der Wildnis Pädagogik erfahren. In diesem Camp tauchen wir ein in elementare Fähigkeiten rund um Feuer und Wasser – zwei der wichtigsten Grundlagen zum Leben in der Wildnis. Wir verbringen eine Nacht im Wald - bewusst einfach, ohne Strom und fließendes Wasser. Gemeinsam entzünden wir Feuer ohne moderne Hilfsmittel, lernen Wasser zu finden und aufzubereiten und kochen am offenen Feuer. Dabei geht es nicht nur um Techniken, sondern auch um Naturverbinding, Achtsamkeit und das Erleben von Gemeinschaft. Dieses Camp richtet sich an Frauen, die einen Einstieg in die Wildnis Pädagogik suchen und praktische Erfahrungen draußen sammeln möchten. Eigene Ausstattung ist erforderlich.

Termin: Sa., 03.10. bis So., 04.10.2026  
Dauer: 2 Tage, 10.00-15.00 Uhr  
Entgelt: 80,00 € inklusive Verpflegung  
Dozentinnen: Celina Bauer, Heike Neurohr-Kleer  
Ort: Kleberbach, Wildes Feld, Spiesen

**1305 Wildnis Feld: Kochen am Feuer**

Im Kreis von Frauen in der Natur am Feuer Essen zubereiten und gemeinsam genießen – das ist in der Kleberbach in Spiesen bei @wildesfeld möglich. Wir werden nicht nur einfach gekauftes Fleisch oder Ersatzprodukt auf den Grill legen, sondern gemeinsam die Vorbereitungen mit frischen Zutaten treffen und mit unterschiedlichen Utensilien arbeiten. Dazu gibt es Informationen zu Pflanzen, Natur und der Zeitqualität aus Sicht des Jahrkreises, in welcher wir uns im Oktober befinden und mit Sicherheit interessante Gespräche am Feuer.

Termin: Sa., 10.10.2026  
Dauer: 1 Termin, 16.00-19.00 Uhr  
Entgelt: 20,00 € inkl. Verpflegung und Kräutertee  
Dozentinnen: Celina Bauer, Heike Neurohr-Kleer  
Ort: Kleberbach, Wildes Feld, Spiesen

**1121 Elterngeld und Elternzeit – digitaler Vortrag für (werdende) Eltern in Kooperation mit dem Frauenbüro Regionalverband Saarbrücken**

Der Vortrag bietet einen verständlichen Überblick über die wichtigsten Regelungen, zeigt praktische Wege durch den Antragsdschungel und erklärt, worauf es bei der Planung wirklich ankommt. Am Anschluss besteht die Möglichkeit, individuelle Fragen zu klären.

Termin: Di., 20.10.2026  
Dauer: 1 Termin, 17.00-18.30 Uhr  
Entgelt: frei  
Dozentin: Josephine Schmidt  
Ort: Online

**1201 Workshop für Frauen: When the drummers were women – für Frame Drum und Stimme. In Kooperation mit dem Frauenbüro der Kreisstadt Neunkirchen**

Im europäischen Kulturraum gab es eine Zeit, in welcher Frauen kulturelle Zeremonien begleitet und Rituale mit der Kraft der Frame Drum/Rahmen-trommel, gestaltet und getragen haben. An diese Resilienz-Tradition knüpft der Workshop an. Die Frame Drum (auch Schamanen-Trommel genannt) ist ein besonderes, archaisches Instrument. Sowohl reich an Bässen sowie Tiefen als auch voller Obertöne schafft sie eine klare und sehr kraftvolle Atmosphäre. Damit ist sie eine wunderbare Begleiterin für Lieder und Prozesse. Der Workshop bietet Anfänger\*innen einen ersten Zugang zu dem Instrument und bereits geübteren Spielerinnen neue Lieder und Rhythmen.

Termin: Sa., 24.10.2026  
Dauer: 1 Termin, 11.00-14.00 Uhr  
Entgelt: 55,00 €  
Dozentin: Nicole Schweitzer  
Ort: KOMMzentrum, Kleiststraße 38, 66538 Neunkirchen

**1202 Djembe – Rhythmen, die Freude machen**

In diesem Workshop kannst du in entspannter Frauenrunde mit Spiel und Spaß die Djembe und ihre Möglichkeiten entdecken. Nach einer grundlegenden Einführung in die Basistechnik spielen wir einfache westafrikanische Rhythmen und Grooves, die ins Ohr gehen.

Termin: Sa., 24.10.2026  
Dauer: 1 Termin, 16.00-18.00 Uhr  
Entgelt: 29,00 €  
Dozentin: Nicole Schweitzer  
Ort: KOMMzentrum, Kleiststraße 38, 66538 Neunkirchen

**1203 Ausstellung: Gemeinsam gegen Sexismus**

Sexismus – die Bewertung, Benachteiligung oder auch Bevorzugung von Menschen aufgrund ihres Geschlechts, ist eine Form der Diskriminierung. Sexismus kann sich gegen alle Geschlechter richten. Überproportional betroffen sind jedoch Mädchen und Frauen sowie Personen, die sich nicht den zweigeschlechtlichen Vorstellungen (heteronormativen) von Geschlecht zuordnen lassen. Bei einer Umfrage haben 63% der befragten Frauen und 49% der befragten Männer angegeben, sexistische Übergriffe wahrgenommen zu haben oder selbst davon betroffen gewesen zu sein. Sexismus betrifft uns alle, doch wird nur ungern darüber gesprochen. Dem möchte das branchenübergreifende „Bündnis gegen Sexismus“ (951 Mitglieder Stand 21.04.2026) entgegenwirken und hat diese Ausstellung konzipiert.

Vernissage: Mi., 28.10.2026, 17.30 Uhr  
Ausstellung: bis 25.11, zu den Öffnungszeiten  
Ort: Landratsamt, Wilhelm-Heinrich-Straße 36, Ottweiler

**1122 Ein Tag für Frauen Kleidertauschbörse, Infos und mehr... In Kooperation mit der Gemeinde Eppelborn, kfd und Kreislandfrauen**

Wie bereits seit vielen Jahren laden die Frauenbeauftragte des Landkreises Neunkirchen, die Fair-Trade-Gemeinde Eppelborn, die kfd Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands und die SaarLandFrauen des Landkreis Neunkirchen gemeinsam zum „Ein Tag für Frauen“ ein. Kleidungsstücke können getauscht oder gegen eine Spende erworben werden. Was nach der Tauschaktion übrig bleibt, wird den Kleiderkammern im Landkreis gespendet. Wie immer gibt es Kaffee und Kuchen in einem Cafeteria-Bereich und Informationen für Frauen. Der Erlös geht an den Frauennotruf Saarland.

Termin: Sa., 31.10.2026  
Dauer: 1 Termin, 14.00-16.00 Uhr  
Entgelt: frei  
Ort: Haus Resch, In der Humes 32, 66571 Eppelborn

**1123 Online-Angebot für Väter: Papa werden – und dann?**

Vater werden ist ein Abenteuer. Sicherlich einer der schönsten Momente im Leben eines Mannes: zum ersten Mal den eigenen Nachwuchs in den Armen halten – ganz neu auf der Welt. Aber nun beginnt das Abenteuer erst... Schaffe ich es jetzt und künftig, all die Erwartungen zu erfüllen, die mein Umfeld – aber auch ich selbst – an mich als Papa stellt? Das Angebot richtet sich an werdende ebenso wie an bereits erfahrene Väter. Nach dem Input wird Raum für Fragen und Diskussion geboten.

Termin: Mo., 02.11.2026  
Dauer: 1 Termin, 18.00-19.00 Uhr  
Entgelt: frei  
Dozent: Frank Kiehl  
MA Sozial- und Bildungswissenschaft  
Ort: Online

**1204 Adventskranz mit Naturmaterial binden**

Wir sind in der dunkelsten Jahreszeit und freuen uns auf die Rückkehr des Lichtes. Dazu greifen wir die Tradition des Adventskranzes auf. Das notwendige Material werden wir in der Natur suchen und zu Kränzen binden. Aufwärmen können wir uns am Feuer bei einem Punsch und Geschichten. Das Angebot richtet sich an Familien und Alleinstehende.

Termin: So., 22.11.2026  
Dauer: 1 Termin, 15.00-18.00 Uhr  
Entgelt: 25,00 €  
Dozentinnen: Celina Bauer, Heike Neurohr-Kleer  
Ort: Kleberbach, Wildes Feld, Spiesen

**1124 Online-Angebot für Väter: Glückliche Eltern haben glückliche Kinder – und glückliche Kinder haben glückliche Eltern**

Eltern sein ist eine spannende Reise. An Väter und Mütter werden viele Ansprüche gestellt: Planung eines abwechslungsreichen Freizeitangebotes für die Familie, gute Bildungssteuerung für den Nachwuchs und für jedes Familienmitglied genügend Zeit haben. Hinzu kommt auch noch die Partnerschaft, die oft unter dem Druck in allem perfekt sein zu müssen, leidet. Wie vereinbart es sich, wenn man perfekt sein

möchte als Vater, aber auch eine gut funktionierende Partnerschaft leben möchte? Das Angebot richtet sich an werdende ebenso wie an bereits erfahrene Väter. Nach dem Input wird jeweils Raum für Fragen und Diskussion geboten.

Termin: Mo., 23.11.2026  
Dauer: 1 Termin, 18.00-19.00 Uhr  
Entgelt: frei  
Dozent: Frank Kiehl, MA Sozial- und Bildungswissenschaft  
Ort: Online

**1125 Die Rückkehr des Lichts**

Wir sind in der Zeit der langen Nächte und möchten diese bewusst wahrnehmen. Dazu machen wir zunächst eine kleine Dämmerungswanderung, verbinden uns mit der Natur, beobachten den Sternenhimmel, lauschen am Feuer bei Punsch und Snack kleinen Geschichten und feiern die Rückkehr des Lichtes.

Termin: Di., 22.12.2026  
Dauer: 1 Termin, 16.00-19.00 Uhr  
Entgelt: 20,00 €  
Dozentinnen: Celina Bauer, Heike Neurohr-Kleer  
Ort: Kleberbach, Wildes Feld, Spiesen



# Lange Nacht der DEMOKRATIE ★

## Lichtbildvortrag »Faszinierende europäische Hauptstädte der Demokratie: Wien - Paris - Berlin - London«

Anmeldung Kurs 11904

T 06821/202-552 · vhs@nk-kultur.de

## Antifaschistisch-historische Stadtrundfahrt durch Neunkirchen

Anmeldung Kurs 11903 · begrenzte Plätze

T 0 68 21/2 02-5 52 · vhs@nk-kultur.de

## Lesung mit Hans Bollinger »Wir Nachkriegs-Kinder«

Anmeldung Kurs 1205

T 0 68 24/9 06-53 35 · kvhs@landkreis-neunkirchen.de

## Kinoveranstaltung Hannah Arendt: »Denken ist gefährlich«

Reservierung Kurs 1210

T 0 68 25/14 11 · info@my-movie-world.de

## Workshop zum Thema Kinderrechte

Für Grundschulklassen 3-4, bei Interesse E-Mail: stadtbibliothek@neunkirchen.de

## Kinoveranstaltung und Workshop für Jugendliche »Jojo Rabbit«

Bei Interesse E-Mail: jugendarbeit@landkreis-neunkirchen.de

## Interkulturelles Kochfest für Jugendliche

Kommt ab 16.00 Uhr im Haus am See in Wiebelskirchen vorbei und feiert mit!

# Demokratie erleben. Mitgestalten.

Am 2. Oktober 2026 wird Demokratie im Saarland erlebbar: Die Lange Nacht der Demokratie lädt zum Mitmachen, Kreativ werden und Austauschen ein. Im gesamten Saarland finden über den Tag verteilt Veranstaltungen und Aktionen statt. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, vorbeizukommen, mitzumachen und neue Perspektiven zu entdecken.

## Lichtbildvortrag »Faszinierende europäische Hauptstädte der Demokratie: Wien - Paris - Berlin - London«

Der Lichtbildvortrag führt durch vier der bedeutendsten Hauptstädte Europas: Wien, Paris, Berlin und London. Prächtige Bauwerke, historische Plätze und kulturelle Höhepunkte werden in beeindruckenden Bildern vorgestellt und durch spannende Hintergrundinformationen ergänzt. Ein weiterer Schwerpunkt des Vortrages ist die Bedeutung dieser Städte für die europäische Demokratie.

Kurs: 11904 · Do. · 01.10. · 18.00 Uhr · VHS-Zentrum Neunkirchen

Entgelt: kostenfrei · Dozent: Friedel Böhnlein

## Antifaschistisch-historische Stadtrundfahrt durch Neunkirchen

Die Fahrt führt zu Orten des NS-Terrors und des Widerstands in Neunkirchen und erinnert an die Opfer des Nationalsozialismus – als Mahnung für Demokratie und Menschlichkeit. Insbesondere der Besuch mehrerer „Stolpersteine wider das Vergessen“ sollen zum Erinnern und Nicht Vergessen anregen.

Kurs: 11903 · Fr. · 02.10. · 15.00 Uhr · Rathaus Neunkirchen

Entgelt: kostenfrei · Dozentin: Brunhilde Jerrentrup

## Lesung mit Hans Bollinger »Wir Nachkriegs-Kinder«

Hans Bollinger erzählt warmherzig von seiner Kindheit in der Nachkriegszeit und der prägenden Kraft von Heimat und Erinnerungen. Seine Lesung verbindet persönliche Lebensgeschichte mit der Frage, was Heimat heute für Kinder bedeutet.

Kurs: 1205 · Fr. · 02.10. · 19.00 Uhr · Entgelt: kostenfrei

Historischer Sitzungssaal · Landratsamt Ottweiler

## Kinoveranstaltung Hannah Arendt: »Denken ist gefährlich«

Der Dokumentarfilm porträtiert die bedeutende politische Theoretikerin und zeigt die Aktualität ihrer Gedanken zu Demokratie, Totalitarismus und Verantwortung.

Kurs: 1210 · Fr. · 02.10. · 19.00 Uhr · Union Theater Illingen

Entgelt: 6,00 € inklusive einem Glas Sekt

Alle Veranstaltungen werden in Kooperationen durchgeführt. Die Kursbeschreibungen finden Sie

im überörtlichen KVHS-Programm sowie im Programm der VHS Neunkirchen.



## Antifaschistisch-historische Stadtrundfahrt durch Neunkirchen

Mehr als achtzig Jahre nach der Zerschlagung des Nationalsozialismus ist unsere Welt wieder mit der massiven Zunahme von Rassismus, Antisemitismus und rechter Gewalt konfrontiert. Im Rahmen der Erinnerungskultur findet diese antifaschistisch-historische Stadtrundfahrt statt. Erleben Sie an Stationen, die für Terror und Widerstand während des Dritten Reichs in Neunkirchen stehen, wie wertvoll demokratisches Bewusstsein ist. Erinnern Sie sich bei mehreren in Neunkirchen verlegten „Stolpersteinen wider das Vergessen“ an Menschen, die in der Zeit des Nationalsozialismus verfolgt, ermordet, deportiert, verschleppt oder in den Suizid getrieben wurden. Begeben Sie sich bei dieser Busrundfahrt in die Vergangenheit – als Mahnung für die Gegenwart.

Kurs: 11903  
Termin: Fr., 02.10.2026  
Dauer: 1 Termin, 15.00-18.00 Uhr  
Entgelt: kostenfrei  
Dozentin: Brunhilde Jerrentrup  
Ort: Rathaus Neunkirchen, Innenhof vor dem Eingang zum Rathausfoyer

Anmeldung (begrenzte Plätze!):  
Telefon 068 21/2 02-55 52  
E-Mail: vhs@nk-kultur.de

## Lesung mit Hans Bollinger »Wir Nachkriegs-Kinder«

„Wie wurden wir, was wir sind?“ Unsere Kindheit und die Erinnerungen daran sind ein Schlüssel zu unserer Persönlichkeit und unseren Beziehungen. Hans Bollinger geht auf Schlüsselsuche in seiner Kindheit. Die Kulisse für seine Erzählungen liefert sein Heimatdorf Wörschweiler in der beschaulichen saarpfälzischen Provinz. Hier suchen die Akteure einer nach der NS-Diktatur noch nicht zur Ruhe gekommenen Dorfgemeinschaft ihren Weg zwischen Tradition und Aufbruch. Der Ich-Erzähler wächst in der Wärme und Vertrautheit des elterlichen Hauses auf. Wald, Wiesen und Wasser sind sein Paradies mit sonnenlichten Glanzpunkten und flüchtigen Schatten. In tief anrührenden Begegnungen mit besonderen Menschen findet er Halt für sein ganzes Leben. Aus seinen Erinnerungen spricht ein tiefer Dank. Schließlich seine Reflexion: Und was haben die Kinder heute, wo das Globale mit Google und Amazon das Lokale niederdrückt? Der Autor macht sich „Gedanken darüber, welchen Bezug die Kinder zu ihrer Heimat entwickeln.“ Bollingers Erinnerungen bieten den noch keinen Anlass für Kulturpessimismus. Er macht Mut: Jeder von uns trägt sein eigenes Wörschweiler in sich.

Hans Bollinger berichtet facettenreich und unangestrengt, in einem fast heiteren Erzählton, getragen in seiner Liebe zur Heimat, und vertraut sich mit seinen inneren Erfahrungen, mit seiner Seele, dem Leser an. Der pensionierte Schulleiter und Musiker lebt mit seiner Frau seit vielen Jahren in einem 350 Jahre alten Bauernhaus in der Biosphäre Bliesgau.

Kurs: 1205  
Termin: Fr., 02.10.2026  
Dauer: 1 Termin, 19.00-20.30 Uhr  
Entgelt: kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten  
Dozent: Hans Bollinger  
Ort: Historischer Sitzungssaal, Landratsamt Ottweiler

Alle Veranstaltungen werden in Kooperationen durchgeführt. Die Kursbeschreibungen finden Sie

## Kinoveranstaltung Hannah Arendt: »Denken ist gefährlich« Originaltitel: Facing Tyranny

Ist ein deutsch-amerikanischer Dokumentarfilm aus dem Jahr 2025 von Jeff Bieber und Chana Gazit über die politische Theoretikerin Hannah Arendt. Wer war Hannah Arendt? Anhand von Originalzitate aus ihren Schriften, mit Interviews und umfassendem Archivmaterial entsteht ein komplexes Portrait der privaten und öffentlichen Person, die zu den bedeutendsten politischen Theoretikerinnen des 20. Jahrhunderts zählt und deren kritische Analysen zu Totalitarismus, Antisemitismus und politischer Verantwortung auch für aktuelle Debatten über Demokratie, Menschenrechte und Extremismus große Relevanz besitzen.

Kurs: 1210  
Termin: Fr., 02.10.2026  
Dauer: 1 Termin, 19.00-21.00 Uhr  
Entgelt: 6,00 € inklusive einem Glas Sekt  
Ort: Union Theater Illingen  
Reservierung:  
Telefon: 068 25/14 11 oder  
E-Mail: info@my-movie-world.de

## Interkulturelles Kochfest für Jugendliche

Gemeinsames Kochen schafft Begegnung, fördert Austausch und macht kulturelle Vielfalt unmittelbar erlebbar. Im gemeinsamen Zubereiten und Essen entstehen Gespräche über Herkunft, Gewohnheiten und Alltagserfahrungen. Das Interkulturelle Kochfest bringt Jugendliche unterschiedlicher Herkunft zusammen und schafft über gemeinsames Kochen einen niedrigschwelligen Zugang zu Austausch, Teilhabe und demokratischem Miteinander. Als gemeinsames Angebot von Akteuren der offenen Kinder- und Jugendarbeit im Landkreis Neunkirchen richtet sich das Format insbesondere an junge Menschen, die sich in entspannter Atmosphäre begegnen, miteinander aktiv werden und Vielfalt im Alltag direkt erleben können. Dabei geht es nicht nur um das gemeinsame Essen, sondern auch darum, Unterschiede und Gemeinsamkeiten wertzuschätzen, miteinander ins Gespräch zu kommen und Vielfalt als Bereicherung des Zusammenlebens zu erleben. Das Interkulturelle Kochfest findet im Rahmen der Interkulturellen Woche in Neunkirchen statt.

