



Programmheft 2026/1



Grußwort des Landrats Landkreis Neunkirchen

Mit Bildung aufblühen – das neue Programm unserer KVHS



Sehr geehrte Leserinnen und Leser,
liebe Bürgerinnen und Bürger,

wie der Frühling Neues wachsen lässt und frische Energie in unsere Umgebung bringt, so eröffnet auch Bildung immer wieder neue Perspektiven und weckt unsere Neugier. Unsere Kreisvolkshochschule bietet auch im kommenden Halbjahr wieder ein vielfältiges Angebot, das Lust auf lebenslanges Lernen macht. Neben den bewährten Kursen zu Kulinarik, Kreativem und Kultur werden u.a. besondere Schwerpunkte auf Finanzen, Rente und Ehrenamt gesetzt. Hier erhalten Sie wertvolle Impulse für den Alltag, für Ihre persönliche Vorsorge und für Ihr Engagement in unserer Gemeinschaft.

Außerdem wird Bildung für nachhaltige Entwicklung stärker in den Fokus gerückt. Ob praktische Workshops zum Thema Upcycling oder Fahrrad-Reparatur-Kurse: es gibt viele Gelegenheiten, Wissen direkt anzuwenden und damit unsere Heimat zukunftsfähig mitzugestalten. Besondere Akzente setzen zudem die Special-Vorträge zum Valentins- und Muttertag, die den Veranstaltungskalender auf attraktive Weise abrunden.

Ich lade Sie herzlich ein, die vielfältigen Angebote zu entdecken, Neues auszuprobieren und aktiv an den Veranstaltungen teilzunehmen. Die KVHS ist ein Ort des Austauschs und des Lernens, für jede Altersgruppe und für jeden Interessenschwerpunkt. Nutzen Sie die Chance, sich weiterzubilden und persönliche Talente zu entfalten.

Mit herzlichen Grüßen

Landrat Sören Meng
Landkreis Neunkirchen



Grußwort der Ministerin für Bildung und Kultur des Saarlandes



Liebe Leserin, lieber Leser,

die allgemeine Weiterbildung hat eine Aufwertung innerhalb den reformierten Strukturen der Kultusministerkonferenz erfahren. Sie ist nun – gemeinsam mit der beruflichen Bildung – in der Kommission Berufliche Bildung und Weiterbildung verankert. Besonders freut mich, dass das Saarland in dieser Kommission den Co-Vorsitz innehat.

Diese Entscheidung ist ein starkes Zeichen: Sie würdigt die enorme Bedeutung, die Weiterbildung für unsere Gesellschaft hat. Denn Weiterbildung bedeutet weit mehr als die Vermittlung von Wissen. Sie schafft Begegnung, fördert Austausch und verbindet Menschen über Generationen und Lebenswelten hinweg. In Zeiten in denen gesellschaftliche Debatten häufig von Unsicherheit und Spaltung geprägt sind ist dieses verbindende Element von besonderer Bedeutung.

Weiterbildung stärkt das Verständnis für Demokratie, für kulturelle Vielfalt und für den respektvollen Umgang miteinander. Sie ist Ort gelebter Demokratie, weil sie Menschen befähigt, sich einzubringen, kritisch zu denken, sich eine Meinung zu bilden und diese fundiert zu vertreten.

Nutzen Sie das vielfältige Angebot und suchen Sie für sich die passende Veranstaltung heraus. Nutzen Sie die Chance, Neues zu lernen, sich auszutauschen und gemeinsam mit anderen die eigene Perspektive zu erweitern. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine schöne Zeit und viel Freude beim Lernen.

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 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:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



Kofinanziert von der
Europäischen Union

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
- 16** Kultur – Gestalten
- 18** Gesundheit
- 20** Sprachen
- 21** Arbeit – Beruf

Dietmar Schäfer

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



22

Volkshochschule Eppelborn

- 22** Politik – Gesellschaft – Umwelt
- 23** Kultur – Gestalten
- 24** Gesundheit
- 27** Sprachen
- 28** Arbeit – Beruf

N.N.

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



30

Volkshochschule Merchweiler

- 30** Politik – Gesellschaft – Umwelt
- 31** Kultur – Gestalten
- 32** Gesundheit
- 34** Sprachen
- 35** Arbeit – Beruf

Dirk Boudier

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



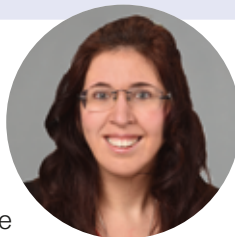
36

Volkshochschule Ottweiler

- 36** Politik – Gesellschaft – Umwelt
- 39** Kultur – Gestalten
- 41** Gesundheit
- 46** Sprachen

Teresa Wiltz

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



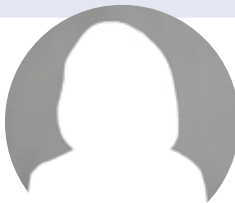
48

Volkshochschule Schiffweiler

- 48** Kultur – Gestalten
- 51** Gesundheit
- 58** Sprachen

N.N.

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



60

Volkshochschule Spiesen-Elversberg

- 60** Politik – Gesellschaft – Umwelt
- 62** Kultur – Gestalten
- 64** Gesundheit
- 67** Sprachen
- 68** Arbeit – Beruf

66

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 Internationalen Museumstag 2026 nimmt die KVHS zum Anlass, an zwei aufeinanderfolgenden Sonntagen Führungen über stillgelegte Friedhöfe Ottweilers anzubieten, die dadurch als „Freiluft-museen“ in den Blick der Öffentlichkeit geraten.



1101 Besuch des jüdischen Friedhofs in Ottweiler mit Führung: Der ehemalige katholische Friedhof Ottweiler-Neumünster



Die meisten Bewohner Ottweilers wissen wahrscheinlich nicht, dass der alte katholische Friedhof Neumünster eine seltene Besonderheit aufweist. Er fügt dem vielfältigen sepulkralen Erbe des Saarlandes 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. 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 Petry und Friedrich aber auch die Denkmale und Gräber der Kriege einzugehen.

Termin: So., 17.05.2026

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 Der Jüdische Friedhof Ottweiler – Der Paritätische Friedhof Ein Blick über die Mauer – Friedhöfe – gesellschaftlicher Außenseiter?

„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 Blick über die Mauer“ bietet eine weite Perspektive zur Erhellung einzelner Aspekte zur Ottweiler Lokalgeschichte.

Termin: So., 24.05.2026

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

Beide Veranstaltungen finden in Kooperation mit dem Stadtgeschichtlichen Museum Ottweiler e.V. und dem Heimat- und Kulturverein Ottweiler e.V. statt.

1103 Industriegeschichtliche Exkursion: Unterwegs in der Industriewildnis Heinitz-Dechen

In den 1960er Jahren wurden die Gruben Heinitz und Dechen geschlossen. Der Bergbau zog sich aus der Landschaft zurück. Die Natur hat sich daraufhin den Lebensraum zurückerobert. Faszinierende Industriebrachen sind entstanden. Tauchen Sie ein in eine fremde Welt, die überraschende Eindrücke vermittelt.



Termin: So., 08.03.2026

Dauer: 1 Termin, 14.00-15.30 Uhr

Entgelt: 5,00 €, um Anmeldung wird gebeten

Dozent: Delf Slotta

Ort: Neunkirchen-Heinitz, Moselschachtstraße, Parkplatz am Heinitz-Stollen

1104 Auf Johann Wolfgang von Goethe's Spuren zum Brennenden Berg in Dudweiler und Sulzbach – eine industriegesellschaftliche Wanderung!

Früher galt der Brennende Berg als eines der beliebtesten Ausflugsziele im Saarland, dann war es still um diesen großartigen Ort geworden.

Im Rahmen eines von der Europäischen Union geförderten Programms ist der Brennende Berg attraktiver denn je geworden. Lassen Sie sich überraschen und wandeln Sie mit auf Goethes Spuren!



Termin: So., 26.04.2026

Dauer: 1 Termin, 14.00-15.30 Uhr

Entgelt: 5,00 €, um Anmeldung wird gebeten

Dozent: Delf Slotta

Ort: Dudweiler, Wanderparkplatz Tennisplätze, am Ende der Straße »Am Gegenortschacht«

1105 Sonderführung: Bergwerk und Erlebnisort Reden – Vier-Stunden unterwegs auf Grube, Halden und in den Wassergärten

Diese Führung beinhaltet alle wesentlichen Attraktionen am Standort Reden. Das riesige Gelände der alten Grube Reden wird, wie auch das bergbauliche Umfeld des Bergwerkes, präsentiert werden. Das berühmte Zechenhaus, die Denkmalanlage, die ausgedehnten Tagesanlagen, die angrenzenden Siedlungsbereiche und die Redener Haldenlandschaft sind besondere Schwerpunkte der Begehung. Zudem geht es in die Wassergärten und zur denkmalgeschützten Siedlung Madenfelderhof. Erleben Sie Reden neu!

Termin: So., 21.06.2026
Dauer: 1 Termin, 13.30-17.30 Uhr
Entgelt: 10,00 €, um Anmeldung wird gebeten
Dozent: Delf Slotta
Ort: Landsweiler-Reden, Eingang zur Grube Reden, vor der Figur des Saarbergmannes
Hinweis: Festes Schuhwerk wird empfohlen!

Vorträge

1106 Der Finanzkompass: Die Geldwelt verstehen und Vermögen mit System aufbauen

Neu!



Wie funktioniert das moderne Geldsystem?
Welche wissenschaftlichen Erkenntnisse helfen dabei, Vermögen erfolgreich und resilient zu strukturieren?
Und wie gelingt der langfristige Schutz vor finanziellen Risiken?

Dieser kompakte Einführungskurs gibt Ihnen ein fundiertes, zugleich verständliches Grundwissen zu den zentralen Bereichen persönlicher Finanzkompetenz: Geldsystem und Geldpolitik – wie Geld entsteht und gesteuert wird; Portfoliotheorie und Vermögensmanagement – wie man sein Geld

strukturiert, um langfristig reale Rendite zu erzielen; Versicherungen und Risikoabsicherung – welche Risiken existenzbedrohend sind und wie man sich optimal gegen sie schützt.
Weitere Themen des Kurses sind: Das moderne Geldsystem; Geldschöpfung und die Rolle von Geschäftsbanken und Zentralbank; Einfluss der Geldpolitik auf Konjunktur und Kapitalmärkte; Inflation, Deflation und warum Kaufkraftschutz entscheidend ist.

Sie entwickeln ein ganzheitliches Finanzverständnis von der Funktionsweise unseres Geldsystems bis zur wissenschaftlich basierten Strukturierung von Vermögen und Absicherung existenzieller Risiken. Ideal für Einsteigerinnen und Einsteiger – es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Termin: Fr., 13.03.2026
Dauer: 1 Termin, 18.00-20.00 Uhr
Entgelt: 15,00 €
Dozent: Kevin Böhm
Ort: Online

1107 Haushaltsauflösung

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

Der Referent zeigt Wege und Möglichkeiten zur optimalen Verwertung von Haushaltsauflösungen und Nachlässen, wobei das Ziel sein soll, statt gutes Geld für die Rundum-Entsorgung nicht benötigter Gegenstände auszugeben, anfallende Kosten erfolgreich zu reduzieren, zu neutralisieren oder sogar Überschüsse erzielen zu können.

Schließlich kann eine Haushaltsauflösung weit mehr sein als ein Auftrag an eine Entrümpelungsfirma oder ein improvisierter privater Flohmarkt. Im Zusammenhang mit den verschiedenen Möglichkeiten, die der Referent vorstellt, werden auch einige rechtliche Fragen in allgemeiner Form angesprochen, die sich dabei normalerweise stellen können.

Ehrenamt

1109 Die rechtssichere Nutzung von Bildern im digitalen Raum

In diesem Online-Seminar erhalten Vereinsmitglieder und Ehrenamtliche einen verständlichen Überblick über die wichtigsten rechtlichen Grundlagen beim Einsatz von Bildern im digitalen Umfeld. Der Kurs beleuchtet praxisnah, wie Bildrechte und Persönlichkeitsrechte bei Vereinsaktivitäten – etwa auf Websites, in Social Media oder Newsletter – korrekt berücksichtigt werden.
Die Teilnehmenden erfahren, welche Urheber- und Nutzungsrechte bei Fotos und Grafiken zu beachten sind und wie KI-generierte Bilder rechtlich einzuordnen sind. Darüber hinaus wird erklärt, wie es sich mit kostenfreien Bildquellen verhält und welche Bedingungen für deren Nutzung gelten. Ziel des Seminars ist es, Vereinen mehr Sicherheit im Umgang mit visuellen Medien zu geben und rechtliche Risiken zu vermeiden.

Termin: Do., 26.02.2026
Dauer: 1 Termin, 18.00-20.00 Uhr
Entgelt: frei
Dozentin: RA, Anne-Kathrin Renz
Ort: Online

4105 Zeitmanagement für Familie, Beruf und Ehrenamt: Wie Sie Familie, Beruf, Ehrenamt und sich selbst stressfrei unter einen Hut bringen

Neu!

Beruf, Familie, Vereinsvorstand: Wer viele Rollen ausfüllt, verliert oft den Überblick – und sich selbst. Besonders der Konflikt zwischen der persönlichen Papier-Agenda und den digitalen Terminen von außen sorgt für Stress und Doppelbuchungen. In diesem praxisnahen Vortrag lernen Sie, wie Sie das „Chaos im Kopf“ beenden. Wir zwingen nicht zur rein digitalen Planung, sondern entwickeln eine „hybride Strategie“: Thomas Wickart verbindet die Übersicht des Digitalen mit der Ruhe des Analogenen. Der Vortrag beinhaltet folgende Themen: Schluss mit Doppelbuchungen und vergessenen Terminen. Wie richte ich ein persönliches System

Termin: Mi., 13.05.2026
Dauer: 1 Termin, 19.00-20.30 Uhr
Entgelt: 5,00 €, um Anmeldung wird gebeten
Dozent: Manfred Bender
Ort: Ottweiler, Pavillon am Gymnasium

1108 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 2025: 83,5 % anstatt 85 %).
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, usw.) sind lohnendes Wissen.
Der Kurs endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

Termin: Do., 25.06.2026
Dauer: 1 Termin, 18.00-20.15 Uhr
Entgelt: 5,00 €, um Anmeldung wird gebeten
Dozent: Klaus-Peter Schäfer
Ort: Ottweiler, Pavillon am Gymnasium

(Papier & Digital) ein, das wirklich funktioniert. Welche Techniken gibt es, um Prioritäten zu setzen und Freiräume für sich selbst zu schaffen.

Termin: Do., 05.03.2026
Dauer: 1 Termin, 18.00-19.30 Uhr
Entgelt: 5,00 €, um Anmeldung wird gebeten
Dozent: Thomas Wickart
Ort: Gymnasium Ottweiler – Pavillon
Mitzubringen: aktueller Kalender (egal ob Papier oder digital), Smartphone/Tablet und Schreibmaterial

Bildung für nachhaltige Entwicklung

1110 Online Vortrag: Balkonkraftwerke (Mini-Photovoltaik)

Für sieben Cent den eigenen Ökostrom erzeugen – nach diesem Vortrag wissen Sie, wie man den eigenen Strom schnell, einfach und ohne Bürokratie produziert und damit Stromkosten senken kann und ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung einspeist.

