



**vhs
dehemm**

Digitale Angebote 2021
der Volkshochschulen
im Saarland

Geleitwort



Mit „vhs dehemm“ stelle ich Ihnen das Programm für digitale und hybride Angebote an saarländischen Volkshochschulen vor.

Seit Jahrzehnten begleiten die Volkshochschulen aktiv den Digitalisierungsprozess der Gesellschaft. Auftrag und Anspruch der Volkshochschulen ist es, in der Digitalisierung allen Menschen über den technischen Anschluss hinaus den gesellschaftlichen Anschluss zu ermöglichen. Zudem wollen sie zu einem sicheren Umgang mit digitalen Medien und zur kritischen Reflexion ihrer Nutzung befähigen.

Die 16 saarländischen Volkshochschulen bieten wohnortnah für jede und jeden ein attraktives Weiterbildungs- und Kulturangebot. Sie stehen auch für soziale Orte und Treffpunkte, die Menschen zusammenbringen. Besonders in den vergangenen Monaten wurde deutlich, wie wichtig das gemeinsame Lernen ist.

Digitale Medien erweitern die Möglichkeiten, Lehr- und Lernprozesse zu organisieren: Menschen können mit Internetzugang und Laptop, Tablet oder Smartphone an jedem Ort und zu jeder Zeit lernen. Einerseits erweitern sich die Möglichkeiten zu lernen daher quantitativ durch eine immense Zahl verfügbarer Inhalte und Themen, andererseits qualitativ durch zusätzliche räumliche, zeitliche und methodische Lehr- und Lernumgebungen.

Ich lade Sie herzlich ein, an den vielseitigen Kursen und Vorträgen teilzunehmen – und das ganz bequem von zu Hause aus.

Ihre

Dr. h. c. Doris Pack

Präsidentin des Verbandes der Volkshochschulen des Saarlandes e.V.

Grußwort



Liebe Leserin, lieber Leser,

die Corona-Krise hat das Jahr 2020 geprägt und reicht leider auch ins neue Jahr. Es ist eine Krise, wie wir sie noch nicht erlebt haben. Wegen der Pandemie ist der Präsenzbetrieb in unseren Bildungseinrichtungen stark eingeschränkt oder kann sogar überhaupt nicht stattfinden. Wir alle hoffen, dass wir die Einschränkungen in diesem Jahr möglichst rasch hinter uns lassen können. Denn Bildung und Kultur sind wichtig, ja existenziell für unsere Gesellschaft und unser menschliches Miteinander. In der Krise liegt allerdings auch die Chance, innovative Angebote zu entwickeln. Das tun die saarländischen Volkshochschulen, indem sie mit viel Kreativität digitale Kursformate entwickeln, die sich sehen lassen können.

Die Volkshochschulen sind verlässliche Partner der Bildungsarbeit, die auch in der gegenwärtigen Krisensituation Bildungsangebote fortentwickeln und der Situation anpassen. Sie haben so aus der Not eine Tugend gemacht und sind in das digitale Lernzeitalter eingetreten. Ich lade Sie deshalb herzlich dazu ein, das vielfältige digitale Angebot der Volkshochschulen auch in dieser Zeit zu nutzen. Ich bin mir sicher, dass etwas für Sie dabei ist.

Ihre

Christine Streichert-Clivot

Ministerin für Bildung und Kultur

Beteiligte Volkshochschulen

● Volkshochschule im Landkreis Merzig-Wadern

Leiterin: Ulrike Heidenreich
Gutenbergstr. 14, 66663 Merzig
Telefon 0 68 61-82 91 00 | Fax 06861-82 91 020
info@vhs-merzig-wadern.de
www.vhs-merzig-wadern.de

● Volkshochschule Dillingen

Leiter: Stefan Dewes
De-Lenoncourt-Str. 5, 66763 Dillingen
Telefon 0 68 31-70 70 09 | Fax 0 68 31-7 29 64
info@vhs-dillingen.de
www.vhs-dillingen.de

● Volkshochschule Neunkirchen

Leiterin: Elke Leonhardt-Jacob
Bürgerhaus, Marienstr. 2, 66538 Neunkirchen
Telefon 0 68 21-20 25 52 | Fax 06821-1 75 80
vhs@nk-kultur.de
www.nk-vhs.de

● Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken

Leiterin: Dr. Carolin Lehberger
Altes Rathaus, Am Schlossplatz, 66119 Saarbrücken
Telefon 06 81-5 06 43 43 | Fax 5 06 43 99
vhsinfo@rvsbr.de
www.vhs-saarbruecken.de

● Kreisvolkshochschule Saarlouis

Leiter: Klaus-Peter Fuß
Landratsamt-Hauptgebäude
Kaiser-Wilhelm-Straße 4 - 6, 66740 Saarlouis
Postfach 18 40, 66718 Saarlouis
Telefon 0 68 31- 444 - 413 | 0 68 31- 444 - 422
kvhs@kreis-saarlouis.de
www.kvhs-saarlouis.de

● Volkshochschule der Stadt Saarlouis

Leiterin: Gertrud Jakobs
Kaiser-Friedrich-Ring 26, 66740 Saarlouis
Telefon 06831-6 98 90 30 | Fax 06831-6 98 90 49
vhs@saarlouis.de
www.vhs-saarlouis.de

● Volkshochschule Sulzbach

Leiterin: Heike Kneller-Luck
Kulturzentrum Historische Salzhäuser
Auf der Schmelz, 66280 Sulzbach
Telefon 06897-508400 oder -410, -411, -412
Fax 06897-508401
info@vhs-sulzbach.de
www.vhs-sulzbach.de

● Volkshochschule Völklingen

Leiterin: Jenny Ungericht
Altes Rathaus, Bismarckstraße 1, 66333 Völklingen
Telefon 0 68 98-13 25 97 | Fax 0 68 98-13 25 88
info@vhs-voelklingen.de
www.voelklingen.de

● Volkshochschule Lebach

Leiterin: Dr. Angélique Groß
Schulzentrum, Dillinger Straße 67, 66822 Lebach
Telefon 0 68 81 5 20 25 | Fax 0 68 81 5 20 26
info@vhs-lebach.de
www.vhslebach.de

● Biosphären-VHS St. Ingbert

Leiterin: Marika Flierl
Kaiserstraße 71, 66386 St. Ingbert
Telefon 0 68 94-1 37 21 | Fax 0 68 94-1 37 22
vhs@st-ingbert.de
www.st-ingbert.de



Politik, Gesellschaft & Umwelt

● Volkshochschule Lebach

Online-Vortrag: Generationenberatung. Das Testament – mit Thomas Schwinn, zertifizierter Generationenberater

Der Vortrag informiert ausführlich über die Abfassung eines Testaments, das den Willen der Erblasser bestmöglich zum Ausdruck bringt, über die Formen und deren Vor- und Nachteile sowie zwingend zu erfüllende Vorschriften.

Nach der Anmeldung erhalten Sie Informationen und Zugangsdaten zur Online-Lernplattform

Termin Aufzeichnung dauerhaft verfügbar

Ort Online verfügbar über Website vhs / auf YouTube

Gebühr gebührenfrei

● Volkshochschule Lebach

Online-Vortrag: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung – mit Thomas Schwinn, zertifizierter Generationenberater

Ob Jung oder Alt, es tut gut, sich mit der persönlichen Vorsorge auseinanderzusetzen: Sie haben nicht nur die Möglichkeit, Ihren eigenen Willen umzusetzen, sondern auch Ihre Angehörigen bei Entscheidungen zu entlasten, die diese womöglich nicht guten Gewissens fällen können. Der Referent nimmt die Scheu, das mitunter schwierige Thema anzugehen, und erklärt die Zusammenhänge und Unterschiede der einzelnen Vollmachten.

Termin Aufzeichnung dauerhaft verfügbar

Ort Online verfügbar über Website vhs / auf YouTube

Gebühr gebührenfrei

● Volkshochschule Lebach

Online-Vortrag: Neustaatliche Politik und Staat müssen sich ändern – mit Nadine Schön, Mitglied des Deutschen Bundestages

Während die Welt sich in tosendem Tempo wandelt, stößt unser Staat an seine Grenzen.

Projekte dauern zu lange oder scheitern ganz. Wir sitzen in der Komplexitätsfalle: Wir sind oft zu hierarchisch, zu bürokratisch und zu langsam, so die Referentin. Unseren Staat und unsere Art, Politik zu machen, müssen wir deshalb ganz neu organisieren und zu einer neuen Strategie finden: „Der lernende Staat“ könnte eine Lösung sein.

Termin Aufzeichnung dauerhaft verfügbar

Ort Online verfügbar über Website vhs / auf YouTube

Gebühr gebührenfrei

● Volkshochschule Lebach

Online-Vortrag: Unternehmertum bedeutet: Eine Idee quasi aus dem Nichts realisieren

Der Vortrag zeigt, was einen erfolgreichen Unternehmer ausmacht, sowie die Dynamik von Unternehmertum auf und wie sich dabei die Fähigkeiten des Unternehmers verändern und den Anforderungen eines wachsenden Unternehmens anpassen müssen.

Leitung Leitung Prof. Dr. Dr. h.c. mult. August-Wilhelm Scheer

Termin Aufzeichnung dauerhaft verfügbar

Ort Online verfügbar über Website vhs / auf YouTube

Gebühr gebührenfrei

- Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken
in Kooperation mit *vhs.wissen.live*

Online-Vortrag: Was ist Technik?