Kurs: 1211  
Termin: Fr., 02.10.2026, 16.00 Uhr  
Dauer: 1 Termin  
Ort: Jugendzentrum Haus am See, Wiebelskirchen

im überörtlichen KVHS-Programm sowie im Programm der VHS Neunkirchen.



## Kultur – Gestalten

### Vortrag

#### 1206 Fake-Bilder – Hitlers Leibfotograf Heinrich Hoffmann und die national-sozialistische Fotopropaganda



Noch heute ist unser Bild von Hitler stark von historischen Fotografien geprägt. Den weitaus größten Teil davon schuf Heinrich Hoffmann, seit den 1920ern Hitlers Leibfotograf und enger Vertrauter. Gemeinsam inszenierten sie den Diktator so, wie es die Propaganda erforderte: Mal als fürsorglichen Volkskanzler, Mal als martialischen Feldherren.

Der Vortrag bietet einen Blick hinter die Propagandabildwelten und zeigt anhand von Hoffmanns Werken, wie die Aufnahmen inszeniert, teils auch manipuliert und massenhaft verbreitet wurden, um den Diktator ins rechte Licht zu setzen. Und er geht darauf ein, wie die Bilder nachwirken, und welche Tricks der Fotopropaganda bis heute fortleben.

Termin: Mo., 16.11.2026  
Dauer: 1 Termin, 19.00-20.30 Uhr  
Entgelt: frei, um Anmeldung wird gebeten  
Dozent: Dr. Sebastian Peters  
Ort: Online

### Kurse und Workshops

#### 1207 Kreatives Werken Weihnachtssterne aus Holz gestalten



In diesem Kurs gestalten Sie mit handwerklichem Geschick und kreativen Ideen stimmungsvolle Weihnachtssterne aus Holz. Schritt für Schritt entsteht unter fachkundiger Anleitung ein individuelles Dekorationsstück: rustikal, modern oder klassisch, ganz nach Ihrem Geschmack. In der Werkstatt lernen Sie den sicheren Umgang mit Werkzeugen, verschiedene Holzarten kennen und erhalten praktische Tipps zum Sägen, Schleifen und Gestalten.

Am Ende des Kurses nehmen Sie Ihre fertigen Weihnachtssterne mit nach Hause.

Termin: Mo., 26.10.2026  
Dauer: 1 Termin, 17.00-20.00 Uhr  
Entgelt: 14,00 €, zzgl. 10,00-15,00 € Material, das vor Ort in bar kassiert wird  
Dozent: Werner Backes  
Ort: TGBBZ Neunkirchen, Werkstatträume  
Mitzubringen: Arbeitskleidung, Schutzbrille und Handschuhe

#### 1208 Kreatives Werken Tannenbäume aus Holz gestalten



In diesem Kurs gestalten Sie mit handwerklichem Geschick und kreativen Ideen stimmungsvolle Tannenbäume aus Holz. Schritt für Schritt entsteht unter fachkundiger Anleitung ein individuelles Dekorationsstück – rustikal, modern oder klassisch, ganz nach Ihrem Geschmack. In der Werkstatt lernen Sie den sicheren Umgang mit Werkzeugen, verschiedene Holzarten kennen und erhalten praktische Tipps zum Sägen, Schleifen und Gestalten. Am Ende des Kurses nehmen Sie Ihre fertigen Tannenbäume mit nach Hause.

Termin: Mo. 02.11.2026  
Dauer: 1 Termin, 17.00-20.00 Uhr  
Entgelt: 14,00 € zzgl. 8,00-10,00 € Material, das vor Ort in bar kassiert wird  
Dozent: Werner Backes  
Ort: TGBBZ Neunkirchen, Werkstatträume  
Mitzubringen: Arbeitskleidung, Schutzbrille und Handschuhe

#### 1209 TalentCAMPus in den Herbstferien: Theater erleben

Für Kinder zwischen sieben und elf Jahren.

TalentCampus ist das außerschulische Ferienbildungskonzept des Deutschen Volkshochschulverbandes. Ziel ist es Kindern und Jugendlichen einen Zugang zu Kunst und Kultur zu ermöglichen. Gefördert wird der TalentCampus im Rahmen von „Kultur macht stark“ durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung.

Termin: Mo.-Fr., 05.10.-09.10.2026  
Dauer: 5 Termine, 09.00-14.00 Uhr  
Entgelt: frei  
Dozentin: Julia Daum  
Ort: Alte Schule in Mainzweiler

### 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.

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



## Vorträge und Workshops

**Meditativer Spaziergang**

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.

**1301 Meditativer Spaziergang  
Wingertsweiher**

Termin: Sa., 19.09.2026  
Dauer: 1 Termin, 14.00-16.00 Uhr  
Entgelt: 8,00 €, ab 7 Teilnehmenden,  
um Anmeldung wird gebeten  
Dozentin: Manuela Ulrich  
Ort: Wingertsweiher Ottweiler, Parkplatz

**1302 Meditativer Spaziergang  
Betzenhübel**

Termin: Sa., 10.10.2026  
Dauer: 1 Termin, 14.00-16.00 Uhr  
Entgelt: 8,00 €, ab 7 Teilnehmenden,  
um Anmeldung wird gebeten  
Dozentin: Manuela Ulrich  
Ort: Betzenhübel Ottweiler, Parkplatz

**1303 Vortrag: Duftstoffe  
Parfüm als Weihnachtsgeschenk?  
Was Sie bei Duftstoff-Produkten  
bedenken sollten**


Duftkerzen im Wohnzimmer für Adventsstimmung und Parfüm als Geschenk unterm Tannenbaum – für viele Menschen eine Selbstverständlichkeit. Dabei können Produkte mit zugesetzten Duftstoffen der Gesundheit schaden. Z.B. in Form von Allergien, Asthma, Kopfschmerzen, Hormonstörungen (u.a. Schilddrüsenprobleme, verfrühte Pubertät, Fruchtbarkeitstörungen) und Chemikalienunverträglichkeit bis hin zu Krebs. Duftstoffe sind nach Nickel sogar der häufigste Auslöser von Kontaktallergien.

Auch für die Umwelt können Duftstoffe schädlich sein. Die derzeit viel umworbenen ätherischen Öle sind ebenfalls nicht unbedenklich.

Viele Menschen mit Gesundheitsbeschwerden wissen jedoch nicht, dass ihre Beschwerden von solch alltäglichen Haushalts- und Kosmetikprodukten stammen können. Selbst, wenn man (noch) nichts merkt: Duftstoffe reichern sich teilweise im Körper an und können später für Probleme sorgen. Nicht umsonst werden Babyprodukte oft noch als „duftstofffrei“ beworben. Gerade wer Kinder oder Menschen mit Asthma im Haushalt oder Umfeld hat, sollte sich daher gut informieren. Genau hier setzt dieser Vortrag an.

In diesem Vortrag erfahren Sie: Welche Duftstoffe besonders heikel sind, warum auch viel gepriesene ätherische Öle nicht unbedenklich sind, wo Sie duftstofffreie Produkte finden, wie die Werbeindustrie bei Duftprodukten arbeitet und wie Sie selbst durch bewussten Einkauf nicht nur Geld sparen und ihre Gesundheit schützen, sondern auch der Umwelt helfen.

Termin: Di., 10.11.2026  
Dauer: 1 Termin, 18.00-19.30 Uhr  
Entgelt: 10,00 €  
Dozentin: Vanessa Köneke  
Ort: Online, VHS-Cloud

**Gesundheitsbildung  
VHS macht gesünder!**

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



Sprachen

1401 Deutsch als Fremdsprache A1.1 am Abend

Dieser Sprachkurs richtete sich an Zugewanderte und Au Pair-Mädchen, -Jungen, die noch keine Deutschkenntnisse haben und grundlegende Deutschkenntnisse erwerben wollen. Der Kurs steht allen Interessierten offen und findet zweimal in der Woche statt.

Termin: Mi., 16.09.2026  
Dauer: 17 Termine, Mi. und Do., 17.30-20.00 Uhr  
Entgelt: 275,00 €  
Dozent: Gerald Wind  
Ort: Pavillon am Gymnasium Ottweiler

1402 Deutsch als Fremdsprache A1.1 am Morgen

Dieser Sprachkurs richtete sich an Zugewanderte und Au Pair-Mädchen, -Jungen, die noch keine Deutschkenntnisse haben und grundlegende Deutschkenntnisse erwerben wollen. Er steht allen Interessierten offen. Er findet zweimal in der Woche statt.

Termin: Mi., 16.09.2026  
Dauer: 10 Termine, 09.00-13.15 Uhr  
Entgelt: 182,00 €  
Dozent: Andreas Merten  
Ort: Krankenhaus Ottweiler

Deutsch als Fremdsprache – Einstieg Deutsch A1

Die Kurse dienen der sprachlichen Erstförderung und Orientierung und richten sich an geflüchtete Menschen ohne Deutschkenntnisse. Dabei wird auf einfachem Niveau das Wichtigste für die Kommunikation im Alltag gelernt: wichtige Vokabeln und einfache Grammatik für alltägliche Themen.

Anmeldungen bitte per E-Mail an: kvhs@landkreis-neunkirchen.de

14401 Einstieg Deutsch Spiesen-Elversberg A1

Termin: Mo., 10.08.2026  
Dauer: 15 Termine, Mo. und Do. 11.45-15.00 Uhr  
Entgelt: frei  
Dozentin: Jennifer Fell  
Ort: Rathaus Spiesen-Elversberg

14402 Wiedereinstieg und Weiterführung Deutsch – Merchweiler A1

Termin: Mo., 14.09.2026  
Dauer: 20 Termine, Mo. und Fr. 10.00-12.15 Uhr  
Entgelt: frei  
Dozent: Andreas Merten  
Ort: Feuerwehrhaus Merchweiler

14403 Wiedereinstieg und Weiterführung Deutsch – Eppelborn A1

Termin: Di, 15.09.2026  
Dauer: 20 Termine, Di. und Fr. 18.30-20.45 Uhr  
Entgelt: frei  
Dozent: Andreas Merten  
Ort: Gemeinschaftsschule Eppelborn

14404 Wiedereinstieg und Weiterführung Deutsch – Ottweiler A2

Termin: Di., 15.09.2026  
Dauer: 20 Termine, Di. und Do. 17.00-19.15 Uhr  
Entgelt: frei  
Dozent: Oliver Jochum  
Ort: Ottweiler, Pavillon am Gymnasium

14405 Einstieg Deutsch – Ottweiler A1

Termin: Mo., 14.09.2026  
Dauer: 20 Termine, Mo. und Mi., 17.00-19.15 Uhr  
Entgelt: frei  
Dozentin: Elisabeth Biehl  
Ort: Ottweiler, Pavillon am Gymnasium



Einbürgerung

Einbürgerungstest 2026

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

**Hinweis: Eine Anmeldung ist nur möglich, wenn Sie im Landkreis Neunkirchen wohnen.**

Anmeldungen aus anderen Landkreisen oder anderen Bundesländern sind nicht möglich.

| Testtermine | Meldeschluss |
|-------------|--------------|
| 24.10.2026  | 18.09.2026   |
| 14.11.2026  | 09.10.2026   |
| 12.12.2026  | 06.11.2026   |

Eine Anmeldung ist nur nach vorheriger Terminvergabe möglich. Bitte bringen Sie zur Anmeldung Ihr Ausweisdokument und 25,00 € mit.

**Die Anmeldung kostet 25,00 €.**



Zertifikat Deutsch B1 zur Einbürgerung

Zu diesen Terminen können sich Interessierte entweder direkt beim Verband der Volkshochschulen des Saarlandes persönlich oder online 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.**

Die Tests finden immer im Verband der Volkshochschulen des Saarlandes in Saarbrücken statt.

| Prüfungstermine | Anmeldeschluss |
|-----------------|----------------|
| 21.10.2026      | 11.09.2026     |
| 04.11.2026      | 25.09.2026     |
| 18.11.2026      | 09.10.2026     |
| 02.12.2026      | 23.10.2026     |
| 16.12.2026      | 06.11.2026     |

**Die B1 Prüfung kostet 175,00 €.**



**Arbeit – Beruf**

## Allgemeine Anwendungen

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

Dieser Kurs richtet sich an alle, die neu in der Android-Welt sind (Geräte von Samsung, Xiaomi oder Google). Besitzen Sie eine andere Marke, fragen Sie vor der Buchung des Kurses sicherheitshalber nach, ob Ihr Gerät unterstützt wird. Zielsetzung ist es, im Umgang mit dem Android Gerät sicherer zu werden und Anwendungen (Apps) nach eigenem Interesse selbstständig installieren und nutzen zu können. Zunächst werden die wichtigsten Begriffe erläutert und die Grundlagen der Bedienung eines Android-Gerätes eingeübt. Danach werden die Themen Internetverbindung, Google-Adresse und Anwendungsinstallation behandelt. Anwendungen zum Nachrichtenversand, zur Fotoverwaltung und zur Navigation werden besprochen und am eigenen Gerät eingesetzt. Auch der Umgang mit QR-Codes sowie mit dem Google-Assistenten ist Bestandteil des Kurses. Viel Raum nimmt das Thema Sicherheit ein. Hier steht die richtige Reaktion in bestimmten Fällen (Geräteverlust, Diebstahl, Viruswarnung) im Mittelpunkt.

Termin: Do., 07.01.2027  
 Dauer: 4 Termine, 16.30-18.45 Uhr  
 Entgelt: 60,00 €, ab 4 bis maximal 6 Teilnehmende  
 Dozent: Franz Josef Woll  
 Ort: Ottweiler, Pavillon am Gymnasium

**1502 Workshop KI im Berufsalltag – sicher einsteigen, klug nutzen**

Künstliche Intelligenz verändert den Berufsalltag – schneller, als viele gedacht haben. Dieser kompakte Online-Workshop führt Sie strukturiert in die Nutzung von KI-Werkzeugen ein. Sie lernen, wie Sie zuverlässig formulieren, wo die Stärken aktueller Anwendungen liegen, was Sie beim Datenschutz beachten müssen – und wie Sie KI in Ihrem Beruf so einsetzen, dass sie tatsächlich entlastet. Praxisnah, ohne Fachchinesisch, mit Beispielen aus unterschiedlichen Branchen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Termin: Mo., 09.11.2026  
 Dauer: 1 Termin, 17.30-20.00 Uhr  
 Entgelt: 40,00 €  
 Dozent: Arno Schimmelpfennig  
 Ort: Online

# 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  
 Ostsar GmbH



[www.wvo-net.de](http://www.wvo-net.de)





## VHS Eppelborn

### Leiter Dietmar Schäfer

Auf der Dörr 11

66571 Eppelborn

T 06806/9 15 13 35

Anmeldungen und Infos per E-Mail

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

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

## Politik – Gesellschaft – Umwelt

### Vorträge

#### 1122 Ein Tag für Frauen Kleidertauschbörse, Info's und mehr In Kooperation mit der Gemeinde Eppelborn, kfd und Kreislandfrauen

Wie bereits seit vielen Jahren laden die Frauenbeauftragte des Landkreises Neunkirchen, die Fair-Trade-Gemeinde Eppelborn, die kfd Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands und die SaarLandFrauen des Landkreis Neunkirchen gemeinsam zu „Einem Tag für Frauen“ ein. Kleidungsstücke können getauscht oder gegen eine Spende erworben werden. Was nach der Tauschaktion übrig bleibt, wird den Kleiderkammern im Landkreis gespendet. Wie immer gibt es Kaffee und Kuchen in einem Cafeteria-Bereich und Informationen für Frauen. Der Erlös geht an den Frauennotruf Saarland.

Termin: Sa., 31.10.2026

Dauer: 1 Termin, 14.00-16.00 Uhr

Entgelt: frei

Veranstaltet durch Heike Neurohr-Kleer, Frauenbeauftragte des Landkreises Neunkirchen  
Ort: Haus Resch, In der Humes 32, 66571 Eppelborn

#### 2101 Ein Fahrrad selbst reparieren – Nach Anweisung

Radeln ist nicht nur umweltbewusst, gesund und günstig, sondern auch super trendy. Doch was tun, wenn das Rad mal streikt?

Dieser Kurs bietet eine sorgfältige und praktische Einführung in die Welt der Radtechnik. Die Inhalte sind so gestaltet, dass sie den Teilnehmenden entsprechende Kenntnisse und Fähigkeiten vermitteln, um ihr Fahrrad selbstständig zu warten und zu reparieren. Hier dürfen Sie an Ihrem eigenen Fahrrad selbst Hand anlegen und Ihr Rad eigenhändig in Schuss bringen. Ganz egal, ob Sie ein totales Greenhorn sind oder doch schon Erfahrungen gesammelt haben. Die Vorteile eines Kurses zum Erlernen dieser Fähigkeit liegen auf der Hand: Sie lernen nicht nur typische Probleme zu erkennen und zu beheben, sondern gewinnen auch an Selbstständigkeit und Sicherheit im Umgang mit Ihrem Fahrrad.

#### Inhalte:

- Fallbeispiele, die die Grundzüge der Fahrrad-Technik und -Reparatur in Theorie und Praxis

vermittelt, sowie Anleitungen zur Reparatur auf Tour, über Werkzeuge für unterwegs und zu Hause.

- Wie und wann sind Verschleißteile zu wechseln.
- Ein Schwerpunkt ist die technische Inspektion von Reifen und Bremsen.
- Austausch von Schlauch und Mantel, Reifen • Kettenschmierung.
- Die Reparaturmöglichkeiten bei E-Bikes und Pedelecs beschränken sich auf den konventionellen Teil, ohne den elektrischen Antrieb.

Termin: Fr., 28.08.2026

Dauer: 1 Termin, 17.30-20.30 Uhr

Entgelt: 10,00 €

Dozent: Werner Backes

Ort: Hauptgebäude der Gemeinschaftsschule Eppelborn, Blaues Haus

Mitzubringen:

eigenes Fahrrad (inklusive Schlüssel zur Demontage des Akkus bei E-Bikes), Einmalhandschuhe, Lappen oder Papiertücher – falls vorhanden, den eigenen Fahrrad-Montageständer.

#### 2102 Ratgeber Rentensteuer

Die Komplexität des Einkommensteuerrechts nimmt immer mehr zu, behalten Sie als Ruheständler, angehende Rentner und aktive Arbeitnehmer den Überblick, aber wie? Durch einen intensiven Steuercheck, basierend aufgrund langjähriger Beratungspraxis, lernen Sie viele neue Steuervorteile kennen und optimieren so Ihre Steuererklärung.

Immer häufiger wird im Ruhestand die Steuererklärung Pflicht. Doch Freibeträge und Pauschalen helfen die Steuerlast zu begrenzen oder zu vermeiden. Bei dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie durch nachvollziehbare Praxisbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten und deren unterschiedliche Besteuerung (verbesserter Besteuerungsanteil Neurentner ab 2027: 84,5%, anstatt 87%). Sie erfahren mehr über aktuelle Steuererleichterungen wie Werbungskosten, Spenden, 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 Sanierung, Mini-job, Doppelbesteuerung, Vermeidung von Verspätungszuschlägen, Aktivrente etc.) sind lohnendes Wissen. Der Kurs endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

Termin: Do., 05.11.2026

Dauer: 1 Termin, 18.00-20.15 Uhr

Entgelt: 5,00 €

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Dozent: Klaus Schäfer

Ort: Hauptgebäude der Gemeinschaftsschule Eppelborn, Blaues Haus

#### 2103 Vorsorgevollmacht/Betreuung

Alle reden von Selbstbestimmung. Aber wie macht man das, wenn man auf Grund einer Erkrankung oder Behinderung dazu nicht oder nicht mehr in der Lage ist? Wer regelt meine Angelegenheiten für mich, wenn ich das auf Grund einer Krankheit oder Behinderung nicht oder nicht mehr tun kann? Der Vortrag möchte anhand von anschaulichen Beispielen einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten zur Wahrung des Selbstbestimmungsrechts wie Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung bieten.