Balkonkraftwerke können ein Einstieg in diese Thematik sein – kleine Solaranlagen erzeugen Strom und speisen ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung ein. In diesem interaktiven Vortrag wird das Modell eines Balkonkraftwerks vorgestellt. Ein Balkonkraftwerk kann aus ein bis sechs Modulen bestehen die über einen Modul- oder String-Wechselrichter angeschlossen werden. Vorgestellt wird der komplette Ablauf von ersten Überlegungen, über die Materialbeschaffung, Installation und Inbetriebnahme bis hin zum Vorteil für das eigene Portemonnaie – und für den Klimawandel.

Termin: Di., 10.03.2026
Dauer: 1 Termin, 19.00-20.30 Uhr
Entgelt: 5,00 €
Dozent: Jens Leopold
Ort: Online

1111 Der Wurm ist immer der Gärtner – Chemiefreies Gärtnern mit Regenwurm & Co. **Neu!**

In diesem Kurs vermittelt Conrad Schäfer praxisnah, wie man einen Wurmkomposter für Haus und Garten baut und betreibt, er spricht über alte und neue, überraschende Erkenntnisse aus der Wurmforschung und erklärt die Grundlagen der Kompostierung, des Bodennahrungsnetzes sowie die Anwendung von Wurmhumus und verwandten Produkten in Topf, Beet und Garten.

Wo Regenwürmer leben, ist der Boden gesund. Wimmelt es im Garten nur so von ihnen, dann haben Sie beim Gärtnern vieles richtiggemacht.

Conrad Schäfer ist Geschäftsführer des Start-ups Vermi Biotech und betreibt mit dem „Wurmhaus Gersweiler“ eine Wurmfarm in Saarbrücken.

Termin: Do., 23.04.2026
Dauer: 1 Termin, 18.00–19.30 Uhr
Entgelt: 5,00 Euro
Dozent: Conrad Schäfer
Ort: Ottweiler, Pavillon am Gymnasium

1112 Online-Vortrag: Keine Angst vor der Wärmepumpe – Günstige Alternative

Im praxisbezogenen Vortrag werden unmittelbar umsetzbare Vorschläge zur Wärme- und Stromerzeugung in den eigenen vier Wänden vorgestellt. Folgende Fragestellungen stehen dabei im Vordergrund: Wie sieht der zukünftige Strombedarf für eine komplette Familie aus (inklusive Mobilität, Heizen, Warmwasser, Haushaltsstrom, Klimaanlage etc.)? Wie könnten sich die Preise für Strom, Gas und CO₂ zukünftig entwickeln? Was sollte beim Hausbau bezogen auf die Hitzeentwicklung und Wasserversorgung beachtet werden?

PVT Module, eine Kombination aus Photovoltaikmodulen und Wärmetauscher.
Warmwasser-Solaranlage (Solarthermie) vs. Photovoltaik? Gaskessel austauschen durch Wärmepumpe oder lieber eine kostengünstige Lösung? Welche Arten von Wärmepumpen gibt es? Wie und welche Umgebungswärmequellen können angezapft werden? Welche Vorteile haben Nieder-

heizkörper und Flächenheizungen? Lässt sich ein Heizkörper zum Niedertemperaturheizkörper umbauen? Lösung für Warmwasser unabhängig von der Heizung?

Termin: Do., 23.04.2026
Dauer: 1 Termin, 19.30-21.00 Uhr
Entgelt: 5,00 €
Dozentin: Dr. Jennifer Sobiech-Wolf
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 Online-Seminar: Photovoltaik-Anlagen inklusive Speicher & Wallbox

Wie bekomme ich vergleichbare Angebote für eine Photovoltaikanlage inkl. Speicher und Wallbox?

Um eine Ausschreibung für eine PV-Anlage vergleichbar zu machen und zu einem fairen Preis zu kommen, sind ein paar Punkte zu beachten. In diesem interaktiven Seminar werden wir anhand des Daches eines/einer Teilnehmenden einige praktische Tools kennenlernen.

Fragen, die beantwortet werden: Welche Dachflächen sind geeignet? Wie groß sollte die PV-Anlage sein? Sollte ich einen Speicher und eine Wallbox mit beauftragen? Wie hoch sind der Stromertrag, der Autarkiegrad, der Eigenverbrauch und die Stromeinspeisung?

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

Termin: Di., 12.05.2026

Dauer: 1 Termin, 19.00-22.00 Uhr

Entgelt: 19,00 €

Dozent: Jens Leopold

Ort: Online

Frauenprogramm**In Kooperation mit der Frauenbeauftragten des Landkreises Neunkirchen**

Anmeldungen für die Kurse

direkt bei

Heike Neurohr-Kleer

Telefon: 06824/906-7142

E-Mail: h.neurohr-kleer@landkreis-neunkirchen.de

1114 Frauenabende zu den Jahresfesten – 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 Jahresfesten 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: 20.03., 08.05., 19.06., 31.07.2026

Dauer: jeweils 1 Termin,

unterschiedliche Zeiten!

Entgelt: 10,00 € pro Termin

Dozentin: Sandra Hans

Ort: wird bei der Anmeldung mitgeteilt

1115 Ein Tag für Frauen Kleidertauschbörse, Infos und mehr

Auch in diesem Jahr 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., 28.03.2026

Dauer: 1 Termin, 14.00-16.00 Uhr

Entgelt: frei

Ort: Haus Resch, In der Humes 32, 66571 Eppelborn

1116 WildnisCamp

Mitten im Wald übernachten, den Geräuschen lauschen, sich eins mit der Natur fühlen. Wir werden im wunderbaren WildnisCamp am Feuer sitzen, zusammen singen, grillen und unter dem Sternenhimmel schlafen. Vom 30. April bis 3. Mai 2026 genießen wir mit gleichgesinnten Frauen die Natur im Wald. Die Programmpunkte können auch einzeln gebucht werden: Waldbaden, Austausch zur Anwendung von heimischen Pflanzen, Entspannung, Informationen zur Zeitqualität im Jahreskreis und Natur-Resilienz.

Im Preis enthalten sind: Kaffee, Tee, Milch und Snacks. Zutaten für Frühstück, Suppe und Abendbuffet werden mitgebracht und geteilt.

Weitere Informationen auf Anfrage bei

Heike Neurohr-Kleer,

Telefon: 06824/906-7142

E-Mail: h.neurohr-kleer@landkreis-neunkirchen.de

Termin: Do., 30.04. bis So. 03.05.2026

Dauer: wird bei Anmeldung mitgeteilt

Kosten: 150,00 € komplett

Einzelbuchungen auf Anfrage

Ort: Kleberbach, 66583 Spiesen-Elversberg

1117 Wildniswochenende Gronig für Frauen und Kinder – in Kooperation mit dem Frauenbüro des Landkreises St. Wendel

Wir verbringen ein Wochenende im Kreis von Frauen mitten im Wald und verbinden uns mit der ur-weiblichen Kraft von Mutter Erde. Es gibt vielseitige Angebote (Musik, Tanz, Meditation, Qi Gong, Yoga, Heilpflanzen- und Baumkunde, intuitives Malen uvm.) und feiern samstags mit einem feurigen Fest die Sommer-Sonnen-Wende. Die Kapellenwiese ist eine Lichtung mitten im

Wald mit viel Platz für unsere Zelte, einer großen Feuerstelle und einfachen Unterständen. Sanitäre Anlagen sind vorhanden. Wir haben den Platz zur alleinigen Nutzung. Für kühle Getränke (gegen Bezahlung) ist gesorgt. Im Preis enthalten sind Frühstück und ein gemeinsames Abendessen, Workshops und Kinderbetreuung während den Workshops. Am ersten Abend gibt es ein gemeinsames Mitbringbuffet.

Anmeldeschluss: 29.05.2026

Termin: Fr., 19.06. bis So., 21.06.2026

Dauer: 3 Tage

Aufbau 12.00 Uhr, Abbau 15.00 Uhr

Kosten: 70,00 € Erwachsene, 20,00 € Kind

Ort: Kapellenwiese am Momberg, 66649 Oberthal-Gronig

1118 Wildniswochenende Gronig für Frauen In Kooperation mit dem Frauenbüro des Landkreises St. Wendel

Wir verbringen ein Wochenende im Kreis von Frauen mitten im Wald und verbinden uns mit der ur-weiblichen Kraft von Mutter Erde. Es gibt vielseitige Angebote, (Musik, Tanz, Meditation, Qi Gong, Yoga, Heilpflanzen- und Baumkunde, intuitives Malen uvm.), in der Jahreskreiszeit der Schnitterin. Die Kapellenwiese, welche wir zur alleinigen Nutzung zur Verfügung haben, ist eine Lichtung mitten im Wald mit viel Platz für unsere Zelte, einer großen Feuerstelle und einfachen Unterständen. Sanitäre Anlagen sind vorhanden. Für kühle Getränke (gegen Bezahlung) ist gesorgt. Im Preis enthalten sind Frühstück und ein gemeinsames Abendessen sowie die Workshops. Am ersten Abend gibt es ein gemeinsames Mitbringbuffet.

Anmeldeschluss: 31.07.2026

Termin : Fr., 28.08. bis So., 30.08.2026

Dauer: 3 Tage

Aufbau 15.00 Uhr, Abbau 15.00 Uhr

Kosten: 70,00 € Erwachsene

Ort: Kapellenwiese am Momberg, 66649 Oberthal-Gronig

03.08.-07.08.2026
im Landkreis Neunkirchen

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

Kultur – Gestalten

Kurse & Workshops

**1201 Mundharmonika-Bluesharp
für „blutige“ Anfänger**



Wie kein anderes Instrument lässt sie sich leicht überall hin mitnehmen und ist vor allem einfach zu erlernen, weil keine besondere Begabung oder Notenkenntnisse vorausgesetzt werden. Als Melodie- und Begleitinstrument fand sie weite Verbreitung von der Volksmusik bis hin zu Rock und Pop. Wir verwenden eine der kleineren Mundharmonikas: Eine Harp in C-Dur mit zehn ungeteilten Kanälen nach dem System Richter in spielbarer Qualität.

Im Kurs können Harps ab 37,00 € erworben werden. Außerdem sind die speziellen Lehrbücher (mit CD) des Kursleiters erhältlich, die es dem Teilnehmer erleichtern, zuhause weiterzumachen. Der Anfängerkurs richtet sich speziell an Personen, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten. Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken nach einer Methode ohne Noten, um das Einzeltönenspiel zu erlernen. Dann üben wir das Rhythmusspiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne). In den Einsteigerkursen werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise auch an völlige Anfänger vermittelt.

Termin: So., 31.05.2026

Dauer: 1 Termin, 11.00-18.00 Uhr

Entgelt: 59,00 €

Dozent: Didi Neumann

Ort: VHS Raum Heiligenwald

Mitzubringen: Eigenes Instrument.

Instrumente können auch beim Kursleiter am Kurstag ab 37,00 € erworben werden.

Lehrhefte und CDs können ebenfalls erworben werden.

**1202 TalentCAMPus
in den Sommerferien
Für Kinder sechs bis zwölf Jahre**

Unter dem Motto „Erlebnis Freiraum – finde deine Stärke auf dem Markt der Möglichkeiten“, findet in der letzten Ferienwoche der Sommerferien der TalentCampus in Ottweiler statt. Täglich finden vier spannende Workshops statt. Anmelden können sich Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren. Die Teilnahme ist kostenlos, Frühstück und Mittagessen sind inklusive.

Veranstaltet wird der Talentcampus von der Kreisvolkshochschule und dem Kreisjugendamt Neunkirchen sowie dem Jugendbüro der Stadt Ottweiler und der evangelischen Kirchengemeinde in Ottweiler.

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, Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Termin: Mo., 03.08. bis Fr., 07.08.2026

Dauer: 5 Termine, 08.00-16.00 Uhr

Entgelt: frei

Dozentin: N.N.

Ort: Ottweiler

Gesundheit

Vorträge & Workshops

1301 Demenz und Mundgesundheit – in Kooperation mit dem Demenzverein **Neu!**

Bei der Zahn- und Mundgesundheit handelt es sich um wichtige Bausteine für die Lebensqualität von Menschen mit Demenz. Mangelhafte Zahn- und Mundgesundheit können zur Entstehung von Schmerzen führen, die häufig nicht bemerkt werden. In ihrem Online-Vortrag wird Frau Dr. Lea Laubenthal (Vorsitzende der Ärztekammer des Saarlandes – Abt. Zahnärzte) u.a. auf folgende Fragen Antworten geben: Woran erkenne ich Probleme im Hinblick auf die Mundgesundheit? Wie erkenne ich Probleme bei der selbstständigen Durchführung der Mundhygiene? Wie kann die selbstständige Mundpflege gefördert und unterstützt werden?

Anmelden können Sie sich bis zum 10.03.2026 per E-Mail: c.reis-gisch@demenz-nk.de
Den AnmeldeLink erhalten Sie danach.

Termin: Do., 12.03.2026
Dauer: 1 Termin, 16.00-17.30 Uhr
Entgelt: frei
Dozentin: Dr. Lea Laubenthal
Ort: Online

1302 Turn Pain Into Power Vom Beziehungsfrust zur erfüllten Partnerschaft **Neu!**

Viele Frauen bleiben in Beziehungen, in denen sie sich schon lange nicht mehr gesehen, geschätzt oder lebendig fühlen. Warum ist das so – und wie kann Veränderung gelingen? In diesem inspirierenden Vortrag geht es um die Ursachen von Beziehungsmustern, emotionale Abhängigkeit, Rollenerwartungen und alte Glaubenssätze – und vor allem um Wege der Selbststärkung. Der Abend lädt Frauen ein, ihre aktuelle Beziehungssituation mit neuen Augen zu betrachten: Ist Veränderung innerhalb der Partnerschaft

möglich? Oder ist eine Trennung der mutigere und gesündere Schritt? Dieser Vortrag macht Mut, sich selbst wieder wichtig zu nehmen, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und Entscheidungen nicht aus Angst, sondern aus Klarheit zu treffen. Es geht um Empowerment, Selbstwirksamkeit und darum, wie Frauen wieder in ihre Kraft kommen – ob mit oder ohne den Partner an ihrer Seite.

Termin: Mo., 27.04.2026
Dauer: 1 Termin, 18.00-19.30 Uhr
Entgelt: 5,00 €
Dozentin: Yvonne Becker-Bermann
Ort: Ottweiler, Pavillon am Gymnasium

Entspannung & Stressbewältigung

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.

1303 Meditativer Spaziergang – Wingertsweiher

Termin: Sa., 07.03.2026
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

1304 Meditativer Spaziergang – Betzenhübel

Termin: Sa., 28.03.2026
Dauer: 1 Termin, 14.00-16.00 Uhr
Entgelt: 8,00 €, ab 7 Teilnehmenden
Um Anmeldung wird gebeten.
Dozentin: Manuela Ulrich
Ort: Betzenhübel, Parkplatz

1305 Mit Kreativität zu schöneren Körperformen und nachhaltiger Gewichtsreduktion

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, die Ernährung unter einem neuen Licht zu betrachten. Neben dem „was“ in der Ernährung wird auch das „wie“ näher beleuchtet.