Technik bestimmt unser Leben, doch unter dem Begriff verstehen wir ganz verschiedene Dinge: Im Ingenieursstudium dominieren Strukturen und Funktionen materieller Dinge, z. B. Motoren und Computer. Philosophen und Historiker wollen Menschen, ihre Kultur und Gesellschaft, in den Technikbegriff integrieren; ohne sie wäre Technik nie entstanden. Mit Blick auf neuere Entwicklungen in Software und Biotechnologie stellt sich Technik nochmals anders dar. Alle unsere Technikbegriffe haben Auswirkungen auf unser Handeln und Denken, die vorgestellt und anschließend diskutiert werden.

Leitung Prof. Dr. Wolfgang König

Termin Dienstag, 2.3.2021, 19.30 - 21.00 Uhr

Ort Online über Zoom

Gebühr gebührenfrei

- Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken
in Kooperation mit *vhs.wissen.live*

Online-Vortrag: Friedensprojekt Europa?

Ist der stabile Friede in Europa gefährdet? Zwischen den Mitgliedsstaaten der Europäischen Union wird aus guten Gründen der Friede zu den hauptsächlichen Errungenschaften des europäischen Einigungsprozesses gezählt. Heute stellt sich aber nicht nur die Frage, ob dieser Friede in Richtung auf verstärkten Nationalismus gefährdet sein könnte. Es ist vielmehr auch offen, ob Europa bei einer gelingenden Verstärkung der gemeinsamen Verteidigungs- und Sicherheitspolitik lediglich zu einer weiteren eigeninteressierten Großmacht auf globaler Ebene werden wird.

Leitung Prof. Hans Joas

Termin Donnerstag, 4.3.2021, 19.30 - 21

Ort Online über Zoom

Gebühr gebührenfrei

- Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken
in Kooperation mit *vhs.wissen.live*

Online-Vortrag: Green Deal

Deutschland betreibt die große Energiewende, denn es will den Klimawandel verlangsamen. Aber kann es dieses Ziel mit den gewählten Instrumenten der Politik überhaupt erreichen? Die Förderung von Wind- und Solarstrom, E-Autos und die meisten anderen Maßnahmen der deutschen Umweltpolitik sind Maßnahmen zur Verminderung der Nachfrage nach fossilen Brennstoffen. Was, wenn die Anbieter nicht mitspielen und ihre fossilen Brennstoffe anderswohin verkaufen? Funktioniert die Politik überhaupt, oder wird Deutschland zum abschreckenden Beispiel für die Welt, indem es seine Industrie ruiniert, ohne der Umwelt helfen zu können?

Leitung Dr. Hans-Werner Sinn

Termin Freitag, 12.3.2021, 19.30 - 21.00 Uhr

Ort Online über Zoom

Gebühr gebührenfrei

- Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken
in Kooperation mit *Smart Democracy*

Online-Vortrag: Die Digitalisierung der Gesellschaft – Beitrag zu einer nachhaltigen Transformation?

Die digitale Vernetzung nimmt in unserem Alltag permanent zu. Cloudsysteme und Videokonferenzen prägen zunehmend die Arbeitswelt, das „Smart Home“ gilt als Vision und Alptraum zugleich für das eigene Zuhause. Aber was bedeutet diese Entwicklung für die so drängende sozial-ökologische Transformation unserer Gesellschaft? Bedeutet „mehr“ Digitalisierung auch einen Beitrag für den Klimaschutz?

Termin 17.3.2021, 19.00 - 20.15 Uhr

Gebühr gebührenfrei

- Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken

Online-Kurs: Platon

Die Platonische Philosophie bestimmt bis heute die philosophischen Hauptfragen: Was bin ich? Was kann ich wissen? Wie soll ich leben? Besteht also die ganze Geschichte der abendländischen Philosophie vorwiegend aus Fußnoten zu Platon?

Dieser Kurs versteht sich als eine kritische Einführung in die platonische Gedankenwelt im historischen Kontext mittels zwei der wichtigsten Dialoge: dem Phaidon und dem Theätet.

Leitung Dr. Theodore Talbot
Termin ab Donnerstag, 18.3.2021, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Termine
Ort Online in der vhs.cloud
Gebühr 45 €

- Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken
in Kooperation mit *vhs.wissen.live*

Online-Vortrag: Doping und Schattenwirtschaft statt olympischer Idee: Wie krank ist der Sport?

Immer wieder werden Sportler beim Dopen erwischt, in nicht wenigen Ländern wird der Betrug staatlich organisiert, um mit Titeln und Medaillen zu glänzen. Bei der Vergabe von prestigeträchtigen Großereignissen von Weltmeisterschaften im Fußball bis hin zu den Olympischen Spielen wird getrickst und sogar geschmiert.

Leitung Claudio Catuogno, Thomas Kistner
Termin Dienstag, 23.3.2021, 19.30 – 21.00 Uhr
Ort Online über Zoom
Gebühr gebührenfrei

- Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken
in Kooperation mit *vhs.wissen.live*

Online-Vortrag: Sklaverei: Eine globale Perspektive

Neben Familie und Religion gehört Sklaverei zu den wohl verbreitetsten sozialen Erscheinungen der Menschheitsgeschichte. Typischerweise vor allem mit der Plantagensklaverei in den amerikanischen Südstaaten verbunden, verbergen sich hinter diesem Begriff eine Vielzahl von Konstellationen, Praktiken und Abhängigkeitsverhältnissen. Sklaverei fand sich in vielen Teilen der Welt und zu allen Zeiten und sie ist bis heute nicht vorbei.

Leitung Prof. Andreas Eckert
Termin Mittwoch, 24.3.2021, 19.30 – 21.00 Uhr
Ort Online über Zoom
Gebühr gebührenfrei

- Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken

Online-Vortrag: Die Welt mit deinen Augen sehen ...

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Sie müssen alles, was wir können, erst noch lernen und noch öfter üben. Was haben Kinder für Bedürfnisse und wie entwickelt sich ein kindliches Gehirn? Wie können wir als Eltern damit umgehen? Ein bunter Abend mit Informationen, Austausch und Anregungen für daheim für Eltern mit Kindern zwischen 2 und 9 Jahren.

Leitung Dr. Franziska Ziegelmeyer
Termin Dienstag, 20.4.2021, 19.30 – 21.00 Uhr
Ort Online in der vhs.cloud
Gebühr gebührenfrei

● Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken

Online-Vortrag: Konsequenzen statt Strafen

Strafen sind meist willkürlich, spontan und beruhen auf Macht statt auf Gleichwertigkeit. Konsequenzen sind logisch, angekündigt, respektvoll und angemessen. Kinder haben noch keinen Überblick und keine Erfahrungen, so wie wir. Sie lernen das Leben und seine Regeln ja erst kennen. Und das ausschließlich durch die prägenden Vorbilder ihrer Eltern und Erzieher.

Leitung Dorothee Brück

Termin Donnerstag, 22.4.2021, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort Online über Zoom

Gebühr gebührenfrei

● Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken
in Kooperation mit *Smart Democracy*

**Online-Kurs: Smarte Mobilität für Alle –
Wie gestalten wir die Verkehrswende?**

Ob E-Autos, autonomes Fahren oder Flugtaxis – die Ansätze sind vielfältig. Klar ist nur: Ein Wandel unserer Mobilität ist unausweichlich. Der Verkehrssektor ist für ca. 18 Prozent der Treibhausgasemissionen in Deutschland verantwortlich, über 90 Prozent davon gehen allein auf den Straßenverkehr zurück. Wollen wir unsere Klimaziele einhalten, müssen wir unsere Mobilitätssysteme verändern.

Termin Dienstag, 4.5.2021, 19.00 – 20.15 Uhr

Gebühr gebührenfrei

● Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken

Online-Workshop: Wirksam Grenzen setzen

Was ist der Sinn von Grenzen? Was gehört in der Erziehung von Kindern dazu, um Grenzen wirksam zu setzen? Grenzen machen nur dann Sinn, wenn ihrer Übertretung (logische) Konsequenzen folgen. Wie sehen wertschätzende Konsequenzen aus? Wie kann ein Gespräch mit den Kindern aussehen, das auf Grenzübertretung aufmerksam macht? Ziel des Workshops ist es, mehr Gelassenheit im Umgang mit Regelverletzungen zu erlangen.

Leitung Nicole Burkert-Arbogast

Termin Dienstag, 18.5.2021, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort Online über Zoom

Gebühr gebührenfrei

● Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken

**Online-Vortrag: Auswirkungen von Medien auf
Kinder unter 3 Jahren**

Medien sind im Familienalltag allgegenwärtig und üben eine Faszination auf Babys Kleinkinder aus, sodass es mittlerweile auch spezielle Medien-Angebote für sie gibt. Doch wie sinnvoll sind diese Medien im Alter von 0 bis 3 Jahren und welche Auswirkungen hat der passive Medienkonsum auf die Kinder?

Leitung Susanne Wilhelm

Termin Dienstag, 29.6.2021, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort Online über Zoom

Gebühr gebührenfrei

- Volkshochschule St. Ingbert

Online-Philosophiekurs: "Gerechtigkeit"

Gerechtigkeit ist eine der wichtigsten Forderungen im menschlichen Miteinander, vor allem weil die Verhältnisse oft ungerecht sind oder scheinen. Seit der Antike wird die Idee der Gerechtigkeit philosophisch reflektiert und heute von zahlreichen wissenschaftlichen Disziplinen diskutiert. Im Mittelpunkt des Kurses steht Amartya Sen, der 1998 den Nobelpreis für Wirtschaft und im Herbst 2022 den Friedenspreis des Deutschen Buchhandels bekommen hat.

