

## ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG

### Abendkurs

#### Wirbelsäulengymnastik (für Frauen)

Der Kurs dient der sportlichen Fitness und der Prävention.

Gerade dann, wenn Stress und andere Belastungen unseren Rücken strapazieren, hilft gesunde Bewegung, den Körper fit zu halten.

In diesem Kurs werden die Herz-Kreislauf-Funktionen durch leichtes Konditionstraining mit Pulskontrolle gefördert, die Haltung durch Muskelaufbau, speziell der Rückenmuskulatur, verbessert sowie die Wirbelsäule und die Gelenke durch Beweglichkeitsprogramme mobilisiert.

**Kurs 8600**

**Brigitte Weller**

Do. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 15.04.2021, 15 Termine

Grundschule Altenkessel, Turnhalle

30 UST, EUR 69,00

*Anmeldung erforderlich bei vhs Regionalverband Saarbrücken*

### Nachmittagskurs

#### Wirbelsäulengymnastik

Der Kurs dient der sportlichen Fitness und der Prävention.

Gerade dann, wenn Stress und andere Belastungen unseren Rücken strapazieren, hilft gesunde Bewegung, den Körper fit zu halten.

*Bitte Gymnastikmatte mitbringen.*

**Kurs 8601**

**Martina Seul**

Di. 17:45 – 18:45 Uhr

ab 13.04.2021, 15 Termine

Ev. Gemeindehaus Klarenthal,

Hauptstr. 67, 66127 Saarbrücken-Klarenthal

20 UST, EUR 59,00

*Anmeldung erforderlich bei vhs Regionalverband Saarbrücken*

### Nachmittagskurs

#### Tanzen im Sitzen neu erleben

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gern tanzen und sich gern bewegen, die gern in Gesellschaft sind und Spaß an Rhythmen und Musik haben.

Eine große Vielfalt von Musikstilen und Bewegungselementen sorgt für die Belebung von Körper, Geist und Seele.

Trainiert werden u. a. Konzentration, Koordination, Reaktionsfähigkeit und Gedächtnis.

Die Musik- und Tanzauswahl geht von Walzer bis Rock'n'Roll.

*Der Kurs ist für Menschen jeden Alters und jeglicher Mobilität geeignet und*

*findet alle zwei Wochen statt.*

**Kurs 8602**

**Karin Haupt, Tanzleiterin**

Mo. 15:00 – 16:30 Uhr

ab 12.04.2021, 9 Termine

Ev. Gemeindehaus Klarenthal,

Hauptstr. 67, 66127 Saarbrücken-Klarenthal

18 UST, EUR 47,00

*Anmeldung erforderlich bei vhs Regionalverband Saarbrücken*

**Kurs 8603**

**Karin Haupt, Tanzleiterin**

Mi. 15:00 – 16:30 Uhr

ab 14.04.2021, 10 Termine

Volkshaus Gersweiler,

Seniorenraum, Kirchenstr. 1, Sbr.

20 UST, EUR 52,00

*Anmeldung erforderlich bei vhs Regionalverband Saarbrücken*

#### Frauen-, Mütter- und Elternkurse (Mama lernt Deutsch)

Sie möchten gern Deutsch lernen, hatten aber bisher noch keine Gelegenheit dazu. Vielleicht haben Sie schon einen Integrationskurs besucht, aber schon viel vergessen. Sie möchten Ihre Deutschkenntnisse vertiefen oder sich einfach im Alltag zurechtfinden und mit anderen austauschen?

Unsere Kurse richten sich an Mütter, Frauen und Familien mit Kindern, die neu zugewandert sind oder schon länger in Deutschland leben.

In einer kleinen Gruppe beschäftigen Sie sich mit Themen aus Ihrem Alltag. z. B.:

- Vorsorgeuntersuchungen für Kleinstkinder, was steht im Impfpass?
- Post von Ämtern und Behörden
- Kita und Schule, was ist wichtig?
- Einen Mietvertrag abschließen
- Meine Stromrechnung, was bedeutet sie?

Sie können auch gern selbst Vorschläge

machen und in den Unterricht mitbringen. Sie lernen Deutsch, das Sie direkt in der Praxis anwenden können.