Außerdem soll darüber informiert werden, in welchen Fällen eine Betreuung eingerichtet wird, wie das Verfahren zur Betreuungseinrichtung abläuft und was die Aufgaben eines Betreuers sind. Die Teilnehmenden haben natürlich die Möglichkeit Fragen zu stellen und sich über weitergehende Beratungsmöglichkeiten zu informieren.

Termin: Mo., 16.11.2026

Dauer: 1 Termin, 17.30-19.30 Uhr

Entgelt: frei

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Dozentin: Eva Meyer-Seel, Dipl. Sozialarbeiterin bei der Betreuungsbehörde

Ort: Großer Sitzungssaal Rathaus Eppelborn

## Kultur – Gestalten

### Nähen und Zuschneiden

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

#### 2201 Nähen und Zuschneiden · 14-tägig Kurs A

Termin: Di., 01.09.2026  
Dauer: 5 Termine, 18.30-21.30 Uhr  
Entgelt: 52,00 €  
Dozentin: Edeltrud Meiser  
Ort: VHS-Seminarraum Wiesbach Landheim, Hauptstraße 1, Wiesbach

#### 2202 Nähen und Zuschneiden

Termin: Mi., 02.09.2026  
Dauer: 10 Termine, 18.30-21.30 Uhr  
Entgelt: 104,00 €  
Dozentin: Edeltrud Meiser  
Ort: VHS-Seminarraum Wiesbach Landheim, Hauptstraße 1, Wiesbach

#### 2203 Nähen und Zuschneiden · 14-tägig

Termin: Fr., 04.09.2026  
Dauer: 5 Termine, 18.30-21.30 Uhr  
Entgelt: 52,00 €  
Dozentin: Edeltrud Meiser  
Ort: VHS-Seminarraum Wiesbach Landheim, Hauptstraße 1, Wiesbach

#### 2204 Nähen und Zuschneiden 14-tägig · Kurs B

Termin: Di., 08.09.2026  
Dauer: 5 Termine, 18.30-21.30 Uhr  
Entgelt: 52,00 €  
Dozentin: Edeltrud Meiser  
Ort: VHS-Seminarraum Wiesbach Landheim, Hauptstraße 1, Wiesbach

### Patchwork

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

Dozentin: Annette Zapp  
Ort: VHS-Seminarraum Wiesbach Landheim, Hauptstraße 1, Wiesbach

#### 2205 Patchwork · 14-tägig

Termin: Mo., 07.09.2026  
Dauer: 6 Termine, 18.00-21.00 Uhr  
Entgelt: 84,00 €, 6 bis 8 Teilnehmende

#### 2206 Patchwork · 14-tägig

Termin: Mo., 14.09.2026  
Dauer: 6 Termine, 18.00-21.00 Uhr  
Entgelt: 84,00 €, 6 bis 8 Teilnehmende

#### 2207 Patchwork

Termin: Do., 22.10.2026  
Dauer: 7 Termine, 17.00-20.00 Uhr  
Entgelt: 98,00 €, 6 bis 8 Teilnehmende

## Gesundheit

### Entspannung und 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., 17.09.2026  
Dauer: 14 Termine, 18.00-19.00 Uhr  
Entgelt: 49,00 €  
Dozentin: Sonja Schmidt  
Ort: Haus Rech, In der Humes 32, Humes  
Mitzubringen: Rutschfeste Yogamatte, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Decke

#### 2302 Hatha-Yoga am Abend

Neue Kraft schöpfen - Weg zur Harmonie. Die Asana – Praxis für mehr Kraft, innere Ausgeglichenheit und Ausdauer.

Termin: Do., 17.09.2026  
Dauer: 14 Termine, 19.15-20.30 Uhr  
Entgelt: 61,00€  
Dozentin: Sonja Schmidt  
Ort: Haus Rech, In der Humes 32, Humes  
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., 18.09.2026  
Dauer: 14 Termine, 17.15-18.15 Uhr  
Entgelt: 49,00 €  
Dozentin: Sonja Schmidt  
Ort: H1 Landheim, Hauptstraße 1, Wiesbach  
Mitzubringen: Liegematte, kleines Kissen, Decke

#### 2304 Yoga A

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

Termin: Di., 15.09.2026  
Dauer: 14 Termine, 17.45-18.45 Uhr  
Entgelt: 49,00 €  
Dozentin: Sonja Schmidt  
Ort: H1 Landheim, Hauptstraße 1, Wiesbach



**2305 Entspannungstraining mit Yoga**

Muskuläre Verspannungen oder auch psychosomatische Erkrankungen sind oftmals die Folge von Stress. Das Bewusstsein der Verknüpfung von Stress und Krankheit steht am Anfang der Veränderung und Genesung. Lernen Sie in diesem Seminar verschiedene Entspannungsmethoden kennen: Dehn- und Stärkungsübungen aus dem Yoga, Atemtechniken aus dem Yoga, Autogenes Training und Traum-Meditationsreisen. Ziel des Trainings ist es, Bewusstsein für Körper, Geist und Seele zu schaffen, Spannungen zu spüren und zu lösen.

Termin: Do., 27.08.2026

Dauer: 12 Termine, 17.15-18.45 Uhr

Entgelt: 66,00€

Dozentin: Ira Steinmetz

Ort: Schwalbenhalle, Hellbergstraße 41a, Eppelborn  
Mitzubringen: Sportkleidung, Liegematte, Sitzkissen, Wolldecke

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

Qi Gong ist ein Sammelbegriff für eine Vielzahl chinesischer Übungen. Sie alle beruhen auf denselben Prinzipien und haben zum Ziel, Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Im Kurs werden verschiedene Übungssysteme, fundierend auf der Ausbildung an der Sebastian Kneipp Akademie, vorgestellt und geübt. Ganz gleich in welchem Lebensabschnitt Sie sich befinden, durch die Qi Gong-Praxis fühlen Sie sich jünger, wacher, gelassener. Ein neues Lebensgefühl und Lebensfreude werden geweckt.

**2306 Qi Gong 1 – Sanfte Übungen zur Unterstützung der Abwehr- und Selbstheilungskräfte – für Anfänger und Geübte**

Termin: Mi., 16.09.2026

Dauer: 10 Termine, 18.00-19.00 Uhr

Entgelt: 35,00 €

Dozentin: Brunhilde Schmitt-Alt

Ort: Haus Rech, In der Humes 32, Humes

Mitzubringen: Wollsocken, bequemes Outfit, Getränk

**2307 Qi Gong 2 – Sanfte Übungen zur Unterstützung der Abwehr- und Selbstheilungskräfte – für Anfänger und Geübte**

Termin: Mi., 16.09.2026

Dauer: 10 Termine, 19.15-20.15 Uhr

Entgelt: 35,00 €

Dozentin: Brunhilde Schmitt-Alt

Ort: Haus Rech, Humes, In der Humes 32

Mitzubringen: bequemes Outfit, Wollsocken,

Getränk

**Bewegung und Fitness****2308 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., 15.09.2026

Dauer: 15 Termine, 19.00-20.00 Uhr

Entgelt: 52,00€

Dozentin: Sabine Klein

Ort: Sebastian Turnhalle,

St. Sebastianstraße 1,

Eppelborn

**Pilates**

Bei Pilates geht es um ein systematisches Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt auf Kräftigung der Bauch-, Beckenboden, Zwerchfell- und Rückenmuskulatur. Allgemein kann man sagen, es geht um die Körpermitte. Durch das bewusste Wahrnehmen des Körpers bei den Übungen entstehen außerdem eine bessere Beweglichkeit und eine gute Balance im Körper. Die richtige Atmung spielt im Pilates auch eine große Rolle. Die Übungen werden auf der Matte in allen Ausgangsstellungen (Liegen, Sitzen, Vier-Füßler, Stehen) ohne Geräte ausgeübt. Es gibt verschiedene Schwierigkeitsgrade, die sich in einem Kurs sowohl mit Anfängern, als auch Profis gut kombinieren lassen.

Du interessierst dich, etwas für deinen Körper und Geist zu tun? Dann komm in den Pilateskurs und lasse dich vom Alltag fallen.

**2309 Pilates 1**

Termin: Mo., 14.09.2026

Dauer: 15 Termine, 17.30-18.30 Uhr

Entgelt: 52,00 €

Dozentin: Svenja Klein

Ort: H1 Landheim, Hauptstraße 1, Wiesbach

Mitzubringen: Gymnastikmatte

**2310 Pilates 2**

Termin: Do., 17.09.2026

Dauer: 10 Termine, 19.00-20.00 Uhr

Entgelt: 37,00 €

Dozentin: Elisabeth Schmidt

Ort: Schwalbenhalle Eppelborn, Hellbergstraße 41a in Eppelborn

Mitzubringen: Gymnastikmatte

**Kochen für Männer**

Die beiden folgenden Kurse finden in vierzehntägigem Abstand statt.

**2311 Kochen für Männer A 14-tägig**

Termin: Mo., 07.09.2026

Dauer: 7 Termine, 18.30-21.00 Uhr

Entgelt: 54,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Dozent: Peter Leinenbach

Ort: VHS Eppelborn, Hauptgebäude der Gemeinschaftsschule Eppelborn, Hellbergstraße

**2312 Kochen für Männer B 14-tägig**

Termin: Mi., 09.09.2026

Dauer: 7 Termine, 18.30-21.00 Uhr

Entgelt: 54,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Dozent: Peter Leinenbach

Ort: VHS Eppelborn, Hauptgebäude der Gemeinschaftsschule Eppelborn, Hellbergstraße

**2313 Kochen für Männer A – Teil 2 14-tägig**

Termin: Mo., 04.01.2027

Dauer: 8 Termine, 18.30-21.00 Uhr

Entgelt: 61,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Dozent: Peter Leinenbach

Ort: VHS Eppelborn, Hauptgebäude der Gemeinschaftsschule Eppelborn, Hellbergstraße

**2314 Kochen für Männer B – Teil 2 14-tägig**

Termin: Mi., 06.01.2027

Dauer: 8 Termine, 18.30-21.00 Uhr

Entgelt: 61,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Dozent: Peter Leinenbach

Ort: VHS Eppelborn, Hauptgebäude der Gemeinschaftsschule Eppelborn, Hellbergstraße

## Sprachen



### 2401 Englisch für Anfänger A1

Termin: Mo., 14.09.2026  
Dauer: 12 Termine, 18.00-19.30 Uhr  
Entgelt: 63,00 €  
Dozent: Andreas Merten  
Ort: Hauptgebäude der Gemeinschaftsschule Eppelborn, Blaues Haus

### 2402 Englisch für die Reise – mit Englisch-Vorkenntnissen A1

Termin: Di., 15.09.2026  
Dauer: 12 Termine, 17.00-18.30 Uhr  
Entgelt: 63,00 €  
Dozent: Andreas Merten  
Ort: Hauptgebäude der Gemeinschaftsschule Eppelborn, Blaues Haus

### 2403 Englisch – Aufbaustufe Network A2.2

Termin: Mo., 14.09.2026  
Dauer: 12 Termine, 19.30-21.00 Uhr  
Entgelt: 63,00 €  
Dozent: Andreas Merten  
Ort: Hauptgebäude der Gemeinschaftsschule Eppelborn, Blaues Haus

### 2404 Englisch Konversation B1

Termin: Mo., 14.09.2026  
Dauer: 12 Termine, 18.00-19.30 Uhr  
Entgelt: 63,00 €  
Dozentin: Doris Götzinger  
Ort: Hauptgebäude der Gemeinschaftsschule Eppelborn, Blaues Haus

### 2405 Französisch für Anfänger A1

Termin: Di., 08.09.2026  
Dauer: 12 Termine, 17.00-18.30 Uhr  
Entgelt: 63,00 €  
Dozentin: Desiree Leinenbach  
Ort: Hauptgebäude der Gemeinschaftsschule Eppelborn, Blaues Haus  
Mitzubringen: Bon Courage Lektionsbuch ISBN 978-3-534-27192-4  
Bon Courage Arbeitsbuch ISBN 3-8058-2412-2

### 2406 Französisch für Fortgeschrittene B1

Termin: Di., 08.09.2026  
Dauer: 12 Termine, 18.30-20.00 Uhr  
Entgelt: 63,00 €  
Dozentin: Desiree Leinenbach  
Ort: Hauptgebäude der Gemeinschaftsschule Eppelborn, Blaues Haus  
Mitzubringen: Lehrbuch Bon Courage 2+3

### 2407 Spanisch für Fortgeschrittene A2

Termin: Di, 15.09.2026  
Dauer: 11 Termine, 18.30-20.00 Uhr  
Entgelt: 57,00 €  
Dozentin: Luz Evangelista Lang  
Ort: Hauptgebäude der Gemeinschaftsschule Eppelborn, Blaues Haus  
Mitzubringen: Fünf Minuten Lektüren, Solo amigos A2, Kapitel 6, Solos amigos

## Arbeit und Beruf

### EDV – Kaufmännische Praxis

### 2501 Tabellenkalkulation mit Excel – Grundkurs



Excel ist ein Tabellenkalkulationsprogramm, das unter der Benutzeroberfläche Windows läuft. Excel Kenntnisse sind in vielen Berufsfeldern Pflicht. Dieser Kurs vermittelt auf verständliche Art und Weise die verschiedenen Funktionen von Microsoft-Excel. Dadurch erhalten Sie das Wissen, um das leistungsstarke Tabellenkalkulationsprogramm in Ihrem Beruf effektiv nutzen zu können. Dieser Kurs ist die Grundlage für den weiterführenden Excel Kurs (Excel für Controller), in dem Sie ihr Wissen in den einzelnen Themen vertiefen können.

Termin: Do., 17.09.2026  
Dauer: 6 Termine, 18.00-20.15 Uhr  
Entgelt: 63,00 €, ab 6 Teilnehmenden  
Dozent: Werner Backes  
Ort: Hauptgebäude der Gemeinschaftsschule Eppelborn, Blaues Haus

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

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

Termin: Mi., 21.10.2026  
Dauer: 5 Termine, 18.00-20.30 Uhr  
Entgelt: 58,00 €, ab 6 Teilnehmenden  
Dozent: Dietmar Schäfer  
Ort: Hauptgebäude der Gemeinschaftsschule Eppelborn, Blaues Gebäude

**KULTUR erleben**

Tickets buchen!

WEITERE EVENTS FINDET IHR UNTER  
[WWW.EPPELBOERN.DE/VERANSTALTUNGEN](http://WWW.EPPELBOERN.DE/VERANSTALTUNGEN)

big Eppel KULTUR & KONGRESS

GEMEINSCHAFTSSCHULE EPPELBOERN



**2503 Umgang mit dem Android Smartphone**

Nicht nur die Vielseitigkeit des Smartphones spricht für die Geräte, sondern ebenso die Tatsache, dass Sie damit Geld sparen können. Integrierte Chat-Dienste arbeiten über das Internet und erlauben das Versenden von Texten und Bildern. MMS und SMS werden somit überfällig. Sparsam sind auch die Apps, die z.B. die aktuellen Preise bei den Tankstellen verkünden oder nach dem Scannen des Barcodes mitteilen, wo Sie das Produkt günstiger erhalten. Denken Sie an die Steuermöglichkeit per Touchscreen. Gerade Nutzer von Computern werden sich hier mit der Qwertz-Tastatur wohlfühlen. Längere Texte können sicher geschrieben werden und das Eingeben und Korrigieren per T9 wird überflüssig. Sinn machen die Argumente häufig erst dann, wenn Sie das Smartphone mit einer Internetflatrate erwerben. Erst dann können Sie ohne zusätzliche Kosten die Nachrichten verschicken, Preise checken, oder aber auch Webseiten aufrufen. Dies und mehr lernen Sie an den beiden Abenden. Voraussetzung ist, Sie besitzen ein Smartphone, dass Sie zu diesen Abenden mitbringen können und Sie möchten noch einiges dazulernen.

Termin: Do., 12.11.2026

Dauer: 2 Termine, 18.00-20.15 Uhr

Entgelt: 18,00 €

Dozent: Daniel Kurz

Ort: Hauptgebäude der Gemeinschaftsschule Eppelborn, Blaues Haus

Mitzubringen: Eigenes Smartphone mit Android Betriebssystem.

**2504 Der richtige Umgang mit dem Tablet**

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

Termin: Do., 29.10.2026

Dauer: 2 Termine, 18.00-20.15 Uhr

Entgelt: 18,00 €

Dozent: Daniel Kurz

Ort: Hauptgebäude der Gemeinschaftsschule Eppelborn, Blaues Gebäude

Mitzubringen: Tablet

**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****Ute Schnur**

Schriftliche Anmeldungen und Infos

HohlstraÙe 7

66554 Ottweiler

T 0175/77 32 06

vhs.merchweiler@kvhs-neunkirchen.de

www.kvhs-neunkirchen.de

**Politik – Gesellschaft – Umwelt**

Vorträge und Exkursionen

**3101 Seniorensicherheit im Alltag**

„Wer die Tricks der Täter kennt, kann sich besser wehren!“. Enkeltrick, falsche Polizeibeamte, Gewinnversprechen, Trickdiebstahl an der Haustür, Einbruchdiebstahl usw. Die Phantasie der Straftäter scheint nahezu unerschöpflich zu sein. In diesem Vortrag geht es darum Seniorinnen und Senioren zu informieren, wie sie sich mit einfachen Mitteln vor Kriminalität schützen können.

Termin: Mo., 21.09.2026

Dauer: 1 Termin, 17.00-18.00 Uhr

Entgelt: frei, um Anmeldungen wird gebeten

Dozent: Herr Winkel, Seniorensicherheitsberater der Gemeinde Merchweiler

Ort: Max von der Grün-Schule,

Bildstockerstraße 127, Wemmetsweiler

**3102 Leistungen und Finanzierungshilfen im Pflegefall**

Der Pflegestützpunkt des Landkreises Neunkirchen stellt sich vor und informiert Sie über alle Möglichkeiten der ambulanten und auch stationären Versorgung im Pflegefall und über Ihnen zustehende Leistungen und Finanzierungshilfen der Kranken- und Pflegeversicherung sowie der Sozialhilfe.

Termin: Mo., 19.10.2026

Dauer: 1 Termin, 17.30-19.00 Uhr

Entgelt: frei, um Anmeldungen wird gebeten

Dozentinnen: Frau Maas und Frau Zender vom

Pflegestützpunkt Landkreis Neunkirchen

Ort: Max von der Grün-Schule,

Bildstockerstraße 127, Wemmetsweiler

**3103 Energieeinsparung im Wohnhaus!**

Ob energetische Sanierung, wohnwirtschaftliche Modernisierung oder kleinere Energieeinsparungen! Was kann ich in meinem Wohnhaus tun, um Heizkosten oder Stromkosten einzusparen? Kann ich auch für kleinere energetische Sanierungen vom Staat eine Förderung erhalten? Energieeinsparung im Wohngebäude und deren Fördermöglichkeiten – energetische Sanierungsmaßnahmen der Gebäudehülle (z.B. Fenster- und Haustürerneuerungen oder Dach- und Kellerdecken bzw. Außenwanddämmung) oder der Heizwärme- oder Warmwasserbereitung (z.B. Heizungserneuerungen oder Heizungsoptimierungen mit dem Einsatz von erneuerbaren Energien). Der Dozent bietet einen umfassenden Überblick über aktuelle Anforderungen und Fördermöglichkeiten (z.B. KfW, BAFA) zur energetischen Wohnhaussanierung – kleinere und größere energetische Einsparpotentiale im Eigenheim oder in der Mietwohnung werden an Hand von Praxisbeispielen erläutert.

Termin: Di., 27.10.2026

Dauer: 1 Termin, 18.00-19.30 Uhr

Entgelt: 5,00 €

Dozent: Dirk Redmann, Dipl.-Ing. FH

Ort: Max von der Grün-Schule,

Bildstockerstraße 127, Wemmetsweiler

**3104 Die Grube Itzenplitz und der Bergbau in Heiligenwald – wo sich bergmännisches Milieu erhalten hat!**

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

Termin: So., 01.11.2026

Dauer: 1 Termin, 14.00-16.00 Uhr

Entgelt: 5,00 €

Dozent: Delf Slotta

Ort: Heiligenwald, GroÙer Parkplatz am

Itzenplitzer Weiher

Hinweis: Festes Schuhwerk wird empfohlen!