Das Essen kann aus Routine eher achtlos, oder mit Achtsamkeit mit Gedanken der Wertschätzung, mit Sorgfalt, Wahrnehmung und Freude zubereitet und gegessen werden. Der Kurs vermittelt, wie achtsames Denken ganz praktisch und konkret in die Gestaltung der Ernährung einfließen kann – und wie dies die Ernährung auf bereichernde Weise ergänzt.

Wie kann eine Mahlzeit je nach Zubereitung beruhigend oder anregend, aufbauend und regenerierend wirken? Wie wirken Farben und Formen über die Sinne ernährend auf den Menschen und seine Lebenskräfte? Jeder kann die Qualität der Nahrung durch die Art der Zubereitung anheben und dadurch förderlich auf die Gesundheit wirken. Wir bereiten gemeinsam eine Mahlzeit zu und erproben dabei wie die Theorie der Achtsamkeit in die Praxis findet.

Termin: Fr., 06.03.2026
Dauer: 1 Termin, 17.00-20.30 Uhr
Dozentin: Manuela Ulrich
Entgelt: 17,00 € plus ca. 3,00 € Lebensmittelkosten
Ort: Anton-Hansen-Schule Ottweiler, Küche
Mitzubringen: Universal-Messer, ein Küchenbrett



Erleben Sie...

- ... die imposante **Kulisse** alter Industriedenkmäler
- ... die **kulinarische Vielfalt** in der Gastronomie
- ... die **wunderschönen Gärten** des Freizeitentrums Finkenreth
- ... 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



Sprachen

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 an:
kvhs@landkreis-neunkirchen.de

14401 Einstieg Deutsch
Spiesen-Elversberg A1

Termin: Mo., 02.03.2026
Dauer: 15 Termine, Mo. und Do. 11.45-15.00 Uhr
Entgelt: frei
Dozentin: Jennifer Fell
Ort: Altes katholisches Pfarrheim in Spiesen

14402 Einstieg Deutsch
Merchweiler A1

Termin: Mo., 16.03.2026
Dauer: 20 Termine, Mo. und Fr. 10.00-12.15 Uhr
Entgelt: frei
Dozent: Andreas Merten
Ort: Feuerwehrhaus Merchweiler

14403 Einstieg Deutsch
Eppelborn A1

Termin: Di, 17.03.2026
Dauer: 20 Termine, Di. und Fr. 18.30-20.45 Uhr
Entgelt: frei
Dozent: Andreas Merten
Ort: Gemeinschaftsschule Eppelborn

Einbürgerung

Einbürgerungstest 2026

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

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

Anmeldungen aus anderen Landkreisen oder anderen Bundesländern sind nicht möglich.

Testtermine	Meldeschluss
13.06.2026	08.05.2026
22.08.2026	17.07.2026
19.09.2026	14.08.2026

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

14404 Wiedereinstieg und Weiterführung
Deutsch Ottweiler A2

Termin: Di., 17.03.2026
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., 20.04.2026
Dauer: 20 Termine, Mo. und Mi. 17.00-19.15 Uhr
Entgelt: frei
Dozentin: Elisabeth Biehl
Ort: Ottweiler, Pavillon am Gymnasium



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
25.03.2026	13.02.2026
15.04.2026	06.03.2026
06.05.2026	27.03.2026
20.05.2026	10.04.2026
10.06.2026	30.04.2026
24.06.2026	15.05.2026
08.07.2026	29.05.2026
22.07.2026	12.06.2026
12.08.2026	03.07.2026
26.08.2026	17.07.2026
09.09.2026	31.07.2026
23.09.2026	14.08.2026
07.10.2026	28.08.2026

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., 23.04.2026
Dauer: 4 Termine, 16.30-18.45 Uhr
Entgelt: 60,00 €
Ab 4 Teilnehmende bis max. 6 Teilnehmende
Dozent: Franz Josef Woll
Ort: Ottweiler, Pavillon am Gymnasium

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

www.kvhs-neunkirchen.de

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Vorträge

2101 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 2025: 83,5 %, anstatt 85 %). 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 etc.), sind lohnendes Wissen. Der Kurs endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

Termin: Mi., 17.06.2026

Dauer: 1 Termin, 18.00-20.15 Uhr

Entgelt: 5,00 €, Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Dozent: Klaus Schäfer

Ort: Hauptgebäude Gemeinschaftsschule Eppelborn, Blaues Gebäude

2102 Steuerspartipps für Arbeitnehmer und Rentner – ein Pilotprojekt

Beim Arbeitnehmer wird das laufende Erwerbseinkommen monatlich durch Lohnsteuerabzug besteuert, Ruheständler sind erst steuerpflichtig, sofern die gesamten jährlichen Einnahmen den Grundfreibetrag übersteigen (nachgelagerte Besteuerung). Hochinteressant ist nun, wie man seine Steuerschuld reduzieren kann. Im Vortrag erhalten Sie einen Überblick über alle absetzbaren Aufwendungen, wie Sonderausgaben (Spenden), Werbungskosten, Vorsorgeaufwendungen, Altersentlastungsbetrag, außergewöhnliche Belastungen, wie Krankheits- und Beerdigungskosten und Handwerkerleistungen. Sie erhalten nützliche Tipps aufgrund der aktuellen Steuergesetzgebung – Fristen, erneuerbare Energie, Aktivrente, Minijob, Vermeidung von Verspätungszuschlägen – bekommen fachliche Unterstützung zum Ausfüllen der komplexen Formulare, der Kurs endet mit der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

Termin: Mi., 06.05.2026

Dauer: 1 Termin, 18.00-20.15 Uhr

Entgelt: 5,00 €, Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Dozent: Klaus Schäfer

Ort: Hauptgebäude Gemeinschaftsschule Eppelborn, Blaues Gebäude

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: Do., 12.03.2026

Dauer: 1 Termin, 17.30-19.30 Uhr

Entgelt: frei, Anmeldung unbedingt erforderlich!

Dozentin: Eva Meyer-Seel,

Diplom-Sozialarbeiterin bei der

Betreuungsbehörde

Ort: Großer Sitzungssaal Rathaus Eppelborn

Kultur – Gestalten**Nähen und Zuschneiden**

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

2201 Nähen und Zuschneiden (14-tägig) Kurs A

Termin: Di., 03.03.2026

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., 04.03.2026

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., 06.03.2026
 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., 10.03.2026
 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 uvm. nähen.

Um moderne und traditionelle Muster zu gestalten erlernen Sie den Zuschnitt mit Lineal und Rollschneider. Anschließend werden die Muster mit der Nähmaschine zusammengenäht, und von Hand oder mit der Nähmaschine gequiltet. Welche Stoffe zum Patchwork-Nähen benötigt werden, wird am ersten Kurstag besprochen.

2205 Patchwork (14-tägig)

Termin: Mo., 23.02.2026
 Dauer: 6 Termine, 18.00-21.00 Uhr
 Entgelt: 84,00 €, 6 bis 8 Teilnehmende
 Dozentin: Annette Zapp
 Ort: VHS-Seminarraum Wiesbach Landheim,
 Hauptstraße 1, Wiesbach

2206 Patchwork (14-tägig)

Termin: Mo., 02.03.2026
 Dauer: 6 Termine, 18.00-21.00 Uhr
 Entgelt 84,00 €, 6 bis 8 Teilnehmende
 Dozentin: Annette Zapp
 Ort: VHS-Seminarraum Wiesbach Landheim,
 Hauptstraße 1, Wiesbach

2207 Patchwork

Termin: Do., 26.02.2026
 Dauer: 7 Termine, 17.00-20.00 Uhr
 Entgelt: 98,00 €, 6 bis 8 Teilnehmende
 Dozentin: Annette Zapp
 Ort: VHS-Seminarraum Wiesbach Landheim,
 Hauptstraße 1, Wiesbach

Gesundheit**Entspannung – Stressbewältigung****2301 Energie – Yoga sanft und entspannt**

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

Termin: Do., 26.02.2026
 Dauer: 16 Termine, 18.00-19.00 Uhr
 Entgelt: 56,00€
 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., 26.02.2026
 Dauer: 16 Termine, 19.15-20.30 Uhr
 Entgelt: 70,00€
 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., 27.02.2026
 Dauer: 16 Termine, 17.15-18.15 Uhr
 Entgelt: 56,00€
 Dozentin: Sonja Schmidt
 Ort: H1 Landheim, Hauptstraße 1 in 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 Durch-

blutung wird verbessert. Ergebnis ist ein Zustand der inneren Ausgeglichenheit und eine Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.

Termin: Di., 17.03.2026
 Dauer: 15 Termine, 17.45-18.45 Uhr
 Entgelt: 52,00€
 Dozentin: Bettina Kramp
 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, wie: 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., 05.02.2026
 Dauer: 12 Termine, 17.15-18.45 Uhr
 Entgelt: 66,00€
 Dozentin: Ira Steinmetz
 Ort: Schwalbenhalle Eppelborn, Hellbergstraße 41a in Eppelborn
 Mitzubringen: Sportkleidung, Liegematte, Sitzkissen, Wolldecke

2306 Yoga auf Finkenrech

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. Yoga draußen in der Natur kann wohltuend und erdend sein.

Termin: Mi., 03.06.2026
Dauer: 4 Termine, 17.30-18.45 Uhr
Entgelt: 23,00€
Dozentin: Sonja Schmidt
Ort: Freizeitzentrum Finkenrech, Eppelborn-Dirmingen. Treffpunkt vor dem Landhotel.

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.

2307 Qi Gong 1 – Sanfte Übungen zur Unterstützung der Abwehr- und Selbstheilungskräfte für Anfänger und Geübte

Termin: Mi., 18.03.2026
Dauer: 10 Termine, 18.00-19.00 Uhr
Entgelt: 35,00 €
Dozentin: Brunhilde Schmitt-Alt
Ort: Haus Rech, Humes, In der Humes 32
Mitzubringen: dicke Wollsocken,
bequemes Outfit, Getränk

2308 Qi Gong 2 – Sanfte Übungen zur Unterstützung der Abwehr- und Selbstheilungskräfte für Anfänger und Geübte

Termin: Mi., 18.03.2026
Dauer: 10 Termine, 19.15-20.15 Uhr
Entgelt: 35,00€
Dozentin: Brunhilde Schmitt-Alt
Ort: Haus Rech, Humes, In der Humes 32
Mitzubringen: dicke Wollsocken,
bequemes Outfit, Getränk

Bewegung und Fitness

2309 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 (Lenden-



wirbelsäule) 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., 03.03.2026
Dauer: 15 Termine, 19.00-20.00 Uhr
Entgelt: 52,00€
Dozentin: Sabine Klein
Ort: Sebastian Turnhalle Eppelborn, St. Sebastian-
straße 1 in Eppelborn

2310 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, 4 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.

Termin: Do., 05.02.2026
Dauer: 10 Termine, 19.00-20.00 Uhr
Entgelt: 37,00€
Dozentin: Elisabeth Schmidt
Ort: Schwalbenhalle Eppelborn, Hellbergstraße
41a in Eppelborn
Mitzubringen: Gymnastikmatte

Sprachen

2401 Englisch für die Reise
Anfänger mit Vorkenntnissen A 1.1.

Termin: Di., 17.03.2026
Dauer: 12 Termine, 17.00-18.30 Uhr
Entgelt: 63,00€
Dozent: Andreas Merten
Ort: Hauptgebäude der Gemeinschaftsschule
Eppelborn, Blaues Gebäude

2402 Englisch
Aufbaustufe Network A2.2

Termin: Mo., 16.03.2026
Dauer: 12 Termine, 19.30-21.00 Uhr
Entgelt: 63,00 €
Dozent: Andreas Merten
Ort: Hauptgebäude der Gemeinschaftsschule
Eppelborn, Blaues Gebäude

2403 Englisch Konversation B1

Termin: Mo., 16.03.2026
Dauer: 12 Termine, 18.00-19.30 Uhr
Entgelt: 63,00 €
Dozentin: Doris Götzinger
Ort: Hauptgebäude der Gemeinschaftsschule
Eppelborn, Blaues Gebäude

2404 **Französisch für Anfänger A1**

Termin: Di., 03.03.2026
Dauer: 12 Termine, 17.00-18.30 Uhr
Entgelt: 63,00 €
Dozentin: Desiree Leinenbach
Ort: Hauptgebäude der Gemeinschaftsschule
Eppelborn, Blaues Gebäude

Mitzubringen:
Bon Courage Lektionsbuch
ISBN 978-3-534-27192-4
Bon Courage Arbeitsbuch
ISBN 3-8058-2412-2

2405 Französisch für Fortgeschrittene B1

Termin: Di., 03.03.2026
 Dauer: 12 Termine, 18.30-20.00 Uhr
 Entgelt: 63,00 €
 Dozentin: Desiree Leinenbach
 Ort: Hauptgebäude der Gemeinschaftsschule Eppelborn, Blaues Gebäude
 Mitzubringen: Lehrbuch Bon Courage 2+3

2406 Spanisch für Fortgeschrittene A2

Termin: Di., 17.03.2026
 Dauer: 11 Termine, 18.30-20.00 Uhr
 Entgelt: 57,00 €
 Dozentin: Luz Evangelista Lang
 Ort: Hauptgebäude der Gemeinschaftsschule Eppelborn, Blaues Gebäude
 Mitzubringen: Lehrbuch Tapas y algo más

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

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

Termin: Mo., 04.05.2026
 Dauer: 7 Termine, 18.00-20.15 Uhr
 Entgelt: 73,00 €, ab 6 Teilnehmenden
 Dozent: Werner Backes
 Ort: Hauptgebäude der Gemeinschaftsschule Eppelborn, Blaues Gebäude

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., 25.03.2026
 Dauer: 5 Termine, 18.00-20.30 Uhr
 Entgelt: 58,00 €, ab 6 Teilnehmenden
 Dozent: Dietmar Schäfer
 Ort: Hauptgebäude der Gemeinschaftsschule Eppelborn, Blaues Gebäude

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 Smart-

phone, dass Sie zu diesen Abenden mitbringen können und Sie möchten noch einiges dazulernen.