Leitung Kerst Walstra
Termin Montag, 8.3.2021, 18.00 – 20.00 Uhr, 12 Termine/ 24 UE
Ort Online mit GoToMeeting
Gebühr 54,24 €

- Volkshochschule St. Ingbert

Online-Vortrag: Rentenbesteuerung: Rentenarten – Steuersenker – nützliche Praxistipps

Der Vortrag gibt durch praktische Fallbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten (u.a. Flexirente) und deren unterschiedliche Besteuerung, Rentensteuersenker und wichtige Fristen. Sie bekommen fachliche Ratschläge zum Ausfüllen der komplexen Formulare. Der Vortrag endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

Leitung Klaus-Peter Schäfer
Termin 18.3.2021, 18.00 – 20.15 Uhr
Ort Online mit GoToMeeting
Gebühr 6 €

- Volkshochschule im Landkreis Merzig-Wadern

Online-Vortrag: Wirksames Selbstmarketing – Erfolgreich zur "Marke ICH"

Leitung Barbara Ditzler
Termin Mittwoch, 10.3.21, 18.30 – 20.00 Uhr
Gebühr 6 €

- Volkshochschule im Landkreis Merzig-Wadern

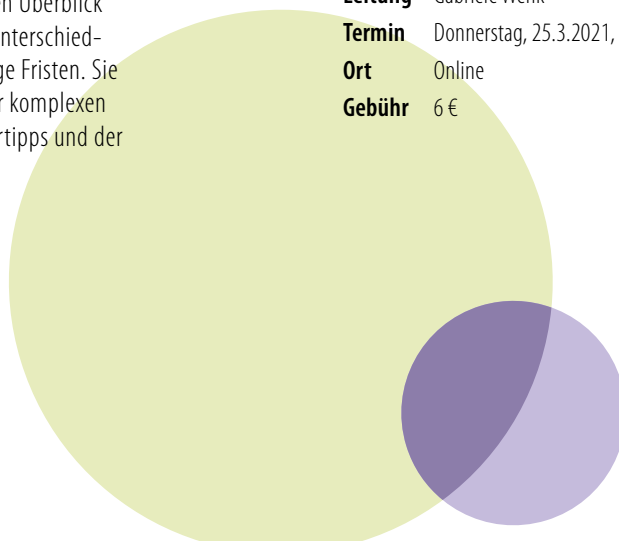
Online-Vortrag: Erfolgreich in Beruf & Familie – Karriere gestalten, Familie managen, Alltag organisieren

Leitung Barbara Ditzler
Termin Mittwoch, 24.3.21, 18.30 – 20.00 Uhr
Gebühr 6 €

- Volkshochschule im Landkreis Merzig-Wadern

Online-Vortrag: Trüffelanbau im Saarland

Leitung Gabriele Wenk
Termin Donnerstag, 25.3.2021, 18.30 – 20.00 Uhr
Ort Online
Gebühr 6 €



● Volkshochschule im Landkreis Merzig-Wadern

Online-Vortrag: Mit 300-€-Sparplan zu einer halben Million – Ist das unmöglich?

Folgende Themen werden behandelt: Wie das Eichhörnchen investiert! Was von der Rente übrig bleibt! Wer der größte Feind des Ersparnen ist! Wie man den Zinseszins für SICH arbeiten lässt! Warum die Anlage-“Beratung“ langfristig spielend Geld im Volumen eines Eigenheims kosten kann. Wie man den Überblick über die eigenen Finanzen behält. Wie man sein Portfolio der Risikotoleranz anpassen kann! Was man tun sollte, BEVOR man investiert!

Leitung Frederic Buchheit

Termin Donnerstag, 25.3.2021, 19.00 – 20.00 Uhr *oder*
Donnerstag, 10.6.2021, 19.00 – 20.00 Uhr

Gebühr gebührenfrei

● Volkshochschule im Landkreis Merzig-Wadern

Schnupperkurs: Wirksames Selbstmarketing – Erfolgreich zur “Marke ICH”

Leitung Barbara Ditzler

Termin Samstag, 27.3.21, 09.00 – 13.00 Uhr

Gebühr 49 €

● Volkshochschule im Landkreis Merzig-Wadern

Online-Kurs: Einführung in die Systemische Transaktionsanalyse

Leitung Anette Dielmann

Termin ab Montag, 5.4.21, 10.00 – 18.00 Uhr, 2 Termine (Mo, Di)

Gebühr 130 €

● Volkshochschule im Landkreis Merzig-Wadern

Schnupperkurs: Erfolgreich in Beruf & Familie – Karriere gestalten, Familie managen, Alltag organisieren

Leitung Barbara Ditzler

Termin Samstag, 10.4.21, 09.00 – 13.00 Uhr

Gebühr 49 €

● Volkshochschule im Landkreis Merzig-Wadern

Online-Vortrag: Trüffel in Deutschland – Entwicklung, Vorkommen und Suche

Im Vortrag wird die Entwicklung der Trüffelvorkommen und die Verwendung und Suche vom Mittelalter bis heute aufgezeigt. Die Fragen: wo gibt es in Deutschland Trüffel, welche Trüffel kommen bei uns vor, wie werden diese gesucht, wodurch wird das deutsche Esstrüffelvorkommen intensiviert, werden beantwortet. Auch wird auf die Trüffelsuche mit Hund etwas näher eingegangen.

Leitung Gabriele Wenk

Termin Dienstag, 20.4.2021, 18.30 – 20.00 Uhr

Ort Online

Gebühr 6 €



- Volkshochschule im Landkreis Merzig-Wadern
Online-Kurs: Erfolgreich in Beruf & Familie – Karriere gestalten, Familie managen, Alltag organisieren

Leitung Barbara Ditzler
Termin Dienstag, 4.5.21, 17.30 – 21.00 Uhr, 4 Termine
Gebühr 175 €

- Volkshochschule im Landkreis Merzig-Wadern
Online-Kurs: Wirksames Selbstmarketing – Erfolgreich zur "Marke ICH"

Leitung Barbara Ditzler
Termin ab Samstag, 8.5.21, 10.00 – 18.00 Uhr, 2 Termine
Gebühr 199 €

- Volkshochschule im Landkreis Merzig-Wadern
Online-Kurs-Reihe: Seminarreihe: Deine Finanzen? In die eigene Hand nehmen und investieren

Alle Seminare können einzeln und unabhängig voneinander gebucht und belegt werden.

Leitung Frederic Buchheit
Gebühr 19 € pro Seminar,
bei Buchung der gesamten Seminarreihe 61 € statt 76 €

Seminar 1: Haifischbecken Aktien und Börse (Basiswissen)

Sie lernen im Seminar was eine Aktie ist, die Chancen und Risiken und warum an Aktien als Anlageklasse langfristig kein Weg vorbei führt. Sowie warum eine hohe Dividendenrendite oft ein schlechtes Zeichen ist, warum man keine Börsenheftchen kaufen sollte und ob man in Einzelaktien oder Fonds investieren sollte.

Termin Donnerstag, 8.4.2021, 19.00 – 21.00 Uhr *oder*
Donnerstag, 17.6.2021, 19.00 – 21.00 Uhr

Seminar 2: Walreiten mit Indexfonds/ETFs (Basiswissen)

Sie lernen im Seminar: Warum Sie noch nie was von ETFs gehört haben, was ETFs sind und wie sie funktionieren sowie die Chancen, Risiken und wahren Kosten. Zudem welche Entscheidungen vor der Anschaffung zu überdenken sind.

Termin Donnerstag, 15.4.2021, 19.00 – 21.00 Uhr *oder*
Donnerstag, 24.6.2021, 19.00 – 21.00 Uhr

Seminar 3: Wie finde ich passende ETFs? Wähle Deinen Wal!

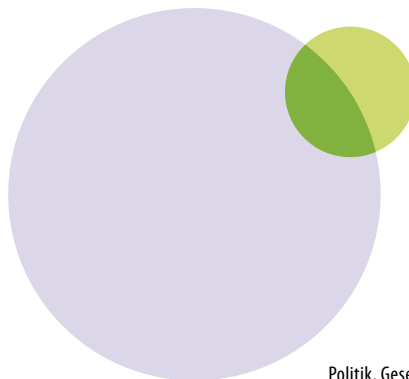
Sie lernen im Seminar wie sich schon mit 25 EUR weltweit investieren lässt und worauf bei der Zusammenstellung eines eigene ETF-Portfolios zu achten ist und wie Sie einen günstigen Broker finden.

Termin Donnerstag, 22.4.2021, 19.00 – 21.00 Uhr *oder*
Donnerstag, 1.7.2021, 19.00 – 21.00 Uhr

Seminar 4: Das "gute" alte Sparbuch – alternativlos?

Sie lernen im Seminar mit welchen Anlageformen Sie sich wahrscheinlich arm sparen, wie hoch die Kosten bei Riesterprodukten sind und ob "Zinshopping" bei Tages- und Festgeld Sinn macht. Sowie die Chancen und Risiken es bei Genossenschaftsbeteiligungen und P2P-Kredite/Crowdfunding.