Die Kursgebühren werden vor Ort bar eingesammelt.

**3105 Fahrrad-Reparatur Kurs**

Nach der Saison ist vor der Saison! Dieser Kurs bietet eine sorgfältige und praktische Einführung in die Welt der Radtechnik. Die Inhalte sind so gestaltet, dass sie den Teilnehmenden entsprechende Kenntnisse und Fähigkeiten vermitteln, um ihr Fahrrad selbstständig zu warten und zu reparieren. Ganz egal, ob Sie ein totales Greenhorn sind oder doch schon Erfahrungen gesammelt haben. Anhand von Fallbeispielen werden die Grundzüge der Fahrrad-Technik und -Reparatur in Theorie und Praxis vermittelt.

Was machen Sie, wenn Ihnen die Fahrradkette mitten auf der Tour durch den Wald reißt? Auch für solche Situationen erhalten sie Tipps und Anleitungen zur Reparatur auf Tour, über Werkzeuge für unterwegs und zu Hause, sowie wann und wie die Verschleißteile zu wechseln sind. Ein Schwerpunkt ist die technische Inspektion von Reifen und Bremsen. Des Weiteren befassen wir uns intensiv mit dem Austausch von Schlauch und Mantel, Reifen sowie mit der Kettenschmierung.

Die Reparaturmöglichkeiten bei E-Bikes und Pedelecs beschränken sich auf die konventionellen Teile, ohne den elektrischen Antrieb.

Termin: Sa., 14.11.2026

Dauer: 1 Termin, 10.00-13.00 Uhr

Entgelt: 10,00 €

Dozent: Werner Backes

Ort: Pfarrzentrum Merchweiler,

Vorplatz Jugendheim, Poststraße 10a, Merchweiler

Mitzubringen:

Das eigene Fahrrad, (inklusive des Schlüssels zur Demontage des Akkus bei E-Bikes), Einmalhandschuhe, Lappen oder Papiertücher – falls vorhanden, bringen Sie den eigenen Fahrrad-Montage-stander mit.



### 3106 **Vorsorgevollmacht Infos und Antworten zum Thema Vorsorgevollmacht und Betreuung**

Alle reden von Selbstbestimmung. Aber wie macht man das, wenn man auf Grund einer Erkrankung oder Beeinträchtigung dazu nicht oder nicht mehr in der Lage ist? Wer regelt meine Angelegenheiten für mich, wenn ich das wegen einer Krankheit oder Behinderung nicht oder nicht mehr tun kann? Der Vortrag möchte anhand von anschaulichen Beispielen einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten zur Wahrung des Selbstbestimmungsrechts wie Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung bieten. Außerdem soll darüber informiert werden, in welchen Fällen eine Betreuung eingerichtet wird, wie das Verfahren zur Betreuungseinrichtung abläuft und was die Aufgaben eines Betreuers sind. Die Teilnehmer haben natürlich die Möglichkeit Fragen zu stellen und sich über weitergehende Beratungsmöglichkeiten zu informieren.

Termin: Mo., 07.12.2026  
Dauer: 1 Termin, 17.30-19.00 Uhr  
Entgelt: frei, um Anmeldung wird gebeten  
Dozentin: Eva Meyer-Seel, Dipl. Sozialpädagogin der Betreuungsbehörde  
Ort: Max von der Grün-Schule, Bildstockerstraße 127, Wemmetsweiler

### 3107 **Steuerspartipps für Rentner und Rentnerinnen**

Die Komplexität des Einkommensteuerrechts nimmt immer mehr zu, behalten Sie als Ruheständler, angehende Rentner und aktive Arbeitnehmer den Überblick, aber wie? Durch einen intensiven Steuercheck, basierend aufgrund langjähriger Beratungspraxis, lernen Sie viele neue Steuervorteile kennen und optimieren so Ihre Steuererklärung. Immer häufiger wird im Ruhestand die Steuererklärung Pflicht. Doch Freibeträge und Pauschalen helfen die Steuerlast zu begrenzen oder zu vermeiden. Bei dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie durch nachvollziehbare Praxisbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten und deren unterschiedliche Besteuerung (verbesserter Besteuerungsanteil Neurentner ab 2027:

84,5 %, anstatt 87 %). Sie erfahren mehr über aktuelle Steuererleichterungen wie Werbungskosten, Spenden, Altersentlastungsbetrag, Vorsorgeaufwendungen, Handwerkerleistungen, außergewöhnliche Belastungen etc.

Ebenso werden die wichtigen Fristen erläutert. Sie bekommen fachliche Unterstützung zum Ausfüllen der komplexen Formulare. Aktuelle gesetzliche Neuerungen (z.B.: energetische Sanierung, Minijob, Doppelbesteuerung, Vermeidung von Verspätungszuschlägen, Aktivrente usw.) sind lohnendes Wissen. Der Kurs endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

Termin: Mi., 12.01.2027  
Dauer: 1 Termine, 18.00-20.15 Uhr  
Entgelt: 5,00 €  
Dozent: Klaus-Peter Schäfer  
Ort: Max von der Grün-Schule, Bildstockerstraße 127, Wemmetsweiler

## Kultur – Gestalten

### 3201 **Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene**



An die Nadeln, fertig, los! – Ihr Nähkurs an der VHS Sie möchten schon lange Ihre eigene Kleidung entwerfen und nähen? Oder Sie arbeiten bereits sicher an der Nähmaschine und möchten Ihre Fertigkeiten weiter vertiefen? Vielleicht stehen Sie auch irgendwo dazwischen und suchen einfach

einen Ort, an dem Sie in Ruhe und mit fachkundiger Begleitung kreativ werden können. Ganz gleich, auf welchem Erfahrungsniveau Sie sich befinden: In unserem Nähkurs sind alle willkommen. Schritt für Schritt verwandeln wir gemeinsam einfache Stoffbahnen in individuelle Lieblingsstücke – vom ersten Zuschnitt bis zum letzten Stich. In einer kleinen, persönlichen Gruppe macht das Nähen nicht nur mehr Freude, sondern eröffnet auch neue Möglichkeiten. Wir tauschen praktische Tipps aus, unterstützen uns gegenseitig bei kniffligen Stellen und lernen voneinander. Am Ende halten Sie ein selbstgefertigtes Unikat in den Händen, auf das Sie mit Recht stolz sein können.

Termin: Mi., 16.09.2026  
Dauer: 6 Termine, 18.00-20.30 Uhr  
Entgelt: 70,00 €  
Dozentin: Marliese Maaßen  
Ort: Max von der Grün-Schule, Bildstockerstraße 127, Wemmetsweiler, Mitzubringen: Nähmaschine, Stoffe, Schere, Reihgarn, Kreide, Maßband

### 3202 **Einfach Gitarre lernen! Der Gitarren-Einsteigerkurs für jedes Alter**

Wer schon immer einmal den Wunsch verspürt hat, seinen Lieblingssong selbst „in die Hand zu nehmen“, ist in diesem Kurs genau richtig! Anhand von bekannten musikalischen Beispielen erlernen die Teilnehmenden Akkorde, Anschlagstechniken und Rhythmen auf der akustischen Gitarre. Außerdem vermittelt der Kurs die Grundlagen der Musiktheorie. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Voraussetzung: Die Teilnehmenden sollten über eine funktionsfähige Gitarre, ein Stimmgerät/App und Schreibmaterial verfügen.

Termin: Mi., 16.09.2026  
Dauer: 10 Termine, 17.00-18.00 Uhr  
Entgelt: 46,00 €  
Dozent: Jens Pörschmann  
Ort: Pfarrzentrum, Jugendheim, Poststraße 10a, Merchweiler

### 3203 **Gitarrenkurs für Fortgeschrittene 1**



Wenn Sie bereits Kenntnisse im Gitarrenspiel erworben haben, die vielleicht auch schon längere Zeit zurückliegen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Grundlage für die Teilnahme sind Kenntnisse der Grundakkorde oder die Teilnahme am Anfängerkurs.

Termin: Mi., 16.09.2026  
Dauer: 10 Termine, 18.00-19.00 Uhr  
Entgelt: 46,00 €  
Dozent: Jens Pörschmann  
Ort: Pfarrzentrum Jugendheim, Poststraße 10a, Merchweiler

### 3204 **Gitarrenkurs für Fortgeschrittene 2**

In diesem Kurs werden wir an Songbeispielen die spielerischen Fähigkeiten zur kreativen Liedbegleitung vertiefen. Folgende Grundkenntnisse sollten vorhanden sein: Grundkenntnisse Akkorde der ersten Lage, Grundkenntnisse Barreetechnik, Grundkenntnisse PIMA-Zupfsystem, Grundkenntnisse Rhythmus-Notation und Tabulatur.

Dieser Kurs wird die ersten Kenntnisse des „Travis Picking“ und des „Carter-Scratches“ als auch das erweiterte Einsetzen von Ghostnotes beinhalten.

Termin: Mi., 16.09.2026  
Dauer: 10 Termine, 19.00-20.00 Uhr  
Entgelt: 46,00 €  
Dozent: Jens Pörschmann  
Ort: Pfarrzentrum, Jugendraum, Poststraße 10a, Merchweiler

## Gesundheit

### Vorträge

#### 3301 Erste Hilfe am Hund

In diesem zweistündigen Kurs erlernen die Teilnehmer\*innen die wichtigsten Grundlagen der Ersten Hilfe am Hund. Neben einem verständlichen Überblick über Anatomie und Physiologie liegt der Schwerpunkt auf dem Erkennen von Notfällen, der richtigen Wundversorgung, sowie der Messung wichtiger Vitalparameter. Im praktischen Teil werden die Maßnahmen an einem Modell geübt. Außerdem wird besprochen, was in ein Erste-Hilfe-Set für Hunde gehört, wann eine Tierarztpraxis aufgesucht werden sollte und welche Sofortmaßnahmen die Hundebesitzer\*innen selbst durchführen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Hinweis: Bitte lassen Sie Ihre Hunde zu Hause.

Termin: Mo., 28.09.2026  
Dauer: 1 Termin, 17.30-19.30 Uhr  
Entgelt: 5,00 €  
Dozentin: Cindy Mayer, Tierphysiotherapeutin  
Ort: Max von der Grün-Schule, Bildstockerstraße 127, Wemmetsweiler

### Bewegung und Fitness

#### 3302 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 schmerzhaftes 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., 26.08.2026  
Dauer: 14 Termine, 17.00-18.00 Uhr  
Entgelt: 58,00 €  
Dozentin: Susanne Georg  
Ort: Mehrzweckhalle Hauptstraße 189, 66287 Göttelborn, Quierschied

#### 3303 Locker vom Hocker – Wenn die Füße nicht mehr flitzen, tanzen wir im Sitzen

Tanzen im Sitzen bringt pure Lebensfreude und macht glücklich. Die Bewegung zur Musik wirkt auf das körperliche und seelische Wohlbefinden aus, übt die Koordination, Reaktion und die Ausdauer, trainiert das Gedächtnis, aktiviert Körper und Geist. Der Bewegungsapparat wird gekräftigt und gedehnt. Der Kurs ist offen für Interessierte jeden Alters, Frauen und Männer. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Die Teilnehmenden sitzen auf Stühlen im Kreis, sodass der Körper weitgehend in seiner Gesamtheit eingesetzt werden kann. Bei einigen Tänzen werden ebenfalls Tücher und Bälle eingesetzt. Das Repertoire der Tanzformen ist dabei vielfältig. Wir tanzen zu Rock ´n Roll, Walzer, Blues, Marsch uvm. Der Kursraum ist barrierefrei zu erreichen.

Beginnn: Mo., 07.09.2026 Schnupperstunde  
Dauer: 10 Termine, 10.30-12.00 Uhr  
Entgelt: 60,00 €  
Dozentin: Micheline Bernd  
Ort: Pfarrzentrum, Jugendraum, Poststraße 10a, Merchweiler  
Der Eingang ist barrierefrei. Gehen Sie an dem Eingang der AWO Senioren-residenz St. Barbara links vorbei.

## Kochen und Genuss

#### 3304 Zauberhaft orientalisches – vegan Die Vorspeisenplatte deiner Träume



Lassen Sie sich verzaubern von den Aromen des Orients. Wir kreieren knusprig-saftige Falafel, aromatische Cigköfte, feine Linsensuppe mit Minze und Couscous- sowie Kraut-salat und orientalische Kohlsteaks. Dazu gibt es köstliche Dips wie Hummus aus Kichererbsen, Baba Ghanoush aus Auberginen, eine Joghurt-Tahini-Soße und Muhammara aus Paprika und Walnüssen.

Termin: Mo., 14.09.2026  
Dauer: 1 Termin, 17.30-21.30 Uhr  
Entgelt: 39,00 € plus ca. 17,00 € Lebensmittelkosten  
Dozentin: Ina Schneider  
Ort: Küche Max von der Grün-Schule, Bildstockerstraße 127, Wemmetsweiler  
Mitzubringen: Lieblings-Schnippelmesser, Schneidbrett und einen Behälter für Reste. Lebensmittelunverträglichkeiten vorab mit der Dozentin besprechen

#### 3305 Hauptsach gudd gess – deftig, regional saugudd, vegetarisch und vegan



In diesem Kurs verarbeiten wir größtenteils regional verfügbare Lebensmittel zu herzhaft leckeren bis feinen Gerichten aus der Region und darüber hinaus. Wir kochen unter anderem Kohlrabischnitzel mit Grumbeerstambes und Pilzrahmsauce, Gefüllte mit „Speck“-Rahmsauce, Geheiratete, Sauce Béchamel, Rote Beete Carpaccio mit Salat und Kohlsteaks.

Termin: Mi., 11.11.2026  
Dauer: 1 Termin, 17.30-21.30 Uhr  
Entgelt: 39,00 € zzgl. ca. 17,00 € Lebensmittelkosten  
Dozentin: Ina Schneider  
Ort: Küche Max von der Grün-Schule, Bildstockerstraße 127, Wemmetsweiler  
Mitzubringen: Lieblings-Schnippelmesser, Schneidbrett und einen Behälter für Reste.

#### 3306 Das vegane Weihnachtsmenü

Weihnachten ohne Gans? Das muss nicht sein. Wir kreieren ein feines Vier-Gänge-Menü aus einem weihnachtlichen Feldsalat mit Orangen und Äpfeln auf Rote-Bete-Carpaccio, einer feinen Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch, veganen Entenkeulen mit Kartoffelklößen und Bratensoße und eine Mousse au Chocolat als Dessert.

Termin: Mi., 16.12.2026  
Dauer: 1 Termin, 17.30-21.30 Uhr  
Entgelt: 39,00 €, zzgl. ca. 17,00 € Lebensmittelkosten  
Dozentin: Ina Schneider  
Ort: Küche Max von der Grün-Schule, Bildstockerstraße 127, Wemmetsweiler  
Mitzubringen: Lieblings-Schnippelmesser, Schneidbrett und einen Behälter für Reste. Lebensmittelunverträglichkeiten vorab mit der Dozentin besprechen

#### 3307 Vegan und fit – High Protein und Weight Loss

Pflanzliche Ernährung kann entgegen der Vorurteile extrem eiweißreich sein, wenn man auf die richtigen Zutaten setzt. Wenn man dann noch weiß, wie man diese lecker zubereitet, steht der Fitness-Reise nichts mehr im Weg!

Ich zeige dir, wie du aus Tofu, Hülsenfrüchten, Nüssen, Getreide, Gemüse und Co das Maximum an Nährwert für dich herausholen kannst und dabei die Kalorien gut im Blick behältst! In Teams kreieren wir sündenfreie Bowls, Pasta Gerichte, Desserts, Snacks uvm.



Termin: Do., 28.01.2027  
 Dauer: 1 Termin, 17.30-21.30 Uhr  
 Entgelt: 39,00 € zzgl. ca. 17,00 €  
 Lebensmittelkosten  
 Dozentin: Ina Schneider  
 Ort: Max von der Grün-Schule, Küche,  
 Bildstockerstraße 127, Wemmetsweiler  
 Mitzubringen: Lieblings-Schnippelmesser,  
 Schneidbrett und einen Behälter für Reste.  
 Lebensmittelunverträglichkeiten vorab mit  
 der Dozentin besprechen

## Sprachen

### 3401 Englisch am Vormittag A1 Ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Termin: Di., 15.09.2026  
 Dauer: 15 Termine, 10.00-11.30 Uhr  
 Entgelt: 78,00 €  
 Dozent: Andreas Merten  
 Ort: Pfarrzentrum Jugendheim,  
 Poststraße 10a, Merchweiler  
 Mitzubringen: Let's Enjoy English A1.1  
 A step-by-step course for adult learners.  
 Student's Book with audios and videos  
 Let's Enjoy English: A step-by-step course for  
 adult learners

### 3402 Englisch am Vormittag für Anfänger mit Vorkenntnissen A2.1

Termin: Mi., 17.09.2026  
 Dauer: 15 Termine, 10.00-11.30 Uhr  
 Entgelt: 78,00 €  
 Dozent: Andreas Merten  
 Ort: Pfarrzentrum Jugendheim,  
 Poststraße 10a, Merchweiler,  
 Mitzubringen: Lehrbuch English Network 2

### 3403 Englisch für Fortgeschrittene B1

Besprechung von aktuellen Themen in Englisch.

Termin: Mi. 16.09.2026  
 Dauer: 15 Termine, 19.30-21.00 Uhr  
 Entgelt: 78,00 €  
 Dozent: Andreas Merten  
 Ort: Max von der Grün-Schule,  
 Bildstockerstraße 127, Wemmetsweiler Raum:  
 Mitzubringen: Lehrbuch „English Network 3“,  
 Langenscheidt ELT Verlag, ISBN-10: 3526504318

### 3404 Französisch für Fortgeschrittene B1

Dieser Französischkurs richtet sich an alle Interessierte, die auf gute Grundlagen in der französischen Sprache zurückgreifen können. Im Kurs kommt das Lehrwerk „Voyages neu B1“ zum Einsatz. Teilnehmerwünsche können jederzeit einfließen. Teilnehmende, die ihr Niveau nicht genau einschätzen können, sind herzlich eingeladen, am ersten Termin teilzunehmen, um sich einen Eindruck zu verschaffen.

Termin: Mo., 14.09.2026  
 Dauer: 12 Termine, 18.30-20.00 Uhr  
 Entgelt: 66,00 €  
 Dozentin: Claire Anne Bernellon  
 Ort: Max von der Grün-Schule,  
 Bildstockerstraße 127, Wemmetsweiler  
 Mitzubringen: Voyages Neu B1  
 Französisch für Fortgeschrittene,  
 Kurs- und Übungsbuch mit Audios 248 Seiten,  
 ISBN 978-3-12-529431-8, Block und Stifte

### 3405 Konversation Spanisch für den Alltag A2

Termin: Mi., 16.09.2026  
 Dauer: 11 Termine, 19.00-20.30 Uhr  
 Entgelt: 57,00 €  
 Dozentin: Luz Evangelista Lang  
 Ort: Max von der Grün-Schule,  
 Bildstockstraße 127, Wemmetsweiler  
 Mitzubringen: Lehrbuch: Tapas y mas,  
 Kapitel 7: Un dia en las rebajas

## Arbeit und Beruf

### 3501 EDV-Senioren Kurs

Dieser Kurs richtet sich vor allem an Seniorinnen und Senioren, die den Umgang mit dem Computer nicht scheuen und entsprechende Kenntnisse erlernen möchten.  
 So werden Sie in die Welt der EDV schrittweise eingeführt. Darüber hinaus erlernen Sie die Grundlagen einen Brief in Word zu erstellen. Ebenso die 4 Grundrechenarten in Excel kennenlernen. Und zum Schluss erlernen die Teilnehmer den Umgang mit dem Internet. Darüber hinaus werden Sie das versenden und empfangen von E-Mails kennenlernen.  
 Ebenso wie man in GMX eine kostenlose E-Mail-Adresse anlegt.