Termin: Do., 19.03.2026
 Dauer: 2 Termine, 18.00-20.15 Uhr
 Entgelt: 18,00 €
 Dozent: Daniel Kurz
 Ort: Hauptgebäude der Gemeinschaftsschule Eppelborn, Blaues Gebäude
 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., 30.04.2026
 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**N.N.**

Schriftliche Anmeldungen und Infos

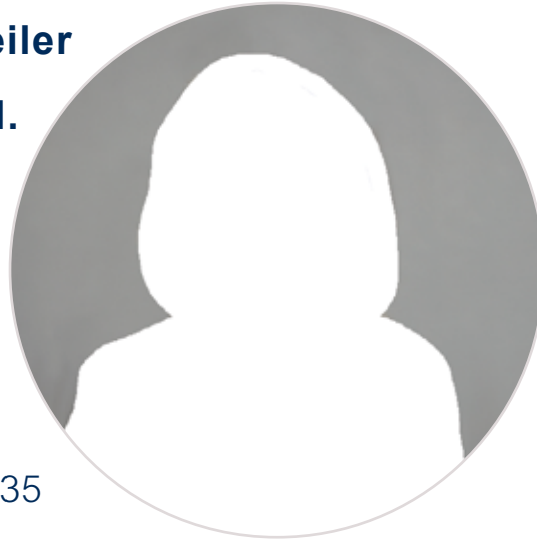
Wilhelm-Heinrich-Straße 36

66564 Ottweiler

T 0 68 24/9 06 53 35

vhs.merchweiler@kvhs-neunkirchen.de

www.landkreis-neunkirchen.de/kvhs

**Politik – Gesellschaft – Umwelt**

Vorträge und Exkursionen

**3101 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 Betreuungseinerichtung abläuft und was die Aufgaben eines Betreuers sind. Die Teilnehmer haben natürlich die Möglichkeit Fragen zu stellen und sich über weitergehende Beratungsmöglichkeiten zu informieren.

Termin: Do., 23.04.2026

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, Wemmetsweiler, Bildstockstraße 127

**3102 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 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., 29.03.2026

Dauer: 1 Termin, 14.00-16.00 Uhr

Entgelt: 5,00 €

Dozent: Delf Slotta

Ort: Heiligenwald, Großer Parkplatz am Itzenplitzer Weiher

Hinweis: Festes Schuhwerk wird empfohlen!

Die Kursgebühren werden vor Ort bar eingesammelt.

**Kultur – Gestalten**

Kurse und Workshops

3201 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Sie lernen in einer Gruppe alles, was Sie lernen möchten; vom Knopfannähen bis zum Anfertigen eines Kleidungsstückes. Unterrichtet, angeleitet und unterstützt werden Sie bei der Umsetzung Ihrer Ideen durch Marliese Maaßen.

Termin: Mi., 04.03.2026

Dauer: 6 Termine, 18.00-20.30 Uhr

Entgelt: 70,00 €

Dozentin: Marliese Maaßen

Ort: Max-von-der-Grün-Schule, Wemmetsweiler, Bildstockstraße 127

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 Grund-

lagen der Musiktheorie. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Voraussetzung: Die Teilnehmenden sollten über eine funktionsfähige Gitarre, ein Stimmgerät/App und Schreibmaterial verfügen.

Termin: Mi., 04.03.2026
Dauer: 10 Termine, 17.00–18.00 Uhr
Entgelt: 46,00 €
Dozent: Jens Pörschmann
Ort: Pfarrzentrum Merchweiler, Jugendheim, Poststraße 10a, Merchweiler

3203 Gitarrenkurs für Fortgeschrittene



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., 04.03.2026
Dauer: 10 Termine, 18.00–19.00 Uhr
Entgelt: 46,00 €
Dozent: Jens Pörschmann
Ort: Pfarrzentrum Merchweiler, 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 Barretechnik, Grundkenntnisse PIMA-Zupfsystem, Grundkennt-

nisse 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., 04.03.2026
Dauer: 10 Termine, 19.00–20.00 Uhr
Entgelt: 46,00 €
Dozent: Jens Pörschmann
Ort: Pfarrzentrum Merchweiler, Jugendheim, Poststraße 10a, Merchweiler

Gesundheit

Bewegung und Fitness

3301 Faszientraining

Faszien sind Bindegewebsstrukturen, zu denen auch Bänder, Sehnen und Gelenkkapseln gehören. Wie ein straffes, elastisches Netz umschließen sie Muskeln, Muskelstränge und Muskelfasern. Sie garantieren Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, vermeiden 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., 04.03.2026
Dauer: 14 Termine, 17.00–18.00 Uhr
Entgelt: 58,00 €
Dozentin: Susanne Georg
Ort: Mehrzweckhalle Göttelborn, Hauptstraße 189, 66287 Quierschied

Kochen und Genuss

3302 Pasta e Basta! Der Pasta-Kurs vegetarisch oder vegan möglich **Neu!**



Kulinarische Reise nach Bella Italia! Handgemachte verschiedene Nudelsorten sowie diverse traditionelle und moderne Saucen werden Ihre Geschmacksknospen Tarantella tanzen lassen! Sie kreieren unter anderem herzhaft gefüllte Ravioli, handgemachte Gnocchi und Maccheroni, sowie Zitronencreme- und Käsesoße, eine Tomatensugo, die Sie umhaut, Aglio e Olio, und für die Tierfreunde veganen Parmesan.

Termin: Mi., 01.04.2026
Dauer: 1 Termin, 17.30–21.30 Uhr
Entgelt: 39,00 €, zzgl. ca. 15,00 € Lebensmittelkosten
Dozentin: Ina Schneider
Ort: Max-von-der-Grün-Schule, Küche, Bildstockstraße 127, Wemmetsweiler

3303 Zauberhaft orientalisch – Die Vorspeisenplatte deiner Träume (vegan)



Lassen Sie sich verzaubern von den Aromen des Orients. Wir kreieren knusprig-saftige Falafel, aromatische Cigköfte, feine Linsensuppe mit

Minze und Couscous sowie Krautsalat 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: Mi., 20.05.2026
Dauer: 1 Termin, 17.30–21.30 Uhr
Entgelt: 39,00 €, zzgl. ca. 15,00 € Lebensmittelkosten
Dozentin: Ina Schneider
Ort: Max-von-der-Grün-Schule, Küche, Bildstockstraße 127, Wemmetsweiler

3304 Quer durch Asien – Gesund und aromatisch ohne Fleisch



Auf dieser kulinarischen Rundreise von Indien über Südostasien bis Japan verwöhnen Sie ihren Gaumen mit verschiedensten beeindruckenden Köstlichkeiten, wie unter anderem Sommerrollen mit abwechslungsreichen Dips, indisches Linsencurry, Tom Kha Suppe, Sushi und Kokosmilchreis. Der Kurs ist für Veganer*innen geeignet.

Termin: Mi., 17.06.2026
Dauer: 1 Termin, 17.30–21.30 Uhr
Entgelt: 39,00 €, zzgl. ca. 15,00 € Lebensmittelkosten
Dozentin: Ina Schneider
Ort: Max-von-der-Grün-Schule, Küche, Bildstockstraße 127, Wemmetsweiler

Sprachen



3401 Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen am Vormittag A2.1

Termin: Do., 26.02.2026
 Dauer: 14 Termine, 10.00-11.30 Uhr
 Entgelt: 73,00 €
 Dozent: Andreas Merten
 Ort: Pfarrzentrum Merchweiler, Jugendheim, Poststraße 10a, Merchweiler
 Mitzubringen: Lehrbuch „English Network 2“

3402 Englisch am Vormittag ohne oder mit geringen Vorkenntnissen A1

Termin: Di., 03.03.2026
 Dauer: 15 Termine, 10.00-11.30 Uhr
 Entgelt: 78,00 €
 Dozent: Andreas Merten
 Ort: Pfarrzentrum Merchweiler, 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

3403 Englisch für Fortgeschrittene B1

Besprechung von aktuellen Themen in Englisch
 Termin: Mi., 04.03.2026
 Dauer: 15 Termine, 19.30-21.00 Uhr
 Entgelt: 78,00 €
 Dozent: Andreas Merten
 Ort: Max-von-der-Grün-Schule Merchweiler, Bildstockstraße 127, Wemmetsweiler
 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. Teilnehmer*innen, die ihr Niveau nicht genau einschätzen können, sind herzlich eingeladen, am ersten Termin teilzunehmen, um sich einen Eindruck zu verschaffen.



Termin: Di., 03.03.2026
 Dauer: 12 Termine, 18.30-20.00 Uhr
 Entgelt: 66,00 €
 Dozentin: Claire Anne Bernellon
 Ort: Max-von-der-Grün-Schule, Bildstockstraße 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., 11.03.2026
 Dauer: 11 Termine, 19.00-20.30 Uhr
 Entgelt: 57,00 €
 Dozentin: Luz Evangelista Lang
 Ort: Max-von-der-Grün-Schule, s.o.
 Mitzubringen: Lehrbuch: Tapas y algo más



Arbeit und Beruf

3501 EDV-Senioren Kurs Neu!

Dieser Kurs richtet sich vor allem an Senioreninnen und Senoren, 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 vier 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: Mi., 04.03.2026
 Dauer: 4 Termine, 18.00-20.15 Uhr
 Entgelt: 42,00 €
 Dozent: Werner Backes
 Ort: PC-Raum in der Max-von-der-Grün-Schule, Bildstockstraße 127, Wemmetsweiler

3502 Tabellenkalkulation mit Excel Grundkurs Neu!

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

Termin: Mo., 02.03.2026
 Dauer: 5 Termine, 18.00-20.15 Uhr
 Entgelt: 52,00 €
 Dozent: Werner Backes
 Ort: PC-Raum in der Max-von-der-Grün-Schule, Bildstockstraße 127, Wemmetsweiler



Leben & wohlfühlen in Merchweiler

Tel. 0 68 25 - 955 - 0
www.merchweiler.de

Gute Dienstleistungs- & Versorgungsinfrastruktur
 Interessantes Kulturleben

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



VHS Ottweiler**Leitung Dirk Boudier**

Schriftliche Anmeldungen und Infos

Jahnstraße 14

66564 Ottweiler

T 0 68 24/7 09 47 10

vhs.ottweiler@kvhs-neunkirchen.de

www.kvhs-neunkirchen.de

**Politik – Gesellschaft – Umwelt****Vorträge****4101 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.

Termin: Do., 19.03.2026
Dauer: 1 Termin, 18.00-19.30 Uhr
Entgelt: 5,00 €
Dozent: Axel Ehrenpfordt
Ort: Gymnasium Ottweiler, Pavillon

4102 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., 07.05.2026
Dauer: 1 Termin, 18.00-19.30 Uhr
Entgelt: 5,00 €
Dozent: Axel Ehrenpfordt
Ort: Gymnasium Ottweiler – Pavillon

4103 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 mei-

nem 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: Mi., 20.05.2026
Dauer: 1 Termin, 17.30-19.00 Uhr
Entgelt: frei, um Anmeldung wird gebeten
Dozentin: Eva Meyer-Seel
Ort: Gymnasium Ottweiler – Pavillon

4104 Renten & 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., 18.06.2026
Dauer: 1 Termin, 18.00-19.30 Uhr
Entgelt: 5,00 €
Dozent: Axel Ehrenpfordt
Ort: Gymnasium Ottweiler, Pavillon

4105 Zeitmanagement für Familie, Beruf und Ehrenamt

Wie Sie Familie, Beruf, Ehrenamt und sich selbst stressfrei unter einen Hut bringen

Beruf, Familie, Vereinsvorstand: Wer viele Rollen ausfüllt, verliert oft den Überblick – und sich selbst. Besonders der Konflikt zwischen der persönlichen Papier-Agenda und den digitalen Terminen von außen sorgt für Stress und Doppelbuchungen. In diesem praxisnahen Vortrag lernen Sie, wie Sie das „Chaos im Kopf“ beenden. Wir zwingen nicht

zur rein digitalen Planung, sondern entwickeln eine „hybride Strategie“: Thomas Wickart verbindet die Übersicht des Digitalen mit der Ruhe des Analogen. Der Vortrag beinhaltet folgende Themen: Schluss mit Doppelbuchungen und vergessenen Terminen. Wie richte ich ein persönliches System (Papier und Digital) ein, das wirklich funktioniert. Welche Techniken gibt es, um Prioritäten zu setzen und Freiräume für sich selbst zu schaffen.

Termin: Do., 05.03.2026
Dauer: 1 Termin, 18.00-19.30 Uhr
Entgelt: 5,00 €
Dozent: Thomas Wickart
Ort: Gymnasium Ottweiler, Pavillon
Mitzubringen: aktueller Kalender (egal ob Papier oder digital), Smartphone bzw. Tablet und Schreibmaterial.

4106 Hilfe ich habe Eigentum: Vom Stressverwalter zum entspannten Vermieter Mietrecht-Praxis für Eigentümer: Miete sichern, Lärm stoppen, Nerven schonen.

Eine vermietete Eigentumswohnung bringt nicht nur Mieteinnahmen, sondern auch Verantwortung und Konflikte mit sich. Besonders in einer Eigentümergemeinschaft (WEG) stehen Sie als Vermieter oft zwischen den Stühlen: Die Nachbarn beschwerten sich über Lärm, der Mieter zahlt schleppend, und die Verwaltung macht Druck. Wie reagieren Sie souverän? Lernen Sie in diesem Vortrag: Warum „nett sein“ Sie teuer zu stehen kommen kann. Wie eine rechtssichere Abmahnung aussieht (und warum WhatsApp nicht reicht) und wann Sie als Eigentümer für Ihren Mieter haften.

Thomas Wickart zeigt Ihnen aus der Praxis der Hausverwaltung, wie Sie professionell kommunizieren, Risiken minimieren und wann sich eine professionelle Mietverwaltung lohnt. Für alle, die ruhig schlafen wollen, auch wenn es im Treppenhaus mal laut wird.

Termin: Do., 23.04.2026
Dauer: 1 Termin, 18.00-19.30 Uhr
Entgelt: 5,00 €
Dozent: Thomas Wickart
Ort: Gymnasium Ottweiler, Pavillon

4107 Ikigai – Dein Schlüssel zu Sinn, Erfolg und Authentizität

In diesem Vortrag „Finde dein Ikigai – Dein Schlüssel zu Sinn, Erfolg und Authentizität“ erfährst du, wie die japanische Lebensphilosophie und die fünf Säulen des Ikigai nach Ken Mogi dir helfen, dein persönliches „Warum“ zu entdecken. Lerne, wie du deine Leidenschaften, Stärken und Ziele in Einklang bringst, um beruflich wie persönlich authentisch und erfüllt zu leben. Ein Besuch lohnt sich, wenn du praktische Ansätze suchst, um Sinn und Erfolg in dein Leben zu integrieren. Lass dich inspirieren und finde deinen individuellen Weg zu mehr Klarheit und Balance!

Termin: Do., 28.05.2026
Dauer: 1 Termin, 18.00-19.30 Uhr
Entgelt: 5,00 €
Dozent: Thomas Wickart
Ort: Gymnasium Ottweiler, Pavillon

4108 Hunde – Mehr als Gassi gehen

Dieser Vortrag bietet einen Leitfaden für verantwortungsvolle Anschaffung und Hundehaltung. Was ist vor der Anschaffung eines Hundes zu beachten? Wo soll der Hund herkommen? Was braucht ein Hund? Was sollte der Mensch mitbringen? Wie geht man mit Hunden um? Fallbeispiele aus der Praxis einer Hundetrainerin runden diesen Vortrag ab und bieten einen Überblick, wenn die Anschaffung eines Hundes ansteht. Aber auch Fragen zur artgerechten Haltung werden besprochen.

Termin: Do., 30.04.2026
Dauer: 1 Termin, 18.00-19.30 Uhr
Entgelt: 5,00 €
Dozentin: Nina Müller, Hundetrainerin
Ort: Gymnasium Ottweiler, Pavillon

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.