Termin Donnerstag, 29.4.2021, 19.00 – 21.00 Uhr *oder*
Donnerstag, 8.7.2021, 19.00 – 21.00 Uhr



● Kreisvolkshochschule Saarlouis

Online-Vortrag: **Seuchen schreiben Weltgeschichte**

Die aktuelle Covid-19 Pandemie führt uns eindrucksvoll vor Augen, dass die menschliche Geschichte auch heute noch in gewissem Maße von Krankheitserregern geschrieben wird. Umgekehrt spiegeln allerdings auch das Auftreten und die Verbreitung von Epidemien menschliches Verhalten wider, wenn z. B. heute ein Erreger über den internationalen Flugverkehr in kürzester Zeit in alle Länder getragen wird. Die Wechselwirkung zwischen menschlichen Gesellschaften und ihren Krankheitserregern hat eine sehr lange Geschichte.

Leitung Dr. Ole Sparenberg

Termin Mittwoch, 10.3.2021, 19.00-20.30 Uhr

Gebühr 5 €

● Kreisvolkshochschule Saarlouis

Online-Vortrag: **Wie viel Ozean braucht der Mensch – wie viel Mensch verträgt der Ozean?**

Der Ozean bedeckt zwei Drittel der Erdoberfläche und beherbergt das größte zusammenhängende Ökosystem unseres Planeten mit immensen, zum großen Teil noch unerforschten, Schätzen und biologischer Vielfalt. Der Ozean beeinflusst unser Leben auf der Erde und die Zukunft der Menschen wird auch davon abhängen, wie wir mit ihm umgehen, denn der Ozean wandelt sich. Schutz und Nutzung scheinen zunehmend aus dem Gleichgewicht zu laufen und bedürfen einer neuen Ausrichtung wie sie in den Nachhaltigkeitszielen der 2030 Agenda insbesondere im Ozean-Ziel (SDG 14) gefordert werden.

Leitung Dr. Martin Visbeck

Termin Mittwoch, 17.03.2021 19.00 -20.30 Uhr

Gebühr 5 €

● Kreisvolkshochschule Saarlouis

Online-Vortrag: **Kollege Roboter**

Seit der Einführung des ersten Industrieroboters im Jahre 1961 wurden Roboter jahrzehntlang als programmierbare Mehrzweckhandhabungsgeräte eingesetzt. Durch zahlreiche Innovationen können Roboter inzwischen zunehmend selbstständig arbeiten. Interdisziplinäre Forschungsteams arbeiten nun an der Entwicklung von Robotern mit Sozialkompetenzen, die bereits in naher Zukunft eine effektive und enge Kooperation mit dem Menschen ermöglichen sollen. Doch was sind die Folgen einer zunehmenden Automatisierung durch Roboter für die Arbeitswelt?

Leitung Dr. Ing. Vera Nitsch

Termin Montag, 12.4.2021, 19.00-20.00 Uhr

Gebühr 5 €

● Kreisvolkshochschule Saarlouis

Online-Vortrag: **Kommunikation 4.0**

Der Vortrag führt in die facettenreiche Welt der Kommunikation 4.0 ein. Welche konkreten Anwendungsmöglichkeiten gibt es im Geschäftsleben und auch im privaten Umfeld? Wo liegen Chancen und Risiken? An Beispielen aus der Praxis wird aufgezeigt, was unter diesem weit gefassten Begriff zu verstehen ist. Welche Möglichkeiten und Folgewirkungen sind denkbar, die sich aus der Corona-Krise im Zusammenhang mit Industrie 4.0 und Kommunikation 4.0 ergeben könnten?

Leitung Dr. Christina Kreibich

Termin Montag, 19.4.2021, 19.00-20.00 Uhr

Gebühr 5 €

● Kreisvolkshochschule Saarlouis

Online-Vortrag: Lifelogging – digitale Selbstvermessung

Menschen optimieren ihre Körper mit Hilfe von Apps, teilen ihre persönlichen Daten in der Cloud und laufen mit Google Glass durch die Straßen, um ihr Leben als Videoclip mitzuschneiden und für immer abzuspeichern. Sieht so unsere Zukunft aus? Der Referent erläutert wichtige Aspekte seines Buches „Lifelogging: Wie die digitale Selbstvermessung unsere Gesellschaft verändert“.

Leitung Dr. Stefan Selke

Termin Montag, 26.4.2021, 19.00-20.00 Uhr

Gebühr 5 €

● Kreisvolkshochschule Saarlouis

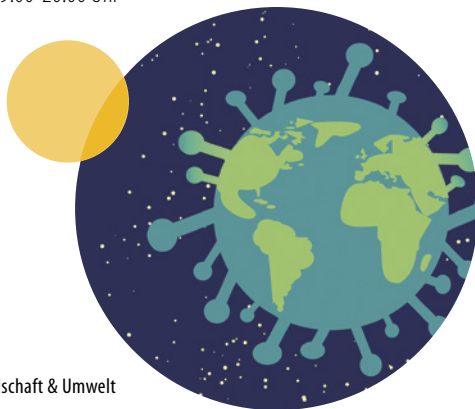
Online-Vortrag: Digitalisierung in den Berufen unter dem Einfluss der Covid-19-Pandemie

Digitalisierung verändert die Berufslandschaft: Berufe entstehen neu, die Zahl der Beschäftigten und zu erledigenden Tätigkeiten verändern sich. Die Digitalisierung erweist sich dabei in der Covid-19-Pandemie als effektives Instrument, die Infektionsrisiken für die Arbeitnehmer zu minimieren. Der Vortrag zeigt anhand ausgewählter Beispiele, wie die Covid-19-Pandemie die Digitalisierung in den Berufen vorantreibt.

Leitung Dr. Britta Matthes

Termin Montag, 3.5.2021, 19.00-20.00 Uhr

Gebühr 5 €



● Volkshochschule der Stadt Saarlouis In Kooperation mit dem Adolf-Bender-Zentrum für Demokratie und Menschenrechte

Online-Vortrag: Verdrehte Weltsicht – Verschwörungstheorien rechts außen

Verschwörungstheorien sind keine Erscheinung der Neuzeit. Bereits seit hunderten von Jahren kursieren sie. Verbreitet werden verschwörungstheoretische Erzählungen heutzutage nicht nur, aber auch von Rechtsextremen. Sie dienen der Konstruktion eines Feindbildes und versuchen, Gewalt zu legitimieren.

Leitung Adolf-Bender-Zentrum

Termin Dienstag, 18.5.2021, 18.00 - 19.30 Uhr

Ort Online über Zoom

Gebühr gebührenfrei

● Volkshochschule Dillingen und Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken in Kooperation mit *vhs.wissen.live*

Online-Vortrag: Quantentechnologien – ein Blick in die Zukunft

Wir leben in einer Informationsgesellschaft, die alles möglich zu machen scheint – schnelles Internet, Bild und Ton in höchster Qualität, virtuelle Realitäten, soziale Vernetzung. Aber – kommt da in naher Zukunft noch was nach, vielleicht etwas ganz Mächtiges? Ja – da war was: Man hört doch immer mehr von Quantentechnologien, mit denen sich völlig neue Möglichkeiten eröffnen sollen. Was ist das genau, was ist da dran und wie funktioniert diese Technologie eigentlich?

Leitung Prof. Dr. Artur Zrenner

Termin Dienstag, 13.4.2021, 19.30 - 21.00 Uhr

Ort Online über Zoom

Gebühr gebührenfrei

- Volkshochschule Dillingen und Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken in Kooperation mit *vhs.wissen.live*

Online-Vortrag: Eva Perón – Eine argentinische Ikone

Der Vortrag setzt sich mit dem Aufstieg Eva Peróns vom „Aschenputtel“ zu einer der einflussreichsten Frauen ihrer Zeit auseinander. Er erzählt, was die Faszination von Eva Perón ausmacht, warum sie von Gegnerinnen und Gegnern so gehasst wurde und welcher Mythos bis heute weiterlebt.

Leitung Prof. Dr. Ursula Prutsch

Termin Mittwoch, 14.4.2021, 19.30 - 21.00 Uhr

Ort Online über Zoom

Gebühr gebührenfrei

- Volkshochschule Dillingen und Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken in Kooperation mit *vhs.wissen.live*

Online-Vortrag: Grausamkeit, Gottesfurcht und Verzweiflung. König Friedrich Wilhelm I. und der preußische Mythos

Friedrich Wilhelm I. von Preußen, der „Soldatenkönig“ (1688-1740), traumatisierte seinen Sohn, verprügelte seine Töchter, demütigte seine Beamten, verabscheute die Gelehrten, verachtete den Adel, verspottete die Frauen, war legendär geizig und detailversessen, rauchte, trank, fluchte und tobte, hielt aber peinlich auf Sauberkeit, Drill und strengste Frömmigkeit. Mit seinem bizarren Verhalten desavouierte er sämtliche Normen und Werte seiner Zeit.

Leitung Prof. Stollberg-Rilinger

Termin Mittwoch, 21.4.2021, 19.30 - 21.00 Uhr

Ort Online über Zoom

Gebühr gebührenfrei

- Volkshochschule Dillingen und Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken in Kooperation mit *vhs.wissen.live*

Online-Vortrag: Neonazis und Antisemitismus: Wie groß ist die Gefahr von rechts?