Termin: Mo., 14.09.2026  
 Dauer: 4 Termine, 18.00-20.15 Uhr  
 Entgelt: 42,00 €  
 Dozent: Werner Backes  
 Ort: Max von der Grün-Schule,  
 Bildstockstraße 127, Wemmetsweiler

### 3502 Tabellenkalkulation mit Excel – Grundkurs Excel, der Allrounder für Beruf, Verein und Privatleben

Im Büro ist Excel ein Standard z.B. Finanzwesen, Controlling und im Vertrieb.  
 Im Verein ist Excel für die Kassenführung, Schichtpläne, usw. ein starker Partner.  
 Im Privatleben können Sie Excel zu ihrem persönlichen Finanzassistenten machen z.B. für die Führung eines Haushaltsbuches oder die Budgetplanung des nächsten Urlaubs.

Excel ist ein Tabellenkalkulationsprogramm, das unter der Benutzeroberfläche Windows läuft. 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, Verein oder privat effektiv nutzen zu können.

Termin: Fr., 06.11.2026  
 Dauer: 6 Termine, 18.00-20.15 Uhr  
 Entgelt: 63,00 €  
 Dozent: Werner Backes  
 Ort: Max von der Grün-Schule,  
 Bildstockstraße 127, Wemmetsweiler



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

Schriftliche Anmeldungen und Infos

Jahnstraße 14

66564 Ottweiler

T 0 68 24/7 09 47 10

vhs.ottweiler@kvhs-neunkirchen.de

www.kvhs-neunkirchen.de

**Politik – Gesellschaft – Umwelt****Vorträge****4101 Vorsorgevollmacht und Betreuung**

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

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

Termin: Do., 17.09.2026

Dauer: 1 Termin, 17.30-19.00 Uhr

Entgelt: frei, um Anmeldung wird gebeten

Dozentin: Eva Meyer-Seel

Ort: Gymnasium Ottweiler, Pavillon

**4102 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., 01.10.2026

Dauer: 1 Termin, 18.30-20.00 Uhr

Entgelt: 5,00 €

Dozent: Dirk Boudier

Ort: Gymnasium Ottweiler, Pavillon

**4103 Pflege verstehen – Leistungen richtig nutzen**

Pflege betrifft Viele von uns. In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Überblick über gesetzliche Grundleistungen, aber auch Hinweise zu Verhinderungspflege, Betreuungsleistungen und zum Verbrauch bestimmte Hilfsmittel – damit Unterstützung dort ankommt, wo sie gebraucht wird.

Axel Ehrenpfordt ist seit über 20 Jahren im Bereich Sozialversicherungs- und Rentenrecht tätig und seit Januar 2024 gerichtlich zugelassener Rentenberater. In seiner Kanzlei in Ottweiler bearbeitet er Fälle der gesetzlichen Rentenversicherung, Schwerbehinderten-, Unfall- und Krankenversicherung – insbesondere im Bereich Vertretung bei Widersprüchen bei der Rentenversicherung und vor dem Sozialgericht.

Termin: Do., 29.10.2026

Dauer: 1 Termin, 18.00-19.30 Uhr

Entgelt: 5,00 €

Dozent: Axel Ehrenpfordt

Ort: Gymnasium Ottweiler, Pavillon

**4104 Was mein Hund mir sagen will – Hundeverhalten erkennen und verstehen**

Ein Vortrag für alle, die ihren Hund nicht nur halten, sondern auch verstehen möchten. Erfahren Sie, wie Sie Körpersignale richtig deuten und so Missverständnisse im Zusammenleben mit Ihrem Hund vermeiden können. Ein Vortrag, der mit vielen Bildern und Videos anschaulich beschreibt, wie die Körpersprache unserer Hunde funktioniert und was sie uns damit zum Ausdruck bringen möchten. Kinder und Jugendliche nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.

Termin: Do., 05.11.2026

Dauer: 1 Termin, 18.00-19.30 Uhr

Entgelt: 5,00 €

Dozentin: Nina Müller, Hundetrainerin

Ort: Gymnasium Ottweiler, Pavillon

**4105 Renten verstehen – Ihre Ansprüche kennen und nutzen**

Wie funktioniert die gesetzliche Rente – und welche Ansprüche haben Sie wirklich? In diesem 90-minütigen Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Überblick über Rentenarten, Rentenansprüche und mögliche Zusatzleistungen. So können Sie Ihre Altersvorsorge sicher und bewusst planen.

Termin: Do., 12.11.2026

Dauer: 1 Termin, 18.00-19.30 Uhr

Entgelt: 5,00 €

Dozent: Axel Ehrenpfordt

Ort: Gymnasium Ottweiler, Pavillon

**4106 Psychofalle Social Media**

Warum können wir unser Smartphone kaum noch aus der Hand legen? Was bringt uns dazu uns immer wieder auf TikTok, Facebook und Instagram zu verlieren? Und welche Auswirkungen hat das auf unsere Gesundheit?

In diesem Vortrag lernen Sie nicht nur die psychologischen Mechanismen kennen, die uns abhängig machen. Sie erfahren auch welche Mittel und Wege es gibt um Abstand zu bekommen und uns wieder auf die wichtigen Dinge zu fokussieren. Kurz: Wie wir wieder die Kontrolle über unser Leben zurückbekommen.

Termin: Do., 10.12.2026

Dauer: 1 Termin, 18.30-20.00 Uhr

Entgelt: 5,00 €

Dozent: Dirk Boudier

Ort: Gymnasium Ottweiler, Pavillon

**4107 Renten und Einkommen: Was bleibt am Ende übrig?**

Wann wird Einkommen auf die Rente angerechnet – und wie viel bleibt tatsächlich? Dieser Vortrag erklärt verständlich die Regelungen zur Einkommensanrechnung bei verschiedenen Rentenarten, zeigt Freibeträge und Ausnahmen und hilft, finanzielle Entscheidungen sicherer zu treffen.



Termin: Do., 17.12.2026  
 Dauer: 1 Termin, 18.00-19.30 Uhr  
 Entgelt: 5,00 €  
 Dozent: Axel Ehrenpfordt  
 Ort: Gymnasium Ottweiler, Pavillon

## Kultur – Gestalten

### Vorträge

#### 4201 Sherlock Holmes – ein fiktiver Detektiv und sein Einfluss auf die echte Verbrecherjagd

Der Vortrag beleuchtet, wie Arthur Conan Doyles berühmter Detektiv Sherlock Holmes weit über die Literatur hinaus wirkte und zentrale Methoden der modernen Kriminaltechnik vorwegnahm. Gemeinsam werfen wir einen Blick auf die Ermittlungsmethoden des ausgehenden 18. und frühen 19. Jahrhunderts und sehen anhand ausgewählter Sherlock-Holmes-Geschichten, wie das analytische Denken des Detektivs, seine frühe Nutzung forensischer Spurenanalyse und sein wissenschaftlicher Ansatz reale Ermittlungsverfahren inspirierten.

Termin: Do., 22.10.2026  
 Dauer: 1 Termin, 18.00-19.30 Uhr  
 Entgelt: 5,00 €  
 Dozentin: Nicole Glücklich, Deutsche Sherlock Holmes Gesellschaft  
 Ort: Gymnasium Ottweiler, Pavillon

### Kurse und Workshops

#### 4202 Ölmalerei für Beginner

In diesem Einsteigerkurs lernen Sie die faszinierende Welt der Ölmalerei kennen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, kreativ zu arbeiten und aus-

zuprobieren. Am Ende nehmen Sie nicht nur Ihr eigenes fertiges Werk mit nach Hause, sondern auch das nötige Wissen, selbstständig weiter zu malen.

Termin: Sa., 07.11.2026  
 Dauer: 5 Termine, 10.00-14.00 Uhr  
 Entgelt: 70,00 €  
 Dozent: Günter Baus  
 Ort: Alte Schule Mainzweiler

#### 4203 Ölmalerei für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle die bereits grundlegende Erfahrungen in der Ölmalerei besitzen und Ihre Fähigkeiten weiterentwickeln und vertiefen möchten. In praktischen Übungen entwickeln Sie komplexere Motive und arbeiten an Ihrem persönlichen Stil.

Termin: Sa., 19.09.2026  
 Dauer: 5 Termine, 10.00-14.00 Uhr  
 Entgelt: 70,00 €  
 Dozent: Günter Baus  
 Ort: Alte Schule Mainzweiler

#### 4204 Acrylmalkurs

Unter der Anleitung von Künstler Saeid Molla Mohseni können Sie in diesem Kurs an zehn Terminen ein Kunstwerk in Acryl entstehen lassen. Das Motiv können Sie frei wählen. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Unser Dozent steht Ihnen mit Rat und Tat zu Seite und hilft Ihnen Ihrer Ideen auf die Leinwand zu bringen. Beim ersten Termin wird gemeinsam überlegt, welches Bild oder Kunstwerk man malen möchte. Mitzubringen: Staffelei, Acrylfarben, Pinsel

Termin: Sa., 19.09.2026  
 Dauer: 10 Termine, 10.00-13.00 Uhr  
 Entgelt: 104,00 €  
 Dozent: Saeid Molla Mohseni  
 Ort: Gymnasium Ottweiler, Pavillon

## Gesundheit

### Vorträge und Workshops

#### 4301 Stress und Selbstfürsorge

Wie entsteht eigentlich Stress, was macht Stress mit uns und unserem Körper und wie können wir uns selbst wieder in unsere Kraft bringen? Wie geht Stressbewältigung und was kann sogar unseren Selbstwert steigern? Um diese Fragen dreht es sich im Vortrag "Stress und Selbstfürsorge". Wenn wir hinschauen, haben wir auch die Chance, alles neu zu sehen.

Termin: Do., 24.09.2026  
 Dauer: 1 Termin, 18.00-19.30 Uhr  
 Entgelt: 5,00 €  
 Dozentin: Sabine Itt,  
 Heilpraktikerin für Psychotherapie  
 Ort: Gymnasium Ottweiler, Pavillon

#### 4302 Inneres Kind – Wie Prägungen uns beeinflussen

Manchmal treffen uns Situationen stärker als wir es wollen. Dann heisst es oft "Sei doch nicht so überempfindlich". Wahrscheinlich sind wir gar nicht überempfindlich, sondern geprägt, denn die Verletzungen aus der Kindheit explodieren gerne im Heute. In diesem Vortrag geht es um Glaubenssätze aus der Kindheit, die wir unbewusst verinnerlicht haben und die auch heute noch unbewusst unser Verhalten bestimmen.

Termin: Do., 19.11.2026  
 Dauer: 1 Termin, 18.00-19.30 Uhr  
 Entgelt: 5,00 €  
 Dozentin: Sabine Itt,  
 Heilpraktikerin für Psychotherapie  
 Ort: Gymnasium Ottweiler, Pavillon

#### 4303 Flourish – wie wir aufblühen

Die positive Psychologie ist ein noch recht junger Zweig der akademischen Psychologie. Sie beschäftigt sich vor allem mit unseren Stärken.

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

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

Termin: Do., 26.11.2026  
 Dauer: 1 Termin, 18.00-19.30 Uhr  
 Entgelt: 5,00 €  
 Dozent: Dirk Boudier  
 Ort: Gymnasium Ottweiler, Pavillon

### Gong Klangbad



Der Gong ist ein sehr kraftvolles Instrument. Der Klang des Gongs wirkt entspannend, beruhigend, zentrierend, transformierend, heilend und kann auch energetisierend wirken. Die Klangwirkung des Gongs kann dabei helfen, Störfelder zu harmonisieren, um das natürliche Gleichgewicht wieder herzustellen.

Wenn die Klänge den Körper durchdringen, versetzen sie die Zellen in Schwingung und sind nicht nur akustisch, sondern auch physisch wahrnehmbar. Eindringlich und kraftvoll oder sanft und leise können Gongs ihre heilsame Wirkung in der Tiefe unseres Wesens entfalten, Blockaden lösen und den Energiefluß anregen. Der Klang des Gongs aktiviert die Entgiftung des Körpers. Der Gong

wirkt heilend, weil die komplexen Obertöne und der sanfte Klangfluss des Gongs unsere Gehirnwellen aus dem Betazustand (normales Wachbewusstsein) in die niedrigeren Alpha- und Theta Zustände (in den der Geist entspannt ist und sich erholen kann) versetzen. Der Gongklang kann das Unterbewusstsein öffnen und wirkt wie ein Verstärker. Der Gongklang kann Emotionen (Wut, Traurigkeit, ...) aus dem Unterbewusstsein nach oben befördern. Da der Gongklang wie ein Verstärker wirkt, können vorhandene Schmerzen sich zunächst verstärkt zeigen. Die Schmerzen können am nächsten Tag weniger oder sogar weg sein für einige Zeit. Das Spielen des Gongs ist auf Heilung ausgerichtet. Er wirkt sich positiv auf den ganzen Körper aus.

Im Gongklangbad wird vor allem der Gong gespielt. Beginn und Ende des Klangbades erfolgt mit anderen Instrumenten: Christalbowl, Koshi, Handröhrenspiel, Metallklangstabinstrument und eine Wah Wah Röhre.

Zum komfortablen Liegen bitte bequeme Kleidung tragen. Bitte etwas früher zum Einrichten des Platzes kommen.

Mitzubringen: Getränk, dickere Matte oder Matratze, Decke, Kissen

#### 4304 Gongklangbad 1

Termin: Mo., 14.09.2026

Dauer: 1 Termin, 18.30-20.00 Uhr

Entgelt: 7,00 €

Dozentin: Marion Hammerschmidt

Ort: Alte Schule, Mainzweiler

#### 4305 Gongklangbad 2

Termin: Mo., 19.10.2026

Dauer: 1 Termin, 18.30-20.00 Uhr

Entgelt: 7,00 €

Dozentin: Marion Hammerschmidt

Ort: Alte Schule, Mainzweiler

## Entspannung und Stressbewältigung

### 4306 Yoga 50+



„Solange du atmen kannst, kannst du Yoga üben.“  
Yogameister B.K.S.Iyengar

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.

Mitzubringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, evtl. ein kleines Kissen und eine Decke zur Entspannung.

Termin: Mi., 30.09.2026

Dauer: 16 Termine, 17.45-19.00 Uhr

Entgelt: 70,00 €

Dozentin: Astrid Theuer

Ort: Alte Schule, Mainzweiler

### 4307 Tai Chi und Qi Gong – Beginner



Tai Chi ist eine traditionelle chinesische Kampfkunst, welche heutzutage hauptsächlich wegen ihrer gesundheitsdienlichen Aspekte geschätzt und trainiert wird. Durch regelmäßiges Üben werden Körper, Seele und Geist auf sanfte Art und Weise gekräftigt. Der Körper wird beweg-

licher und geschmeidiger, die Muskulatur wird gelockert, der Atem wird ruhiger und kraftvoller. Das ganze Körpersystem wird wieder in seine natürliche Ausrichtung und Struktur zurückgebracht. Bewegungen werden leicht, Achtsamkeit und Konzentration werden gefördert. Durch die gestärkte Körperbewusstheit entsteht nach und nach eine insgesamt gesteigerte Bewusstheit und Klarheit. Der Kurs umfasst Dehnungs- und Lockerungsübungen, Qi Gong Übungen sowie den Anfang der langsamen Gesundheitsform und eignet sich besonders für NeueinsteigerInnen oder für WiederholerInnen zur Vertiefung.

Termin: Mo., 14.09.2026

Dauer: 12 Termine, 17.00-18.00 Uhr

Entgelt: 42,00 €

Dozent: Clemens Viehl

Ort: Gymnastikraum Seminarsporthalle

### 4308 Thai Chi und Qi Gong – Fortsetzungskurs



Der Kurs umfasst Dehnungs- und Lockerungsübungen, Qi Gong Übungen sowie den Teil eins bis zwei der langsamen Gesundheitsform und erste Partnerübungen. Er ist für alle TeilnehmerInne geeignet, welche den Ablauf von Teil eins der Form bereits (größtenteils) gelernt haben.

Termin: Mo., 14.09.2026

Dauer: 12 Termine, 18.00-19.00 Uhr

Entgelt: 42,00 €

Dozent: Clemens Viehl

Ort: Gymnastikraum Seminarsporthalle

## Bewegung und Fitness

### 4309 Ausdauerergymnastik und funktionelles Krafttraining

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

Termin: Mo., 14.09.2026

Dauer: 12 Termine, 20.00-21.00 Uhr

Entgelt: 42,00 €

Dozent: Jochen Häckelmann

Ort: Sporthalle, Seminarstraße 52, Ottweiler

### 4310 Wirbelsäulengymnastik 1

Termin: Di., 15.09.2026

Dauer: 12 Termine, 18.00-19.00 Uhr

Entgelt: 42,00 €

Dozentin: Klaudia Becker

Ort: Sporthalle, Seminarstraße 52, Ottweiler

### 4311 Wirbelsäulengymnastik 2

Termin: Di., 15.09.2026

Dauer: 12 Termine, 19.00-20.00 Uhr

Entgelt: 42,00 €

Dozentin: Klaudia Becker

Ort: Sporthalle, Seminarstraße 52, Ottweiler

### 4312 Figur Gymnastik – Bauch, Beine, Po

Termin: Mi., 16.09.2026

Dauer: 12 Termine, 9.00-10.00 Uhr

Entgelt: 42,00 €

Dozentin: Margit Müller

Ort: Turnhalle, Mainzweiler



**4313 Backpower –  
Starker Rücken, starkes Leben**


In diesem ganzheitlichen Rückentraining stärken wir gezielt die Muskulatur von Rücken, Bauch, Beine, Po und Rumpf, verbessern die Haltung und fördern die Beweglichkeit. Schwung und Rhythmus in der Ansprache durch die Dozentin unter Einbeziehung des ganzen Körpers sorgen für ein abwechslungsreiches, Spaß orientiertes Ganzkörpertraining.

Termin: Mi., 16.09.2026  
Dauer: 12 Termine, 18.00-19.00 Uhr  
Entgelt: 42,00 €  
Dozentin: Klaudia Becker  
Ort: Sporthalle Seminarstraße 52, Ottweiler

**4314 Locker vom Hocker –  
Wenn die Füße nicht mehr flitzen,  
tanzen wir im Sitzen!**


Tanzen im Sitzen bringt Lebensfreude und macht glücklich. Die Bewegung zur Musik wirkt sich positiv auf das körperliche und seelische Wohlbefinden aus, übt die Koordination, Reaktion und Ausdauer, trainiert das Gedächtnis, aktiviert Körper und Geist. Der Bewegungsapparat wird gekräftigt und gedehnt. Der Kurs ist offen für Interessierte jeden Alters, Frauen und Männer. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Teilnehmenden sitzen auf Stühlen im Kreis, sodass der Körper weitgehend in seiner Gesamtheit eingesetzt werden kann. Bei einigen Tänzen werden ebenfalls Tücher und Bälle eingesetzt. Das Repertoire der Tanzformen ist dabei vielfältig. Wir tanzen zu Rock'n Roll, Walzer, Blues, Marsch uvm. Der Kursraum ist barrierefrei zu erreichen.

Hinweis: Eine Anmeldung ist erforderlich.

Termin: Di., 03.11.2026  
Dauer: 11 Termine, 17.30-19.00 Uhr  
Entgelt: 66,00 €  
Dozentin: Micheline Bernd  
Ort: Cafeteria der  
Seminarsporthalle Ottweiler

**Kochen und Genuss**

**4315 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 uvm. Die landestypischen Gerichte spiegeln den Reichtum und die Eigenarten jeder mexikanischen Region wider.

Termin: Di., 22.09.2026  
Dauer: 4 Termine, 18.00-21.00 Uhr  
Entgelt: 50,00 €  
Dozentin: Jessica Pérez  
Ort: Lehrküche Anton-Hansen-Schule

Anzüge und noch schärferer Klingen unter den Mützen. Im Zentrum: Thomas Shelby, Kriegsveteran, Gentleman, Geschäftsmann – und Liebhaber von feinstem irischen Whiskey. Denn während in den verrauchten Hinterzimmern Geschäfte beschlossen werden und Kugeln manchmal schneller fliegen als Worte, steht eines fest: Ohne Whiskey läuft kein Geschäft.

