

# Senioren Akademie

Eine Einrichtung der

**vhs**  Volkshochschule  
Völklingen

## PROGRAMM

FRÜHJAHR/SOMMER 2025

Semesterbeginn: 17. März 2025

ANMELDUNG  
AB SOFORT



<https://vhs.voelklingen.de>

  
STADT VÖLKLINGEN



# Inhaltsverzeichnis

.....	▶
Allgemeines .....	4
Vorwort des Oberbürgermeisters Stephan Tautz .....	5
Kursbeginn, Ferien und Sprechzeiten, Wer kann teilnehmen? .....	6
Volkshochschule Völklingen und ihre Außenstellen .....	7
<b>SPRACHKURSE</b> .....	10-15
<b>KUNST &amp; KULTUR</b> .....	16-19
Malen zur Entspannung .....	17
Workshop: Einblick in das Kunsthandwerk Holzschnitzen .....	17
Dekorative Kerzen selbst gemacht .....	18
Urban ArtWalk in Völklingen: Vom Pfarrgarten bis zum Weltkulturerbe Völklinger Hütte .....	18
Urban ArtWalk in Saarbrücken: Führung durch ein Museum ohne Dach! .....	19
<b>EDV-WORKSHOPS</b> .....	20-21
<b>GESUNDHEIT</b> .....	22-35
Ab an die frische Luft: Morgenspaziergang mit Christine Olbert .....	23
Taiji-Qigong und Tai Chi .....	23-24
Einfach mal entspannen – Fit und entspannt in den Morgen .....	25
Gymnastik für Seniorinnen und Senioren .....	25
In Bewegung bleiben mit Sitzgymnastik .....	26
Osteoporose-Gymnastik .....	26
Bewusstheit durch Bewegung – Die Feldenkrais®-Methode .....	27
Sanfte Fitnessgymnastik zum Wochenbeginn .....	27
Yoga .....	28
Workshop: BEWEGT, ENTSPANNT UND LEBENSFROH ( <b>indoor</b> ) .....	29
Workshop: BEWEGT, ENTSPANNT UND LEBENSFROH ( <b>outdoor</b> ) .....	29
Selbstverteidigung für Seniorinnen und Senioren .....	30
Aufatmen im Park: Atementspannung und Achtsamkeitsübungen .....	30



Nordic Walking, aber richtig! .....	31
Das E-Bike zähmen: Fahrsicherheitstraining für Seniorinnen und Senioren .....	31
Zumba Gold®-Fitness .....	32
Line Dance – five, six, seven, eight und los geht's! .....	32
Vortrag und Kochkurs: Darm gut - alles gut?! .....	33
Vortrag: Gesund und nachhaltig abnehmen .....	33
Magische 9 Kräutersuppe, Grünkraft und mehr – die besondere Kraft der Kräuter .....	34
Do it Yourself-Workshop: Kleine (Wild-) Kräutergeschenke für Ostern selbst herstellen .....	34
Mitmach-Exkursion: Essbare Wildkräuter im Frühjahr .....	35
Wildkräuterwanderung: Heimische Wildpflanzen – ein Aromafeuerwerk für Geschmack und Sinne .....	35
<b>GESELLSCHAFT</b> .....	36-39
An die Würfel, fertig, los! – Fröhlicher Spielenachmittag .....	37
Lustiges Gedächtnistraining .....	37
Vortrag: Wie hängen Klima- und Naturkrise zusammen? .....	38
Studienfahrt: Obernai und der Odilienberg .....	38
Studienfahrt: Lunéville und Nancy .....	39
Teilnahmebedingungen & Datenschutzerklärung .....	40-42
Anmeldeformular .....	43



Besuchen Sie uns auf Facebook

<https://www.fb.me/vk.vhs>

und auf Instagram

<https://www.instagram.com/vhsvoelklingen/>

### Wichtiger Hinweis zur Online-Anmeldung!

Bitte nutzen Sie zur Online-Anmeldung das Anmeldeformular auf unserer Internetseite: <https://vhs.voelklingen.de>

### Parken lohnt sich!

Sie parken in der City-Tiefgarage und besuchen eine unserer Veranstaltungen? Dann kommen Sie gerne vor Verlassen des Alten Rathauses im Sekretariat vorbei und sichern Sie sich **einen Euro Rabatt** auf Ihr Parkticket.

## 26. Völklinger Seniorenmesse

Am Sonntag, dem **25. Mai 2025**, findet von **11:00 bis 17:00 Uhr** die Völklinger Seniorenmesse in der Hermann-Neuberger-Halle statt.

Die Seniorenakademie ist wieder unter der Leitung von Christine Olbert mit einem Stand vertreten.

### Bildnachweise

Allgemeine Bildnachweise: VHS Völklingen, Stadtarchiv Völklingen, Lehrkräfte.

Freepic & Vecteezy: Alle von den Bilddatenbanken Freepic & Vecteezy verwendeten Bilder wurden lizenziert. Ein expliziter Bildnachweis ist nicht nötig.

*Die Bilder, Fotos und Grafiken in dieser Publikation sind urheberrechtlich geschützt.*



## Vorwort des Oberbürgermeisters

---

### Liebe Seniorinnen und Senioren,

ich freue mich, Sie auch im Sommersemester 2025 an der Seniorenakademie der Volkshochschule Völklingen begrüßen zu dürfen!

Die Seniorenakademie bleibt ein Ort des Austauschs und des Lernens, an dem Sie bewährte Angebote nutzen können, um Ihr Wissen zu erweitern und neue Fähigkeiten zu erlernen. Auch in diesem Semester erwarten Sie spannende Kurse zu Themen wie Kunst und Kultur, Gesundheit, Sprachen oder EDV, die Ihnen viele Möglichkeiten bieten, aktiv zu bleiben und sich weiterzubilden.



Das Prinzip des lebenslangen Lernens steht weiterhin im Mittelpunkt. Die engagierten Lehrkräfte der Seniorenakademie teilen ihr Wissen mit Begeisterung und schaffen eine angenehme Lernatmosphäre, in der Sie sich austauschen, Fragen stellen und eigene Erfahrungen einbringen können.

Neben dem Lernen ist die Gemeinschaft ein wesentlicher Aspekt der Seniorenakademie. Hier können Sie Kontakte knüpfen, sich mit Gleichgesinnten austauschen und gemeinsam neue Interessen entdecken. Die Kurse und Veranstaltungen bieten Ihnen Gelegenheit, Ihre Leidenschaften weiterzuentwickeln und gleichzeitig neue Bekanntschaften zu schließen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei den Veranstaltungen der Seniorenakademie, spannende Erkenntnisse und eine bereichernde Zeit voller neuer Impulse.

Ihr Oberbürgermeister

**Stephan Tautz**



## Kurse und Ferien

### Beginn der Kurse:

Montag, 17. März 2025

**Hinweis:** Kurse, die am Donnerstag stattfinden, starten bereits am **13. März 2025**.

### Ferien:

Osterferien: 14.04. – 25.04.2025

Sommerferien: 07.07. – 14.08.2025

Während der Ferien finden keine Kurse statt.

## Öffnungszeiten des VHS- und Kulturbüros

Mo. - Do. 8:00 bis 16:30 Uhr

Fr. 8:00 bis 12:00 Uhr

## Hinweise

### Anmeldung

Ab sofort im Sekretariat im Alten Rathaus.

Das Programmangebot gilt vorbehaltlich einer Änderung durch den VHS-Beirat. Die Volkshochschule behält sich Änderungen vor. Die Angaben der Entgelte sind ohne Gewähr! Es gelten die AGB und die Datenschutzerklärung der VHS Völklingen.

**Unsere Teilnahmebedingungen, AGB und Datenschutzerklärung finden Sie ab Seite 40.**



Die Zahlung des Entgeltes erfolgt mittels des SEPA-Lastschriftverfahrens. Bringen Sie bitte die aktuellen Daten Ihrer Bankverbindung mit.

Für Kritik, Anregungen und Feedback sind wir dankbar:

**Denn wir wollen, dass Sie zufrieden sind.**

## VHS-Team

### Lars Hüsslein

Kommissarischer VHS-Direktor

Telefon: 06898 / 13-2121

E-Mail: [lars.husslein@voelklingen.de](mailto:lars.husslein@voelklingen.de)

### Christine Olbert

Leiterin der Seniorenakademie

### Andrea Grün & Heike Putzke

Sekretariat

Telefon: 06898 / 13-2597 oder 13-2080

E-Mail: [vhs@voelklingen.de](mailto:vhs@voelklingen.de)

## Wer kann an dem Programm der Senioren-Akademie teilnehmen?

Alle Bürgerinnen und Bürger über 50 Jahren,

- die Freude am Lernen haben,
- die Geselligkeit und Gemeinschaft lieben,
- die neue Dinge ausprobieren und
- die ihre Erfahrungen einbringen möchten.

## Welche Kosten kommen auf Sie zu?

Sie bezahlen pro Semester **56,00 €** für den Erwerb eines Akademieausweises.

Damit sind Sie zum Besuch aller laufenden Kurse der Seniorenakademie berechtigt. Es kann innerhalb des gleichen Themengebietes nur ein Kurs belegt werden!

Die Entgelte für Studienfahrten und Vorträge werden kostendeckend festgelegt.