Kultur – Gestalten

Kurse und Workshops

4201 Ölmalerei für Fortgeschrittene

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

Termin: Sa., 21.02.2026
Dauer: 5 Termine, 10.00-14.00 Uhr
Entgelt: 70,00 €
Dozent: Günter Baus
Ort: Alte Schule Mainzweiler

4202 Ölmalerei für Beginner

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., 28.03.2026
Dauer: 5 Termine, 10.00-14.00 Uhr
Entgelt: 70,00 €
Dozent: Günter Baus
Ort: Alte Schule Mainzweiler

4203 Acrylmalkurs **Neu!**

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 für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Der 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 man malen möchte.

Termin: Sa., 07.03.2026
Dauer: 10 Termine, 10.00-13.00 Uhr
Entgelt: 104,00 €
Dozent: Saeid Molla Mohseni
Ort: Gymnasium Ottweiler
Mitzubringen: Staffelei, Acrylfarben, Pinsel

4204 Nähkurs für Erwachsene und Kinder ab zehn Jahren

In diesem Anfängernähkurs zeigt Sarah Lauer Ihnen Schritt für Schritt den Umgang mit Ihrer Nähmaschine. Sie lernen im Kurs die grundlegenden Funktionen Ihrer Nähmaschine kennen, das Basiswissen über gängige Stoffe, Tipps und Tricks in der Verarbeitung von unterschiedlichen Stoffen und Materialien und erste Nähprojekte umzusetzen.

Das Wissen wird praktisch anhand von Projekten (gerne auch eigene) vermittelt.

Benötigt werden bei dem Kurs die folgenden Materialien und Geräte:

Eigene Nähmaschine (inklusive Verlängerungskabel), Stoffschere, Schneiderkreide oder Trickmarker, Auftrenner, Maßband, Handmaß oder Lineal, gerne Geodreieck, kleine Schere oder Fadenschere, Garn, Universalnadeln in der Stärke 80/12, 30 cm Canvas, Jeans (gerne gut gebraucht) oder 30cm dünner Baumwollstoff.

Termin: Mi., 29.04.2026
Dauer: 8 Termine, 18.00-20.15 Uhr
Entgelt: 84,00 €
Dozentin: Sarah Lauer
Ort: Gymnasium Ottweiler, Pavillon

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

Gesundheit

Vorträge und Workshops

4301 Ängste verstehen **Neu!**

Angst ist ein lebensnotwendiger und nützlicher Mechanismus. Angst kann unser Leben aber auch stark einengen und sogar zur Krankheit werden. In diesem Vortrag beschäftigen wir uns damit, was Angst eigentlich ist, wo sie herkommt und welche Angsterkrankungen es gibt. Außerdem lernen wir, wie wir am besten damit umgehen können, wie und wo Betroffene sich Hilfe holen können und wie Angehörige den richtigen Weg finden, damit umzugehen. Menschen mit Ängsten können genauso eingeschränkt sein wie Menschen mit körperlichen Erkrankungen. Oftmals ist Angstverhalten auch von körperlichen Symptomen begleitet. Dieser Vortrag bietet sowohl verständliche Informationen als auch praktische Strategien über den Umgang mit Angst – für Betroffene, Angehörige und alle, die mehr über dieses Thema wissen wollen.

Termin: Do., 12.03.2026
Dauer: 1 Termin, 18.00-19.30 Uhr
Entgelt: 5,00 €
Dozentin: Sabine Itt,
Ort: Gymnasium Ottweiler, Pavillon

4302 Zwangsstörungen im Alltag oder Ich muss das tun! **Neu!**

Ist das Bügeleisen aus? Ist die Haustür auch wirklich abgesperrt? Habe ich den Herd ausgeschaltet? Diese oder so ähnliche Gedanken und, oder Handlungen kennt fast jeder, aber wann werden sie krankhaft? Zwangsstörungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen und sind leider immer noch oft mit Scham und Missverständnissen verbunden. Deshalb versuchen Betroffene, ihre Zwänge so gut es geht zu verstecken. In diesem Vortrag werfen wir einen Blick auf die Welt der Zwänge. Was gehört alles zu den Zwängen? Was sind Zwangsgedanken, was sind Zwangshandlungen? Wie beeinflussen

sie den Alltag der Betroffenen und der Angehörigen? Welche Wege gibt es, damit umzugehen? Wo kann man sich Hilfe holen?
Ein Vortrag für Betroffene, Angehörige und alle, die mehr über die vielfältige Welt der Zwänge erfahren möchten.

Termin: Do., 26.03.2026
Dauer: 1 Termin, 18.00-19.30 Uhr
Entgelt: 5,00 €
Dozentin: Sabine Itt
Ort: Gymnasium Ottweiler, Pavillon

4303 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.

Termin: Mo., 20.04.2026

Dauer: 1 Termin, 18.30-20.00 Uhr

Entgelt: 7,00 €

Dozentin: Marion Hammerschmidt

Ort: Alte Schule, Mainzweiler

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

Entspannung & Stressbewältigung

4304 Yoga 50+



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

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

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

Termin: Mi., 04.03.2026

Dauer: 15 Termine, 17.45-19.00 Uhr

Entgelt: 65,00 €

Dozentin: Astrid Theuer

Ort: Alte Schule, Mainzweiler

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

4305 Tai Chi & 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 beweglicher 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., 09.03.2026

Dauer: 11 Termine, 17.00-18.00 Uhr

Entgelt: 38,00 €

Dozent: Clemens Viehl

Ort: Gymnastikraum Seminarsporthalle, Ottweiler

4306 Ziranmen Kung Fu – Beginner **Neu!**



Ziranmen ist eine seltene, chinesische Kampfkunst aus dem Norden Chinas und zählt zu den sogenannten „inneren Kampfkünsten“. Der Name Ziranmen bedeutet „Natur“. Entsprechend liegt der Schwerpunkt auf effektiven, effizienten Bewegungen, die im Einklang mit dem Körper stehen. Durch die achtsame Arbeit mit dem eigenen Körper werden günstige Struktur- und Bewegungsbilder auf natürliche Art erlernt und die Körperstruktur nachhaltig transformiert.

Der Kurs umfasst Dehnungs- und Lockerungsübungen sowie Solo- und Partnerübungen und ist für jeden, der Sport treiben kann, geeignet.

Termin: Mo., 09.03.2026

Dauer: 11 Termine, 18.00-19.00 Uhr

Entgelt: 38,00 €

Dozent: Clemens Viehl

Ort: Gymnastikraum Seminarsporthalle, Ottweiler

Bewegung und Fitness

4307 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., 02.03.2026

Dauer: 12 Termine, 20.00-21.00 Uhr

Entgelt: 42,00 €

Dozent: Jochen Häckelmann

Ort: Seminarsporthalle, Ottweiler

4308 Wirbelsäulengymnastik 1

Termin: Di., 03.03.2026

Dauer: 14 Termine, 18.00-19.00 Uhr

Entgelt: 49,00 €

Dozentin: Klaudia Becker

Ort: Seminarsporthalle, Ottweiler

4309 Wirbelsäulengymnastik 2

Termin: Di., 03.03.2026

Dauer: 14 Termine, 19.00-20.00 Uhr

Entgelt: 49,00 €

Dozentin: Klaudia Becker

Ort: Seminarsporthalle, Ottweiler

4310 Figur Gymnastik – Bauch, Beine, Po

Termin: Mi., 04.03.2026

Dauer: 15 Termine, 9.00-10.00 Uhr

Entgelt: 52,00 €

Dozentin: Margit Müller

Ort: Turnhalle, Mainzweiler

4311 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., 04.03.2026

Dauer: 14 Termine, 18.00-19.00 Uhr

Entgelt: 49,00 €

Dozentin: Klaudia Becker

Ort: Seminarsporthalle, Ottweiler

**4312 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.

Termin: Di., 03.03.2026
Dauer: 15 Termine, 17.30-19.00 Uhr
Entgelt: 78,00 €
Dozentin: Micheline Bernd
Ort: Cafeteria der Seminarsporthalle, Ottweiler

Kochen und Genuss

Mexikanische Küche 1



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

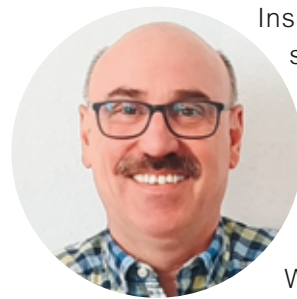
4313 Mexikanische Küche 1

Termin: Di., 10.03.2026
Dauer: 4 Termine, 18.00-21.00 Uhr
Entgelt: 50,00 €
Dozentin: Jessica Páez
Ort: Anton-Hansen-Schule, Küche, Ottweiler

4314 Mexikanische Küche 2

Termin: Mi., 11.03.2025
Dauer: 4 Termine, 18.00-21.00 Uhr
Entgelt: 50,00 €
Dozentin: Jessica Páez
Ort: Anton-Hansen-Schule, Küche, Ottweiler

4315 Whisky Tasting – Insel- und Küstenwhiskys



Insel- und Küstenwhiskys sind sehr vielseitig. Erkunden Sie gemeinsam mit Dozent Bernd Enderlein seine sorgfältig ausgesuchten Whiskys und erkunden Sie die Attribute, die diesen Whiskys zugeordnet werden können. Der Geschmack kann u.a. von leicht-maritim und fruchtig bis hin zu rauchig-maritim und salzig variieren. Das Meer, die Witterung und die Lagerung des Whiskys spielen hier eine große Rolle.

Nach der Verkostung werden wir uns gemeinsam austauschen und erfahren, welche Unterschiede zu inländischen Whiskys zu erkennen sind. Im Preis enthalten sind sechs sorgfältig ausgesuchte Whiskys à zwei Zentiliter, Wasser, frisches Brot, süße und herzhaftes Kleinigkeiten und eine Info-Mappe für jeden Teilnehmenden. Haben Sie als Einsteiger keine Bedenken, sich zu diesem Tasting anzumelden, allein das eigene Geschmacksempfinden zählt!

Termin: Fr., 08.05.2026
Dauer: 1 Termin, 19.00-21.00 Uhr
Entgelt: 17,00 €, zzgl. 35,00 € Verkostungsumlage
Dozent: Bernd Enderlein
Ort: Alte Schule, Mainzweiler

Hinweis: Die Verkostungsumlage ist am Kursabend in bar zu zahlen.

Gesundheitsbildung

VHS macht gesünder!

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



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., 06.03.2026
Dauer: 15 Termine, 16.30-18.00 Uhr
Entgelt: 78,00 €
Dozent: Oliver Jochum
Ort: Pavillon Gymnasium Ottweiler

4402 Englisch A1.2. Intermediate am Vormittag

Termin: Mi., 11.03.2026
Dauer: 15 Termine, 9:30-11.00 Uhr
Entgelt: 78,00 €
Dozent: Avelino Fungo
Ort: Alte Schule Mainzweiler
Lehrbuch: Network 2

4403 Englisch A2

Termin: Mo., 02.03.2026
Dauer: 14 Termine, 17.45-19.15 Uhr
Entgelt: 73,00 €
Dozent: Dietmar Zehl
Ort: Gymnasium Ottweiler, Pavillon
Lehrbuch: New Starter 2 (alte Ausgabe), Unit 4, Step 2

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., 04.03.2026
Dauer: 10 Termine, 17.30-19.00 Uhr
Entgelt: 52,00 €
Dozentin: Suzanne de Graaf
Ort: Pavillon Gymnasium Ottweiler
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., 06.03.2026
Dauer: 15 Termine, 18.15-19.45 Uhr
Entgelt: 78,00 €
Dozent: Oliver Jochum
Ort: Gymnasium Ottweiler, Pavillon

4406 Französisch für Beginner A1

Termin: Mi., 04.03.2026
Dauer: 15 Termine, 19.15-20.45 Uhr
Entgelt: 78,00 €
Dozent: Dietmar Zehl
Ort: Gymnasium Ottweiler, Pavillon
Lehrbuch: Chapeau A1 Hueber Verlag

4407 Italienisch für Beginner A1

Termin: Mo., 02.03.2026
Dauer: 14 Termine, 19.15-20.45 Uhr
Entgelt: 73,00 €
Dozent: Dietmar Zehl
Ort: Gymnasium Ottweiler - Pavillon
Lehrbuch: Con Piacere nuovo 1 Klett Verlag – Unità 2

4408 Italienisch für fortgeschrittene Beginner A1

Termin: Mi., 04.03.2026
Dauer: 15 Termine, 17.45-19.15 Uhr
Entgelt: 78,00 €
Dozent: Dietmar Zehl
Ort: Gymnasium Ottweiler, Pavillon
Lehrbuch: Con Piacere nuovo 1 Klett Verlag – Unità 5

4409 Spanisch für Anfänger A1

Termin: Sa., 07.03.2026
Dauer: 11 Termine, 10.00-11.30 Uhr
Entgelt: 57,00 €
Dozentin: Luz Evangelista Lang
Ort: Pavillon Gymnasium Ottweiler
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.

VHS Schiffweiler**Leiterin Teresa Wiltz**

Schriftliche Anmeldungen und Infos

Brunnenstraße 32

66578 Schiffweiler

T 01 57/82 92 66 41

vhs.schiffweiler@kvhs-neunkirchen.de

www.kvhs-neunkirchen.de

**Kultur – Gestalten**

Kurse und Workshops

Junge VHS

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

Der Kurs ist für alle kreativen Kids geeignet, die Spaß daran haben, sich gestalterisch auszutoben. Die Dozentin Ann-Kathrin Quack unterstützt die Kinder dabei, kreative Ideen zu verwirklichen. Gebastelt wird themenbezogen je nach Jahreszeit und/oder nach Anlass (z.B. Frühling, Ostern, etc.). Dabei werden auch, je nach Projekt, Naturmaterialien gemeinsam gesammelt und verarbeitet. Nach Vollendung können die Kinder ihre Kunstwerke mit nach Hause nehmen. Das macht nicht nur Spaß, sondern die Motorik der Kinder wird auf spielerische Weise und durch die professionelle pädagogische Betreuung von Frau Quack geschult.

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

5201 Kreativ Kids 1

Termin: Do., 05.03.2026
Dauer: 5 Termine, 15.00-17.00 Uhr
Entgelt: 54,00 €
Dozentin: Ann-Kathrin Quack
Ort: VHS Raum Heiligenwald

5202 Kreativ Kids 2

Termin: So., 26.04.2026
Dauer: 3 Termine, 10.00-12.00 Uhr
Entgelt: 32,00 €
Dozentin: Ann-Kathrin Quack
Ort: VHS Raum Heiligenwald

5203 Kreativ Kids 3

Termin: Do., 07.05.2026
Dauer: 5 Termine, 15.00-17.00 Uhr
Entgelt: 54,00 €
Dozentin: Ann-Kathrin Quack
Ort: VHS Raum Heiligenwald

5204 Kreativ Kids 4

Termin: Mo., 15.06.2026
Dauer: 5 Termine, 15.30-17.30 Uhr
Entgelt: 54,00 €
Dozentin: Ann-Kathrin Quack
Ort: VHS Raum Heiligenwald

Kurse und Workshops

**5205 Upcycling-Workshop:
Kreiere etwas Neues
aus Alltagsprodukten!**

Entdecke die Kunst des Upcyclings und verwandle alltägliche Materialien in einzigartige Kunstwerke. In unserem Workshop lernst du, wie du alte Materialien in neue, kreative Projekte verwandelst und dafür verschiedene Techniken nutzen kannst. Du kannst zum Beispiel ein T-Shirt in eine Einkaufstasche verwandeln oder aus Eierkartons Ostergeschenke herstellen. Der Workshop eignet sich für alle, die ihre Kreativität ausleben und etwas Einzigartiges erschaffen möchten. Zwei Wochen vor Kursbeginn bekommst du eine Liste für die Dinge, die du mitbringen kannst. Melde Dich gerne an, komm vorbei und entdecke die Welt des Upcyclings!