Wir begeben uns auf eine Reise durch Irland – von der grünen Grafschaft Cork bis in die traditionsreichen Brennereien des Nordens. Sechs ausgewählte irische Whiskeys repräsentieren dabei verschiedene Facetten der „Emerald Isle“ – mild und honigsüß, torfig und rau, komplex und charismatisch – ganz wie die Figuren der Serie selbst. Jeder Whiskey steht für einen Charakterzug der Peaky Blinders.

**4316 Whisky Tasting –  
Whiskey, by order of the Peaky  
Blinders**

An diesem Abend tauchen wir ein in die dunkle, verregnete Welt von Birmingham in den 1920er Jahren – eine Welt voller Macht, Intrigen, scharfer

Termin: Fr., 02.10.2026  
Dauer: 1 Termin, 19.00-21.00 Uhr  
Entgelt: 19,00 € zzgl. 35,00 € Verkostungsumlage  
Dozent: Markus Hawner  
Ort: Alte Schule, Mainzweiler

Hinweis: Die Verkostungsumlage von 35,00 € ist am Kursabend in bar zu zahlen.

Jeder kann Musik!



Musikschule  
Ottweiler  
06824-3008-28

Leihinstrumente auf  
Anfrage möglich



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

Vorfrüherziehung ab 20 Monate  
Musikalische Früherziehung ab 4 Jahre

Sprachen



4401 Englisch für Beginner A1

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

Termin: Fr., 18.09.2026  
Dauer: 12 Termine, 16.30-18.00 Uhr  
Entgelt: 63,00 €  
Dozent: Oliver Jochum  
Ort: Gymnasium Ottweiler, Pavillon

4402 Englisch A1.2 / Low Intermediate am Vormittag

Termin: Mi., 16.09.2026  
Dauer: 12 Termine, 9.30-11.00 Uhr  
Entgelt: 63,00 €  
Dozent: Avelino Fungo  
Ort: Alte Schule Mainzweiler  
Lehrbuch: Network 2

4403 Englisch für Senioren B1

Verbessern Sie Ihre Englischkenntnisse in einer angenehmen Lernumgebung. Ideal für ältere Lernende, die ihre Sprachfähigkeiten in Alltagssituationen stärken möchten. Ob Sie Ihre Englischkenntnisse auffrischen oder neue Fähigkeiten erwerben möchten – dieser Kurs begleitet Sie Schritt für Schritt auf dem Weg zu mehr Sprachsicherheit und erweitertem Wortschatz

Termin: Mi., 21.10.2026  
Dauer: 9 Termine, 17.30-19.00 Uhr  
Entgelt: 47,00 €  
Dozentin: Suzanne de Graaf  
Ort: Gymnasium Ottweiler, Pavillon  
Lehrbuch: At your Leisure B1

4404 Englisch für Senioren B1

Verbessern Sie Ihre Englischkenntnisse in einer angenehmen Lernumgebung. Ideal für ältere Lernende, die ihre Sprachfähigkeiten in Alltagssituationen stärken möchten. Ob Sie Ihre Englischkenntnisse auffrischen oder neue Fähigkeiten erwerben möchten – dieser Kurs begleitet Sie Schritt für Schritt auf dem Weg zu mehr Sprachsicherheit und erweitertem Wortschatz

Termin: Mi., 06.01.2027  
Dauer: 8 Termine, 17.30-19.00 Uhr  
Entgelt: 42,00 €  
Dozentin: Suzanne de Graaf  
Ort: Gymnasium Ottweiler, Pavillon  
Lehrbuch: At your Leisure B1

4405 Englisch für Fortgeschrittene B1

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse der englischen Sprache besitzen und ihre Fähigkeiten auf der Stufe B1 weiter ausbauen möchten. Im Mittelpunkt stehen freies Sprechen, Hör-und Leseverstehen sowie die Vertiefung wichtiger Grammatik. Durch alltagsnahe Übungen und kurze Gespräche gewinnen Sie mehr Sicherheit.

Termin: Fr., 18.09.2026  
Dauer: 12 Termine, 18.15-19.45 Uhr  
Entgelt: 63,00 €  
Dozent: Oliver Jochum  
Ort: Gymnasium Ottweiler, Pavillon

4406 Französisch für Beginner A1

Termin: Mi., 16.09.2026  
Dauer: 12 Termine, 19.15-20.45 Uhr  
Entgelt: 63,00 €  
Dozent: Dietmar Zehl  
Ort: Gymnasium Ottweiler, Pavillon  
Lehrbuch: Chapeau A1, Unité 4  
Hueber Verlag

4407 Italienisch für Beginner A1

Termin: Mo., 14.09.2026  
Dauer: 12 Termine, 17.45-19.15 Uhr  
Entgelt: 63,00 €  
Dozent: Dietmar Zehl  
Ort: Gymnasium Ottweiler, Pavillon  
Lehrbuch: Con Piacere nuovo 1  
Unità 2 , Klett Verlag  
Lehrbuch: Caminos Neu 1

4408 Italienisch für fortgeschrittene Beginner A1.2

Termin: Mi., 16.09.2026  
Dauer: 12 Termine, 17.45-19.15 Uhr  
Entgelt: 63,00 €  
Dozent: Dietmar Zehl  
Ort: Gymnasium Ottweiler, Pavillon  
Lehrbuch: Con Piacere nuovo 1, Klett Verlag, Unità 6

4409 Spanisch für Anfänger A1

Termin: Sa., 19.09.2026  
Dauer: 10 Termine, 10.00-11.30 Uhr  
Entgelt: 52,00 €  
Dozentin: Luz Evangelista Lang  
Ort: Gymnasium Ottweiler, Pavillon  
Lehrbuch: Caminos Neu 1

|                                    | 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 verstehe.                    | Sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken.                                | Komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.                                | Sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben. |
| C2                                 | Ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen.                                       | Sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen.         | Alle Texte mühelos lesen und Stilmittel wie Ironie erkennen.                        | Anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte differenziert ausdrücken.                           |



## Arbeit und Beruf

### IT – Grundlagen

#### 4501 KI leicht gemacht – effizient im Beruf, clever im Alltag

In diesem praxisnahen Kurs lernen die Teilnehmenden, was hinter ChatGPT und moderner Künstlicher Intelligenz steckt und wie sie diese Technologie sinnvoll im Alltag und im Berufsleben einsetzen können. Schritt für Schritt wird verständlich erklärt, wie ChatGPT funktioniert, welche Möglichkeiten das Tool bietet und wo es einen echten Mehrwert schaffen kann – von der Texterstellung über Recherche bis hin zur Ideenentwicklung.

Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und

Einsteiger sowie an alle, die Künstliche Intelligenz besser verstehen und praktisch nutzen möchten – ohne technisches Vorwissen, aber mit viel Raum zum Ausprobieren.

Zielgruppe: Einsteiger\*innen sowie Anwender\*innen mit erster Erfahrung, die KI pragmatisch im Alltag einsetzen möchten.

Mitzubringen: ein Laptop, Smartphone oder Laptop ist zwingend notwendig.

Gearbeitet wird mit der kostenlosen Version von Chat GPT.

Termin: Mo., 14.09.2026

Dauer: 8 Termine, jeweils 18.00-20.00 Uhr

Entgelt: 70,00 €

Dozent: Yana Schönecker

Ort: Gymnasium Ottweiler, Pavillon

#### 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**  
Kreiskolkshochschule  
Landkreis Neunkirchen

**HORI  
ZONT  
ERWEI  
TERER**

Werde  
Kursleiter\*in  
[www.vhs-kurse-leiten.de](http://www.vhs-kurse-leiten.de)

**Eröffne anderen  
Perspektiven.**

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

Schriftliche Anmeldungen und Infos

BrunnenstraÙe 32

66578 Schiffweiler

T 01 57/82 92 66 41

vhs.schiffweiler@kvhs-neunkirchen.de

www.kvhs-neunkirchen.de

**Kultur – Gestalten**

## Kurse und Workshops

**5201 Upcycling-Workshop: Kreiere etwas Neues aus Alltagsprodukten!**

Entdecke die Kunst des Upcyclings und verwandle alltägliche Materialien in einzigartige Kunstwerke!

**Inhalte:**

- Wie du alte Materialien in neue kreative Projekte verwandelst
- Verschiedene Techniken und Ideen für Upcycling-Projekte
- Wie du deine Kreativität ausleben kannst und etwas Einzigartiges schaffst: Verarbeite z.B. ein T-Shirt in eine Einkaufstasche.
- Gestalte aus leeren Saftkartons originelle Verpackungen für Geburtstage usw.
- Gestalte aus leeren Dosen brauchbare Haushaltsartikel.
- Gib Konservendosen, Socken, Bierstöpsel und anderen Ding ein neues Outfit.

Der Kurs ist geeignet für alle, die ihre Kreativität ausleben möchten, neue Fähigkeiten erlernen möchten etwas Einzigartiges erschaffen wollen Komm vorbei und entdecke die Welt des Upcyclings!

Termin: Sa., 31.10., So., 01.11.2026  
Dauer: 2 Termine, 10.00-13.00 Uhr  
Entgelt: 28,00 €  
Dozentin: Anja Becker  
Ort: VHS Raum Heiligenwald

**5202 Textilkunst Tageskurs Freestyle – Rund ums Viereck**

Der Kurs „Rund ums Viereck“ richtet sich an alle Textilschaffenden, die neue Wege gehen wollen: Weg vom klassischen traditionellen Patchwork, hin zu eigenen Designs. Der Kurs behandelt das Thema „Modern Quilting – Improvisation und experimentelles Nähen“.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Näherfahrung und der Umgang mit der Nähmaschine sind aber Voraussetzung.

Termin: Sa., 05.09.2026  
Dauer: 1 Termin, 10.00-17.00 Uhr  
Entgelt: 33,00 €  
Dozentin: Martina Hilgert-Vervoort  
Ort: VHS Raum Heiligenwald

**5203 Textilkunst Tageskurs „Freestyle – Freies Quilten mit der Nähmaschine – Next Step**

Erst das Quilten macht eine Textilarbeit vollständig und ein gutes Top zu einem schönen und aussagekräftigen Quilt. Wir beschäftigen uns in diesem Tageskurs mit dem frei geführten Quilten mit der Nähmaschine. Wir haben ein fertiges Quilttop mit einem kleinen Muster und viel weißer Fläche. Darauf lernen wir Muster speziell für Dreiecke. Die Anleitung für das Top wird nach der Anmeldung verschickt. Anfängerkenntnisse im freien Quilten sind erforderlich.

Termin: Sa., 14.11.2026  
Dauer: 1 Termin, 10.00-17.00 Uhr  
Entgelt: 33,00 €  
Dozentin: Martina Hilgert-Vervoort  
Ort: VHS Raum Heiligenwald

Dabei werden auch, je nach Projekt, Naturmaterialien gemeinsam gesammelt und verarbeitet. Nach Vollendung können die Kinder ihre Kunstwerke mit nach Hause nehmen. Das macht nicht nur Spaß, sondern die Motorik der Kinder wird auf spielerische Weise und durch die professionelle pädagogische Betreuung von Frau Quack geschult.

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

**5204 Kreativ Kids 1**

Termin: Do., 17.09.2026  
Dauer: 3 Termine, 15.00-17.00 Uhr  
Entgelt: 32,00 €, maximal 10 Teilnehmende  
Dozentin: Ann-Kathrin Quack  
Ort: VHS Raum Heiligenwald

**5205 Kreativ Kids 2**

Termin: Do., 22.10.2026  
Dauer: 4 Termine, 15.00-17.00 Uhr  
Entgelt: 43,00 €, maximal 10 Teilnehmende  
Dozentin: Ann-Kathrin Quack  
Ort: VHS Raum Heiligenwald

**5206 Kreativ Kids 3**

Termin: So., 08.11.2026  
Dauer: 3 Termine, 10.00-12.00 Uhr  
Entgelt: 32,00 €; maximal 10 Teilnehmende  
Dozentin: Ann-Kathrin Quack  
Ort: VHS Raum Heiligenwald

**5207 Kreativ Kids 4**

Termin: Do., 26.11.2026  
Dauer: 4 Termine, 13.00-15.00 Uhr  
Entgelt: 43,00 €, maximal 10 Teilnehmende  
Dozentin: Ann-Kathrin Quack  
Ort: VHS Raum Heiligenwald

## Junge VHS

**Kreativ-Kids – Gestalten für Kinder von fünf bis neun Jahre**

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

Gebastelt wird themenbezogen je nach Jahreszeit und/oder nach Anlass (z.B. Frühling, Ostern, etc.).



**5208 Kreativ Kids 5**

Termin: So., 10.01.2027

Dauer: 4 Termine, 13.00-15.00 Uhr

Entgelt: 43,00 €, max. 10 Teilnehmende

Dozentin: Ann-Kathrin Quack

Ort: VHS Raum Heiligenwald

**5209 Kreativ Kids 6**

Termin: Do., 14.01.2027

Dauer: 4 Termine, 15.00-17.00 Uhr

Entgelt: 43,00 €

Dozentin: Ann-Kathrin Quack

Ort: VHS Raum Heiligenwald

## Kurse

**5210 Modellieren mit Ton**

Termin: Do., 17.09.2026

Dauer: 6 Termine, 17.30-20.30 Uhr

Entgelt: 84,00 €

Dozentin: Sabine Jochum Engel

Ort: Grundschule Heiligenwald

**5211 Stricken für Anfänger und Fortgeschrittene**

Du möchtest stricken lernen oder einfach neue Ideen ausprobieren? Dann bist du hier genau richtig. Beim ersten Treffen überlegen wir gemeinsam, welches Projekt du starten möchtest – einen warmen Schal, eine schöne Mütze, bequeme Socken oder etwas ganz Ausgefallenes.

Das passende Material besorgst du dir anschließend selbst. Mit der ruhigen und hilfreichen Anleitung von Heike Mauermann arbeitest du Schritt für Schritt an deinem persönlichen Strickstück. Dabei entstehen nicht nur schöne Ergebnisse, sondern auch viele gute Gespräche und praktische Tipps. In entspannter Atmosphäre erlebst du, wie viel Freude Stricken machen kann – ganz ohne Stress und mit vielen kleinen Erfolgserlebnissen.

Termin: Mo., 14.09.2026

Dauer: 10 Termine, 17.30-19.30 Uhr

Entgelt: 80,00 €

Dozentin: Heike Mauermann

Ort: Gemeinschaftsschule Schiffweiler

**5212 Häkeln für Anfänger und Fortgeschrittene**

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Häkelns. Schritt für Schritt zeigen wir Ihnen die wichtigsten Techniken von Luftmaschen über feste Maschen bis hin zu einfachen Mustern. Gemeinsam fertigen wir kleine Projekte wie Topflappen, Schals oder dekorative Accessoires, oder was Sie gerne selbst kreieren möchten. Dabei stehen Freude am kreativen Arbeiten und individuelles Lernen im Vordergrund.

**Inhalte:**

- Grundlagen des Häkelns
- Verschiedene Muster und Techniken
- Umsetzung eigener Projekte

Termin: Do., 17.09.2026

Dauer: 10 Termine, 17.30-19.30 Uhr

Entgelt: 80,00 €

Dozentin: Heike Mauermann

Ort: Gemeinschaftsschule Schiffweiler

Mitzubringen: Häkelnadel und Wolle

## Gesundheit

**5301 Die Rauh Nächte – die besondere Zeit zwischen den Jahren**

Die Tage zwischen den Jahren gelten seit jeher als eine besonders magische Zeit. Sie sind ein Moment des Innehaltens, des Rückblicks und der bewussten Ausrichtung auf das, was kommen darf. Doch was steckt wirklich hinter diesem alten Brauch? Und wie können die Rauh Nächte uns heute – in einem oft hektischen Alltag – Orientierung, Ruhe und neue Impulse schenken?

In diesem Vortrag tauchen wir gemeinsam ein in die Welt der Rauh Nächte: Sie erfahren, woher diese Tradition stammt, welche Bedeutung die einzelnen Tage haben und wie Sie diese Zeit für sich persönlich nutzen können. Dabei verbinden wir überliefertes Wissen mit modernen, alltagstauglichen Ansätzen der Achtsamkeit. Sie erhalten konkrete Inspirationen und einfache Rituale, die Ihnen helfen können, das vergangene Jahr bewusst abzuschließen, loszulassen und mit Klarheit und innerer Ausrichtung ins neue Jahr zu starten. Dieser Vortrag richtet sich an alle, die sich nach mehr Tiefe, Ruhe und bewusster Gestaltung ihres Lebens sehnen – unabhängig von Vorkenntnissen. Lassen Sie sich faszinieren von der besonderen Qualität dieser „Zwischenzeit“ – lernen sie diese Zeit für sich zu nutzen, achtsam, inspirierend und ganz in Ihrem eigenen Tempo.

Termin: So., 29.11.2026

Dauer: 1 Termin, 11.00-14.00 Uhr

Entgelt: 5,00 €

Dozentin: Sandra Hans

Ort: VHS Raum Heiligenwald

**5302 Entdecke dein wahres Ich: Ein Kurs für mehr Mut und Selbstvertrauen**

In meinem Kurs lernst du, mutiger zu werden und deine Persönlichkeit zu stärken. Ich unterstütze dich dabei, deine Eigenschaften, Stärken und Fähigkeiten kennenzulernen und weiter zu entwickeln. Durch eine positive Perspektive auf das

Leben wirst du lernen, das Gute in dir und deiner Umgebung zu sehen.

**Inhalte:**

- Was kannst du erwarten? Ein tieferes Verständnis deiner selbst und deiner Fähigkeiten.
- Mehr Selbstvertrauen und Mut im Alltag.
- Eine positive Einstellung zum Leben und seinen Herausforderungen.
- Die Fähigkeit, deine Stärken und Schwächen zu erkennen und zu nutzen.

Komm und entdecke dein wahres Potenzial!

Melde dich jetzt an und starte dein neues Leben mit mehr Selbstvertrauen und Mut!

Termin: Fr., 04.09.2026

Dauer: 10 Termine, 18.15-20.15 Uhr

Entgelt: 249,00 €

Dozentin: Anja Becker

Ort: VHS Raum Heiligenwald



## Entspannung und Stressbewältigung

**5303 Atmen lernen – Ruhe finden**   
**Atemarbeit für mehr innere Balance**  
**Atemarbeit (Breathwork)**  
**für Anfänger und Fortgeschrittene**

Fühlen Sie sich im Alltag oft unter Druck, gedanklich ständig beschäftigt oder innerlich unruhig? Dieser Breathwork-Kurs bietet Ihnen einen einfachen und wirkungsvollen Einstieg, um wieder durchzuatmen – im wahrsten Sinne des Wortes. An fünf aufeinanderfolgenden Sonntagmorgen lernen Sie Schritt für Schritt leicht umsetzbare Atemtechniken und Bewegungsübungen kennen, die speziell für Anfänger geeignet sind und sich gut in einen vollen Alltag integrieren lassen. Schon mit wenigen Minuten bewusster Atmung können Sie Ihr Nervensystem beruhigen, Stress reduzieren und neue Klarheit gewinnen. In einer wertschätzenden und achtsamen Atmosphäre begleite ich Sie dabei, Ihren Atem neu zu entdecken – als verlässliche Ressource für mehr innere Balance, Fokus und Gelassenheit. Ergänzend zu den Atemübungen erwarten Sie kurze Achtsamkeitsimpulse, die Sie direkt in Ihr Berufs- und Privatleben übertragen können.

Dieser Kurs ist ideal für alle, die sich eine bewusste Pause vom hektischen Alltag wünschen und nachhaltig etwas für ihr Wohlbefinden tun möchten – ganz ohne Vorkenntnisse. Starten Sie entspannt in den Sonntag und nehmen Sie neue Kraft, Ruhe und Klarheit mit in Ihre Woche.