Beleidigungen von und Attacken auf jüdische Mitbürger, rechts-extreme Netzwerke bei der Polizei, und eine Partei im Bundestag, die in großen Teilen nicht mehr demokratisch, sondern längst selbst rechtsextrem ist. Die Gefahr von Rechtsaußen für Freiheit, Vielfalt und Rechtsstaat ist von großen Teilen der Gesellschaft bis hin zu führenden Politikern lange nicht ernst genug genommen, sondern verharmlost worden.

Leitung Alexandra Förderl-Schmid, Annette Ramelsberger

Termin Dienstag, 27.4.2021, 19.30 - 21.00 Uhr

Ort Online über Zoom

Gebühr gebührenfrei

- Volkshochschule Dillingen und Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken in Kooperation mit *vhs.wissen.live*

Online-Vortrag: Anspruch auf heiligen Boden: Der israelisch-palästinensische Konflikt um den Tempelberg

Auf dem Tempelberg stand einst der jüdische Tempel, der von Babyloniern und nach seiner Wiedererrichtung von den Römern zerstört wurde. Später errichteten dort die Muslime zwei Moscheen. Für religiöse Juden war das Betreten des Tempelberg-Plateaus lange tabu. Nun aber pilgern sie in immer größerer Zahl auf den Berg und fordern dort beten und sogar eine Synagoge bauen zu dürfen, wodurch sich die Palästinenser zunehmend provoziert fühlen.

Leitung Dr. Joseph Croitoru

Termin Mittwoch, 28.4.2021, 19.30 - 21.00 Uhr

Ort Online über Zoom

Gebühr gebührenfrei

- Volkshochschule Dillingen und Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken in Kooperation mit *vhs.wissen.live*

Online-Vortrag: Afrikas Kampf um seine Kunst – Sprache: Französisch

Schon vor 50 Jahren kämpfte Afrika um seine Kunst, die während der Kolonialzeit massenweise in europäische Museen gelangt war. Und es fand durchaus Unterstützung im Westen. Am Ende jedoch war der Kampf nicht nur vergebens, er wurde auch erfolgreich vergessen gemacht. Die Argumente aber, mit denen bereits damals versucht wurde, die Forderungen aus Afrika zu entkräften und Lösungen zu verhindern, ähneln auf frappierende Weise denen von heute.

Leitung Prof. Bénédicte Savoy, Arno Bertina
Termin Dienstag, 18.5.2021, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort Online über Zoom
Gebühr gebührenfrei

- Volkshochschule Dillingen und Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken in Kooperation mit *vhs.wissen.live*

Online-Vortrag: Regieren in unsicheren Zeiten: Was kommt nach Merkel?

Nach 16 Jahren Kanzlerschaft geht Angela Merkel im Sommer 2021, mitten in national wie international schwierigen Zeiten. Wer auch immer folgt, muss eine Regierung zustande bringen, die vor größten Herausforderungen steht. Die Pandemie und deren soziale und wirtschaftliche Folgen werden Deutschland und die Welt noch lange beschäftigen; eine gesellschaftliche Spaltung muss verhindert werden; und der Klimawandel erfordert nicht nur einen Umbau der Wirtschaft, sondern fordert alle heraus.

Leitung Constanze von Bullion, Nico Fried
Termin Dienstag, 25.5.2021, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort Online über Zoom
Gebühr gebührenfrei

- Volkshochschule Dillingen und Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken in Kooperation mit *vhs.wissen.live*

Online-Vortrag: "Enlightenment now" / "Aufklärung jetzt" – Sprache: Englisch

Dass die Welt im 21. Jahrhundert in Chaos, Hass und Irrationalität zu versinken scheint, sei eine Illusion, ein Symptom historischer Amnesie und statistischer Trugschlüsse. Tatsächlich sei unser Leben länger, gesünder, sicherer, reicher, glücklicher und friedlicher geworden – nicht nur im Westen, sondern weltweit.

Leitung Prof. Steven Pinker
Termin Mittwoch, 26.5.2021, 18.30 - 21.00 Uhr
Ort Online über Zoom
Gebühr gebührenfrei

- Volkshochschule Dillingen und Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken in Kooperation mit *vhs.wissen.live*

Online-Vortrag: Navid Kermani im Gespräch mit Prof. Michael Brenner

Navid Kermani ist freier Schriftsteller und habilitierter Orientalist. Michael Brenner ist Professor für jüdische Geschichte und Kultur an der LMU München.

Das Thema steht zum aktuellen Zeitpunkt noch nicht fest.

Leitung Navid Kermani, Michael Brenner
Termin Donnerstag, 27.5.2021, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort Online über Zoom
Gebühr gebührenfrei

- Volkshochschule Dillingen und Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken in Kooperation mit *vhs.wissen.live*

Online-Vortrag: Von Glanz und Elend des aufrechten Ganges

Was macht den Menschen zum Menschen? Was erhebt ihn – im wahrsten Sinne des Wortes – über alle anderen Lebewesen? Eine gängige Antwort lautet seit der Antike „der aufrechte Gang“. Die Körperhaltung bestimmt stark das menschliche Selbstbild und findet in der Politik bis heute ihren Ausdruck im „aufrechten“ Menschen als Metapher und Symbol für ein würdiges Leben.

Leitung Prof. Kurt Bayertz

Termin Donnerstag, 17.6.2021, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort Online über Zoom

Gebühr gebührenfrei

- Volkshochschule Dillingen und Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken in Kooperation mit *vhs.wissen.live*

Online-Vortrag: Was bleibt von Karl Marx?

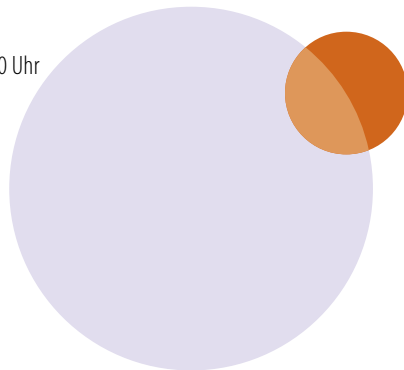
Mit dem Fall des Eisernen Vorhangs wurde auch das Werk von Karl Marx aus der engen Schablone des „Marxismus-Leninismus“ gelöst und steht seitdem wieder offener zur Diskussion. Allerdings gelangt diese meist nur zu ökonomischen Krisenzeiten oder zu Jubiläen in die breitere Öffentlichkeit.

Leitung Dietmar Dath, Prof. Kurt Bayertz

Termin Freitag, 18.6.2021, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort Online über Zoom

Gebühr gebührenfrei



- Volkshochschule Dillingen und Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken in Kooperation mit *vhs.wissen.live*

Online-Vortrag: Jetzt oder nie: Kann die Klimabewegung das Klima noch retten?

Aus „Fridays for Future“ (FFF) ist binnen weniger Monate eine weltweite Bewegung von jungen Leuten geworden, die weitreichende Maßnahmen gegen die drohende und teils schon vorhandene Klimakatastrophe fordert und durchsetzen will. Millionen Schülerinnen und Schüler haben demonstriert, dann kam die Pandemie. Was tun? Künftig wieder streiken, wenn die Pandemie halbwegs vorüber ist, zu härteren Maßnahmen greifen oder frustriert aufgeben, weil Politik, Wirtschaft und Gesellschaft zu langsam reagieren?

Leitung Charlotte Haunhorst, Nadja Schlüter

Termin Dienstag, 29.6.2021, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort Online über Zoom

Gebühr gebührenfrei

- Volkshochschule Sulzbach

Online-Kurs: „Verhalten und Kommunikation in schwierigen Situationen“ mit dem KisS-Konzept – Bewusstes Verhalten in Stresssituationen ohne Werteverlust

Manchmal beginnt ein Gespräch völlig normal und im weiteren Verlauf entwickelt sich die Situation zunehmend angespannter oder es kommt sogar zu unerwarteten Angriffen und Provokationen. Häufig fehlen einem in solchen Situationen die Worte. Das Seminar bietet Reflexion und Techniken, um sich in Zukunft mit Sicherheit an solche Gespräche zu wagen und im Idealfall sollen sich beide Parteien mit einem guten Gefühl trennen.

Leitung Thomas Süper

Termin Mittwoch, 14.4.2021, 18 Uhr

Ort Online über Zoom

Gebühr 15 €

● Volkshochschule Sulzbach

Online-Kurs: Ausstrahlung, die bewegt! – Die Kunst, selbstbewusst zu begeistern

Ob im Beruf oder im privaten Umfeld – vielen Menschen gehen täglich Chancen verloren, weil es ihnen nicht gelingt, Selbstbewusstsein und Sicherheit auszustrahlen. Dabei gibt es einfache Werkzeuge, mit denen sich eine kraftvollere Ausstrahlung garantieren lässt.

Leitung Veronica Wirth
Termin Donnerstag, 15.4.2021, 18-19 Uhr
Sonntag, 13.6.2021, 11-12 Uhr
Ort Online über Zoom
Gebühr 15 €

● Volkshochschule Sulzbach in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Saarland

Online-Vortrag: Lebensmittel per Mausklick kaufen

Lebensmittel per Mausklick nach Hause bestellen wird immer beliebter. Zeitersparnis, eine größere Auswahl und nicht zuletzt die bequeme Lieferung nach Hause sind häufige Gründe für den Lebensmittelkauf im Internet. Neben den Vorteilen gibt es aber auch Hürden und Fallstricke. Wie sieht es mit der Kühlkette aus? Kann man Lebensmittel auch umtauschen? Wie finde ich einen seriösen Anbieter?