## Volkshochschule Völklingen



### Postanschrift:

Postfach 102040 | 66310 Völklingen

### Hausanschrift:

Bismarckstraße 1, Altes Rathaus

Telefon: 0 68 98 / 13 25 97 und  
0 68 98 / 13 20 80

Telefax: 0 68 98 / 13 25 88

E-Mail: [vhs@voelklingen.de](mailto:vhs@voelklingen.de)

Internet: <https://vhs.voelklingen.de>

Facebook: <https://www.facebook.com/vk.vhs>

Instagram:

<https://www.instagram.com/vhsvoelklingen/>

Neben den Kursen, die im **Alten Rathaus** durchgeführt werden, bietet die **VHS Völklingen** auch Veranstaltungen in drei Außenstellen an.

Zudem finden Angebote in den Sporthallen des Albert-Einstein-Gymnasiums sowie des Marie-Luise-Kaschnitz-Gymnasiums statt.

## Außenstellen



### VHS-Lernzentrum Luisenthal

Neue Straße 14

66333 Völklingen-Luisenthal



### Kreativitätszentrum in der Grundschule Röchlinghöhe

Darmstädter Straße 18

66333 Völklingen-Röchlinghöhe

Der Eingang zum Kreativzentrum befindet sich an der Rückseite der Schule (erreichbar über den Schulhof).



### Haus der Vereine, Ludweiler

Am Bürgermeisteramt 1

66333 Völklingen-Ludweiler







## Seniorenakademie – Mitgliedsausweis Semesterbeginn: 17. März 2025

Es ist so weit: Das neue Semester der Völklinger Seniorenakademie beginnt wieder. Sie finden in dieser Broschüre viele Angebote zum Mitmachen. Bitte beachten Sie Ihren Termin, für den Sie sich angemeldet haben!



# Sprachkurse





Die Sprachkurse wenden sich an alle, die sich in angenehmer Atmosphäre mit einer Fremdsprache vertraut machen möchten.

Das Kursprogramm wurde von den Lehrkräften speziell für Seniorinnen und Senioren ausgearbeitet. Dabei spielen landesspezifische Besonderheiten eine große Rolle. Durch Einüben von Dialogen wird in ungezwungener Form erreicht, dass Sie sich in alltäglichen Situationen verständlich machen können.

Neben Anfängerkursen werden Kurse mit unterschiedlichen Niveaustufen angeboten. Hier werden die Inhalte themenbezogen bearbeitet. **Die Kurse umfassen jeweils 12 Termine und finden im Alten Rathaus Völklingen statt.**

## ENGLISCH

### A0 – Absolute Anfänger\*innen

#### Englisch A0 Stufe 1 für Anfänger\*innen

Anmelde-Nr.: **710001**

ab Do., 13. März, 9:00 – 10:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Jana Schmidt

Sie verfügen über keine oder nur minimale Kenntnisse in der Fremdsprache. Am Ende dieser Stufe haben Sie einen kleinen Grundwortschatz und erste Grammatikkenntnisse, können einfache Sätze verstehen und kurze Gespräche führen.

### A1 – Grundstufe

#### Englisch A1 Stufe 2

Anmelde-Nr.: **710010**

ab Mi., 19. März, 9:00 – 10:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Hardy Bach

Innerhalb dieser Stufe erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse. Sie lernen, sich mit einfachen Sätzen im Alltag zu verständigen und verstehen Ihre Gesprächspartner, wenn diese langsam und deutlich sprechen.

#### Englisch Auffrischkurs A1 Stufe 2

Anmelde-Nr.: **710011**

ab Do., 13. März, 10:30 – 12:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Jana Schmidt

Unser Auffrischkurs Englisch A1 bietet eine ideale Gelegenheit, Ihre grundlegenden Englischkenntnisse aufzufrischen und zu festigen. In einer entspannten Lernatmosphäre wiederholen und vertiefen Sie wichtige Grammatikregeln, Wortschatz und einfache Konversationen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen und bereitet Sie optimal auf den nächsten Lernabschnitt vor. Mit abwechslungsreichen Übungen und praxisorientierten Methoden gewinnen Sie schnell an Sicherheit im Umgang mit der englischen Sprache. Perfekt für alle, die ihre Kenntnisse gezielt verbessern möchten.





### Englisch in der Mittagspause, A1 Stufe 9

Anmelde-Nr.: **711019**

ab Mi., 19. März, 12:15 – 13:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Silke Eckel-Speicher

Innerhalb dieser Stufe erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse. Sie lernen, sich mit einfachen Sätzen im Alltag zu verständigen und verstehen Ihre Gesprächspartner, wenn diese langsam und deutlich sprechen.

### Englisch A1 Stufe 14

Lernen in Bewegung – bewegtes Lernen

Anmelde-Nr.: **711410**

ab Do., 13. März, 10:30 – 12:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Silke Eckel-Speicher

Das ganze Leben ist Bewegung, warum nicht auch der Sprachenunterricht? Gehen Sie mit uns gemeinsam in einem modernen Fremdsprachenunterricht neue Wege!

Kurze und leicht durchzuführende Bewegungen, die kaum merklich in den Unterricht eingebaut werden, unterstützen den Energieaufbau, die Konzentration, die Motivation, die Verankerung von Lerninhalten, die Gedächtnisleistung und die geistige Frische!

Gerade im Sprachunterricht können viele Inhalte auch mit und in Bewegung vermittelt und angewendet werden. Das baut Barrieren und Hemmungen ab. Sprache wird in Aktion umgesetzt und so zu einem natürlichen Spracherlebnis. Neue Wörter oder neue Grammatikinhalte können dadurch wesentlich besser behalten werden.

## A2 – Mittelstufe

Let´s talk together – leichte Konversation

Niveau A2/B1

Anmelde-Nr.: **100125**

ab Mo., 17. März, 9:00 – 10:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Rula Trenz

Let´s talk together – leichte Konversation

Niveau A2/B1

Anmelde-Nr.: **100123**

ab Mi., 19. März, 10:30 – 12:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Hardy Bach

Die beiden Sprachkurse wenden sich an alle, die sich in angenehmer Atmosphäre mit der englischen Sprache vertraut machen wollen. Das Kursprogramm wurde speziell von den Lehrkräften für Seniorinnen und Senioren ausgearbeitet. Dabei spielen landesspezifische Besonderheiten eine große Rolle. Durch das Einüben von Dialogen wird in ungezwungener Form erreicht, dass Sie sich in alltäglichen Situationen verständlich machen können.

## FRANZÖSISCH

### A0 – Anfänger\*innen

Französisch für Anfänger\*innen A0, Stufe 2

Anmelde-Nr.: **760102**

ab Mi., 19. März, 14:00 – 15:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Isabelle Schneider

Sie verfügen über minimale Kenntnisse in der Fremdsprache. Am Ende dieser Stufe haben Sie einen kleinen Grundwortschatz und erste Grammatikkenntnisse, können einfache Sätze verstehen und kurze Gespräche führen.



## A1 – Grundstufe

### **Französisch A1, Stufe 1 für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**

**Anmelde-Nr.: 760110**

ab Mi., 19. März, 9:00 – 10:30 Uhr

**Ort:** Altes Rathaus

**Dozent:** Sébastien Dumont-Roty

### **Französisch in der Mittagspause A1 Stufe 2**

**Anmelde-Nr.: 760112**

ab Do., 13. März, 12:00 – 13:00 Uhr

**Ort:** Altes Rathaus

**Dozent:** Sébastien Dumont-Roty

Innerhalb dieser Stufe erlernen Sie das Grundwissen in der französischen Sprache, das Sie dazu befähigt, sich mit einfachen Mitteln zu verständigen. Sie können sich auf einfache Art und Weise ausdrücken und verstehen Ihre Gesprächspartner\*innen, wenn diese langsam und deutlich sprechen.

### **Reprise A1+: Französisch für fortgeschrittene Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**

**Anmelde-Nr.: 760116**

ab Di., 18. März, 9:00 – 10:30 Uhr

**Ort:** Altes Rathaus

**Dozentin:** Rose-Marie Tonnelier

Sie haben Französisch bereits in der Schule oder einige Semester an einer VHS gelernt, mittlerweile aber Vieles wieder vergessen. Jetzt möchten Sie Ihre Sprachkenntnisse gerne wieder alltagstauglich machen. Dieser Kurs bietet Ihnen eine rasche Wiederholung und Festigung Ihrer Kenntnisse und bereitet Sie auf wichtige Alltagssituationen vor.

## A2 – Mittelstufe

### **Quoi de neuf? Conversation française A2/B1**

**Anmelde-Nr.: 763020**

ab Do., 13. März, 10:30 – 12:00 Uhr

**Ort:** Altes Rathaus

**Dozent:** Sébastien Dumont-Roty

Dieser Sprachkurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Erfahrungen mit der französischen Sprache gesammelt haben und ihre Kenntnisse gerne in ungezwungener Atmosphäre anwenden und ausbauen möchten. Sie unterhalten sich dabei über tagesaktuelle und alltägliche Themen, Land und Leute etc.

## B1/B2 – Aufbaustufe 1 und 2

### **Français entraînement – Konversation B1/B2**

**Anmelde-Nr.: 100115**

ab Mi., 19. März, 9:00 – 10:30 Uhr

**Ort:** Altes Rathaus

**Dozentin:** Rose-Marie Tonnelier

Dieser Kurs vertieft, trainiert und erweitert Ihre schon vorhandenen Kenntnisse in der französischen Sprache. Sprachliche Voraussetzung zur Teilnahme am Kurs sind bereits erlangte Grundkenntnisse.