Termin: Sa., 21.03.2026
Dauer: 1 Termin, 09.30-15.30 Uhr
Entgelt 28,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten
Dozentin: Anja Becker
Ort: VHS Raum Heiligenwald

Modellieren mit Ton

Sind Sie neugierig auf Ton, Keramik und kreative Entfaltung? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Ganz entspannt, mit Spaß und Kreativität – und am Ende nehmen Sie ein selbstgemachtes, individuelles Stück mit nach Hause.

**5206 Modellieren mit Ton**

Termin: Mi., 25.02.2026
Dauer: 6 Termine, 17.30-20.30 Uhr
Entgelt: 84,00 €
Dozentin: Sabine Jochum Engel
Ort: Grundschule Heiligenwald

5207 Modellieren mit Ton

Termin: Do., 12.03.2025
Dauer: 6 Termine, 17.30-20.30 Uhr
Entgelt: 84,00 €
Dozentin: Sabine Jochum Engel
Ort: Grundschule Heiligenwald

5208 Textilkunst Tageskurs: Freestyle – Freies Quilten mit der Nähmaschine

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. Themen sind dabei Theorie und Praxis des freien Quiltens wie Einrichten der Nähmaschine, Materialkunde, erste Schritte und Muster. Anhand von kleinen Sandwiches üben wir das frei geführte Quilten mit abgesenktem Transporteur.

Termin: Sa., 21.02.2026
Dauer: 1 Termin, 10.00-17.00 Uhr
Entgelt: 33,00 €
Dozentin: Martina Hilgert-Vervoort
Ort: VHS Raum Heiligenwald

5209 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., 30.05.2026
Dauer: 1 Termin, 10.00-17.00 Uhr
Entgelt: 33,00 €
Dozentin: Martina Hilgert-Vervoort
Ort: VHS Raum Heiligenwald



5210 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., 02.03.2026
Dauer: 10 Termine, 17.30-19.30 Uhr
Entgelt: 80,00 €
Dozentin: Heike Mauermann
Ort: VHS Raum Heiligenwald

Gesundheit

Vorträge und Workshops

5301 Verbindung stiften – Verbindung halten: Der Workshop zum Valentinstag

In unserem stressigen, schnelllebigen Alltag bleibt oft wenig Zeit, sich einander bewusst und achtsam zu widmen. Erwartungen und Anforderungen richten unsere Aufmerksamkeit auf das, was im Außen bewältigt werden muss. Für das bewusste Hineinspüren in echte innere Verbindung bleibt meistens nicht genügend Zeit. Dieser Workshop für Paare, beste Freund*innen und alle Menschen, die sich nahestehen und näherkommen wollen, setzt sich das Ziel, sich bewusst Zeit füreinander zu nehmen, in den besonderen Zauber zwischen euch hineinzuspüren, die Verbindung zueinander achtsam wahrzunehmen, wertschätzende Kommunikation zum Festigen eurer Zuneigung erfahrbar zu machen, sich gegenseitig durch liebevolle Augen zu betrachten, um sich das Liebenswerte aneinander zu vergegenwärtigen. Drei Stunden dürft ihr den Alltag aussperren, die Verantwortlichkeiten, die Erwartungen und die Ansprüche ausblenden. Wir holen die Spannung raus, um Freude und Zauber aneinander und miteinander Raum zu geben.

Das erwartet dich: Impulse, die dir helfen, dich selbst und deinen Liebsten tiefer und ehrlicher kennenzulernen, sanfte Yoga-Partner-Übungen, die uns offen füreinander machen und uns ins aufrichtige Spüren führen, spannende Erkenntnisse darüber, was du / ihr wirklich braucht, um bei einander anzukommen, einfach umzusetzende Rituale für liebevolle Momente im Alltag und ganz viel Lachen und Lebenslust.

Termin: Sa., 14.02.2026
Dauer: 1 Termin, 13.00-16.00 Uhr
Entgelt: 14,00 €
Dozentin: Simone Kessler-Weis
Ort: VHS-Raum Heiligenwald
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, einen Block, schönes Heft, Schreibutensilien, ca. 10 kleine Notizzettel, Decke, leeres Einmachglas (mind. Honigglas, gerne größer)

5302 Muttertags-Special: Happy Mums-Day Ein Tag für Mutti – „Who run the world? Girls!“ (Beyoncé)

Wer hält die Welt am Laufen? Frauen! Mütter! Sorgfaltsbeauftragte! Wir sind multitasking-fähig, koordinieren Termine mehrerer Menschen und den notwendigen Transport, sorgen für vollwertige Nahrungsaufnahme sämtlicher im Haushalt angegliederter Personen, verteidigen stoisch die Ordnung gegen jegliche Versuche diese ins Wanken zu bringen, denken mit und für andere, achten darauf, dass jeder mit sauberer Unterwäsche und geputzten Zähnen das Haus verlässt, organisieren Partys und bieten therapeutisches Coaching, und all das meist nebenberuflich.

Wir sind „Care giver“. Wir geben viel, meist weit über unser energetisches Maß hinaus. Es wird Zeit, dass wir uns auch einmal etwas nehmen:



GEMEINDE SCHIFFWEILER
ERLEBEN...

...kleine Gemeinde,
großes Erlebnis...



Wandern



Radeln



Erholen



Gemeinde
Schiffweiler

Weitere Informationen erhalten
Sie unter: www.schiffweiler.de



Nämlich Zeit! Für uns selbst! Denn ein Krug kann nur ausschütten, wenn er regelmäßig gefüllt wird. „Fill your own cup first“.

An diesem Tag darfst du alle Verpflichtungen vor der Eingangstür zurücklassen und trügst ausschließlich Verantwortung für deinen eigenen Spaß. Was dich erwartet: Impulse die dir helfen, bei Dir anzukommen und deine Batterien aufzuladen, ermutigende Gespräche – Deep Talk in dem du deinen größten Herausforderungen begegnest und entdeckst, wie du ihnen entgegentreten kannst, Rituale, die deine Seele streicheln und die Schönheit des Daseins spürbar machen, sanfte Embodiement – Übungen, die deinem Körper helfen, Anspannung loszulassen und Entspannung zuzulassen, Wissen über die weibliche Urkraft, die dir innewohnt, authentischer Austausch und gemeinschaftliche Verbundenheit und Lebenslust und Lachen.

Termin: Fr., 01.05.2026
Dauer: 1 Termin, 9.30-12.30 Uhr
Entgelt: 14,00 €

Dozentin: Simone Kessler-Weis
Ort: VHS-Raum Heiligenwald
Mitzubringen: schönes Notizbuch, Schreibutensilien, eine Yogamatte, Decke, gemütliche Kleidung, (in der du dich wohl fühlst und gut bewegen kannst), deine Lieblings Süßigkeit, etwas zu trinken, ein leeres Einmachglas, Notizzettel

5303 Vortrag zum Jahreskreis Achtsamkeit im Jahreskreis Von keltischen Festen zu gegenwärtiger Gelassenheit

In diesem Impulsvortrag tauchen wir gemeinsam in den Rhythmus des keltischen Jahreskreises ein. Du bekommst Impulse, wie Achtsamkeit dich durch den Kalender begleitet.

In diesem Vortrag geht es um die keltischen Jahreskreisfeste wie Samhain, Yule, Imbolc, Ostara, Beltane, Litha bis Lughnasadh und Mabon. Du erfährst, wie sie früher gefeiert wurden und welche Rituale es gibt. Du bekommst Informationen, wie wir die Feste gemeinsam feiern können, wie Du bewusst innehalten kannst, die Natur wahrnimmst und Deine eigenen Rituale der Ruhe und Erneuerung gestalten kannst.

Was erwartet Dich also: Klarer Überblick über die acht Feste des Jahreskreises und ihre heutige Bedeutung, praktische Achtsamkeitsübungen: Atem-, Sinnes- und Journaling-Übungen, Impulse für den Alltag: Rituale der Dankbarkeit, Ressourcen-Bewusstsein und achtsame Übergänge und Unterschied zwischen früheren und heutigen Perspektiven, mit Fokus auf innere Klarheit, Balance und Gemeinschaft.

Dieser Impulsvortrag ist ideal für alle, die Wegweiser suchen, um im hektischen Alltag Still zu werden. Sei also dabei und bringe Neugier, Offenheit und eine Lieblingsidee für ein eigenes Jahreskreis-Ritual mit.

Termin: Di., 26.05.2026
Dauer: 1 Termin, 17.30-18.30 Uhr
Entgelt: 5,00 €
Dozentin: Sandra Hans
Ort: VHS Raum Heiligenwald

Qi Gong Workshop: Entspannung Energie & Bewegung

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: Sa., 28.03.2026
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., 20.06.2026
Dauer: 1 Termin, 11.00-14.00 Uhr
Entgelt: 16,00 €
Dozentin: Stefanie Stephan
Ort: VHS Raum Heiligenwald

5306 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.

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 und 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: Fr., 06.03.2026
Dauer: 10 Termine, 18.15-20.15 Uhr
Entgelt: 249,00 €
Dozentin: Anja Becker
Ort: VHS Raum Heiligenwald

Entspannung & Stressbewältigung

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. Bitte bequeme Kleidung tragen.

5307 Qi Gong der vier Jahreszeiten 1

Termin: Di., 03.03.2026
Dauer: 8 Termine, 17.00-18.00 Uhr
Entgelt: 38,00 €
Dozent: Bernhard Riefer
Ort: VHS Raum Heiligenwald

5308 Qi Gong der vier Jahreszeiten 2

Termin: Di., 03.03.2026
 Dauer: 8 Termine, 18.00-19.00 Uhr
 Entgelt: 38,00 €
 Dozent: Bernhard Riefer
 Ort: VHS Raum Heiligenwald

Kundalini-Yoga

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.

5309 Kundalini-Yoga am Vormittag

Termin: Mi., 04.02.2026
 Dauer: 6 Termine, 9.30-11.00 Uhr
 Entgelt: 42,00 €
 Dozentin: Marion Hammerschmidt
 Ort: VHS Raum Heiligenwald
 Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte

5310 Kundalini-Yoga am Vormittag

Termin: Mi., 06.05.2026
 Dauer: 6 Termine, 9.30-11.00 Uhr
 Entgelt: 42,00 €
 Dozentin: Marion Hammerschmidt
 Ort: VHS Raum Heiligenwald

5311 Yoga und Gongklangbad

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. 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 Schmer-

zen 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.

Bitte kommen Sie rechtzeitig, um sich Ihren Platz einzurichten und es sich bequem zu machen.

Termin: Mi. 15.07.2026
 Dauer: 1 Termin, 18.30-20.00 Uhr
 Entgelt: 7,00 €
 Dozentin: Marion Hammerschmidt
 Ort: VHS-Raum Heiligenwald
 Mitzubringen: Getränk, dicke Matte oder Matratze, Decke, Kissen

Yoga Happy & Healthy

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

5312 Yoga Happy & Healthy 1

Termin: Mi., 18.02.2026
 Dauer: 5 Termine, 19.15-20.15 Uhr
 Entgelt: 23,00 €
 Dozentin: Simone Kessler-Weis
 Ort: VHS-Raum Heiligenwald
 Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, ggf. Sitzkissen, Decke

5313 Yoga Happy & Healthy 2

Termin: Mi., 25.03.2026
 Dauer: 5 Termine, 19.15-20.15 Uhr
 Entgelt: 23,00 €
 Dozentin: Simone Kessler-Weis
 Ort: VHS-Raum Heiligenwald
 Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, ggf. Sitzkissen, Decke

5314 Yoga Happy & Healthy 3

Termin: Mi., 13.05.2026
 Dauer: 5 Termine, 19.15-20.15 Uhr
 Entgelt: 23,00 €
 Dozentin: Simone Kessler-Weis
 Ort: VHS-Raum Heiligenwald
 Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, ggf. Sitzkissen, Decke

5315 Entspannung lernen mit Autogenem Training

Lernen Sie die wirksame Methode des Autogenen Trainings kennen, um Körper und Geist zu entspannen, Stress abzubauen und Ihre innere Balance zu stärken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs eignet sich für alle, die aktiv etwas für ihr Wohlbefinden tun möchten. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Liegeunterlage, eine Decke sowie ggf. ein kleines Kissen mit, um es sich während der Übungen so angenehm wie möglich zu machen.

Termin: Do., 05.03.2026
 Dauer: 10 Termine, 19.15-20.15 Uhr
 Entgelt: 46,00 €
 Dozentin: Anette Biehl
 Ort: VHS Raum Heiligenwald

5316 Von der Selbstfürsorge zur Tiefenentspannung

Entdecke in diesem Kurs, wie du aktiv dein Wohlbefinden stärken kannst – mit wirkungsvollen Techniken wie Atemübungen, Achtsamkeit und progressiver Muskelentspannung. Im zweiten Teil führen dich die sanften Klänge von Klangschalen zu echter Tiefenentspannung und Regeneration. Schenke dir Zeit für dich und finde deinen inneren Ausgleich!

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, die Teilnehmenden sollten jedoch auf Matten liegen können.

Termin: Di., 21.04.2026

Dauer: 10 Termine, 19.15-20.45 Uhr

Entgelt: 70,00 €

Dozentin: Anja Fauser

Ort: VHS Raum Heiligenwald

Mitzubringen: Matte, Decke, Sitzkissen, Getränk

Bewegung und Fitness**5317 Faszientraining**

Das Faszientraining ist ideal für alle, die ihre Beweglichkeit steigern, Verspannungen lösen und Schmerzen vorbeugen möchten.

In diesem Kurs konzentrieren wir uns gezielt auf die Elastizität und Gesundheit des Bindegewebes – der

Faszien, die unseren Körper umhüllen und stützen. Durch spezielle Dehnungs- und Federungsübungen, kombiniert mit sanfter Massage der Faszien, wird das Gewebe geschmeidiger und widerstandsfähiger.

Ob Sie Beschwerden lindern oder einfach entspannter und beweglicher durch den Alltag gehen möchten – unser Faszientraining hilft Ihnen dabei, sich rundum wohlfühlen.