**Der Unterricht ist kostenfrei. Sie können auch nach Kursbeginn noch dazukommen.**

Kurs 1: Kath. Kita Kirchstr. 17  
66127 Saarbrücken-Altenkessel,  
Beginn: Di, 13.04.2021, 9:45 – 11:15 Uhr, wöchentlich

Kurs 2: Grundschule Gersweiler –  
Aschbachschule, Aschbachstr. 38  
Beginn: Di, 13.04.2021, 14:00 – 15:30 Uhr, wöchentlich

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:  
Nadja Bernardini, Koordinatorin Mamakurse/Deutsch ab 3  
E-Mail: [nadja.bernardini@rvsbr.de](mailto:nadja.bernardini@rvsbr.de) Tel. 0681 5064361

## KREATIVES GESTALTEN

### Nachmittagskurs

#### Kreatives Arbeiten mit Powertex

Wer gerne mit Ton arbeitet kennt das: Man hat eine Skulptur oder einen dekorativen Gegenstand für Haus und Garten geformt und dann kommt das aufwendige Brennen.

Mit dem neuen Material „Powertex“ können Sie mit wenigen Alltags-Materialien sehr kreativ und sehr schnell Skulpturen und Deko-Objekte aller Art in Stein-, Ton- oder Rost-Optik gestalten. Sie können z. B. mit Stoff, Draht und Karton Ihre Plastiken modellieren und dann mit Powertex härten. Anschließend können Sie mit Farbpigmenten hochwertige Effekte gestalten.

Powertex ist ein Härter auf Wasserbasis und auch noch wetterfest.

#### Kurs 8610

**Carmen Hannelore Köhl**

Di. 16:00 – 17:30 Uhr

ab 04.05.2021, 3 Termine

Atelier Kunstfee, Fenner Straße 2,

66127 Saarbrücken

6 UST, EUR 35,00 (Material, vor Ort zu zahlen EUR 24,00)

Anmeldung erforderlich bei vhs Regionalverband Saarbrücken

### Vormittagskurs

#### Nähen macht Spaß – Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Nähen liegt wieder im Trend. Spätestens seit der Corona-Pandemie, in der sich viele Menschen ihre Masken selbst genäht haben, wurde wieder deutlich:

Nähen ist hilfreich und macht auch Spaß.

Ob schnell mal etwas repariert oder etwas ganz Neues genäht werden soll, Nähen lohnt sich auf jeden Fall.

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse des Nähens vermittelt oder Vorkenntnisse vertieft.

*Mitzubringen sind: Nähmaschine (mit Zubehör, z. B. Spulen, Nähgarn), Verlängerungskabel, Stoff, Bandmaß und Schere.*

#### Kurs 8612

**Othman Mohamad, Schneider**

Mi. 10:00 – 11:30 Uhr

ab 14.04.2021, 10 Termine

Evang. Gemeindehaus Gersweiler

20 UST, EUR 60,00

Anmeldung erforderlich bei vhs Regionalverband Saarbrücken

## SPRACHEN

### Englisch

## Abendkurs

### Englisch A2 Refresher Course

In diesem Kurs werden mithilfe eines Lehrbuchs, in dem kleine „Kriminalgeschichten“ stehen, die alltagsnahen Sprachfertigkeiten in den Fokus gerückt.

Besonders die Grammatik in der gesprochenen Sprache und Wortschatzarbeit werden trainiert und vertieft, so die sprachlichen Fähigkeiten für die direkte Anwendung im Alltag.

*In diesem Kurs dient das Buch*

*„Deadly mistake“, Compact Verlag,*

*ISBN 978-3-81-74-1954-8, als Grundlage für die Auffrischung.*

**Kurs 8620**

**Gert Biehl**

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 12.04.2021, 15 Termine

Gemeinschaftsschule Klarenthal

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

*Anmeldung erforderlich bei vhs Regionalverband Saarbrücken*

## GESUNDHEITSBILDUNG

### Vorträge

#### Vortrag

#### Reflexe in der frühen Kindheit – wichtige Hilfen für hilflose Babys

Was wissen Sie über die Rolle frühkindlicher Reflexe in den ersten Lebensmonaten eines Kindes? Dabei erfüllen diese Urreflexe während der Schwangerschaft, der Geburt und im ersten Lebensjahr lebensnotwendige Funktionen. Im Vortrag werden diese Funktionen erläutert, insbesondere auch der Einfluss auf die Motorik, Impulskontrolle, Konzentration und schulische Fertigkeiten wie Schreiben, Lesen und Rechnen.