## ITALIENISCH

### A0 – Absolute Anfänger\*innen

#### Italienisch A0 Stufe 1 Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Anmelde-Nr.: **720101**

ab Do., 13. März, 9:00 – 10:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Walter Verburg

#### Italienisch A0 Stufe 2 für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen

Anmelde-Nr.: **720102**

ab Di., 18. März, 9:00 – 10:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Walter Verburg

In diesen Kursen erlernen Sie das Grundwissen in der italienischen Sprache, das Sie dazu befähigt, sich mit einfachen Mitteln zu verständigen. Sie können sich auf einfache Art ausdrücken und verstehen Ihre Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner, wenn diese langsam und deutlich sprechen.

### A1 – Grundstufe

#### Italienisch für die Reise A1, Stufe 1

Anmelde-Nr.: **720112**

ab Di., 18. März, 12:15 – 13:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Silke Eckel-Speicher

Die Sprachkurse für den Urlaub vermitteln in einer kleinen Gruppe die Grundkenntnisse für eine Reise ins Ausland. Sie lernen, einfache Dialoge zu führen, um Auskünfte und Informationen am Flughafen, am Bahnhof, im Hotel, beim Einkaufen oder im Restaurant zu erhalten.



### A2 – Mittelstufe

#### Italienisch A2 Stufe 12

Anmelde-Nr.: **722012**

ab Di., 18. März, 9:00 – 10:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Ortrud Krömer

Innerhalb dieser Stufe vertiefen Sie Ihr Grundwissen und lernen, in einfachen, routinemäßigen Situationen zu kommunizieren. Sie können Informationen zu Ihrer Person, zu Familie, zum Einkaufen, Reisen, zum Arbeitsleben sowie zu Ihrem Alltag in der Fremdsprache vermitteln.

#### Parliamo italiano leichte Konversation A2/B1

Anmelde-Nr.: **100133**

ab Di., 18. März, 10:30 – 12:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Silke Eckel-Speicher

In den Kursen der Mittelstufe werden die Kenntnisse und Strukturen der Sprache gefestigt und vertieft, die Sie in Gesprächen in den verschiedenen Alltagssituationen brauchen. Lernziel ist das Erreichen einer großen sprachlichen Sicherheit und Flexibilität durch Training von Gesprächen und Diskussionen in der Gruppe, Auf- und Ausbau des aktiven Wortschatzes, Training des Hörverstehens.



## SPANISCH

### A0 – Absolute Anfänger\*innen

#### Spanisch A0, Stufe 1 für Anfänger\*innen

Anmelde-Nr.: **731011**

ab Di., 18. März, 16:00 – 17:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Sandra Edith Roggero Manrique

Innerhalb dieser Stufe erlernen Sie das Grundwissen in der Fremdsprache, das Sie dazu befähigt, sich mit einfachen Mitteln zu verständigen. Sie können sich auf einfache Art und Weise ausdrücken und verstehen Ihre Gesprächspartner\*innen, wenn diese langsam und deutlich sprechen.

### A1 – Grundstufe

#### Spanisch A1 Auffrischkurs 1

Anmelde-Nr.: **731010**

ab Di., 18. März, 9:00 – 10:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Sandra Edith Roggero Manrique

Dieser Spanischkurs richtet sich an Anfänger\*innen mit Grundkenntnissen und bietet eine Auffrischung auf Niveau A1. Die Teilnehmenden wiederholen grundlegende Grammatik, erweitern ihren Wortschatz und üben einfache Konversationen. Der Kurs legt besonderen Wert auf praxisnahe Kommunikation und fördert das Selbstvertrauen im Sprechen und Verstehen. Ideal für alle, die ihre Spanischkenntnisse schnell auf ein solides Fundament bringen möchten.

#### Spanisch A1, Stufe 2

Anmelde-Nr.: **731012**

ab Di., 18. März, 11:00 – 12:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Sandra Edith Roggero Manrique

#### Spanisch für die Reise:

Mittel- und Südamerika, A1 Stufe 5

Anmelde-Nr.: **731015**

ab Di., 18. März, 12:45 – 13:45 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Sandra Edith Roggero Manrique

Erleben Sie die Vielfalt und Schönheit der spanischen Sprache mit unserem spezialisierten Spanischkurs für Mittel- und Südamerika. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der lateinamerikanischen Kultur und verbessern Sie gleichzeitig Ihre Sprachkenntnisse auf authentische Weise.

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit Grundkenntnissen der spanischen Sprache.



# Kunst & Kultur







### Malen zur Entspannung für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Anmelde-Nr.: **100210**

ab Di., 18 März, 15:45 – 17:15 Uhr

12 Termine | 24 UE

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Brigitte Weiland



Malen macht Spaß, bringt Freude und entspannt. In diesem Kurs wird das Malen in verschiedenen Techniken auf Papier oder Leinwand vermittelt. Durch das Arbeiten mit Acryl- oder Aquarellfarben kann jeder Mensch individuell seinen Weg zur Malerei finden. Der Kurs wendet sich an alle, die Freude am Malen und Gestalten haben, und ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

### Einblick in das Kunsthandwerk Holzschnitzen – Workshop für Erwachsene

Anmelde-Nr.: **203010**

Sa., 12. April, 14:00 – 17:00 Uhr

1 Termin | 4 UE | 20,00 €

Ort: Holzschnitzerei Wagner

Dozent: Peter Wagner

Peter Wagner ist erfahrener Holzschnitzer und -drechsler und einer der letzten Vertreter seiner Zunft im Saarland. Bei dem Workshop in seiner neuen Werkstatt in Völklingen erhalten Sie Informationen über Techniken und den Einsatz der Werkzeuge. Unter seiner Anleitung versuchen Sie sich selbst im Schnitzen und fertigen eine Arbeit aus Holz an. Das Holzschnitzen hat seinen Ursprung in der Herstellung von Gebrauchsgegenständen. Über Speerspitzen und Schüsseln entwickelte sich daraus ein Kunsthandwerk. Holzschnitzen besitzt eine seit Generationen währende Tradition, über die Sie in diesem Workshop mehr erfahren.

Es können Löffel oder Schüsseln angefertigt werden.

Der Kurs ist für Personen mit Seniorenakademieausweis kostenfrei.



Foto: Peter Wagner



### Dekorative Kerzen selbst gemacht

Anmelde-Nr.: **206010**

ab Mi., 19. März, 15:00 – 17:15 Uhr

6 Termine | 18 UE

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Simone Noack

Persönlich gestaltete Kerzen sind etwas ganz Besonderes. Sie verleihen jedem Fest eine feierliche Atmosphäre. Auch als kleines, sehr persönliches Geschenk ist eine schöne, selbst gestaltete Kerze immer willkommen.



Wir modellieren Kerzen mit verschiedenfarbigen Wachsplatten, die nach einem vorgegebenen oder selbst gestalteten Motiv aufgebracht werden. Auch Beschriftungen sind möglich. Im Anschluss wird die fertige Kerze mit einem Kerzenlack konserviert. Die Farben bleiben somit lange erhalten.

Materialkosten: Kerzen und Wachsplatten können bei der Dozentin erworben werden (Kosten ca. 7,00 - 10,00 €) oder Sie bringen eigenes Material mit.

### Urban ArtWalk in Völklingen:

Vom Pfarrgarten bis zum Weltkulturerbe Völklinger Hütte

Anmelde-Nr.: **201140**

Sa., 10. Mai, 11:00 – 12:30 Uhr

1 Termin | 5,00 €

Ort: Adolph-Kolping-Platz

Leitung: Traudel Bennoit

### Urban ArtWalk in Völklingen:

Vom Pfarrgarten bis zum Weltkulturerbe Völklinger Hütte

Anmelde-Nr.: **201141**

Sa., 12. Juli, 11:00 – 12:30 Uhr

1 Termin | 5,00 €

Ort: Adolph-Kolping-Platz

Leitung: Traudel Bennoit

Die Stadt Völklingen verfügt seit vielen Jahren über eine große Anzahl von Kunstwerken im öffentlichen Raum. Im Jahr 2015 hat der Verein KulturGut e. V. hierzu eine umfangreiche Broschüre herausgegeben, eine zweite ist 2024 erschienen. Während der Führung werden den Teilnehmenden Kunstschätze namhafter Kunstschaffender (an denen man tagein, tagaus vorübergeht) vertraut gemacht. Entdecken Sie mit der Kunstpädagogin Traudel Bennoit spannende Kunst im öffentlichen Raum Völklingens!





**Urban ArtWalk in Saarbrücken:  
Führung durch ein Museum ohne Dach!**

**Anmelde-Nr.: 201150**

So., 11. Mai, 11:30 – 13:00 Uhr

1 Termin | 5,00 €

**Ort:** EUROPA-Galerie Saarbrücken

Haupteingang, Trierer Straße 1

**Leitung:** Traudel Bennoit

**Urban ArtWalk in Saarbrücken:  
Führung durch ein Museum ohne Dach!**

**Anmelde-Nr.: 201151**

So., 13. Juli, 11:30 – 13:00 Uhr

1 Termin | 5,00 €

**Ort:** EUROPA-Galerie Saarbrücken

**Leitung:** Traudel Bennoit

Das Projekt Urban ArtWalk Saarbrücken entstand 2017 in Kooperation zwischen dem Saarländischen Ministerium für Bildung und Kultur und den Saarbrücker Galerien Zimmerling & Jungfleisch und Neuheisel. Der beeindruckende ArtWalk besteht aus dreizehn großen Wandgemälden im Innenstadtbereich von Saarbrücken. Das Freiluftmuseum vereint in einem Parcours die zeitgemäße Graffiti-Kunst und die junge Kulturszene.