Leitung Theresia Weimar-Ehl
Termin Donnerstag, 22.4.2021, 18 Uhr
Anmeldung www.verbraucherzentrale-saarland.de
Gebühr gebührenfrei

● Volkshochschule Sulzbach in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Saarland

Online-Vortrag: Ist mein Haus für Solarenergie geeignet?

Ob Photovoltaik oder Solarthermie, viele Eigenheimbesitzer wollen einen persönlichen Beitrag zum Klimaschutz leisten. Doch welche Größe sollte eine Solaranlage haben und welche technischen Gegebenheiten sind wichtig? Wie kann man Angebote vergleichen und welche Fördermittel gibt es? Nach der Präsentation ist Zeit individuelle Fragen zu klären.

Leitung Cathrin Becker
Termin Donnerstag, 20.5.2021, 18 Uhr
Anmeldung www.verbraucherzentrale-saarland.de
Gebühr gebührenfrei

● Volkshochschule Neunkirchen

Führung: Das digitale Angebot der Stadtbibliothek Neunkirchen

Information, Bildung, Unterhaltung, Kommunikation und Integration – für alle Bürgerinnen und Bürger offen, bietet die Stadtbibliothek mit ihrem Medien- und Serviceangebot hierfür reichlich Anregung und Raum. Lernen Sie in dieser Führung auch das digitale Angebot kennen.

Leitung Christina Gieseler
Termin Mittwoch, 21.4.2021, 18.30-20.00 Uhr *oder*
Mittwoch, 23.6.2021, 18.30-20.00 Uhr
Ort Stadtbibliothek Neunkirchen
Gebühr gebührenfrei



Kultur & Gestalten

- Volkshochschule Lebach
in Kooperation mit ane treib buch & papier

Online-Lesung:

Die goldenen Jahre des Franz Tausend

Schneidig, selbstbewusst, charmant - so erobert der aus armen Verhältnissen stammende Franz Tausend 1924 die Welt. Er behauptete, auf geheimnisvolle Art und Weise Gold in großen Mengen herstellen zu können.

Leitung	Titus Müller
Termin	Aufzeichnung dauerhaft verfügbar
Ort	Online verfügbar über Website vhs / auf YouTube
Gebühr	gebührenfrei

- Volkshochschule der Stadt Saarlouis

Online-Kurse: **Haiku-Gedichte**

Ein Haiku ist die kleinste Form der Weltliteratur. Der Kurs bietet eine Einführung in den geschichtlichen Ursprung und die Besonderheiten des Haiku in der deutschen Sprache, seine charakteristischen Kennzeichen und fantasievollen Stilmittel. Anhand von Beispielen lernen Sie den formalen Aufbau kennen und erfahren, was ein gelungenes Haiku ausmacht.

Leitung	Thomas Opfermann
Termin	Individueller Einstieg jederzeit möglich
Ort	Online in der vhs.cloud
Gebühr	Haiku-Gedichte – Einführung in Theorie und Praxis 35 € Mit Worten malen – Haiku-Schreibwerkstatt 130 €

- Volkshochschule der Stadt Saarlouis

Online-Kurs: **Die Welt der Lyrik – Stil und Inspiration**

Sprache als Kunst: Hier lernen Sie die typischen lyrischen Stilmittel, die wesentlichen Reimarten und Versmaße kennen. Anhand von zahlreichen Beispielen und Übungen erfahren Sie, was ein individuelles und gelungenes Gedicht ausmacht. Durch inspirierende Vorgaben entstehen zahlreiche eigene Gedichte während des Kurses.

Leitung	Thomas Opfermann
Termin	Individueller Einstieg jederzeit möglich
Ort	Online in der vhs.cloud
Gebühr	130 €

- Volkshochschule der Stadt Saarlouis

Online-Kurs: **Kreatives Schreiben – Schreibwerkstatt**

Kurzgeschichte, Gedicht oder ein Text für den Beruf? Das Schreiben von Texten fällt leicht – mit den richtigen Techniken. In diesem Kurs lernen Sie zahlreiche Methoden für das Schreiben von verschiedenen Texten kennen und wenden die Techniken direkt an. Sie selbst bestimmen, wann und wo Sie lernen und schreiben möchten.

Leitung	Thomas Opfermann
Termin	Individueller Einstieg jederzeit möglich
Ort	Online in der vhs.cloud
Gebühr	130 €

● Volkshochschule der Stadt Saarlouis

Online-Kurs: Kreatives Schreiben – Schreibwerkstatt (Aufbaukurs)

Dieser Aufbaukurs vermittelt in kreativen und abwechslungsreichen Übungen neben der Theorie weitere praktische Fertigkeiten für das Verfassen eigener Texte. Auch der eigene Schreibstil und die persönliche, kreative Weiterentwicklung wird gefördert. Am Kursende haben Sie den Kenntnisstand, mit den erlernten Methoden Ihre kreativen Schreibfertigkeiten zu trainieren und selbständig zu erweitern.

Leitung	Thomas Opfermann
Termin	Individueller Einstieg jederzeit möglich
Ort	Online in der vhs.cloud
Gebühr	130 €

● Volkshochschule der Stadt Saarlouis

Online-Kurs: Kurzgeschichten – Von der Idee bis zur Veröffentlichung

Sie haben Freude am Schreiben und schon etwas Erfahrung mit kleinen Geschichten. Jetzt lernen Sie, was eine gute Kurzgeschichte ausmacht und ihr den richtigen Schliff verleiht. Die praktischen Anleitungen und Aufgaben helfen Ihnen beim Schreiben und Überarbeiten eigener Geschichten. Zudem lernen Sie, was bei einer Veröffentlichung von Kurzgeschichten online oder in einer Anthologie zu beachten ist.

Leitung	Thomas Opfermann
Termin	Individueller Einstieg jederzeit möglich
Ort	Online in der vhs.cloud
Gebühr	130 €

● Volkshochschule der Stadt Saarlouis

Online-Kurs: Kurzgeschichten – Aufbaukurs

Sie haben Schreiberfahrung und möchten Ihren Kurzgeschichten den letzten Schliff geben? In diesem Kurs vertiefen Sie Ihr theoretisches Grundwissen über Aufbau, Konzeption und Ausgestaltung Ihrer Kurzgeschichten. In verschiedenen Übungen wenden Sie das Gelernte direkt in der Praxis an.

Leitung	Thomas Opfermann
Termin	Individueller Einstieg jederzeit möglich
Ort	Online in der vhs.cloud
Gebühr	130 €

● Volkshochschule der Stadt Saarlouis

Online-Kurs: Autorenschule – Schreib-Coaching für Fortgeschrittene

Sie haben Erfahrung mit Haikus oder Geschichten und suchen ein professionelles Feedback zu Ihren Geschichten oder Gedichten? Mit einem Schreib-Coaching können Sie konstruktive Hinweise direkt in Ihren Texten umsetzen.

Leitung	Thomas Opfermann
Termin	Individueller Einstieg jederzeit möglich
Ort	Online in der vhs.cloud
Gebühr	35 €



● Volkshochschule St. Ingbert

Online-Lesung: Von Heinrich Heine bis Wilhelm Busch bis heute

Ursula Ochs-Steinfeld und Albrecht Ochs lesen heitere und satirische und nachdenklich – amüsante Texte aus vergangener Zeit und aus der Gegenwart. Autoren, wie Heinrich Heine, Erich Kästner, Berthold Brecht, Eugen Roth und andere mehr kommen zu Wort und können gehört werden.

Leitung	Ursula Ochs-Steinfeld, Albrecht Ochs
Termin	wird noch bekannt gegeben, siehe vhs
Ort	Online mit GoToMeeting
Gebühr	5 €

● Volkshochschule St. Ingbert

**Online-Literaturkurs:
Thomas Mann, Der Zauberberg**

Thomas Manns „Der Zauberberg“ – Bildungsroman, Zerfallsroman, Klassiker der Moderne, eine Fülle origineller Charaktere, die unverwechselbare Mann'sche Ironie, philosophische und historische Reflexionen – für jeden literarischen Geschmack wird etwas geboten. Gerade in pandemischen Zeiten das Buch zur Krise und ein ästhetischer Genuss zugleich.

Leitung	Kerst Walstra
Termin	Mittwoch, 3.3.2021, 10.00 – 12.00 Uhr, 10 Termine/ 20 UE
Ort	Online mit GoToMeeting
Gebühr	45,20 €

● Volkshochschule Völklingen

Online-Lesung: Völklingen liest – Club der Bücherwürmchen: Virtueller Vorlesepaß am Sonntag

Sonntags entführt die vhs-Direktorin von Völklingen in die fantastische Welt der Geschichten. Piraten finden riesige Goldschätze, Ungeheuer, Zauberer und Hexen treiben ihr Unwesen, tapfere Prinzessinnen retten ihre Prinzen und Tiere erleben wilde Abenteuer. Und weil zu Geschichten Lieder passen, wird in jeder Bücherwürmchen-Stunde gemeinsam lauthals ein zum Vorlese-thema passendes Lied gesungen.