**Kurs 8622**

**Tanja Eich, Heilpraktikerin**

**für Psychotherapie**

Mi. 19.05.2021, 19:00 – 20:30 Uhr

Ev. Gemeindehaus Klarenthal, Hauptstr. 67,

66127 Saarbrücken-Klarenthal

gebührenfrei

*Anmeldung erforderlich bei vhs Regionalverband Saarbrücken*

#### Vortrag

#### Hypnose – Humbug oder Hilfe

Schon das Wort „Hypnose“ ruft widersprüchliche Assoziationen hervor. Viele Menschen verbinden es mit Humbug, Scharlatanerie oder Okkultismus bzw. mit Eindrücken aus der Show-Hypnose. Die Hypnose ist aber ein machtvolles therapeutisches Instrument in Medizin und Psychotherapie. Die Referentin Tanja Eich wird auf die Mythen und Vorurteile eingehen, die reale Wirkungsweise der Hypnose erläutern, und die ZuhörerInnen erhalten einen Einblick in die faszinierenden Möglichkeiten der Hypnotherapie.

**Kurs 8623**

**Tanja Eich, Heilpraktikerin**

**für Psychotherapie**

Mi. 23.06.2021, 19:00 – 20:30 Uhr

Ev. Gemeindehaus Klarenthal, Hauptstr. 67,

66127 Saarbrücken-Klarenthal

EUR 5,00

*Anmeldung erforderlich bei vhs Regionalverband Saarbrücken*

#### Vortrag

#### Nachhaltigkeit im Familienalltag

Nachhaltig leben ist in aller Munde. Doch wie funktioniert das in einem Haushalt mit Kindern? Gemüse aus der Kiste, Kastanien zum Waschen und Bienenwachstücher statt Alufolie? Und was hat Minimalismus eigentlich mit Nachhaltigkeit zu tun? Der interaktive Vortrag gibt zeitgemäße, leicht umsetzbare und praxisnahe Tipps für ein umweltbewusstes Leben und lässt Raum für Fragen und (Erfahrungs-)Austausch.

**Kurs 8624**

**Kathrin Schorr, Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin (M.A.)**

Di. 08.07.2021, 18:00 – 19:30 Uhr

Gemeinschaftsschule Klarenthal

gebührenfrei

*Anmeldung erforderlich bei vhs Regionalverband Saarbrücken*

#### Filmvortrag

#### Kanadische Rocky Mountains

## Teil 2

Von Calgary über Banff und Jasper führt die Reise des Autors bis tief hinein in die verschiedenen Nationalparks der Rocky Mountains. Berge, Seen und Wasserfälle wechseln einander ab, aber auch nun wieder belebte Orte aus der Zeit des Goldrauschs werden besucht.

Ein Videofilm in Großprojektion, bei dem die Liebhaber unverfälschter Natur voll auf ihre Kosten kommen!

### Kurs 8625

**Norbert Lohmann**

Mo. 04.06.2021, 19:00 – 20:30 Uhr

Ev. Gemeindehaus Klarenthal, Hauptstr. 67, 66127 Saarbrücken-Klarenthal

EUR 5,00

*Anmeldung erforderlich bei vhs Regionalverband Saarbrücken*

### Vortrag im Rahmen der Elternschule

#### Waldpädagogik und

#### Waldkindergarten

„Natur- und Waldkindergärten gelten als die innovativsten Bildungseinrichtungen im Vorschulalter. Natur- und Waldkindergärten sind ein ökologisches und ökonomisches Thema der Gegenwart und Zukunft.“ (Monika Hepp-Hoppenthaler)

Gab es in Deutschland vor dreißig Jahren kaum eine Hand voll Waldkindergärten, so hat zwischenzeitlich die Entwicklung einen gewaltigen Sprung gemacht: heute gibt es mehr als 1.500 derartiger Einrichtungen in Deutschland. Im Saarland gibt es zwar erst wenige Waldkindergärten, aber es gibt zahlreiche Einrichtungen für Kinder, die Waldtage und Waldprojekte durchführen.