Lassen Sie sich von der Kunstpädagogin und Kunstreferentin Traudel Bennoit durch den ArtWalk führen und erleben Sie monumentale Kunst dort, wo man sie nicht vermutet!

Treffpunkt: Europa Galerie, Haupteingang, Trierer Straße 1, Saarbrücken



# EDV-Workshops





### Smartphone für Anfänger\*innen – Android und iOS

Anmelde-Nr.: **100440**

ab Fr., 21. März, 10:00 – 12:15 Uhr

4 Termine | 12 UE

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Beate Luckas

Gerade für Seniorinnen und Senioren kann das Smartphone ein sehr hilfreicher Begleiter sein. Doch viele ältere Menschen haben Schwierigkeiten mit der Bedienung der Geräte.

Lernen Sie in diesem Kurs den sicheren Umgang mit den wichtigsten Funktionen Ihres Smartphones! Gearbeitet wird mit einem passenden Skript, das auf einer innovativen Methode basiert, um älteren Menschen die Grundlogik des Smartphones zu vermitteln.

### Smartphone-Aufbaukurs für fortgeschrittene Anfänger\*innen – Android und iOS

Anmelde-Nr.: **100441**

ab Fr., 9. Mai, 10:00 – 12:15 Uhr

4 Termine | 12 UE

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Beate Luckas

Für alle, die mit den grundlegenden Funktionen ihres Smartphones bereits etwas vertraut sind, ihre Kenntnisse aber erweitern möchten, bieten wir in dieser Kursreihe folgende vertiefenden Themen an:

- Apps zum Thema Gesundheit
- Künstliche Intelligenz im Alltag
- Desinformation und Fakenews erkennen lernen
- Dateien organisieren und verwalten

Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Smartphone werden vorausgesetzt.

Beide Kurse umfassen jeweils 4 Termine. Bei Kursbuchung mit Seniorenakademieausweis beträgt die Gebühr zusätzlich 15 Euro für das Skript. Diese Kurse können auch von Personen gebucht werden, die keinen Akademieausweis besitzen, dann beträgt die Kursgebühr **55 Euro pro Kurs** (inkl. Skript).



# Gesundheit





### Ab an die frische Luft: Morgenspaziergang mit Christine Olbert

**Anmelde-Nr.: 100610**

ab Mi., 12. März, 10:00 – 11:30 Uhr

6 Termine | 12 UE

**Ort:** Schillerpark

**Dozentin:** Christine Olbert

Das Spazierengehen ist eine geeignete Möglichkeit, regelmäßige und schonende Bewegung in den Alltag zu integrieren. Spaziergänge erhalten Ihre Gesundheit auf verschiedene Art und Weise: Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihre Muskulatur und Ihr Immunsystem profitieren von der Bewegung.



Erkunden Sie mit uns in Gemeinschaft die Umgebung und genießen Sie die wohltuende Natur. Freuen Sie sich auf regelmäßige Spaziergänge in Ihrem Tempo und gute Gespräche unterwegs mit unserer Seniorenakademieleiterin Christine Olbert.

### Taiji-Qigong für Anfänger\*innen und Ungeübte

**Anmelde-Nr.: 100501**

ab Di., 18. März, 9:45 – 10:45 Uhr

12 Termine | 16 UE

**Ort:** Tai-Chi-Schule, Völklingen, Marktstr. 8

**Dozent:** Jürgen Meyer

### Taiji-Qigong für Fortgeschrittene

**Anmelde-Nr.: 100510**

ab Do., 20. März, 10:00 – 11:00 Uhr

12 Termine | 16 UE

**Ort:** Tai-Chi-Schule VK und Altes Rathaus

**Dozent:** Jürgen Meyer

Taiji-Qigong ist eine ganzheitliche Methode zur Krankheitsprävention und zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte. Das Gesundheitswissen und die Übungen von Taiji-Qigong beruhen auf der Grundlage des natürlichen Energieflusses.

Mit dieser Methode können Sie in jedem Alter durch langsame, bewusste Bewegungen und Haltungskorrekturen Ihre Lebensfreude und Ihren Gesundheitszustand enorm verbessern. Durch die langsamen, fließenden Bewegungen, die rund und weich ausgeführt werden, kann durch Konzentration auf Körper, Atem und Geist eine innere Ruhe entwickelt werden. Dadurch werden Selbstheilungskräfte aktiviert, was eine ganzheitliche Gesundheitsbildung fördert.

Taiji-Qigong ist also eine besonders gute Möglichkeit, Geist und Körper zu pflegen und somit die Gesundheit zu erhalten.



### Tai Chi für Fortgeschrittene am Freitag

Anmelde-Nr.: **100520**

ab Fr., 21. März, 10:00 – 11:30 Uhr

12 Termine | 24 UE

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Ingrid Paulus

### Tai Chi für Wiedereinsteiger\*innen sowie Fortgeschrittene

Anmelde-Nr.: **100521L**

ab Mo., 17. März, 11:00 – 12:00 Uhr

12 Termine | 16 UE

Ort: Haus der Vereine

Dozentin: Evelyn Ohrlein

Tai-Chi-Übungen eignen sich für alle Altersgruppen und Fitnessgrade. So bieten sich Übungen auch beispielsweise für ältere Menschen an, denn durch die Schulung des Gleichgewichts vermindert sich die Sturzgefahr erheblich.

Nach leichten Übungen zum Aufwärmen, die die Muskeln lockern und den Körper entspannen, folgt meist eine kurze Meditation, welche den Geist zur Ruhe bringt.

### Qi-Gong für Anfänger\*innen sowie Ungeübte

Anmelde-Nr.: **100520L**

ab Mo., 17. März, 10:00 – 11:00 Uhr

12 Termine | 16 UE

Ort: Haus der Vereine

Dozentin: Evelyn Ohrlein

Qigong ist eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen. Qi Gong-Übungen können im Stehen, im Sitzen, im Liegen, in Ruhe oder in Bewegung ausgeführt werden.

Durch ruhige, sanfte, weiche und fließende Bewegungen können Bänder, Sehnen und Knochen gestärkt werden. Qi Gong ist für alle Menschen, in jedem Alter und jeder körperlichen Verfassung eine Methode zum gesund werden und gesund bleiben.







## Einfach mal entspannen – Fit und entspannt in den Morgen

Anmelde-Nr.: **100540**

ab Fr., 21. März, 9:00 – 10:00 Uhr

12 Termine | 16 UE

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Ingrid Paulus

In diesem Kurs gilt die Devise: Einfach mal entspannen! Während der Entspannungsstunde erlernen Sie verschiedene Übungen und Techniken, die im Alltag einfach umgesetzt werden können.

Natürlich geht die Kursleiterin auf Vorlieben und Fragen zur Umsetzung ein.

Bitte mitbringen: Matte, Decke und alles, was gut tut!



## Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Anmelde-Nr.: **100541L**

ab Fr., 21. März, 9:30 – 10:30 Uhr

12 Termine | 16 UE

Ort: Haus der Vereine

Dozentin: Petra Weiland



Körperliche Bewegung ist unerlässlich, da sie zum einen die Anfälligkeit für Krankheiten reduziert, den Stoffwechsel anregt, die Gelenke mobilisiert, aber auch Geist und Psyche stärkt.

Das Bewegungsprogramm umfasst vier Teile. In der Aufwärmphase wird der Körper aktiviert, anschließend folgt die Kräftigung des Körpers von Kopf bis Fuß. Zusätzlich zeigt Ihnen die Dozentin Gymnastikübungen für die Wirbelsäule. Der Schlussteil bietet Spiel, Massage oder Entspannung. Die Belastbarkeit bestimmen die Teilnehmer\*innen selbst.

Der Kurs ist sowohl für Einsteiger\*innen, für Personen, die sich bisher sportlich nicht betätigt haben, als auch für sportlich Aktive geeignet. Auf Wunsch kann ein individuelles Trainingsprogramm erarbeitet werden.



### In Bewegung bleiben mit Sitzgymnastik

Anmelde-Nr.: **100550**

ab Mo., 17. März, 14:30 – 15:30 Uhr

12 Termine | 16 UE

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Nadja Becker

Sitzgymnastik ist für viele ältere Menschen eine Möglichkeit, Sport zu machen, auch wenn die körperliche Leistungsfähigkeit schon stark abgenommen hat. Davon profitieren allerdings nicht nur Seniorinnen und Senioren.

Auch gehbehinderte Menschen können im Sitzen leichter trainieren, da diese spezielle Art der Gymnastik sowohl allein zu Hause als auch in der Gruppe möglich ist.

### Osteoporose-Gymnastik

Anmelde-Nr.: **100560**

ab Di., 18. März, 14:30 – 15:30 Uhr

12 Termine | 16 UE

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Nadja Becker

Körperliche Bewegung hilft von Osteoporose betroffenen Menschen und dient außerdem der Vorbeugung.