Leitung	Jenny Ungericht
Termin	ab 7.2.2021, immer am 1. Sonntag im Monat, 17.30 – 18.00 Uhr
Gebühr	gebührenfrei

● Volkshochschule Völklingen

Online-Lesung: Völklingen liest – Literatur am Sonntag

Sie interessieren sich für Erzählungen der Weltliteratur und genießen es aber, auch mal nicht selbst lesen zu müssen? Melden Sie sich bei unserer virtuellen Vorlesestunde „Literatur am Sonntag“ an, lehnen Sie sich zurück und lauschen Sie den Erzählungen von Grass, Mann, Zweig, Tschechow und vielen mehr.

Leitung	Jenny Ungericht
Termin	ab 7.2.2021, immer am 1. Sonntag im Monat, 10.00 – 10.30 Uhr
Gebühr	gebührenfrei



- Volkshochschule Neunkirchen

Online-Infoveranstaltung zum Kurs: Fitness-Running

Laufen stärkt die Gesundheit. Bei dieser Online-Infoveranstaltung erfahren Sie mehr darüber, wie der Präsenzkurs aufgebaut ist und wie durch die Kombination von Lauf- und Athletik-Elementen Ihre Trainingsfortschritte nachhaltig unterstützt werden.

Leitung	Laufschule Saarpfalz
Termin	Dienstag, 2.3.2021, 18.15-19.15 Uhr
Ort	Online über Zoom
Gebühr	gebührenfrei

- Volkshochschule Neunkirchen

Kurs in Präsenz und Online wählbar: Von der Linie zum Bild

Portrait, Landschaft, Stilleben, Illustration, Comic – Alles ist in diesem Kurs möglich! Sie arbeiten mit den Materialien Ihrer Wahl und Sie erhalten dabei professionelle Unterstützung auf dem Weg zu Ihrem Bild. Zudem werden Informationen zu Proportion, Bildaufbau, Perspektive, Technik, Farbmischung, Materialien und künstlerischem Ausdruck vermittelt.

Teilnahme entweder in geselliger Atmosphäre in der vhs oder online von zu Hause.

Leitung	Catrin Raber
Termin	ab Donnerstag, 4.3.2021, 18.00-19.30 Uhr, 8 Termine/ 16 UE
Ort	vhs-Zentrum Neunkirchen, Kinder- und Jugendatelier oder online
Gebühr	46 €, ermäßigt 34,50 €

- Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken in Kooperation mit der Kinderschreibwerkstatt

Online-Kurs: Kreatives Schreiben für Kinder und Jugendliche

In der digitalen Schreibwerkstatt für Kinder und Jugendliche lernen die TeilnehmerInnen unterschiedliche Erzählperspektiven kennen, Charaktere und Szenen zu entwickeln, Spannungsbögen aufzubauen, notwendige Fakten zu recherchieren, Geschichten zu entwickeln und zu beurteilen. Zwischen den einzelnen Terminen arbeiten die TeilnehmerInnen selbständig an ihren Geschichten weiter.

Leitung	Bettina Tschach bzw. Franziska von Stieglitz
Termin	12 Termine Für Kinder von 9 bis 10 Jahren ab Mittwoch, 3.3.2021, 15.45 – 16.45 Uhr Für Kinder und Jugendliche von 11 bis 13 Jahren ab Montag, 1.3.2021, 17.15 – 18.15 Uhr Für Jugendliche von 13 bis 15 Jahren ab Dienstag, 2.3.2021, 19.15 – 20.15 Uhr
Gebühr	95 €

- Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken in Kooperation mit *vhs.wissen.live*

Online-Vortrag: Zwischen Street-Art und Poesie: Cy Twombly live im Museum Brandhorst

Der in Lexington, Virginia, geborene Cy Twombly ist einer der einflussreichsten Künstler der Gegenwart. Ausgehend vom Abstrakten Expressionismus entwickelte er einen eigenwilligen gestischen Stil mit schriftartigen, „linkischen“ Zeichen, die er auf großformatigen Leinwänden ins Monumentale steigert. Schreibübungen von Kindern, gedankenverlorenes Gekritzel und Graffitis auf Hauswänden dienen ihm als zeitgenössische Ausgangspunkte.

Leitung	Achim Hochdörfer
Termin	Donnerstag, 18.3.2021, 19.30 – 21.00 Uhr
Ort	Online über Zoom
Gebühr	gebührenfrei



Gesundheit

- Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken

Online-Kurs: Meet – Greet – Ask **Digitales Treffen für Schmuckinteressierte und Schmuckschaffende**

Fassen Sie Mut für ein kleines digitales Abenteuer in einem sehr analogen Gewerk.

Eine Veranstaltung für alle mit Freude am Schmuck. Stellen Sie Fragen, zeigen Sie Ihre neuen und alten Arbeiten und sprechen Sie gemeinsam über Kurswünsche und deren Inhalte.

Leitung	Marion Henné
Termin	Dienstag, 13.4.2021, 19.00 Uhr
Ort	Online in der vhs.cloud
Gebühr	gebührenfrei

- Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken

Online-Lektürekurs zu: "I giovedì della signora Giulia" von Piero Chiara (Niveau A2-B1)

In diesem Lektürekurs lesen wir gemeinsam den Krimi „I giovedì della signora Giulia“ von Piero Chiara. Das Werk stammt aus dem Jahr 1970 und beinhaltet nicht nur einen spannenden Mordfall, sondern nimmt uns auch mit ins Italien der 50er Jahre.

Leitung	Marlene Roth
Termin	ab Mittwoch, 14.4.2021, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Termine
Ort	Online in der vhs.cloud
Gebühr	98 €

- Volkshochschule St. Ingbert

Online-Vortrag für Eltern: **Glücklich sein durch mentales Training**

Nichts ist so einfach und gleichzeitig so schwer: Das Glücklichsein. Immer höher, schneller, weiter und das Gefühl zu haben ständig unter Stress zu stehen, es anderen recht machen zu müssen oder sich mit anderen zu vergleichen, macht auf lange Sicht unglücklich. Durch mentales Training, Achtsamkeit und Bewusstsein werden die inneren Ressourcen gestärkt. Dadurch werden Krisen und Herausforderungen gemeistert. Jeder kann seine innere Stärke aktivieren und glücklich werden.

Leitung	Robin-Jessica Sanzo
Termin	wird noch bekannt gegeben, siehe vhs
Ort	Online mit GoToMeeting
Gebühr	gebührenfrei

- Volkshochschule St. Ingbert

Online-Kurs: Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Entspannungstechnik, die auf Autosuggestion basiert und über das vegetative Nervensystem wirkt. Gerade in hektischen und stressigen Situationen wird es Ihnen gelingen, mit Hilfe des Autogenen Trainings innerlich ruhiger zu bleiben. Schon nach kurzer Zeit werden Sie die entspannende und wohltuende Wirkung des Autogenen Trainings sowohl körperlich wie psychisch erfahren.

Leitung	Robin-Jessica Sanzo
Termin	wird noch bekannt gegeben, siehe vhs
Ort	Online mit GoToMeeting
Gebühr	gebührenfrei

● Volkshochschule St. Ingbert

Online-Vortrag: Sind Sie hochsensibel? (HSP)

Erfahren Sie mehr über typische Merkmale von Hochsensibilität und den Umgang damit – sowohl als Betroffener wie als Angehöriger, Freund oder Arbeitskollege. Außerdem erfahren Sie die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse über Hochsensibilität und wie Sie glücklich und zufrieden mit Hochsensibilität leben können.

Leitung	Claudia Verhoeven
Termin	Montag, 22.3.2021, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort	Online mit GoToMeeting
Gebühr	2,50 €

● Volkshochschule Lebach

Online-Vortrag:

Da kann noch viel kommen! Ein frischer Blick aufs Älterwerden – mit Diethard Geber, ehem. Direktor der AWO Saarland

In der Veranstaltung beschäftigen wir uns mit der aktuellen Situation der Generation 60+, wie sie lebt und wodurch sie sich von bisherigen Generationen unterscheidet. Vor allem wird thematisiert, wie dieser Übergang zum Älteren gestaltet werden kann und was man tun kann, damit dieser Lebensabschnitt zu einem der attraktivsten und zufriedensten Phasen des eigenen Lebens wird.

Leitung	Diethard Geber
Termin	Aufzeichnung dauerhaft verfügbar
Ort	Online verfügbar über Website vhs/ auf YouTube
Gebühr	gebührenfrei

● Volkshochschule Lebach

Online-Kurs: Hatha-Yoga

Lernen Sie, den Körper zu erfahren, den Atem zu führen und sich für positive Energie zu öffnen. Für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet!

Leitung	Hanna Schütz
Termin	montags, 9.00 Uhr mittwochs, 19.00 Uhr donnerstags, 19.00 Uhr freitags, 17.30 Uhr
Gebühr	ab 5,50 € pro Termin (2 UE)

● Volkshochschule Lebach

Online-Kurs: Das 21-Minuten-Workout

Fit durch das Homeoffice, fit aus dem Lockdown, fit in 21 Minuten – mit eigenem Körpergewicht! Egal, ob Anfänger oder ambitionierter Workout-Fan – mit einfachen Übungen powern Sie sich in einem kurzen, intensiven Workout aus. Trainiert wird Kraft, Cardio und Bauch ohne weitere Hilfsmittel, angepasst an Ihre körperliche Fitness.

Leitung	Patricia Dell
Termin	ab Montag, 8.2.2021, 18.00 – 18.30 Uhr, 8 Termine (Mo + Do)
Gebühr	18 €

● Volkshochschule Lebach

Online-Kurs: Qigong und Taiji Chuan

In der Ruhe liegt die Kraft. Mit alter chinesischer Tradition zu Ausgeglichenheit, Kraft und Entspannung finden! Beide Kurse sind jeweils für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, unabhängig von Alter und Konstitution.