Diplom-Forstwirt und Waldpädagogin Arnulf F. Staap arrangiert seit vielen Jahren Waldprojekte mit Kindertageseinrichtungen, organisiert Familienveranstaltungen im Wald und hält Fortbildungen für pädagogische Mitarbeiter. Er hat auch an der Gründungsvorbereitung von Waldkindergärten mitgewirkt.

In dem Multimedia-Erlebnisvortrag erläutert er die Grundlagen der Waldpädagogik und zeigt Beispiele von Kindergärten „ohne Dach und Wände“ auf.

Es sollen Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie Eltern und Kinder zu jeder Jahreszeit und bei jedem Wetter naturnahe Freizeitgestaltung im heimischen Wald organisieren und erleben können.

Praktische Einblicke dazu können die Teilnehmer einige Tage später im Rahmen einer Waldexkursion erfahren: Im Altenkesseler Wald erleben die Teilnehmer, wie sich ein Tag im Waldkindergarten gestaltet.

Die Veranstaltung richtet sich an alle interessierten Personen, an Eltern, an MitarbeiterInnen in Einrichtungen für Kinder, aber auch an Entscheidungsträger vor Ort.

### Kurs 8626

**Arnulf F. Staap, Dipl.-Forstwirt,**

**Waldpädagogin**

Di. 18.05.2021, 19:00 – 20:30 Uhr

Ev. Gemeindezentrum Altenkessel,

Hasenstr. 2, 66126 Saarbrücken

gebührenfrei

*Für die Exkursion sind wetterfeste, warme und trockene Kleidung und festes Schuhwerk sinnvoll.*

*Anmeldung erforderlich bei vhs Regionalverband Saarbrücken*

### Exkursion

#### Waldpädagogik und

#### Waldkindergarten

Kurs 8626A

**Arnulf F. Staap, Dipl.-Forstwirt,**

**Waldpädagogin**

Sa. 22.05.2021, 10:00 – 13:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Tennisclub

Rot-Weiß/DJK Püttlingen,

EUR 5,00 (Kinder unter 3 Jahren

gebührenfrei)

*Anmeldung erforderlich bei vhs Regionalverband Saarbrücken*

## FÜHRUNGEN/BESICHTIGUNGEN

In Zusammenarbeit mit dem Heimatkundlichen Verein Gersweiler-Ottenhausen e.V. unternehmen wir einen Streifzug durch die Industriegeschichte des Ortes. Zahlreiche Zeugnisse und Erzeugnisse werden uns auf unserem Weg begegnen.

### Betriebsbesichtigung

#### Glas und Ton für Kunst und Lohn – Industrierundgang durch Gersweiler

Bergbau, Glasindustrie und keramische Industrie sind es vor allem, die das Ortsbild des Dorfes Gersweiler vom 18.-20. Jahrhundert prägten. Wussten Sie, dass die Gründung der ersten Gersweiler Glashütte im 18. Jhd. nicht der Initiative der Herrschaft, sondern dem Engagement engagierter Gersweiler Bürger zu verdanken war?

Wussten Sie, dass die Vorbereitungen zur Gründung der Gersweiler Steingutfabrik lange Zeit geheim gehalten wurden ist und warum?

In Zusammenarbeit mit dem Heimatkundlichen Verein Gersweiler-Ottenhausen e.V. unternehmen wir einen Streifzug durch die Industriegeschichte des Ortes. Zahlreiche Zeugnisse und Erzeugnisse werden uns auf unserem Weg begegnen.