Ein moderates, aber regelmäßiges Bewegen des Körpers stellt den besten natürlichen Reiz für die Knochenneubildung her und trägt effektiv zur Schmerzlinderung bei. Langfristig kann so Bewegung erhalten bleiben.

Die in dem Kurs durchgeführten Übungen dienen zur Stabilisierung und Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates und sind als therapief flankierende Maßnahmen zu verstehen.





### Bewusstheit durch Bewegung – Die Feldenkrais-Methode

Anmelde-Nr.: **100590**

ab Mi., 19. März, 10:00 – 11:30 Uhr  
12 Termine | 24 UE

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Sabine Fricker

Den Einstieg in eine ganz neue Qualität von Bewegungsfreiheit verspricht dieser Kurs nach der Feldenkrais-Methode. Diese somatische Lernmethode ist nach dem israelischen Physiker, Kampfsportler und Forscher Moshé Feldenkrais benannt. Sie geht davon aus, dass Bewegung dann richtig ist, wenn sie sich leicht und angenehm anfühlt und gerade so viel Kraft und Spannung dafür aufgewendet werden, wie nötig. Das gilt für alle Alltagsbewegungen aber auch im Leistungssport und unter Musiker\*innen.



Dagegen sind wir oft so sehr an Anstrengung gewöhnt, dass sie uns nicht einmal mehr auffällt. Lehrkraft Sabine Fricker zeigt Ihnen mit der (Neu-)Entdeckung der eigenen Körperwahrnehmung in Verbindung mit kleinen, organischen, leichten Bewegungen, meist am Boden liegend, den Schlüssel für Beweglichkeit von Leib und Seele.

Bitte bringen Sie ein großes Handtuch und bequeme warme Kleidung mit.

### Sanfte Fitnessgymnastik zum Wochenbeginn

Anmelde-Nr.: **805500L**

ab Mo., 17. März, 9:00 – 10:00 Uhr  
12 Termine | 16 UE

Ort: Haus der Vereine

Dozentin: Petra Weiland

Der Kurs beinhaltet eine ausgewogene Mischung aus Ausdauertraining, Muskelkräftigung und wohltuenden Entspannungsübungen.





### Yoga am Morgen für Ungeübte und Anfänger\*innen

Anmelde-Nr.: **801200**

ab Mo., 17. März, 8:30 – 10:00 Uhr

12 Termine | 24 UE

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Sabine Ladwein

### Yoga am Morgen für fortgeschrittene Anfänger\*innen

Anmelde-Nr.: **801210**

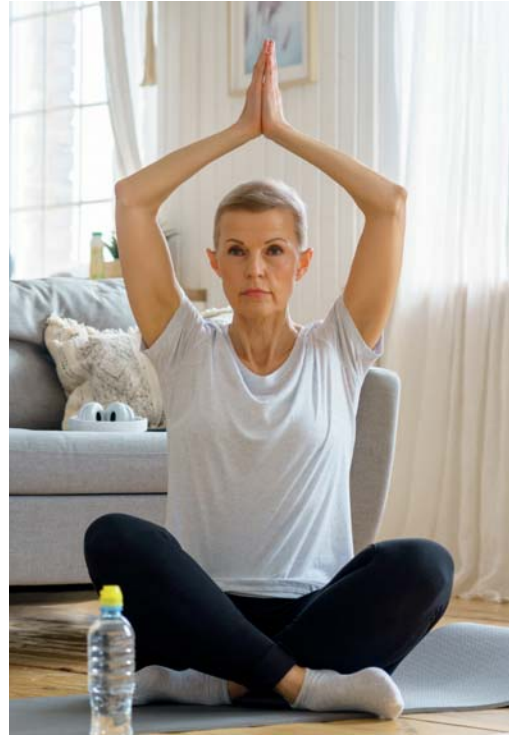
ab Mo., 17. März, 10:15 – 11:45 Uhr

12 Termine | 24 UE

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Sabine Ladwein

Wer etwas für seine körperliche und psychische Gesundheit tun möchte, kann durch bewusst durchgeführte Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit dem Atmen sein Wohlbefinden verbessern. Durch Dehnen, Kräftigen, Fühlen und Entspannen kann mehr Sensibilität für die eigenen körperlichen und psychischen Bedürfnisse entwickelt werden.



### Yin Yoga – Faszienyoga

Anmelde-Nr.: **801225**

ab Mo., 10. März, 15:15 – 16:45 Uhr

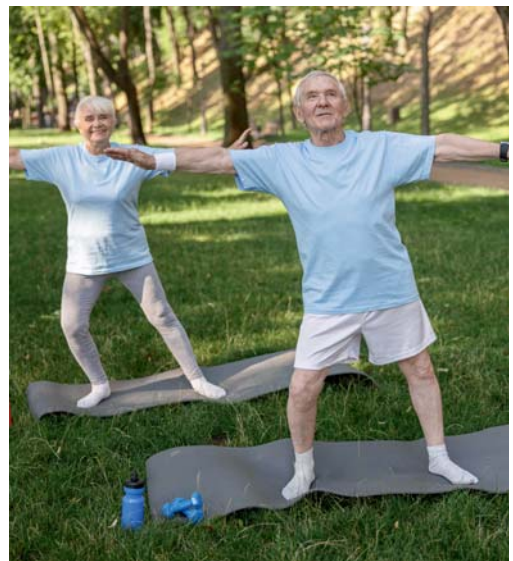
12 Termine | 24 UE

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Marie Luise Elliott-Walter

Yin Yoga ist ein sehr ruhiger, passiver Yoga-Stil. Die angestrebte Yin-Yoga-Wirkung liegt in der absoluten Entspannung, der Dehnung, der Wahrnehmung und dem Loslassen. Natürlich wird auch muskulär gearbeitet, aber das steht nicht im Fokus. Sie lernen beim Yin Yoga, Ihre angespannte Muskulatur zu entspannen.

Durch das Dehnen werden die Muskeln, Bänder, Sehnen, das tiefer gelegene Bindegewebe, die sogenannten Faszien, erreicht.



**Workshop: BEWEGT, ENTSPANNT UND LEBENSFROH (indoor)****Anmelde-Nr.: 801160**

Fr., 28. März, 14:30 – 16:30 Uhr

1 Termin | 7,00 €

**Ort:** Altes Rathaus**Dozentin:** Petra Hammer

Eine Kombination aus leichter Gymnastik, Entspannungs-, Atem- und Lachyogaübungen (auch in der Natur).

Die Muskulatur wird trainiert, Stress abgebaut, die Abwehr gestärkt, die Lungen werden durchlüftet und es kommt zu einer positiven Grundhaltung, die uns den Alltag besser bewältigen lässt!

Indoortermin: Bei Bedarf Kissen und Decke für die Entspannung mitbringen und geeignetes Hallenschuhwerk oder Antirutsch-Socken für den Entspannungsraum tragen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Der Kurs ist für Personen mit Seniorenakademieausweis kostenfrei.

**Workshop: BEWEGT, ENTSPANNT UND LEBENSFROH (outdoor)****Anmelde-Nr.: 801161**

Fr., 25. April, 16:30 – 18:30 Uhr

1 Termin | 7,00 €

**Ort:** Simschelweiher**Dozentin:** Petra Hammer

In diesem Kurs werden Achtsamkeitstraining in der Natur mit den Vorteilen des Lachyogas kombiniert. Dadurch wird Stress abgebaut, das Immunsystem gestärkt, die Gesundheit gefördert und eine positive Grundhaltung entwickelt.

Die vier Elemente Erde, Feuer, Luft und Wasser werden in den Übungen bewusst wahrgenommen. Über die Yogische Atmung erhält der Körper im Wald eine Extraportion Sauerstoff. Den Abschluss bildet eine entspannende Meditation in einer Blockhütte!

Der Workshop basiert auf den Lachyogaübungen und der Philosophie des Begründers des Lachyogas, dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria.

Outdoortermin: Bitte geeignetes Schuhwerk, etwas zu trinken und bei Bedarf eine Sitzunterlage in einem Rucksack mitbringen, damit die Arme und Hände frei bleiben.

**Treffpunkt:**

Parkplatz unterhalb der Reitanlage Rinzelrech, 66333 Völklingen, Zum Wasserwerk 18

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Der Kurs ist für Personen mit Seniorenakademieausweis kostenfrei.



## Selbstverteidigung für Seniorinnen und Senioren

Anmelde-Nr.: **100795**

ab Fr., 21. März, 16:30 – 17:30 Uhr

6 Termine | 8 UE

Ort: Grundschule Wehrden

Dozent: Guido Bender

Zu unsportlich? Zu untrainiert? Keine Sorge! Jede\*r kann lernen, sich durch gezielte Sicherheits- und Abwehrstrategien zu schützen. Im Kurs lernen Sie einfache, aber effektive Techniken, die Ihren Alltag sicherer machen. Folgende Fragen stehen dabei im Vordergrund:

- Wie erkenne ich gefährliche Situationen und wie verhalte ich mich dann?
- Wie mache ich deutlich, wenn ich etwas nicht möchte?
- Wie kann ich Angriffe mit Alltagsgegenständen wie Regenschirm, Spazierstock, Schlüssel usw. abwehren?
- Was sind aktive Schutz- und Abwehrtechniken auch gegen Waffen?



Die genauen Kursinhalte orientieren sich an den Wünschen der Kursteilnehmenden. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und saubere Turnschuhe mit.