Termin: So., 04.10.2026  
 Dauer: 5 Termine, 10.00-11.00 Uhr  
 Entgelt: 55,00 €  
 Dozentin: Sandra Hans  
 Ort: VHS Raum Heiligenwald

**Qi Gong Workshop –**  
**Entspannung Energie und Bewegung 1**

Qi Gong ist eine meditative Bewegungslehre aus der traditionellen chinesischen Medizin. Die Übungen sind durch langsame, fließende Bewegungen, harmonischen Atem und geistige Konzentration charakterisiert. Diese „Meditation in Bewegung“ kräftigt den gesamten Organismus, beugt Krankheiten vor, führt zur inneren Ruhe und stärkt die Konzentrationsfähigkeit. Körper und Geist werden in Einklang gebracht.

In diesem Workshop werden einfache Übungen vermittelt, die unabhängig von Alter, Statur und Talent gut erlernbar sind.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken bzw. leichte Schuhe und ggf. einen Pausenimbiss mit.

**5304 Qi Gong Workshop 1**

Termin: So., 27.09.2026  
 Dauer: 1 Termin, 11.00-14.00 Uhr  
 Entgelt: 16,00 €  
 Dozentin: Stefanie Stephan  
 Ort: VHS Raum Heiligenwald

**5305 Qi Gong Workshop 2**

Termin: Sa., 21.11.2026  
 Dauer: 1 Termin, 11.00-14.00 Uhr  
 Entgelt: 16,00 €  
 Dozentin: Stefanie Stephan  
 Ort: VHS Raum Heiligenwald

**Qi Gong der vier Jahreszeiten nach Zheng Yi**


Qi Gong bedeutet arbeiten mit dem Qi. Durch Bewegung, Atmung, Körperhaltung und Visualisierung, schöpfen wir Kraft und regen den Kreislauf der Lebensenergie = Qi an, lebendig zu pulsieren. Beim Erlernen der fließenden Bewegungen, erfährt man sowohl eine Verbesserung der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit, als auch eine Schärfung des Geistes. Oft nehmen wir unsere Gefühle im Alltag gar nicht mehr wahr, weil wir im Tun so gefangen sind. Beim Qi Gong Üben folgen wir in den anmutigen Bewegungsabläufen dem Prinzip von Yin und Yang. Alle Organe sind schwerpunktmäßig bestimmten Jahreszeiten zugeordnet. Hierzu gibt es spezifische Übungen, die sehr ästhetisch und harmonisch ausgeführt werden.

Der Kursleiter Bernhard Riefer wurde von Meister Zheng Yi im „Qi Gong der vier Jahreszeiten“ ausgebildet.

**5306 Qi Gong**   
**Impulsworkshop für Männer**

Termin: Di., 13.10.2026  
 Dauer: 1 Termin, 18.00-19.30 Uhr  
 Entgelt: 7,00 €  
 Dozent: Bernhard Riefer  
 Ort: VHS Raum Heiligenwald

**5307 Qi Gong der vier Jahreszeiten 1**

Termin: Di., 20.10.2026  
 Dauer: 8 Termine, 17.00-18.00 Uhr  
 Entgelt: 42,00 €  
 Dozent: Bernhard Riefer  
 Ort: VHS Raum Heiligenwald

**5308 Qi Gong der vier Jahreszeiten 2**

Termin: Di., 20.10.2026  
 Dauer: 8 Termine, 18.00-19.00 Uhr  
 Entgelt: 42,00 €  
 Dozent: Bernhard Riefer  
 Ort: VHS Raum Heiligenwald

**Kundalini-Yoga am Vormittag**

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte

**5309 Kundalini-Yoga am Vormittag 1**

Termin: Mi., 12.08.2026  
 Dauer: 7 Termine, 9.30-11.00 Uhr  
 Entgelt: 49,00 €  
 Dozentin: Marion Hammerschmidt  
 Ort: VHS Raum Heiligenwald

Achtung: Kein Yoga am 19.08. und 16.09.2026



## Yoga Happy &amp; Healthy



Bist du auch permanent überreizt, gestresst und emotional im Ungleichgewicht? Hast du verlernt, die Signale deines Körpers wahr zu nehmen und ihm gut zu tun? Fühlst du dich permanent erschöpft, deprimiert, antriebslos und hast Probleme, wieder in deine Kraft zurückzufinden? Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die lernen möchten, die Selbstheilungskräfte ihres Körpers zu reaktivieren bzw. zurückzuerlangen, mehr Lebensfreude in schwierigen Lebensabschnitten wagen und sich wieder ganzheitlich in Balance bringen wollen. Mit Hilfe von sanften Techniken aus Yoga, Body-Awareness, Recharge-Mentoring und Traumabewältigung lernen die Teilnehmer Methoden zur Selbsthilfe, um sich im eigenen Körper wieder wohler zu fühlen, ihre Lebensqualität zu verbessern und mehr Lebensfreude zu erlangen.

Mitzubringen:

Bequeme Kleidung, Yogamatte und/oder Decke, ggf. ein Sitzkissen, Papiertaschentücher, Offenheit

## 5310 Yoga Happy &amp; Healthy 1

Termin: Mo., 19.10.2026

Dauer: 8 Termine, 19.15-20.15 Uhr

Entgelt: 37,00 €

Dozentin: Simone Kessler-Weis

Ort: VHS-Raum Heiligenwald

## 5311 Yoga Happy &amp; Healthy 2

Termin: Mi., 21.10.2026

Dauer: 8 Termine, 19.15-20.15 Uhr

Entgelt: 37,00 €

Dozentin: Simone Kessler-Weis

Ort: VHS-Raum Heiligenwald

## 5312 Yoga Happy &amp; Healthy 3

Termin: Mo., 04.01.2027

Dauer: 8 Termine, 19.15-20.15 Uhr

Entgelt: 37,00 €

Dozentin: Simone Kessler-Weis

Ort: VHS-Raum Heiligenwald

## 5313 Yoga Happy &amp; Healthy 4

Termin: Mi., 06.01.2026

Dauer: 8 Termine, 19.15-20.15 Uhr

Entgelt: 23,00 €

Dozentin: Simone Kessler-Weis

Ort: VHS-Raum Heiligenwald

## 5314 Entspannung lernen mit Autogenem Training

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und entdecken Sie die wohltuende Kraft des Autogenen Trainings. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt eine bewährte Entspannungsmethode kennen mit der Sie gezielt Stress abbauen, innere Ruhe finden und neue Energie schöpfen können. Der Kurs richtet sich an alle, die ihr Wohlbefinden aktiv verbessern möchten – ganz ohne Vorkenntnisse. Für eine angenehme und entspannte Atmosphäre bringen Sie bequeme Kleidung, eine Liegeunterlage, eine Decke sowie ggf. ein kleines Kissen mit, um es sich während der Übung so angenehm wie möglich zu machen.

Termin: Do., 17.09.2026

Dauer: 10 Termine, 19.15-20.15 Uhr

Entgelt: 46,00 €

Dozentin: Janine Haben

Ort: VHS Raum Heiligenwald

## Gesundheit

## Ernährung

## Mexikanische Küche



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

## 5315 Mexikanische Küche 1

Termin: Di., 03.11.2026

Dauer: 4 Termine, 18.00-21.00 Uhr

Entgelt: 50,00 zzgl. ca. 10,00 €

Lebensmittelgebühr

Dozentin: Jessica Páez

Ort: Gemeinschaftsschule Schiffweiler

## 5316 Mexikanische Küche 2

Termin: Mi., 04.11.2026

Dauer: 4 Termine, 18.00-21.00 Uhr

Entgelt: 50,00 zzgl. ca. 10,00 €

Lebensmittelgebühr

Dozentin: Jessica Páez

Ort: Gemeinschaftsschule Schiffweiler

## Junge VHS – Kochen für Kinder



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

Da auch gängige Hygieneregeln bei der Essenszubereitung im Kurs vermittelt werden, wird darum gebeten, die Kinder mit sauberen Fingernägeln und zusammengebandenen Haaren zu bringen.

Der Kurs findet ohne Eltern statt und ist für Kinder bis 12 Jahren geeignet.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt an, ob Ihr Kind an Unverträglichkeiten/Allergien leidet. Falls ja, bitte geben Sie an, welche?

## 5317 Kochen für Kinder 1

Termin: Sa., 26.09.2026

Dauer: 2 Termine, 10.30-14.00 Uhr

Entgelt: 45,00 €, maximal 5 Teilnehmende

Dozentin: Ann-Kathrin Quack

Ort: VHS Raum Heiligenwald

## Sprachen

### 5318 Kochen für Kinder 2

Termin: Sa., 12.12.2026  
Dauer: 2 Termine, 10.30-14.00 Uhr  
Entgelt: 45,00 €, maximal 5 Teilnehmende  
Dozentin: Ann-Kathrin Quack  
Ort: VHS Raum Heiligenwald

### 5319 Kochen für Kinder 3

Termin: So., 09.01.2027  
Dauer: 2 Termine, 10.30-14.00 Uhr  
Entgelt: 45,00 €, maximal 5 Teilnehmende  
Dozentin: Ann-Kathrin Quack  
Ort: VHS Raum Heiligenwald

### 5401 Englisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse A1

Termin: Do., 17.09.2026  
Dauer: 12 Termine, 19.15-20.45 Uhr  
Entgelt: 63,00 €  
Dozent: Andreas Merten  
Ort: Gemeinschaftsschule Schiffweiler  
Lehrbuch: Let's enjoy English A1.1

### 5402 Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen A2

Termin: Mi., 16.09.2026  
Dauer: 16 Termine, 17.30-19.00 Uhr  
Entgelt: 84,00 €  
Dozent: Andreas Merten  
Ort: VHS Raum Heiligenwald  
Lehrbuch: Englisch Network 2, Niveau A2.1

### 5403 Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen A2

Termin: Do., 17.09.2026  
Dauer: 12 Termine, 17.45-19.15 Uhr  
Entgelt: 63,00 €  
Dozent: Andreas Merten  
Ort: Gemeinschaftsschule Schiffweiler  
Lehrbuch: Let's enjoy English A2.1

### 5404 Französisch für Anfänger A1

Termin: Mi., 16.09.2026  
Dauer: 12 Termine, 18.00-19.30 Uhr  
Entgelt: 63,00 €  
Dozentin: Christine Speicher  
Ort: Gemeinschaftsschule Schiffweiler



Gestalte das  
bunte Angebot.

Werde  
Kursleiter\*in  
[www.vhs-kurse-leiten.de](http://www.vhs-kurse-leiten.de)



**VHS Spiesen-Elversberg****Oliver Jochum**

Schriftliche Anmeldungen und Infos

HohlstraÙe 7

66564 Ottweiler

T 01 75/7 80 34 10

vhs.spiesen-elversberg@kvhs-neunkirchen.de

www.kvhs-neunkirchen.de

**Politik – Gesellschaft – Umwelt**

Vorträge und Exkursionen

**6101 Crashkurs Rentensteuer**

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

Bei dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie durch nachvollziehbare Praxisbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten und deren unterschiedliche Besteuerung (Reduzierung des Besteuerungsanteils der gesetzlichen Rente ab 2023 um 0,5 %). 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, Doppelbesteuerung, Erhöhung Aktivrente, alle Reformen...) sind lohnendes Wissen. Der Kurs endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

Termin: Do., 10.09.2026

Dauer: 1 Termin, 18.00-20.15 Uhr

Entgelt: 5,00 €, um Anmeldung wird gebeten

Dozent: Klaus-Peter Schäfer

Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

**6102 Erbrecht**

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

Termin: Do., 01.10.2026

Dauer: 1 Termin, 18.30-20.30 Uhr

Entgelt: 5,00 €, um Anmeldung wird gebeten

Dozent: Sidney Eibes

Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

gesammelt haben. Es werden anhand von Fallbeispielen die Grundzüge der Fahrrad-Technik und -Reparatur in Theorie und Praxis vermittelt. Was machen Sie, wenn Ihnen die Fahrradkette mitten auf der Tour durch den Wald reißt? Auch für solche Situationen erhalten Sie Tipps und Anleitungen zur Reparatur auf Tour, über Werkzeuge für unterwegs und zu Hause, sowie wann und wie die Verschleißteile zu wechseln sind. Ein Schwerpunkt ist die technische Inspektion von Reifen und Bremsen. Des Weiteren befassen wir uns intensiv mit dem Austausch von Schlauch und Mantel, Reifen sowie mit der Kettenschmierung. Die Reparaturmöglichkeiten bei E-Bikes und Pedelecs beschränken sich auf die konventionellen Teile, ohne den elektrischen Antrieb.

Mitzubringen: Fahrrad in fahrtüchtigem Zustand – inklusive Schlüssel zur Demonstration des Akkus bei E-Bikes, Einmalhandschuhe, Lappen oder Papiertücher – falls vorhanden den eigenen Fahrrad-Montageständer.

**Fahrrad-Reparatur-Kurs**

Radeln ist nicht nur umweltbewusst, gesund und günstig, sondern auch super trendy. Dieser Kurs bietet eine sorgfältige und praktische Einführung in die Welt der Radtechnik. Die Inhalte sind so gestaltet, dass sie den Teilnehmenden entsprechende Kenntnisse und Fähigkeiten vermitteln, um ihr Fahrrad selbstständig zu warten und zu reparieren. Ganz egal, ob Sie ein totales Greenhorn sind oder doch schon Erfahrungen

**6103 Fahrrad-Reparatur-Kurs**

Termin: Fr., 18.09.2026

Dauer: 1 Termin, 18.00-21.00 Uhr

Entgelt: 10,00 €

Dozent: Werner Backes

Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

**6104 Fahrrad-Reparatur-Kurs**

Termin: Fr., 02.10.2026

Dauer: 1 Termin, 18.00-21.00 Uhr

Entgelt: 10,00 €

Dozent: Werner Backes

Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

## Kultur – Gestalten

### Kurse und Workshops

#### Faszination Aquarell-Malerei – für Anfänger und Fortgeschrittene



In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen der Aquarelltechnik: vom richtigen Umgang mit Pinsel und Farbe bis hin zu faszinierenden Techniken wie Nass-in-Nass und Lasieren. Oder Sie vertiefen Ihre bereits vorhandenen Kenntnisse. Die Aquarelltechnik ermöglicht uns sowohl schnell und spontan als auch vielschichtig und genau zu arbeiten. Mittels Vorlagen oder frei, fangen wir Farben und Stimmungen ein und lassen uns vom Prozess leiten. Sie lernen, die Formen zu erfassen und Licht und Schatten zu setzen. Sie erfahren alles über den Einsatz der Farben und werden unterschiedliche Gestaltungsmöglichkeiten kennenlernen. Malen Sie in entspannter Atmosphäre Ihr erstes eigenes Aquarellbild.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Fotovorlagen können mitgebracht werden. Bei Anmeldung erhalten Sie eine Liste der benötigten Malutensilien.

#### 6201 Faszination Aquarell-Malerei – für Anfänger und Fortgeschrittene

Termin: Sa., 19.09.2026  
Dauer: 1 Termin, 13.30-16.30 Uhr  
Entgelt: 13,00 €  
Dozentin: Dipl.-Des. Brigitte Weiland  
Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg



#### 6202 Faszination Aquarell-Malerei – für Anfänger und Fortgeschrittene

Termin: Sa., 21.11.2026  
Dauer: 1 Termin, 13.30-16.30  
Entgelt: 13,00 €  
Dozentin: Dipl.-Des. Brigitte Weiland  
Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

#### 6203 Faszination Aquarell-Malerei – für Anfänger und Fortgeschrittene

Termin: Sa., 28.11.2026  
Dauer: 1 Termin, 13.30-16.30 Uhr  
Entgelt: 13,00 €  
Dozentin: Dipl.-Des. Brigitte Weiland  
Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

#### 1204 Adventskranz mit Naturmaterial binden Neu!

Wir sind in der dunkelsten Jahreszeit und freuen uns auf die Rückkehr des Lichtes. Dazu greifen wir die Tradition des Adventskranzes auf. Das notwendige Material werden wir in der Natur suchen und zu Kränzen binden. Aufwärmen können wir uns am Feuer bei einem Punsch und Geschichten. Das Angebot richtet sich an Familien und Alleinstehende.

Termin: So., 22.11.2026  
Dauer: 1 Termin, 15.00-18.00 Uhr  
Entgelt: 25,00 €  
Dozentinnen: Celina Bauer, Heike Neurohr-Kleer  
Ort: Kleberbach, Wildes Feld, Spiesen

#### 6204 Buchvorstellung »Ohnmacht« Ein Roman über toxische Beziehung und Befreiung

„Ohnmacht“ erzählt die Geschichte eines Vaters, der sich in einem Netz aus Gewalt, Manipulation, und institutionellem Versagen verliert – sensibel, literarisch und erschütternd nah. Die Autorin Janis V. Montreau liest aus ihrem Debütroman, der eindringlich von Manipulation, väterlicher Liebe und einem zerreißen Kampf um die Wahrheit erzählt.

Termin: Do., 12.11.2026  
Dauer: 1 Termin, 18.30-20.30Uhr  
Entgelt: 5,00 €, um Anmeldung wird gebeten  
Autorin: Janis V. Montreau,  
Moderator: Oliver Jochum  
Ort: Aula Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

#### 6205 Von der Idee zum Buch inklusive Q&A

Sie haben eine Buchidee, aber keine Ahnung, wie Sie anfangen sollen? In diesem Workshop besprechen Autor Mathias Aicher und Oliver Jochum die notwendigen Schritte, wie man ein Konzept in ein greifbares Projekt verwandelt. Von der ersten Notiz bis zur strukturierten Gliederung erfahren Sie, wie man ein Buch plant, roter-Faden-Sicher strukturiert und die Motivation für den Schreibprozess findet. Schritt für Schritt vom Kopf auf das Papier!

Termin: Do., 17.09.2026  
Dauer: 1 Termin, 18.30-20.30 Uhr  
Entgelt: 5,00 €, um Anmeldung wird gebeten  
Dozenten: Mathias Aicher, Oliver Jochum  
Ort: Aula Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg



#### Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Textiles Gestalten für Anfänger und Fortgeschrittene; Zuschneiden und Nähen von Kleidung und Garderobe.  
Mitzubringen: Nähmaschine, Stoffe, Schere, Reihgarn, Kreide, Maßband, usw.

#### 6206 Nähen

Termin: Di., 18.08.2026  
Dauer: 8 Termine, 19.30-21.45 Uhr  
Entgelt: 72,00 €  
Dozentin: Marliese Maaßen  
Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

#### 6207 Nähen

Termin: Di., 27.10.2026  
Dauer: 7 Termine, 19.30-21.45 Uhr  
Entgelt: 63,00 €  
Dozentin: Marliese Maaßen  
Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg



## Gesundheit

### Vorträge und Kurse

#### 6301 Wie Sie Sorgen, Ängste und Wut überwinden können

Ängste, Sorgen, Ärger oder sogar Wut sind Bestandteil unserer menschlichen Gefühle – doch meistens sind sie uns nicht so angenehm und wir geben unser Bestes, sie zu unterdrücken. Leider funktioniert das nicht auf Dauer – sie werden uns wieder einholen. An diesem Abend lernen Sie, wie Sie diese unangenehmen Gefühle konstruktiv gebrauchen, transformieren und überwinden können, so dass sie Sie nicht länger darin behindern, glücklich und unbeschwert zu leben.

Termin: Di., 27.10.2026  
Dauer: 1 Termin, 18.30-20.00 Uhr  
Entgelt: 5,00 €, um Anmeldung wird gebeten  
Dozentin: Anne-Kathrin Koch  
Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

#### 6302 Entdecke dein wahres Ich – Ein Kurs für mehr Mut und Selbstvertrauen! Neu!

In meinem Kurs lernst du, mutiger zu werden und deine Persönlichkeit zu stärken. Ich unterstütze dich dabei, deine Eigenschaften, Stärken und Fähigkeiten kennenzulernen und weiter zu entwickeln. Durch eine positive Perspektive auf das Leben wirst du lernen, das Gute in dir und deiner Umgebung zu sehen.

Was kannst du erwarten? Ein tieferes Verständnis deiner Selbst und deiner Fähigkeiten:

- Mehr Selbstvertrauen und Mut im Alltag.
- Eine positive Einstellung zum Leben und seinen Herausforderungen.
- Die Fähigkeit, deine Stärken und Schwächen zu erkennen und zu nutzen.