Gästeführer: Karl Ernst Kugler

#### Kurs 8630

##### Karl Ernst Kugler

Sa. 08.05.2021, 14:30 – 16:30 Uhr

Treffpunkt: Gersweiler, alter Bahnhof;

EUR 5,00 vor Ort zu zahlen

Anmeldung erforderlich bei vhs Regionalverband Saarbrücken

### Betriebsbesichtigung

#### Vom Ziegler zum Krugbäcker

Industrierundgang vom Ziegelhof zu den Krugbäckern in Krughütte

In der Umgebung des verschwundenen Dorfes Aschbach fand man bereits im Mittelalter reichhaltige Tonvorkommen. Ziegel wurden für die Herrschaft hergestellt. Zu Beginn des 18. Jahrhunderts siedelten sich Krugbäcker aus dem Westerwald im heutigen Ortsteil Krughütte an, um irdenes Geschirr herzustellen.

In Zusammenarbeit mit dem Heimatkundlichen Verein gehen wir auf Spurensuche nach Werkstätten, Öfen, Häusern und Erzeugnissen dieser Epochen.

Gästeführer: Karl Ernst Kugler

#### Kurs 8631

##### Karl Ernst Kugler

Sa. 12.06.2021, 14:30 – 16:00 Uhr

Treffpunkt: ehemalige Aschbachkirche

EUR 5,00 vor Ort zu zahlen

Anmeldung erforderlich bei vhs Regionalverband Saarbrücken

### Betriebsbesichtigung

#### Meeresfischzucht Völklingen

Die Firma FRESH setzt einen neuen Standard für Fischgenuss. FRESH-Doraden, Wolfsbarsche und Kingfische werden ressourcenschonend in Salzwasserpools aufgezogen. Sie leben in kristallklarem Wasser, denn dieses wird in einem geschlossenen Kreislauf rein biologisch gereinigt. Die Fütterung erfolgt mit gentechnikfreiem zertifiziertem Futter, das einen hohen Anteil an natürlichem Omega-3 enthält. Deshalb sind die Fische garantiert frei von Antibiotika und unerwünschten Umwelteinflüssen. Kurze Transportwege ermöglichen außerdem eine einzigartige Frischfang-Qualität.

Weitere Infos: [freshcorporation.com](http://freshcorporation.com)

Anfahrt mit Privat-PKW

#### Kurs 8632

##### Marita Rings-Kleer

Fr. 16.04.2021, 15:00 – 16:30 Uhr

FRESH GmbH, August-Clüsserath-Weg 2,

66333 Völklingen

gebührenfrei

Anmeldung erforderlich bei vhs Regionalverband Saarbrücken

## MUNDARTKULTUR

#### Schmuzzeln für Anfänger – Lachen für Fortgeschrittene

Limericks und andere Gedichte klar zusammengereimt – nidd nur für Saarbrigger Platt und auch nicht nur in Mundart. Unterhaltsam und oft humorvoll überraschend.

#### Kurs 8633

##### Friedel Ehrbacher, Mundartautorin

Do. 17.06.2021, 14:30 – 16:00 Uhr

Haus Edelberg, Hauptstr. 62,

66127 Saarbrücken-Klarenthal gebührenfrei

Anmeldung erforderlich bei vhs Regionalverband Saarbrücken

#### Wichtiger Hinweis:

Bei Kursen und Einzelveranstaltungen mit dem Vermerk „Anmeldung erforderlich“ bitte diese Aufforderung unbedingt beachten. Ohne rechtzeitige schriftliche Anmeldung und bei unzureichender TeilnehmerInnenzahl muss die Veranstaltung ausfallen! Kursplätze können nur bei vorheriger verbindlicher Anmeldung garantiert werden. Bitte beachten Sie auch, dass im Laufe des Semesters

nicht alle Veranstaltungen nochmals in der Presse angekündigt werden können – deshalb bitte Termine vormerken. Grundsätzlich ist das Mitbringen von Tieren zu Veranstaltungen der Volkshochschule – wie z. B. Vorträgen und Exkursionen – nicht gestattet.

Weitere Informationen:

Marita Rings-Kleer, örtliche Leiterin im Ehrenamt

Fon: 0681-85797767

Mail: [ringskleer@t-online.de](mailto:ringskleer@t-online.de)