## Aufatmen im Park: Atementspannung und Achtsamkeitsübungen

Anmelde-Nr.: **801400**

Fr., 4. April, 16:30 – 17:30 Uhr

1 Termin

Ort: Schillerpark

Dozentin: Annette Bachmann-Vicktor

Gezielte Entspannungsübungen und ein Atemspaziergang durch die Natur wirken Wunder! Sie sind kleine Wohlfühlmomente im Alltag. Wir führen Atemübungen und Achtsamkeitsübungen in der wohlthuenden Ruhe des Schillerparks durch. Eine kleine Auszeit vom Alltagsstress, in der wir uns nur uns selbst widmen.

Treffpunkt:

Parkhotel, vor der Konzertmuschel

Bitte bringen Sie eine Sitzgelegenheit (Klappstuhl, Decke oder Meditationskissen, Yogamatte o. ä.) mit.

Die Veranstaltung kann auch ohne Akademieausweis gebucht werden, das Entgelt beträgt dann 6 Euro.



Foto: Annette Bachmann-Vicktor



### Nordic Walking, aber richtig!

Anmelde-Nr.: **807010**

ab Fr., 6. Juni, 17:30 – 18:30 Uhr

5 Termine | 5 UE

Ort: Wildpark Völklingen

Dozentin: Petra Weiland



Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der das schnelle Gehen und der Bewegungsrhythmus mit speziellen Stöcken unterstützt werden. Nordic Walking fordert mehr Muskeln als das einfache Walken, verbraucht dementsprechend mehr Energie und ist eine sehr gesunde und natürliche Sportart.

Bitte bringen Sie Ihre Nordic-Walking-Ausrüstung mit!

### Das E-Bike zähmen: Fahrsicherheitstraining für Seniorinnen und Senioren

Anmelde-Nr.: **100600**

Do., 24. April, 9:30 – 10:30 Uhr

1 Termin

Ort: Jugendverkehrsschule Völklingen,  
Gärtnerstraße

Dozentin: Anke Boutter

Der Trend zum E-Bike ist ungebrochen, auch und gerade bei Seniorinnen und Senioren. Doch ganz ohne Herausforderungen geht der Umstieg auf ein neues Rad mit elektrischer Unterstützung meist nicht. Im Schnitt sind Pedelecs zehn Kilo schwerer als vergleichbare Fahrräder ohne Motor. Das Sicherheitstraining für Seniorinnen und Senioren bietet Tipps und Tricks und zeigt u. a. wie man die schweren Pedelecs auch bei Langsamfahrt stabilisieren kann. Praktische Fahrübungen, wie zum Beispiel Slalom, verengte Kurven, Ziel- und Gefahrenbremsung und ein Geschicklichkeitstraining vermitteln Ihnen Sicherheit im täglichen Umgang mit Ihrem Pedelec.





### Zumba Gold®-Fitness

Anmelde-Nr.: **805526**

ab Di., 18. März, 15:30 – 16:30 Uhr

12 Termine | 16 UE

Ort: Marie-Luise-Kaschnitz-Gymnasium

Dozentin: Anja Heinrich

### Zumba Gold®-Fitness

Anmelde-Nr.: **805527L**

ab Fr., 21. März, 16:00 – 17:00 Uhr

12 Termine | 16 UE

Ort: Haus der Vereine

Dozentin: Anja Heinrich

Speziell für ältere aktive Menschen, aber auch für Menschen, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten, wurde ZUMBA Gold® entwickelt. Alle Elemente aus den klassischen ZUMBA®-Kursen sind enthalten und werden speziell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden ausgerichtet. Dies beinhaltet ein Ganzkörper-Workout zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik in angepasstem Tempo. Die Tanzschritte wie Merengue, Salsa, Cumbia, Flamenco und Reggaeton sind leicht zu erlernen und einfach nachzutun. ZUMBA Gold® kräftigt die Muskulatur und lockert sie zugleich. Die ZUMBA® Fitness-Bewegungen können in jedem Alter erlernt werden, fördern Koordination, Kondition, Beweglichkeit, halten fit und machen Spaß. Aufregend, leicht und effektiv – ZUMBA Gold®!



### Line Dance – five, six, seven, eight und los geht's! Kurs für Anfänger\*innen

Anmelde-Nr.: **805523L**

ab Fr., 21. März, 17:00 – 18:00 Uhr

12 Termine | 16 UE

Ort: Haus der Vereine

Dozentin: Anja Heinrich

### Line Dance – five, six, seven, eight und los geht's! Kurs für Anfänger\*innen

Anmelde-Nr.: **805524L**

ab Fr., 21. März, 15:00 – 16:00 Uhr

12 Termine | 16 UE

Ort: Haus der Vereine

Dozentin: Anja Heinrich



Ob zu Countrymusik oder zu Rock & Pop – die festgelegten, synchron getanzten Schrittfolgen, die man in der sogenannten „Line“ tanzt, kann man zu jeder tanzbaren Musik mit der dazu passenden Bewegungsform ohne Tanzpartner ausführen. Diese Art des Gruppentanzes bietet die Möglichkeit, das eigene Körpergefühl zu entwickeln, die Beweglichkeit, Fitness und Konzentration zu stärken. Wer Spaß am Tanzen hat, kann Line Dance ausprobieren – unabhängig vom Alter. Sie werden viel Spaß haben und gleichzeitig Ihre körperliche und geistige Fitness steigern.





## Darm gut - alles gut?!

Anmelde-Nr.: **811010**

Di., 20. Mai, 17:30 – 19:00 Uhr (Vortrag)

Di., 27. Mai, 17:30 – 20:30 Uhr (Kochkurs)

2 Termine | 20,00 €

Ort: Küche Schloßsparkschule

Dozentin: Jana Lützenkirchen



Wie wir leben, was wir täglich zu uns nehmen und wie viel wir uns bewegen – all das hat einen großen Einfluss auf unsere Fitness und unser Wohlbefinden im Alter. In dem Vortrag erfahren Sie, wie Sie durch eine gesunde Ernährung die besten Voraussetzungen hierfür schaffen. Sie lernen, wie sich die Bedürfnisse des Körpers verändern, worauf es jetzt besonders ankommt und wie sich eine gesunde Ernährung in den Alltag integrieren lässt.

Beim zweiten Termin wird gemeinsam ein leckeres Menü zubereitet und Sie lernen, wie Sie Ihren Körper bestmöglich mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen können.

Die Lebensmittelumlage für den Kochkurs beträgt pro Person 15,00 €. Bitte zahlen Sie den Betrag vor Ort an die Dozentin.

## Vortrag: Gesund und nachhaltig abnehmen

Anmelde-Nr.: **811020**

Di., 8. April, 17:30 – 20:30 Uhr

1 Termin | 6,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Jana Lützenkirchen

Zahlreiche Diäten und Abnehmprogramme versprechen eine möglichst schnelle Gewichtsabnahme. Doch viele dieser Diäten enden mit Frust und dem Jojo-Effekt. In diesem Vortrag erfahren Sie, worauf es bei einer gesunden und nachhaltigen Gewichtsabnahme wirklich ankommt. So viel bereits vorneweg: Spaß am Essen und Genuss dürfen dabei natürlich nicht zu kurz kommen.





### Magische 9 Kräutersuppe, Grünkraft und mehr – die besondere Kraft der Kräuter

Anmelde-Nr.: **800020**

Mi., 26. März, 18:00 – 21:00 Uhr

1 Termin | 24,00 €

Ort: Haus der Vereine

Dozentin: Angela Bloedorn

Während des Workshops erklärt Ihnen die zertifizierte Kräuterexpertin und Natur- und Achtsamkeitstrainerin Angela Bloedorn die besondere Heilkraft von Kräutern.

Zum germanischen Frühlingsfest Ostara (21. März) bereiteten unsere Vorfahren bereits u. a. eine Suppe aus neun verschiedenen Kräutern zu. Warum es genau neun Kräuter sein mussten, welche davon traditionell in die 9-Kräutersuppe gehören und warum Frühlingskräuter so besonders sind, bespricht die Dozentin mit Ihnen während der Zubereitung von verschiedenen Köstlichkeiten wie z. B. der 9-Kräutersuppe. Weitere kulinarische Highlights werden während des Workshops zubereitet. Darunter finden sich die bekannte grüne Soße, eine Wald-Wiesen-Paste oder ein Wildkräutersalat.

Kosten vor Ort: 7,00 € für Zutaten.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

### Do it Yourself-Workshop: Kleine (Wild-) Kräutergeschenke für Ostern selbst herstellen

Anmelde-Nr.: **800023**

Mi., 2. April, 18:00 – 20:15 Uhr

1 Termin | 20,00 €

Ort: Haus der Vereine

Dozentin: Angela Bloedorn

In diesem Workshop erfahren Sie, wie man mit einfachen Mitteln und frischen Kräutern individuelle Geschenke, wie z. B. ein Kräutersalz, Kräutertees, Kräuteröle oder ein Peeling, für Freunde und Familie kreieren kann. Kräutergeschenke sind nicht nur persönlich, sondern auch nachhaltig und können in vielen Variationen hergestellt werden.

Diese kleinen Aufmerksamkeiten sind ideal für jede Gelegenheit und bringen einen Hauch von Natur in den Alltag! Zusätzlich gibt es noch Tipps zur ansprechenden Präsentation der Geschenke (z. B. Etiketten gestalten, natürliche Materialien verwenden, etc.).