Termin: Fr., 06.03.2026

Dauer: 11 Termine, 16.00-17.00 Uhr

Entgelt: 59,00 €

Dozent: Ruben Krämer

Ort: VHS-Raum Heiligenwald

Mitzubringen: Sportkleidung

5318 Pilates

Der Pilates-Kurs bietet Ihnen ein sanftes, aber dennoch intensives Ganzkörpertraining, das Ihren Körper kräftigt, Ihre Beweglichkeit fördert und Ihre Haltung verbessert. Durch kontrollierte, fließende Bewegungen und bewusste Atmung stärken Sie insbesondere die tiefliegenden Muskeln, die für eine gesunde Körperhaltung und einen stabilen Rumpf entscheidend sind. Egal, ob Sie Pilates-Neuling oder bereits erfahren sind – unser Kurs ist für alle Fitnesslevel geeignet und hilft Ihnen, Stress abzubauen, Ihre Körperwahrnehmung zu verbessern und sich ausgeglichen und gestärkt zu fühlen. Lassen Sie uns gemeinsam Ihre innere Balance finden!

Termin: Fr.06.03.2026

Dauer: 11 Termine, 17.00-18.00

Entgelt: 59,00 €

Dozent: Ruben Krämer

Ort: VHS-Raum Heiligenwald

Mitzubringen: Sportkleidung

Kochen und Genuss**Mexikanische Küche**

Jessica Páez ist in Mexiko City geboren. Seit ihrer Kindheit ist sie daran interessiert, Neues und Unbekanntes kennen zu lernen. Diese Neugier hat sie auch dazu gebracht, Touristik zu studieren. Ihr Beruf hat es ihr ermöglicht, in Kontakt mit diversen Kulturen



zu kommen, aber vor allem hat sie gelernt, den Kontrast der verschiedenen Regionen in ihrem wunderschönen Land wertzuschätzen. Der Reichtum und die Eigenarten jeder Region spiegeln sich in ihren typischen Gerichten wieder. Seit 2002 lebt Jessica Páez in Deutschland. Der Reichtum und die Eigenarten jeder Region spiegeln sich in typischen Gerichten wieder.

5319 Mexikanische Küche 1

Termin: Di., 05.05.2026

Dauer: 4 Termine, 18.00-21.00 Uhr

Entgelt: 50,00 €, zzgl. ca. 10,00 Euro

Lebensmittelgebühr

Dozentin: Jessica Páez

Ort: Gemeinschaftsschule Schiffweiler

5320 Mexikanische Küche 2

Termin: Mi., 06.05.2026

Dauer: 4 Termine, 18.00-21.00 Uhr

Entgelt: 50,00 €

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 zwölf Jahren geeignet.



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

5321 Kochen für Kinder 1

Termin: So., 15.03.2026

Dauer: 2 Termine, 10.30-14.00 Uhr

Entgelt: 45,00 €

Dozentin: Ann-Kathrin Quack

Ort: VHS Raum Heiligenwald

5322 Kochen für Kinder 2

Termin: Sa., 02.05.2026

Dauer: 2 Termine, 10.30-14.00 Uhr

Entgelt: 45,00 €

Dozentin: Ann-Kathrin Quack

Ort: VHS Raum Heiligenwald

5323 Kochen für Kinder 3

Termin: So., 05.07.2026

Dauer: 2 Termine, 10.30-14.00 Uhr

Entgelt: 45,00 €

Dozentin: Ann-Kathrin Quack

Ort: VHS Raum Heiligenwald



Sprachen

5401 Englisch für Anfänger ohne Vorkenntnissen A1

Termin: Do., 12.03.2026
Dauer: 15 Termine, 18.00 -19.30 Uhr
Entgelt: 78,00 €
Dozent: Avelino Fungo
Ort: Gemeinschaftsschule Schiffweiler
Lehrbuch: English Network Now – A1

5402 Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen A1

Termin: Mi., 11.03.2026
Dauer: 15 Termine, 18.00-19.30 Uhr
Entgelt: 78,00 €
Dozent: Avelino Fungo
Ort: Gemeinschaftsschule Schiffweiler
Lehrbuch: English Network Now – A1

5403 Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen A1

Termin: Mi., 04.03.2026
Dauer: 15 Termine, 17.45-19.15 Uhr
Entgelt: 78,00 €
Dozent: Andreas Merten
Ort: VHS Raum Heiligenwald
Lehrbuch: Englisch Network 2, Niveau A2.1

5404 Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen A1

Termin: Do., 05.02.2026
Dauer: 15 Termine, 17.45-19.15 Uhr
Entgelt: 78,00 €
Dozent: Andreas Merten
Ort: Gemeinschaftsschule Schiffweiler
Lehrbuch: Let's enjoy English A2.1

5405 Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen A1

Termin., Do., 05.02.2025
Dauer: 15 Termine, 19.15-20.45 Uhr
Entgelt: 78,00 €
Dozent: Andreas Merten
Ort: Gemeinschaftsschule Schiffweiler
Lehrbuch: Let's enjoy English A2.1



Eröffne anderen Perspektiven.

VHS Spiesen-Elversberg**N.N.**

Schriftliche Anmeldungen und Infos

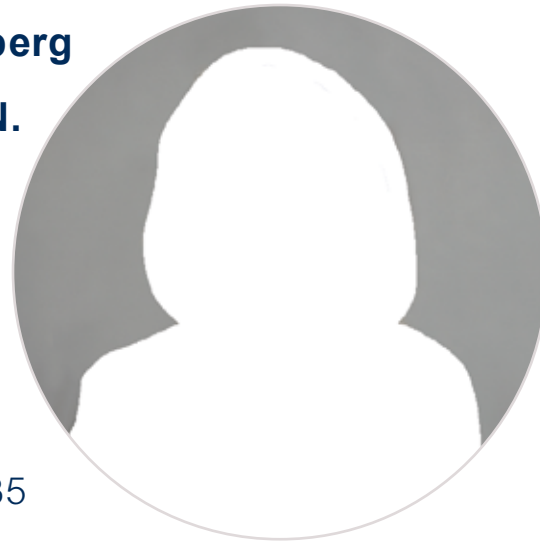
Wilhelm-Heinrich-Straße 36

66564 Ottweiler

T 0 68 24/9 06 53 35

kvhs@landkreis-neunkirchen.de

www.landkreis-neunkirchen.de/kvhs

**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 2024: nur 83 %, geplant im Wachstumschancengesetz). 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 Gebäudesanie-

rung, Entlastungspakete der Regierung, Doppelbesteuerung) sind lohnendes Wissen. Der Vortrag endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

Termin: Do., 12.03.2026

Dauer: 1 Termin, 18.00-20.15 Uhr

Entgelt: 5,00 €, um Anmeldung wird gebeten

Dozent: Klaus-Peter Schäfer

Ort: Aula der Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

6102 Tomatenvielfalt und Tomatenaufzucht

In diesem Vortrag wird Gärtnermeisterin Katrin Gödtel viel Wissenswertes zum Anbau und der Pflege von Tomaten vermitteln und Fragen zu diesem Thema beantworten. Die Vielfalt der Tomatensorten wird vorgestellt und Tipps und Tricks gegeben, wie man das Saatgut aus Tomaten gewinnen kann.

Termin: Mi., 18.03.2026

Dauer: 1 Termin, 18.00-20.00 Uhr

Entgelt: 5,00 €, eine Anmeldung ist erforderlich

Dozentin: Katrin Gödtel, Gärtnermeisterin

Ort: Aula der Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

6103 Besichtigung des Saarländischen Rundfunks

Wer schon immer einmal wissen wollte, wie und wo der Saarländische Rundfunk seine Radio-, Fernseh- und Internetangebote produziert, kommt an einem Besuch beim SR auf dem Saarbrücker Halberg nicht vorbei. Das Besondere an den Führungen über den Halberg und durch die Funkhaus-Gebäude des Saarländischen Rundfunks ist, dass die Führungen mitten hinein in die Hörfunk- und Fernsehstudios und in die Redaktionen führen, in denen die Arbeit gemacht wird. Dadurch kommen Sie in direkten Kontakt mit den Moderatorinnen und Moderatoren, den Redakteurinnen und Redakteuren, den Technikerinnen und Technikern.

Termin: Do., 23.04.2026

Dauer: 1 Termin, 15.00- ca.17.00 Uhr

Entgelt: frei, eine Anmeldung ist jedoch notwendig

Treffpunkt: 14.30 Uhr Parkplatz Halberg

Workshops**Fahrrad-Reparatur-Kurs – Das Rad fit für den Frühling machen**

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 des VHS-Fahrradreparaturkurses: Es werden anhand von Fallbeispielen die Grundzüge der Fahrrad-Technik und -Reparatur in Theorie und Praxis vermittelt. Sie erhalten Anleitungen zur Reparatur auf Tour, über Werkzeuge für unterwegs und zu Hause, sowie wann und wie 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 den konventionellen Teil, ohne den elektrischen Antrieb.

6104 Fahrrad-Reparatur-Kurs

Termin: Fr., 06.03.2026

Dauer: 1 Termin, 17.30-19.30 Uhr

Entgelt: 10,00 €

Dozent: Werner Backes

Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg
Mitzubringen: eigenes Fahrrad (incl. Schlüssel zur Demontage des Akkus bei e-Bikes), Einmalhandschuhe, Lappen oder Zewa Tücher, falls vorhanden: den eigenen Fahrrad-Montageständer

6105 Fahrrad-Reparatur-Kurs

Termin: Fr., 20.03.2026

Dauer: 1 Termin, 17.30-19.30 Uhr

Entgelt: 10,00 €

Dozent: Werner Backes

Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg
Mitzubringen: eigenes Fahrrad (incl. Schlüssel zur Demontage des Akkus bei e-Bikes), Einmalhandschuhe, Lappen oder Zewa Tücher, falls vorhanden: den eigenen Fahrrad-Montageständer

Kultur – Gestalten

Kurse und Workshops

6201 Nähen

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

Termin: Di., 10.02.2026

Dauer: 7 Termine, 19.30-21.45 Uhr

Entgelt: 63,00 €

Dozentin: Marliese Maaßen

Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

Mitzubringen: Nähmaschine, Stoffe, Schere, Reihgarn, Kreide, Maßband usw.

6202 Nähen

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

Termin: Di., 28.04.2026

Dauer: 8 Termine, 19.30-21.45 Uhr

Entgelt: 72,00 €

Dozentin: Marliese Maaßen

Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

Mitzubringen: Nähmaschine, Stoffe, Schere, Reihgarn, Kreide, Maßband usw.

Stricken für Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

Neu!

Ein kreativer Kurs für alle Altersgruppen. Sie wollten schon immer stricken lernen, haben es aber nie so richtig angepackt? In diesem Strickkurs lernen Sie die verschiedenen Maschenarten kennen, welche Wolle geeignet ist, welche Stricknadeln benutzt werden usw. Die Dozentin bringt selbst gestrickte Modelle als Anschauungsmuster mit und Hefte mit Modellen. Die Teilnehmenden besprechen mit der Dozentin, was sie stricken möchten. In lockerer Runde und unter Anleitung von Frau Kohl stricken Sie Schritt für Schritt Ihr Wunschprojekt.

Um Ihr Wunschprojekt auf jeden Fall unter Anleitung fertig stellen zu können, empfehlen wir Ihnen den Besuch beider Kursteile 6203 und 6204.

6203 Stricken für Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen – Teil 1



Folgende Themen werden von der Dozentin anschaulich erklärt und anschließend angewendet: Welche verschiedene Maschenarten gibt es? Wie berechne ich die richtige Maschenanzahl bei einer Arbeit? Welche Arten von Wolle gibt es und was muss ich berücksichtigen? Welche Arten von Stricknadeln gibt es? Erläuterung der Strickschriften aus den Heften.

Termin: Mo., 02.03.2026

Dauer: 7 Termine, 18.00-20.00 Uhr

Entgelt: 65,00 €

Dozentin: Bettina Kohl

Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

Mitzubringen: Wolle Ihrer Wahl und die passende Stärke der Stricknadel (s. Wolletikett)

6204 Stricken für Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen – Teil 2

Termin: Mo., 04.05.2026

Dauer: 7 Termine, 18.00-20.00 Uhr

Entgelt: 65,00 €

Dozentin: Bettina Kohl

Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

Mitzubringen: Wolle Ihrer Wahl und die passende Stärke der Stricknadel (s. Wolletikett)

6205 Besser Fotografieren – Fotokurs mit Exkursion

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

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

Arbeitsbeispiele des Dozenten:

www.patrickneuphotography.de

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

Termin: Di., 03.03.2026

Dauer: 6 Termine, 18.15-20.30 Uhr

Exkursion: samstags, 13.00-16.45 Uhr, wird noch festgelegt

Entgelt: 80,00 €

Dozent: Patrick Neu

Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

6206 Digitale Bildbearbeitung – Kurs mit Exkursion

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

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

Termin: Di. 05.05.2026

Dauer: 6 Termine, 18.15-20.30 Uhr;

Exkursion: samstags, 13.00-16.45 Uhr, wird noch festgelegt

Entgelt: 80,00 €

Dozent: Patrick Neu

Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

Faszination Aquarell-Malerei – Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Aquarelltechnik ermöglicht uns sowohl schnell und spontan als auch vielschichtig und genau zu arbeiten. Mittels Vorlagen oder frei, fangen wir Farben und Stimmungen ein und lassen uns vom Prozess leiten.

Sie lernen, die Formen zu erfassen und Licht und Schatten zu setzen. Sie erfahren alles über den Einsatz der Farben und werden unterschiedliche Gestaltungsmöglichkeiten kennenlernen. Fotovorlagen können mitgebracht werden.

6207 Faszination Aquarell-Malerei

Termin: Sa., 21.03.2026

Dauer: 1 Termin, 13.30-16.30 Uhr

Entgelt: 13,00 €

Dozentin: Dipl.-Des. Brigitte Weiland

Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

6208 Faszination Aquarell-Malerei

Termin: Sa., 28.03.2026

Dauer: 1 Termin, 13.30-16.30 Uhr

Entgelt: 13,00 €

Dozentin: Dipl.-Des. Brigitte Weiland

Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

6209 Faszination Aquarell-Malerei

Termin: Sa., 25.04.2026

Dauer: 1 Termin, 13.30-16.30 Uhr

Entgelt: 13,00 €

Dozentin: Dipl.-Des. Brigitte Weiland

Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

Gesundheit

Kurse und Workshops

6301 Wirbelsäulengymnastik



Durch Wirbelkörper, Bandscheiben, die Rücken- und Bauchmuskulatur sowie den Bauch- und Brustraum wird die Wirbelsäule stabilisiert. Auch Sehnen und Bänder wirken unterstützend. Tragfähigkeit und Beweglichkeit der Wirbelsäule werden durch ein gesundes, kräftiges „Muskel-Korsett“ gewährleistet, welches durch ein gut abgestimmtes Rückentraining erreicht werden kann. Dies erklärt den heute sehr hohen Stellenwert der sogenannten Gesundheits- oder „funktionellen“ Gymnastik. Frühzeitiges Kräftigen und Trainieren der Wirbelsäule zahlt sich also aus, bevor ein Schmerz entstehen kann, sorgt für einen gesunden Rücken und mehr Beweglichkeit und Elastizität bis ins hohe Alter.