Komm und entdecke dein wahres Potenzial! Melde dich jetzt an und starte dein neues Leben mit mehr Selbstvertrauen und Mut!  
Ich freue mich auf dich!

Termin: Mo., 14.09.2026  
Dauer: 10 Termine, 17.00-19.00 Uhr  
Entgelt: 249,00 €  
Dozentin: Anja Becker  
Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

#### Bauchtanz



Bauchtanz, der weiblichste aller Tänze, ist Balsam für die Seele, steigert das Selbstbewusstsein und die Lebensfreude. Es gibt kaum eine andere Ausdrucksform, die Frauen so viel Möglichkeiten gibt, sinnlich und gefühlvoll die Musik umzusetzen. Bauchtanz ist für Frauen jeden Alters geeignet, ist eine Allround-Gymnastik für den gesamten Körper und dazu ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training. Die Dozentin Dominique Koch legt besonders Wert darauf, dass jede Frau ihre eigene Persönlichkeit entfalten und somit ihren eigenen Stil fördern kann. Auf Wunsch ist es möglich, eine Choreografie oder einen Schleiertanz einzustudieren. Mitzubringen: Bequeme Kleidung (Rock oder Leggings), Hüfttuch und Saalschläppchen.

#### 6303 Bauchtanz für Anfänger und Anfänger mit Grundkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Frauen die noch nie getanz haben und an Frauen mit Grundkenntnissen.

Termin: Mi., 16.09.2026  
Dauer: 10 Termine, 18.30-19.30 Uhr  
Entgelt: 35,00 €  
Dozentin: Dominique Koch  
Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

#### 6304 Bauchtanz für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die geübt sind und Grundtechniken, Schrittfolgen und Choreografien bereits beherrschen.

Termin: Mi., 16.09.2026  
Dauer: 10 Termine, 19.30-20.30 Uhr  
Entgelt: 35,00 €  
Dozentin: Dominique Koch  
Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

#### 6305 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., 15.09.2026  
Dauer: 14 Termine, 18.00-19.00 Uhr  
Entgelt: 49,00 €  
Dozentin: Stephanie Unger  
Ort: Ehemalige Grundschule Heinitz, Grubenstraße 139, 66540 Neunkirchen-Heinitz  
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

#### 6306 Pilates für Einsteiger Neu!



Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining, das Kraft, Beweglichkeit und Koordination vereint. Im Fokus steht die tiefe Rumpfmuskulatur (das sogenannte „Powerhouse“), die durch bewusste Atmung und kontrollierte Bewegungen gestärkt wird. Es ist für jedes Fitnesslevel ideal, beugt Rückenschmerzen vor und verbessert die Körperhaltung.

Termin: Sa., 05.09., 19.09.2026, im Zwei-Wochen-Turnus  
Dauer: 7 Termine, 11.00-12.30 Uhr  
Entgelt: 49,00 €  
Dozentin: Michèle Hellriegel  
Ort: N.N., wird bei Anmeldung bekannt gegeben  
Mitzubringen: Isomatte, bequeme Schuhe, Saalschläppchen o.ä.

## Kochen und Genuss

**6307 Winterliches Biererlebnis: Bockbier und Winterbiere verkosten!**

Tauchen Sie ein in die Welt der kräftigen Winterbiere und Bockbiere – wo Malz, Hopfen und Tradition aufeinandertreffen!

Unter fachkundiger Anleitung von Biersommelier Martin Becker erkunden Sie in diesem Biertasting die Vielfalt der Winterbiere und Bockbiere.

Verkostet werden sechs ausgewählte Biere: drei klassische Bockbiere (z. B. Doppelbock, Weizenbock, Dunkelbock) und drei moderne Winterbiere (z.B. Winter- Honig- und Gewürzbier oder ein malziges Winterbier mit besonderen Aromen wie Vanille oder Karamell).

Es erwartet Sie: Wissensvermittlung zu Brauverfahren, Geschichte und den Besonderheiten von Bockbieren und Winterbieren - von der Malzauswahl bis zur Lagerung. Verkostung von 6 Bieren (je 0,25l) mit passenden Snacks (z.B. Lebkuchen, Spekulatius) und Wasser. Interaktive Diskussion über die Unterschiede zwischen traditionellen Bockbieren und modernen Winterkreationen.

Termin: Fr., 27.11.2026  
Dauer: 1 Termin, 17.00-20.00 Uhr  
Entgelt: 14,00 € zzgl. 39,00 € Verkostungsumlage  
Dozent: Martin Becker  
Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg  
Hinweis: Die Verkostungsumlage ist am Kursabend in bar vor Ort zu entrichten.

**6308 Dry January Biertasting – Alkoholfreie Biervielfalt entdecken!**

Genuss ohne Alkohol – eine Verkostung für alle, die Bier lieben, aber auf Alkohol verzichten möchten! Erleben Sie die faszinierende Welt alkoholfreier Biere – von traditionellen Alkoholfrei-Varianten bis zu innovativen Craft-Kreationen!

In diesem Biertasting nimmt Biersommelier Martin Becker Sie auf eine sensorische Entdeckungsreise durch die Vielfalt alkoholfreier Biere mit. Gemeinsam werden sechs ausgewählte alkoholfreie Biere verkostet: drei klassische alkoholfreie Biere (z.B. alkoholfreies Weizen, Pils oder Helles) und drei moderne, experimentelle Kreationen (z.B. alkoholfreies Craft-IPA, fruchtige Radler-Varianten oder malzige Alkoholfrei-Biere).

Es erwartet Sie: Wissensvermittlung zu Brauverfahren, Zutaten und der Kunst, alkoholfreie Biere mit vollem Geschmack herzustellen. Verkostung von sechs alkoholfreien Bieren (je 0,33l) mit Snacks (z.B. Brezel, Käse, Nüsse). Interaktive Diskussion über die Unterschiede zwischen alkoholfreien und alkoholischen Bieren - und warum alkoholfreie Biere längst kein „Zweitklassiges“ mehr sind!

Termin: Fr., 22.01.2027  
Dauer: 1 Termin, 17.00-20.00 Uhr  
Entgelt: 14,00 € zzgl. 29,00 € Verkostungsumlage  
Dozent: Martin Becker  
Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg  
Hinweis: Die Verkostungsumlage ist am Kursabend in bar vor Ort zu entrichten.

## Sprachen

**6401 Business-Englisch für Einsteiger und Interessierte A1**

„Ready, Set, Business!“ – Ihr Einstieg in die englische Arbeitswelt. Spricht Ihr internationaler Kollege zu schnell? Ist die erste englische E-Mail eine Herausforderung? Kein Problem! Dieser Workshop ist maßgeschneidert für alle, die kaum bis wenig Erfahrung mit Englisch im Beruf haben, aber durchstarten wollen. Was erwartet Sie in diesem Workshop: Konzentration auf das Wesentliche, Kommunikation, die funktioniert. Sie lernen keine trockene Grammatik, sondern praxisnahe Phrasen für den Arbeitsplatz Networking und Small Talk: Wie begrüße ich Geschäftspartner höflich und beginne ein entspanntes Gespräch? Telefonate und Meetings: Sicher verbinden, Nachrichten hinterlassen und an Meetings teilnehmen. E-Mail-Korrespondenz: Formelle und informelle. E-Mails lesen, schreiben und beantworten. Wichtige Vokabeln: „False Friends“ vermeiden und wichtige Begriffe für Büro und Handel.

Termin: Sa., 19.09.2026  
Dauer: 6 Termine, 13.00-16.00 Uhr  
Entgelt: 63,00 €  
Dozent: Oliver Jochum  
Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

**6402 Englisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger A2**

Bringen Sie Ihr Englisch auf das nächste Level! Dieser Kurs ist ideal für alle, die bereits Englischkenntnisse besitzen und ihre Sprachpraxis verbessern möchten. Durch gezielte Übungen gewinnen Sie mehr Sicherheit beim Sprechen und im Umgang mit der englischen Sprache. Auch grammatikalische Grundlagen werden wiederholt und gezielt aufgearbeitet.

Termin: Do., 20.08.2026  
Dauer: 14 Termine, 18.15-19.45 Uhr  
Entgelt: 73,00 €  
Dozentin: Petra Morgenthal  
Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

**6403 Spanisch für Fortgeschrittene A2**

Dieser Kurs richtet sich an Personen die bereits gute Sprachkenntnisse besitzen und ihre Sprachfähigkeiten auf ein höheres Niveau bringen möchten. Der Kurs bereitet die Lernenden auch darauf vor, in alltäglichen Situationen und auf Reisen in anspruchsvolleren Kontexten zu kommunizieren.

Termin: Do., 17.09.2026  
Dauer: 11 Termine, 18.30-20.00 Uhr  
Entgelt: 57,00 €  
Dozentin: Luz Evangelista Lang  
Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg  
Lehrbuch: 5-Minuten Lektüren A2, La casa amarilla, Kapitel 1

**6404 Russisch für Anfänger mit Grundkenntnissen A1.2**

Dieser Kurs richtet sich speziell an Anfänger mit Grundkenntnissen. Sie sprechen schon ein wenig Russisch, aber im Alltag fehlt Ihnen oft noch der letzte Schliff? In diesem Kurs wird der Wortschatz erweitert und Dialoge geübt. Lassen Sie den Anfängerstatus hinter sich und entfachen Sie Ihre Sprachbegeisterung.

Termin: Sa., 22.08.2026  
Dauer: 8 Termine, 10.30-12.00 Uhr  
Entgelt: 42,00 €  
Dozentin: Regina Sharafeeva  
Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

**6405 Russisch für Anfänger A1**

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse. Keine langweilige Grammatik – hier lernen Sie, Russisch sprechen und lesen. Bereits im ersten Unterricht werden Sie in der Lage sein, Ihren Namen auf Russisch zu schreiben. Entdecken Sie die Kultur Russlands!

Termin: Sa., 22.08.2026  
Dauer: 8 Termine, 12.15-13.45 Uhr  
Entgelt: 42,00 €  
Dozentin: Regina Sharafeeva  
Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg



## Arbeit – Beruf

### 6501 Grundkurs: Einführung Excel, der Allrounder für Beruf, Verein und Privatleben

Im Büro ist Excel ein Standard, z.B. Finanzwesen, Controlling und im Vertrieb. Im Verein ist Excel für die Kassenführung, Schichtpläne, usw. ein starker Partner. Im Privatleben können Sie Excel zu ihrem persönlichen Finanzassistenten machen z.B. für die Führung eines Haushaltsbuches oder die Budgetplanung des nächsten Urlaubs. Excel ist ein Tabellenkalkulationsprogramm, das unter der Benutzeroberfläche von Windows läuft. 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, Verein oder privat effektiv nutzen zu können.

Termin: Mi., 16.09.2026  
Dauer: 5 Termine, 18.00-21.00 Uhr  
Entgelt: 70,00 €  
Dozent: Werner Backes  
Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

### 6502 Schnellkurs: Computerschreiben in nur vier Stunden für Erwachsene und Schüler



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

Termin: Do., 12.11.2026  
Dauer: 2 Termine, 17.00-19.15 Uhr  
Entgelt: 49,00 €, inkl. Lehrmaterial, keine Ermäßigung möglich  
Dozentin: Marion Reichrath  
Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

Kreisvolkshochschule  
Landkreis Neunkirchen  
Hohlstraße 7  
66564 Ottweiler

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

### 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.

**Kurs gebucht –  
flitsaar gerufen.  
Einfach hin, einfach heim.**

**Flexibel unterwegs  
in Spiesen-Elversberg**

**App laden  
& losflitzen**



oder  
06821 240 259



Gemeinde  
**Spiesen-Elversberg**  
MEHR ALS GEWOHNT.

[www.flitsaar.de](http://www.flitsaar.de)  
Ein Service des:

**saarvv**  
Hier steig' ich ein!

**flitsaar**





## 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 Itzenplitz Weiher ein.

Biegen Sie dann die erste Straße rechts ein.

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

Parkplätze finden Sie direkt vor dem Gebäude oder 50 Meter weiter auf der rechten Seite.

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

### 5. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch einen bestimmten Dozenten durchgeführt



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

6. Kursgebühren

(1) Mit dem Zustandekommen des Vertrages sind die Teilnehmenden zur Zahlung der im Kursprogramm ausgeschriebenen Kursgebühr verpflichtet, unabhängig davon, wie viele Unterrichtseinheiten tatsächlich in Anspruch genommen werden.  
(2) Die Teilnehmergebühren sind grundsätzlich per Lastschrift zu zahlen. In Ausnahmefällen kann eine Überweisung erfolgen.  
(3) Ermäßigungen müssen bei der schriftlichen Anmeldung unter Vorlage des entsprechenden Nachweises beantragt werden. Folgende Ermäßigungen können gewährt werden:  
• 50 % Inhaber der Kreiskarte  
• 30 % Inhaber der Ehrenamtskarte  
• 20 % Schüler, Studenten, Auszubildende und Bundesfreiwilligendienstleistende  
(4) Materialkosten sind grundsätzlich nicht in der Kursgebühr enthalten.

7. Bescheinigungen

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

8. Hausordnung

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

9. Haftung

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

(2) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin/des Vertragspartners oder der Teilnehmerin/des Teilnehmers gegen die KVHS sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Dies gilt nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.  
(3) Der Ausschluss gemäß Absatz 2 gilt ferner dann nicht, wenn die KVHS Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten). Dies sind solche Pflichten, die die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrages überhaupt erst ermöglichen und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin/der Vertragspartner regelmäßig vertrauen darf.  
(4) Die KVHS haftet nicht für Schäden, die Teilnehmerinnen und Teilnehmern von privaten Fahrgemeinschaften entstehen.

10. Widerrufsbelehrung nach Fernabsatzrecht

(1) Für den Fall, dass die Anmeldung nach den Vorschriften über den Fernabsatz zustande kommt, finden Sie nachfolgend die gesetzlich vorgeschriebene Belehrung über Widerrufsrecht und Widerrufsfolgen:  
(2) Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angaben von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie die Geschäftsstelle der KVHS über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.  
(3) Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrages bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben.  
Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns vor der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses 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 gestzliche 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 Danten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei dem unabhängigen Datenschutzzentrum Saarland zu beschweren.

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

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

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

Wilhelm-Heinrich-Straße 36  
66564 Ottweiler

kvhs@landkreis-neunkirchen.de  
www.landkreis-neunkirchen.de

T 0 68 24/9 06-52 18/-5121  
F 0 68 24/9 06-54 26



Verbindliche Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Kurse bei der KVHS Neunkirchen an:  
Persönliche Daten mit \* markierten 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 Dantenschutzrichtlinie der KVHS Neunkirchen zu, die ich zur Kenntnis genommen habe.

Entgeltzahlung mittels SEPA-Lastschriftmandat:

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



Wilhelm-Heinrich-Straße 36  
66564 Ottweiler

kvhs@landkreis-neunkirchen.de  
www.landkreis-neunkirchen.de

T 0 68 24/9 06-52 18/-5121  
F 0 68 24/9 06-54 26



Verbindliche Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Kurse bei der KVHS Neunkirchen an:  
Persönliche Daten mit \* markierten 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 Dantenschutzrichtlinie der KVHS Neunkirchen zu, die ich zur Kenntnis genommen habe.

Entgeltzahlung mittels SEPA-Lastschriftmandat:

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



Wilhelm-Heinrich-Straße 36  
66564 Ottweiler

kvhs@landkreis-neunkirchen.de  
www.landkreis-neunkirchen.de

T 0 68 24/9 06-52 18/-5121  
F 0 68 24/9 06-54 26



Verbindliche Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Kurse bei der KVHS Neunkirchen an:  
Persönliche Daten mit \* markierten 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 Dantenschutzrichtlinie der KVHS Neunkirchen zu, die ich zur Kenntnis genommen habe.

Entgeltzahlung mittels SEPA-Lastschriftmandat:

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

Wilhelm-Heinrich-Straße 36  
66564 Ottweiler

kvhs@landkreis-neunkirchen.de  
www.landkreis-neunkirchen.de

T 0 68 24/9 06-52 18/-5121  
F 0 68 24/9 06-54 26



Verbindliche Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Kurse bei der KVHS Neunkirchen an:  
Persönliche Daten mit \* markierten 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 Dantenschutzrichtlinie der KVHS Neunkirchen zu, die ich zur Kenntnis genommen habe.

Entgeltzahlung mittels SEPA-Lastschriftmandat:

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



Fotonachweis

- 4 · ©Patrick Neu
- 5 · ©Patrick Neu
- 6 · ©Patrick Neu
- 7 · ©Patrick Neu
- 8 · ©Patrick Neu | Kurs1101 und 1102 ©Hans Joachim Hoffmann
- 10 · Kurs 1104 und Kurs 1105 ©Delf Slotta
- 15 · ©AdobeStock\_#285511875
- 19 · ©AdobeStock\_410597940
- 29 · ©iStock\_481711194
- 30 · ©unbekannt
- 32 · ©Patrick Neu
- 35 · Kurs 2303 ©iStock\_1148092075
- 38 · ©iStock-515264062
- 39 · ©unbekannt
- 40 · ©iStock\_843702484
- 43 · ©Ute Schnur
- 44 · ©Marliese Maaßen
- 45 · Kurs 3103 ©Jens Pörschmann
- 46 · Kurs 3303 ©Micheline Bernd
- 47 · Kurs 3303 ©AdobeStock\_1845744708 by Silvia Bogdanski
- 47 · 3305 · AdobeStock\_256387644 by eter Kobier.eps
- 50 · ©Patrick Neu
- 34 · ©iStock\_481711194
- 35 · ©iStock\_843702484
- 36 · ©Patrick Neu
- 53 · Glongband ©Marion Hammerschmidt
- 54 · ©iStock\_1148092075
- 55 · Kurs 4308 ©Freepik Company S.L., www.freepik.com
- 56 · Kurs 4313 ©AdobeStock\_121443817 | Kurs 4314 ©Micheline Bernd
- 57 · Kurs 4315 ©unbekannt
- 58 · ©iStock-481711194
- 62 · ©Teresa Wiltz
- 63 · ©AdobeStock\_197040716 | Farbstifte ©Pixabay
- 64 · Kurs 5210 ©iStock\_491667309
- 67 · Kurs Qi Gong ©Bernhard Riefer
- 68 · ©iStock\_1148092075
- 69 · Kurs 5320 ©Jessica Páez | Kurs 5317 ©Pixabay
- 72 · ©Oliver Jochum | Kurs 6101 ©AdobeStock\_177736118
- 73 · ©Werner Backes
- 74 · ©Brigitte Weiland
- 75 · ©Marliese Maaßen
- 76 · ©Dominique Koch
- 77 · Kurs 6305 ©AdobeStock\_12144381766 | Kurs 6306 ©BestForYou/stock.adobe.com
- 78 · ©Martin Becker
- 80 · ©AdobeStock\_415322097



**Gesundheit**



**Gesellschaft**



**Sprachen**



**Kultur – Gestalten**



**Beruf**

**Informationen zu unserem vielfältigen Kursangebot**

In unserer Broschüre  
sind nicht alle Vorträge,  
Workshops und Kurse abgedruckt.  
Nach Drucklegung gehen stets  
weitere Angebote ein.

**Schauen Sie regelmäßig  
auf unsere Webseite  
[www.kvhs-neunkirchen.de](http://www.kvhs-neunkirchen.de)**



**Oder fragen Sie  
bei uns nach:**

Mo.-Do. 08.00-15.30 Uhr  
Fr. 08.00-12.00 Uhr

Telefon 0 68 24 / 9 06 53 35  
[kvhs@landkreis-neunkirchen.de](mailto:kvhs@landkreis-neunkirchen.de)

**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.





# Eine sichere Bank.

## Die Welt verändert sich – Ihre Sparkasse bleibt für Sie da.

Seit jeher sind wir eine verlässliche Partnerin in unserer Region. Mit Erfahrung und Beständigkeit sorgen wir dafür, dass Ihre finanzielle Sicherheit jederzeit gewährleistet ist.  
[sparkasse-neunkirchen.de](https://sparkasse-neunkirchen.de)

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse  
Neunkirchen