Kosten vor Ort: 10,00 € für Skript, Teebar, einem kleinen Snack, sowie kleine Kräuterkostbarkeit für zu Hause. Bitte ein Glas mit Schraubverschluss mitbringen!





### **Mitmach-Exkursion: Essbare Wildkräuter im Frühjahr**

**Anmelde-Nr.: 800021**

Mi., 30. April, 14:00 – 17:00 Uhr

1 Termin | 19,00 €

**Ort:** Naturfreundehaus Ludweiler

**Dozentin:** Angela Bloedorn

### **Wildkräuterwanderung: Heimische Wildpflanzen - ein Aromafeuerwerk für Geschmack und Sinne**

**Anmelde-Nr.: 800022**

Do., 22. Mai, 16:30 – 19:30 Uhr

1 Termin | 19,00 €

**Ort:** Naturfreundehaus Ludweiler

**Dozentin:** Angela Bloedorn

Bei unserer Kräuterwanderung tauchen wir gemeinsam ein in die faszinierende Welt der Wildkräuter und Wildgemüse, die unsere heimische Natur bereithält. Diese wertvollen Pflanzenschätze sind nicht nur eine Bereicherung für unseren Speiseplan, sondern auch reich an Vitaminen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen, die uns guttun.

Während unserer Wanderungen besprechen wir die wichtigsten Erkennungsmerkmale der essbaren Pflanzen, und wie wir sie sicher bestimmen können. Ob Brennnessel, Löwenzahn oder Giersch – jede Pflanze hat ihre einzigartigen Eigenschaften, die es zu entdecken gilt.

Ein besonderer Teil unserer Tour widmet sich der Zubereitung schmackhafter Delikatessen aus diesen Wildkräutern. Dazu gibt es Tipps und Anregungen zur Verarbeitung und, um das Ganze abzurunden, natürlich noch die ein oder andere kleine wilde Kostprobe.

Zum Abschluss werden wir noch gemeinsam ein Kräuterprodukt herstellen für zu Hause.

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, eine Sitzunterlage, sowie einen Becher.

Kosten vor Ort: 10,00 € für Skript, einen wilden Snack/Getränk und Kräuterprodukt bitte an die Dozentin zahlen.



# Gesellschaft





**An die Würfel, fertig, los! –  
Fröhlicher Spielenachmittag für  
Seniorinnen und Senioren**

**Anmelde-Nr.: 100602**

ab Do., 20. März, 14:00 – 16:15 Uhr

6 Termine | 18 UE

**Ort:** Altes Rathaus

**Dozentin:** Christine Olbert



Gesellschafts-, Brett- und Kartenspiele begeistern nicht nur Kinder. Auch Erwachsene ziehen mit Vergnügen die 4+-Karte bei UNO, verfolgen die Männchen bei Mensch ärgere dich nicht, kaufen die teuersten Straßen bei Monopoly und stellen bei Jenga ihre Geschicklichkeit unter Beweis.

Melden Sie sich an und spielen Sie gemeinsam zahlreiche Spiele aus unserer VHS-Lieblingsspielesammlung!

**Lustiges Gedächtnistraining in Ludweiler**

**Anmelde-Nr.: 100300L**

ab Mo., 17. März, 14:30 – 16:00 Uhr

12 Termine | 24 UE

**Ort:** Haus der Vereine

**Dozentin:** Helene Hausinger

**Lustiges Gedächtnistraining am Montag**

**Anmelde-Nr.: 100310**

ab Mo., 17. März, 10:30 – 12:00 Uhr

12 Termine | 24 UE

**Ort:** Altes Rathaus

**Dozentin:** Christine Olbert

**Lustiges Gedächtnistraining am Dienstag**

**Anmelde-Nr.: 100320**

ab Di., 18. März, 14:15 – 15:45 Uhr

12 Termine | 24 UE

**Ort:** Altes Rathaus

**Dozentin:** Christine Olbert

**Lustiges Gedächtnistraining am  
Donnerstag**

**Anmelde-Nr.: 100340**

ab Do., 13. März, 10:45 – 12:15 Uhr

12 Termine | 24 UE

**Ort:** Altes Rathaus

**Dozentin:** Petra Hammer

Vergesslichkeit, Konzentrationsschwäche, geistige Unbeweglichkeit und Wortfindungsschwierigkeiten sind keine zwangsläufigen Alterserscheinungen. Nach allem, was wir heute über die geistige Entwicklung im Alter wissen, behält unser Gehirn seine Aufnahme- und Lernfähigkeit bis ins hohe Alter – vorausgesetzt, es wird stetig trainiert und durch neue Anreize und Herausforderungen leistungsfähig erhalten. Nach bereits bewährten Trainingsprogrammen wollen wir in heiterer, entspannter Runde vielfältige Möglichkeiten erschließen, auch weiterhin geistig frisch und beweglich zu bleiben. Kommen Sie und probieren Sie es aus!

Bitte Papier, Stift und Getränk mitbringen.



### Vortrag: Wie hängen Klima- und Naturkrise zusammen?

Anmelde-Nr.: **302010**

Di., 10. Juni, 18:30 –20:45 Uhr

1 Termin | 6,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Stefan Kees

Der Vortrag thematisiert, wie Klimakrise und Naturkrise zusammenhängen. Es wird dargestellt, was genau die Klimakrise ist, wie sie entstanden ist und welche direkten und indirekten Auswirkungen sie auf die Natur, die einzelnen Lebensräume, Tiere und Pflanzen hat. Viele konkrete Beispiele helfen, den Zusammenhang zu verstehen.



### Studienfahrt: Obernai und der Odilienberg

Anmelde-Nr.: **310010**

Sa., 14. Juni

Abfahrt: 7:00 Uhr, Rückkehr ca. 19:00 Uhr

1 Tag | 65,00 €

Ort: Obernai

Leitung: Dr. Stefan Woltersdorff

Schon von Weitem sieht man über der Rheinebene den langgestreckten Bergrücken mit dem Kloster der Heiligen Otilia. Seit grauer Vorzeit zieht dieser Ort Menschen in seinen Bann, darunter auch viele Schriftsteller. Auf ihren Spuren besuchen wir diesen Wallfahrtsort und sein Umland.



Erstes Ziel ist das Dorf Krautergersheim. Die Baroness Elisabeth von Turckheim geb. Schönemann, Frankfurter Bankierstochter und J. W. Goethes ehemalige Verlobte, verbrachte hier ihren Lebensabend. Wir hören, welche Rolle sie als Lili in Goethes Gedichten spielte. Im idyllischen Obernai spazieren wir durch 1000 Jahre Literaturgeschichte: Wir lernen die Äbtissin Herrad von Landsberg kennen, die im Mittelalter als erste Frau eine Enzyklopädie verfasste, begegnen dem Franziskaner Thomas Murner, Mitbegründer der Narrenliteratur, und sehen das Geburtshaus von René Schickele, früher Vorkämpfer eines vereinten Europas. Nach dem Mittagessen (fakultativ) fahren wir auf den Odilienberg und widmen uns seiner wechselvollen Geschichte. Neben der sagemumwobenen Heidenmauer spielen Schriftsteller wie Goethe, Paul Claudel und Maurice Barrès eine Rolle.



## Studienfahrt: Lunéville und Nancy

Anmelde-Nr.: **311010**

Sa., 17. Mai

Abfahrt: 7:30 Uhr

1 Tag | 65,00 €

Ort: Lunéville, Nancy

Leitung: Franz-Peter Kofsmann

Am Morgen fahren wir nach Lunéville und besichtigen das größte Schloss im Osten Frankreichs, ein Meisterwerk der klassischen Architektur. Der imposante Palast aus dem 18. Jahrhundert wird auch als das Versailles Lothringens bezeichnet.

Die Architektur ist das Werk von Germain Boffrand, Schüler des berühmten Jules Hardouin-Mansart, dem ersten Architekten Ludwig des XIV.

Weiterfahrt nach Nancy, der ehemaligen Hauptstadt des Herzogtums Lothringens. Hier herrscht immer noch ein gewisses majestätisches Flair und architektonische Wunderwerke finden sich überall in der Stadt – von zum Weltkulturerbe der UNESCO gehörenden Plätzen aus dem 18. Jahrhundert bis hin zu Barockschlössern und eleganten Jugendstilvillen.

Fordern Sie sich gerne ein ausführliches Informationsblatt an.





## TEILNAHMEBEDINGUNGEN

### Rechtsträger der VHS ist die Stadt Völklingen

#### Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mittels Anmeldeformular oder online über das Internet unter <https://vhs.voelklingen.de>. In diesem Semester ist darüber hinaus eine telefonische Anmeldung möglich. Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung kommt zwischen dem Teilnehmenden und der Volkshochschule Völklingen ein Vertrag zustande. Die Teilnahme an Veranstaltungen verpflichtet zur Zahlung des Entgeltes.

#### Entgeltpflicht:

Die Zahlungspflicht entsteht mit der Anmeldung zur Veranstaltung. Eine Teilnahme wird als Anmeldung gewertet. Bei Einzelveranstaltungen wird das Entgelt zu Veranstaltungsbeginn gezahlt. Bei Veranstaltungen, die langfristig angelegt sind, kann das Entgelt in Teilbeträgen eingefordert werden.

#### Zahlungsweise:

Das Kursentgelt wird mittels Lastschriftinzugsverfahren eingezogen. In Ausnahmefällen ist eine Überweisung möglich.