Der Kurs ist für jeden geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich

Termin: Di., 03.03.2026
Dauer: 19 Termine, 18.00-19.00 Uhr
Entgelt: 66,00 €
Dozentin: Stephanie Unger
Ort: ehem. Grundschule Heinitz, Grubenstr. 139, 66540 NK-Heinitz
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

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.



6302 Bauchtanz für Anfänger und Anfänger mit Grundkenntnissen

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

Termin: Mi., 04.03.2026
Dauer: 10 Termine, 18.30-19.30 Uhr
Entgelt: 35,00 €
Dozentin: Dominique Koch
Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg
Mitzubringen: bequeme Kleidung (Rock oder Leggings), ein Hüfttuch (falls vorhanden) und Saalschläppchen

6303 Bauchtanz für Fortgeschrittene



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

Termin: Mi., 04.03.2026
Dauer: 10 Termine, 19.30-20.30 Uhr
Entgelt: 35,00 €
Dozentin: Dominique Koch
Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg
Mitzubringen: bequeme Kleidung (Rock oder Leggings), ein Hüfttuch (falls vorhanden) und Saalschläppchen

Kochen und Genuss

6304 Kochkurs Le repas des français

Die Qualität des Essens ist Maßstab für die Wertschätzung, die der Mensch sich selbst entgegenbringt.

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

Termin: Di., 03.03.2026
Dauer: 6 Termine, 17.00-21.30 Uhr
Entgelt: 93,00 € zzgl. ca. 20,00 € Verkostungsumlage
Dozent: Stephan Dietrich
Ort: Küche der Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg
Hinweis: Die Verkostungsumlage in bar bei der Kursleitung vor Ort zu entrichten.

6305 Whisky-Tasting – Unabhängigen Abfüller



Dieses besondere Whisky-Tasting widmet sich den unabhängigen Abfüllern Schottlands. Präsentiert werden ausgewählte Single Malts verschiedener Bottler, die mit individuellen Fassreifungen und unterschiedlichen Aromaprofilen überzeugen.

Die Teilnehmer erwartet ein Streifzug durch mehrere Regionen sowie Hintergrundwissen zu den Produzenten, die mit Leidenschaft, Mut und feinem Gespür für Fassauswahl, außergewöhnliche Single Malts auf den Markt bringen. Im Preis enthalten sind 6 Whiskys á 2 cl, Brot, Wasser, süße und herzhaftes Kleinigkeiten und eine Infomappe. Dozent Bernd Enderlein freut sich auf einen genussvollen Abend mit Ihnen.

Termin, Fr., 27.03.2026
Dauer: 1 Termin, 19.00-21.00 Uhr
Entgelt: 17,00 € zzgl. 37,00 € Verkostungsumlage
Dozent: Bernd Enderlein
Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg
Hinweis: Die Verkostungsumlage ist am Kursabend in bar bei der Kursleitung vor Ort zu entrichten.

6306 Bierseminar – Bier und Käse



Käse und Bier – da gibt es ganz spannende Kombinationen. Gemeinsam werden Sie mit dem erfahrenen Biersommelier Bernd Pfeil die besten Kombinationen finden. Was verbindet sich im Mund zu einer Geschmacksexplosion? Dazu wird Ihnen unter fachkundiger Anleitung Wissen über Sensorik vermittelt. Sie lernen, wie unterschiedliche Geschmacksrichtungen sich zu einem Wohlgeschmack verbinden können. Bernd Pfeil, Biersommelier und Brauerei-Inhaber, bringt Ihnen das Thema theoretisch und auch praktisch näher. Bierseminare und Braukurse sind ein fester Bestandteil seiner beruflichen Tätigkeit. Zu den Bieren wird Käse und Baguette verkostet. Bitte bringen Sie zur Geschmacksneutralisation eine Flasche Wasser mit.

Termin: Fr., 24.04.2026
Dauer: 1 Termine, 18.30-20.30 Uhr
Entgelt: 9,00 € zzgl. 20,00 € Verkostungsumlage
Dozent: Bernd Pfeil
Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg
Hinweis: Die Verkostungsumlage ist am Kursabend in bar bei der Kursleitung vor Ort zu entrichten.

6307 Sommerbiere und Bier Cocktails

Jeder Bier-Liebhaber weiß, dass ein kühles Bier im Sommer der allerbeste und allerliebste Durstlöcher ist. Natürlich ist für den Sommergenuss nicht jedes Bier geeignet. Keiner würde auf die Idee kommen zum Feierabend ein Doppelbock zu trinken. Der Genuss wäre bei sommerlichen Temperaturen von kurzer Dauer. Lieber leicht und spritzig. Daher wird Biersommelier Bernd Pfeil in diesem Seminar ein paar ausgewählte Vertreter aus der Region, Deutschland und dem benachbarten Ausland vorstellen. Wenn man von Biercocktails spricht, fällt bestimmt jedem die Altbierbowle ein. Es gibt aber noch viele weitere, erfrischende Cocktails, mit denen man auf einer Sommerparty überraschen kann. Lassen Sie sich überraschen!

Termin: Fr., 22.05.2026
Dauer: 1 Termin, 18.30-20.30 Uhr
Entgelt: 9,00 € zzgl. 20,00 € Verkostungsumlage
Dozent: Bernd Pfeil
Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg
Hinweis: Die Verkostungsumlage ist am Kursabend in bar bei der Kursleitung vor Ort zu entrichten.

Sprachen



6401 Englisch für Seniorinnen und Senioren mit Vorkenntnissen am Vormittag A1

Dieser Englischkurs richtet sich speziell an Seniorinnen und Senioren, die ihre Englischkenntnisse festigen und erweitern möchten. In einer freundlichen und unterstützenden Lernatmosphäre verbessern wir gemeinsam Ihre Sprachfertigkeiten - Sprechen, Hörverstehen, Lesen und Schreiben. Der Kurs legt besonderen Wert auf praxisnahe Themen und Alltagssituationen, die für die Teilnehmenden relevant sind, wie z.B. Reisen, Gesundheit, Familie und Freizeit. Spielerische Übungen, Dialoge und kleine Projekte fördern die aktive Kommunikation und stärken das Selbstvertrauen im Umgang mit der englischen Sprache. 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.

Geringe Vorkenntnisse erforderlich.

Termin: Do., 12.03.2026
Dauer: 12 Termine, 9.30-11.00 Uhr
Entgelt: 63,00 €
Dozent: Avelino Fungo
Ort: kath. Pfarrheim Spiesen-Elversberg

6402 Englisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger A2

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

Termin: Do., 05.03.2026
Dauer: 12 Termine, 18.15-19.45 Uhr
Entgelt: 63,00 €
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., 05.03.2026
Dauer: 11 Termine, 18.30-20.00 Uhr
Entgelt: 57,00 €
Dozentin: Luz Evangelista Lang
Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg
Lehrbuch: Caminos neu 1, Lektion 10

6404 Russisch für Anfänger A1

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

Termin: Sa., 21.03.2026
Dauer: 10 Termine, 10.30-12.00 Uhr
Entgelt: 52,00 €
Dozentin: Regina Sharafeeva
Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

Arbeit – Beruf

EDV – Kaufmännische Praxis

6501 Windows 11 (10) sicher einrichten Grundlagenkurs

Nach einem kurzen Ausflug in die Geschichte von Windows wollen wir uns in der Hauptsache mit der Personalisierung und dem Dateimanagement von Windows beschäftigen.

Das Ziel des Kurses ist, dass Sie selbstständig Windows nach Ihren Wünschen einrichten und eine Datensicherung auf ein externes Laufwerk vornehmen können.

Dieser Kurs wendet sich an Windows-Anfänger*innen.

Termin: Mo., 02.03.2026

Dauer: 6 Termine, 18.00-20.15 Uhr

Entgelt: 63,00 €

Dozent: Albrecht Dörrenbecher

Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

Mitzubringen: eigener Laptop (wenn vorhanden) und einen USB-Stick/externe Festplatte

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 der/die Lernende 8 oder 80 Jahre alt ist, es funktioniert garantiert!

Termin: Do., 05.03.2026

Dauer: 2 Termine, 17.00-19.15 Uhr

Entgelt: 49,00 €, inkl. Lehrmaterial, keine Ermäßigung möglich

Dozentin: Marion Reichrath

Ort: Gemeinschaftsschule Spiesen-Elversberg

6503 Tabellenkalkulation mit Excel – Grundkurs

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

Termin: Mo., 27.04.2026

Dauer: 5 Termine, 18.00-20.15 Uhr

Entgelt: 50,00 €

Dozent: Dietmar Schäfer

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**



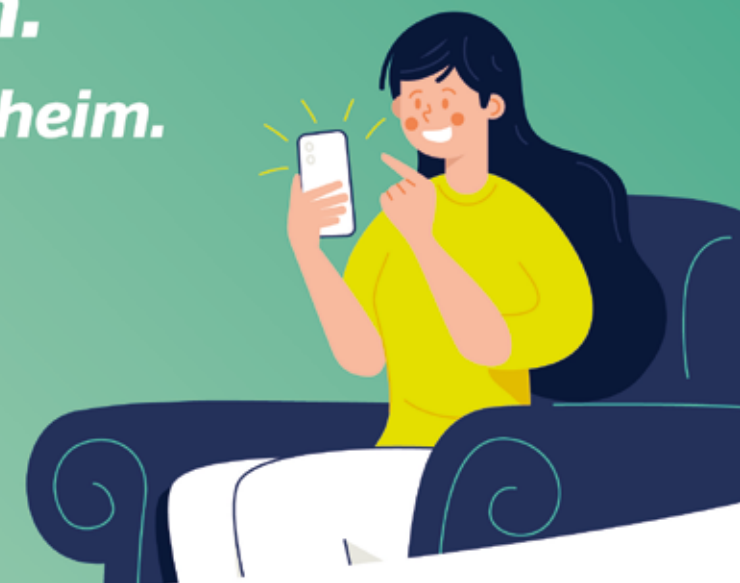
oder
06821 240 259

Gemeinde
Spiesen-Elversberg
MEHR ALS GEWOHNT.

www.flitsaar.de
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.

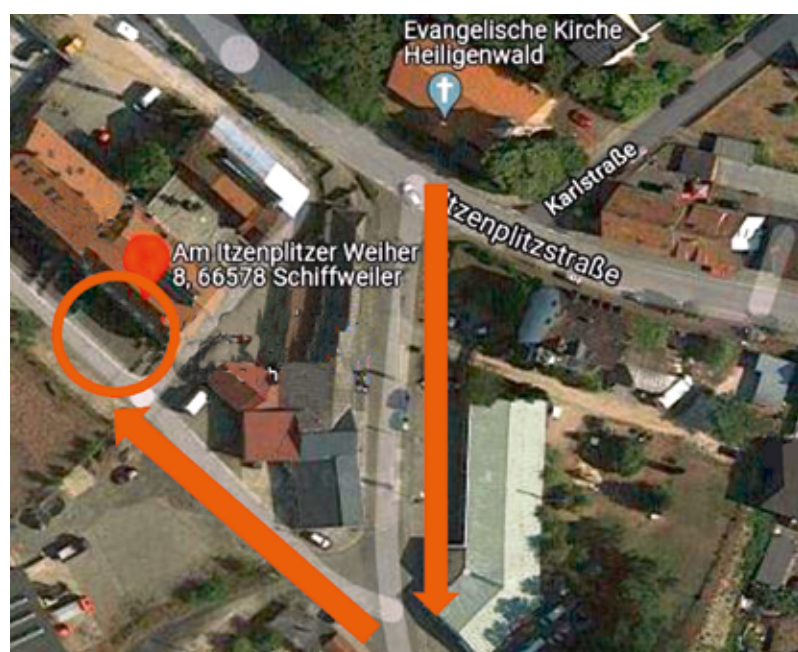
Um den Pavillon zu erreichen biegen Sie bitte von der Seminarstraße kommend in den Reiherswaldweg ein.

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 Itzenplitzer 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.

Kreisvolkshochschule Landkreis Neunkirchen

(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

Kreisvolkshochschule Landkreis Neunkirchen

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

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**



**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

**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.

Fotonachweis

4 · ©Patrick Neu
5 · ©Patrick Neu
6 · ©Patrick Neu
7 · ©Patrick Neu
8 · ©Patrick Neu
22 · ©Patrick Neu
22 · ©AdobeStock_177736118
24 · Kurs 2205 · ©Annette Zapp
25 · Kurs 2303 · ©iStock_1148092075
29 · ©iStock_843702484
30 · ©www.freepik.com/terms_of_use
31 · Kurs 3102 · ©Delf Slotta
31 · Kurs 3201 · ©Marliese Maaßen
32 · Kurs 3203 · ©Jens Pörschmann
33 · Kurs 3302 · ©AdobeStock_241724504 by Malia
33 · Kurs 3303 · ©AdobeStock_1845744708 by Silvia Bogdanski
33 · Kurs 3304 · ©AdobeStock_1744044454 by ER
34 · ©iStock-481711194
34 · Kurs 3404 ©Anne Bernellon
34 · Kurs 3405 ©Luz Evangelista Lang
35 · ©iStock_843702484
36 · ©Patrick Neu
41 · Kurs 4303 · ©Marion Hammerschmidt
42 · ©iStock_1148092075
43 · Kurs 4306 · ©Clemens Viehl
44 · Kurs 4312 · ©Micheline Bernd
44 · Kurs 4315 · ©Bernd Enderlein
46 · ©iStock-481711194
48 · ©Teresa Wiltz
48 · ©AdobeStock_197040716
49 · ©iStock-491667309
54 · Kurs 5309 · ©istock-1148092075
54 · Kurs 5311 · ©Marion Hammerschmidt
58 · ©iStock-889408634
64 · Kurs 6301 · ©AdobeStock_121443817
64 · Kurs 6201 · ©Dominique Koch
65 · Kurs 6203 · ©Dominique Koch
65 · Kurs 6305 · ©Bernd Enderlein
66 · Kurs 6306 · ©Bernd Pfeil
67 · ©iStock_481711194

A hand holding a smartphone displaying the SR info app. The app shows a news article titled 'Saarlandtrend 2024: Klimaneutraler Umbau der Industrie spaltet das Saarland' with a play button icon and the text 'Nachrichten zum Hören'. The app has a blue header with 'SR info' and navigation tabs for 'News', 'Sport', and 'SRland'. At the bottom, there are icons for 'Verkehr', 'Live', 'News', 'Podcast', and 'Wetter'.

SR info

bessr informiert

Wo immer Du bist.
Wann immer Du willst.
Mit der SR info-App.

Wir informieren das Saarland.

→ SRinfo.de

Jetzt kostenlos downloaden:

JETZT BEI Google Play Laden im App Store



Weil Kultur uns alle inspiriert.

Kultur fördern lässt Menschen daran teilhaben.

Diesem gesellschaftlichen Engagement fühlt sich die Sparkassen-Finanzgruppe seit jeher verpflichtet. Das stärkt jeden Einzelnen – regional und bürgernah. Wir bringen mehr Neugier in unsere Gesellschaft.

Mehr Infos unter:
mehralsgeld.sparkasse.de/kulturfoerderung

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Neunkirchen