### Wichtiger Hinweis zum SEPA-Verfahren

Seit dem 1. August 2014 ist in Deutschland das SEPA-Verfahren verbindlich eingeführt. Eine Abbuchung kann nur noch erfolgen, wenn wir die IBAN des Kontoinhabers vorliegen haben. Bei Konten, die nicht bei einem deutschen Institut sind, benötigen wir zusätzlich auch die BIC. Auf dem Anmeldeformular erteilen Sie uns ein Mandat. Dieses Mandat ermächtigt uns, die Abbuchung vorzunehmen und muss daher unterschrieben bis spätestens zum ersten Kursabend vorliegen. Die tatsächliche Abbuchung wird dann erst ca. zwei Wochen nach Kursbeginn vorgenommen.

#### Rücktritt:

Grundsätzlich werden Entgelte nicht zurückgezahlt, es sei denn, eine Veranstaltung wird aus Gründen, die die Volkshochschule zu vertreten hat, abgesagt. Bei teilweise abgesagten Veranstaltungen erfolgt eine anteilige Rückzahlung. In begründeten Ausnahmefällen (z. B. bei Krankheit oder beruflicher Verhinderung) ist unter Vorlage entsprechender Nachweise eine Rückzahlung des Entgeltes bis zum Beginn des Kurses möglich. Bei Wochenendseminaren ist eine Rückzahlung des Entgeltes nur dann möglich, wenn die Abmeldung 14 Tage vor Seminarbeginn schriftlich erfolgt. Ein Anspruch auf Ermäßigung oder Rückzahlung erlischt mit Ablauf des jeweiligen Semesters.

#### Haftungsausschluss:

Die Volkshochschule übernimmt keinerlei Haftung gegenüber Teilnehmenden aller Veranstaltungen, insbesondere nicht für Unfälle und Abhandenkommen von Gegenständen. Die Studienreisen werden von eingetragenen Reiseunternehmen durchgeführt.

#### Entgeltermäßigung:

Eine Entgeltermäßigung in Höhe von 50% erhalten auf formlosen Antrag unter Vorlage der entsprechenden Bescheinigungen: Empfänger von Arbeitslosengeld I und Arbeitslosengeld II sowie deren Frauen und Kinder ohne eigenes Einkommen. Die Ermäßigung für Schüler, Jugendliche bis 18 Jahre, Studenten, Auszubildende, Bundesfreiwilligendienstleistende und FSJler beträgt unter Vorlage des entsprechenden Ausweises 30 % des Kursentgeltes.

Belegen mehrere Familienmitglieder Kurse in den u. a. Fachbereichen, so beträgt die Ermäßigung für jedes weitere Familienmitglied 20% der Kursgebühr (Familienermäßigung). Es wird jeweils nur eine Ermäßigung, Familien- oder Mehrfachbelegungsermäßigung, gewährt.

Die für die Ermäßigung gültigen Fachbereiche:

Hauswirtschaft & Nähen, Ökologie, Elternbildung, Politische Bildung, Wirtschaft und Verwaltung (ohne





## EDV)

Bei Eltern-Kind-Seminaren und Kursen für Kinder zahlt das 1. Kind aus einer Familie das volle Jugendlichenentgelt, jedes weitere Kind 50 % des Jugendlichenentgeltes. Dies gilt nicht für Angebote der Jungen VHS.

### **Mindestteilnehmerzahl:**

Für die Durchführung einer geplanten Veranstaltung ist, wenn im Programm nicht anders angegeben, eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Teilnehmenden Voraussetzung. Haben sich zu einem Kurs weniger Teilnehmende angemeldet, kann die VHS den Kurs ausfallen lassen, mit einem anderen Kurs zusammenlegen oder im Einvernehmen mit allen Teilnehmenden ein entsprechend höheres Teilnehmerentgelt verlangen bzw. die geplanten Unterrichtsstunden entsprechend reduzieren.

### **Studienfahrten und Exkursionen:**

Die Studienreisen werden in Zusammenarbeit mit einem zugelassenen Reiseunternehmen durchgeführt. Für Studienfahrten und Exkursionen der VHS gelten besondere Reisebestimmungen. Die VHS behält sich das Recht vor, die Studienreise oder Exkursion abzusagen, wenn bis zum Anmeldeschluss die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.

### **Datenschutz:**

Ihre Angaben auf dem Anmeldeformular werden bei uns elektronisch gespeichert und ausschließlich für interne Verwaltungszwecke verwendet. Die vollständige Satzung, Entgelt- und Honorarordnung sind im VHS- und Kulturbüro einsehbar.

## **DATENSCHUTZERKLÄRUNG**

### **1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz**

Die Stadt Völklingen ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts. Die Kontaktdaten der externen Datenschutzbeauftragten der Stadt Völklingen lauten: Datenschutzbeauftragte, c/o Zweckverband eGo-Saar, Heuduckstraße 1, 66117 Saarbrücken, E-Mail: datenschutz@ego-saar.de

### **2. Kursanmeldung**

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr, E-Mail) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Kurse der Jungen VHS, kann die Angabe des Geburtsdatums erforderlich sein.

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

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Mit diesen Vertragspartnern schließt die Stadt Völklingen datenschutzkonforme Verträge nach Artikel 28 DSGVO ab. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.



### 3. Auswertung von Kursdaten

Angaben der Teilnehmer/innen über das Geburtsjahr nach Altersgruppen und das Geschlecht verwenden wir gemäß den gesetzlichen Bestimmungen für statistische Zwecke. Anhand der Daten können keine Rückschlüsse auf bestimmte Personen gezogen werden. Diese bleiben anonym.

### 4. Direktwerbung per Post

Wir verarbeiten Ihre Angaben über Vor- und Nachname sowie Postanschrift zum Zweck der Direktwerbung per Post. Die Datenverarbeitung erfolgt auf der Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO und in dem Interesse, Sie über neue Services und Angebote zu informieren. Sie haben das Recht, der Verarbeitung der genannten Daten zum Zweck der Direktwerbung jederzeit zu widersprechen. Die genannten Daten werden danach nicht mehr für diesen Zweck verwendet.

### 5. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, Schulabschlüsse) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir gem. § 8 der Integrationsverordnung 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 Vermittlung nach Art. 6 Abs. 1 lit. c DSGVO i.V.m. § 67 ff SGB X, SGB III, SGB II an Behörden erforderlich sein.

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

### 6. Kontaktaufnahme

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

### 7. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden auf Wunsch gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

### 8. Ihre Rechte

Werden personenbezogene Daten verarbeitet, so haben Sie das Recht, jederzeit kostenfrei Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu erhalten (Art. 15 DSGVO). Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO). Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen (Art. 17, 18, DSGVO) oder der Verarbeitung der personenbezogenen Daten widersprechen (Art. 21 DSGVO). Ihnen steht das Recht auf Datenübertragbarkeit zu (Art. 20 DSGVO).

Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Zuständige Aufsichtsbehörde ist:

Unabhängiges Datenschutzzentrum Saarland, Fritz-Dobisch-Straße 12,  
66111 Saarbrücken, E-Mail: [poststelle@datenschutz.saarland.de](mailto:poststelle@datenschutz.saarland.de)

**Verbindliche Anmeldung für das Semester Frühjahr/Sommer 2025**

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Kurse bei der VHS Völklingen an:

Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Beginn

**Persönlichen Daten (mit \*) gezeichnete Felder sind Pflichtangaben):**

Vorname \*): ..... E-Mail: .....

Name \*): ..... Tel. privat: .....

Straße \*): ..... Tel. mobil: .....

PLZ / Ort \*): ..... Tel. dienstl.: .....

Geb.-Jahr \*): ..... Geb.-Datum: .....

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass die angeführten Daten elektronisch von der VHS weiterverarbeitet werden dürfen und stimme gleichzeitig den veröffentlichten Geschäftsbedingungen sowie der Datenschutzerklärung der VHS Völklingen zu, die ich zur Kenntnis genommen habe.

**Entgeltzahlung mittels SEPA-Lastschriftmandat:**

Ich ermächtige die VHS Völklingen (Gläubiger-Identifikationsnummer: DE33VHS00002289974), das Kursentgelt von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Völklingen auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Die Abbuchung erfolgt frühestens 14 Tage nach Kursbeginn.

**Hinweis:** Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

IBAN: .....

Abweichender Kontoinhaber: ..... E-Mail abw. Kontoinhaber: .....

Datum: ..... Unterschrift: .....

**Volkshochschule der Stadt Völklingen**
 Postfach 10 20 40  
 66310 Völklingen
Wenn Sie Ihre Anmeldung an uns **faxen** wollen: 0 68 98 / 13 25 88

Natürlich können Sie sich auch direkt online im Internet anmelden:

<https://vhs.voelklingen.de>

# Verschenk VHS!

Verschenken Sie  
Bildung mit dem  
**Geschenkgutschein**  
der VHS Völklingen!



Der Geschenkgutschein ermöglicht die  
Teilnahme an einem VHS-Kurs nach Wahl

Erhältlich im Sekretariat der VHS Völklingen

Volkshochschule Völklingen  
Altes Rathaus | Bismarckstraße 1 | 66333 Völklingen  
06898/13-2597 | [vhs@voelklingen.de](mailto:vhs@voelklingen.de) | [vhs.voelklingen.de](http://vhs.voelklingen.de)

**vhs**  
Volkshochschule  
Völklingen