Leitung	Claudia Poyo-Gonzales
Termin	Qigong ab Mittwoch, 3.3.2021, 18.00 Uhr, 8 Termine Taiji Chuan ab Mittwoch, 3.3.2021, 19.40 Uhr, 8 Termine
Gebühr	59 € (inkl. 2 kostenlosen Schnupperterminen)

● Volkshochschule der Stadt Saarlouis

Online-Kurs: Mit Yoga fit durch den Tag

Mit Yoga fit und aktiv bleiben – das geht auch online! Die auf der Lernplattform verfügbaren Video-Einheiten richten sich gezielt an die Schulter- und Nackenmuskulatur sowie Beine, Bauch und Rücken. Durch die Verbindung von Körperhaltungen, Bewegungsabläufen, Atem- und Meditationsübungen bringt Yoga ganzheitlich Körper, Geist und Seele in Einklang und steigert so Vitalität und Gesundheit, Konzentration, Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit, innere Gelassenheit und Wohlbefinden.

Leitung	Eva Sonnhalter
Termin	Individueller Einstieg jederzeit möglich
Ort	Online in der vhs.cloud
Gebühr	21 €



● Volkshochschule der Stadt Saarlouis

Online-Kurs: Mit Yoga gegen den Schmerz

Ein gesunder Körper und innere Ausgeglichenheit sind das Ziel dieses Online-Kurses. In den sechs auf der Lernplattform verfügbaren Modulen werden etwa Übungen gegen körperliche Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen und Erschöpfung gezeigt sowie Übungen zur Förderung der Verdauung und inneren Ruhe. Zwei Meditationen zum Anhören runden den Kurs ab.

Leitung	Eva Sonnhalter
Termin	Individueller Einstieg jederzeit möglich
Ort	Online in der vhs.cloud
Gebühr	21 €

● Volkshochschule der Stadt Saarlouis

Online-Kurs: Yoga am Abend Alignment – Fortgeschrittene (im Kursraum und online)

Durch Körperhaltungen, Bewegungsabläufe, Atem- und Meditationsübungen bringt Yoga Körper, Geist und Seele in Einklang. Vom Atem geführte Bewegungen stärken die Muskulatur. Sanfte Dehnungen erhalten die Beweglichkeit. Ziel jedes Termins ist ein entspanntes und bewusstes Dasein im Hier und Jetzt. Nehmen Sie vor Ort an der vhs teil oder online von zu Hause.

Leitung	Lisa Meiers
Termin	ab Dienstag, 2.3.2021, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Termine/ 20 UE
Ort	Theater am Ring, Saarlouis und online
Gebühr	60 €

- Volkshochschule der Stadt Saarlouis

Online-Vortrag für Eltern: Ideen und Möglichkeiten zum Leben mit Kindern mit ADS / ADHS

Kinder, die unruhig und zappelig sind, die es nicht schaffen, ihre Impulse unter Kontrolle zu bringen und sich aufmerksam einer Sache zu widmen, sind in vielen Lebensbereichen erheblich beeinträchtigt. In dem Workshop überlegen wir, wie Kinder zur Ruhe kommen, Impulskontrolle und Konzentration trainieren können und wie Eltern den Kindern helfen, ihr Selbstwertgefühl zu steigern.

Leitung Susanne Wilhelm
Termin Mittwoch, 24.3.2021, 18.00 Uhr
Gebühr gebührenfrei

- Volkshochschule der Stadt Saarlouis

Online-Vortrag für Eltern: Resilienz – Chancen aus der Krise

Die Corona Pandemie hat das Alltagsleben aller auf den Kopf gestellt. Selbstverständliche Abläufe im Familienleben wurden zu Herausforderungen. Die gut bewährte Tagesstruktur ist zusammengebrochen. Die Bewältigung einer Krise eröffnet jedoch auch Entwicklungschancen. Resilienz ist die Fähigkeit Krisen zu meistern und als Anlass für die weitere Entwicklung zu nutzen, Resilienz ist sozusagen die Immunabwehr der Seele.

Leitung Susanne Wilhelm, Nicole Burkert-Arbogast
Termin Mittwoch, 21.4.2021, 18.00 – 19.30 Uhr
Gebühr gebührenfrei

- Volkshochschule der Stadt Saarlouis

Online-Vortrag für Eltern: Mediensucht bei Kindern und Jugendlichen

Smartphones und das Internet bergen durchaus Suchtpotential. Doch was sind die Anzeichen von Mediensucht und welche Auswirkungen hat sie auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen? Was können Eltern tun, damit sich eine exzessive Mediennutzung bei den Kindern und Jugendlichen erst gar nicht entwickelt?

Leitung Nicole Burkert-Arbogast
Termin Mittwoch, 19.5.2021, 18.00 – 19.30 Uhr
Gebühr gebührenfrei

- Volkshochschule Völklingen

Online-Kurs: Völklingen lebt gesund – Fit in den Frühling mit Pilates

Leitung Petra Weiland
Termin ab Dienstag, 2.2. bis 16.3.2021, 20.00 – 21.00 Uhr
Gebühr 18 €

- Volkshochschule Völklingen

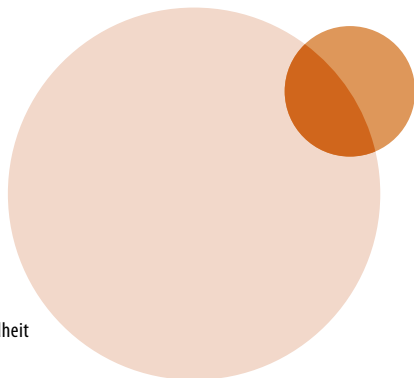
Online-Kurs: Völklingen lebt gesund – Fit und entspannt in den Frühling

Leitung Anja Heinrich
Termin ab Dienstag, 2.2. bis 16.3.2021, 16.00 – 17.00 Uhr
Gebühr 18 €

- Volkshochschule Völklingen

Online-Kurs: Völklingen lebt gesund – Fit in den Frühling mit Zumba

Leitung Anja Heinrich
Termin ab Dienstag, 2.2. bis 16.3.2021, 17.00 – 18.00 Uhr
Gebühr 18 €



● Volkshochschule Völklingen

Online-Kurs: Völklingen lebt gesund – Fit in den Frühling mit Yoga

Leitung Petra Weiland
Termin ab Mittwoch, 3.2. bis 17.3.2021, 19.00 – 20.00 Uhr
Gebühr 18 €

● Volkshochschule Völklingen

Online-Kurs: Völklingen lebt gesund – Fit im Bürostuhl mit Gymnastik in der Mittagspause

Leitung Petra Weiland
Termin ab Donnerstag, 4.2. bis 18.3.2021, 12.30 – 13.00 Uhr
Gebühr 9 €

● Volkshochschule Völklingen

Online-Kurs: Völklingen lebt gesund – Fit in den Frühling mit Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Leitung Petra Weiland
Termin ab Freitag, 5.2. bis 19.3.2021, 10.00 – 11.00 Uhr
Gebühr 18 €

● Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken

Online-Kurs: AROHA®

Das effektive Ganzkörpertraining kann zu einer Festigung der Muskulatur, zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur inneren Ausgeglichenheit führen. Zusätzlich werden durch die gezielt ausgewählten Übungen die Balance und das Koordinationsvermögen trainiert. Eine Teilnahme ist ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter möglich.

Leitung Christina Hösche
Termin ab Montag, 1.3.2021, 18.00 – 19.00 Uhr,
10 Termine/ 13,3 UE
Ort Online über Zoom
Gebühr 57 €

● Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken

Online-Kurs: KAHA®

KAHA ist aufgrund seiner langsamen und fließenden Bewegungen in jedem Alter und auch für AnfängerInnen durchführbar. Es wirkt mobilisierend und kräftigend, aber auch dehnend und entspannend auf entscheidende Muskelgruppen. Die Bewegungen werden kontrolliert ausgeführt und dadurch entsteht eine gesunde Balance zwischen Stabilität und Beweglichkeit des gesamten Bewegungsapparates.

Leitung Christina Hösche
Termin ab Montag, 1.3.2021, 19.30 – 20.30 Uhr,
10 Termine/ 13,3 UE
Ort Online über Zoom
Gebühr 57 €





- Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken

Online-Kurs: Pilates für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen

Durch die langsamen und kontrollierten Bewegungen werden bei Pilates die Haltung, Beweglichkeit, Muskelkraft und Muskelausdauer verbessert und die Trainierenden lernen, sich komplett auf ihren Körper zu konzentrieren und auch im Alltag neue Haltungen- und Bewegungsmuster einzusetzen.

Leitung	Sandra Gärtner
Termin	ab Montag, 12.4.2021, 18.00 - 19.00 Uhr, 8 Termine
Ort	Online über Zoom
Gebühr	55 €

- Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken

Online-Vortrag für Eltern: Mit Kindern zur Ruhe kommen – Ideen für Auszeiten

Ein anstrengender Alltag führt bei Erwachsenen und Kindern oft zu Ruhelosigkeit, Unkonzentriertheit und Erschöpfung. Eltern und Kinder fühlen sich gestresst. Für Eltern ist es wichtig, genau hinzuschauen und rechtzeitig einzugreifen, um völlige Erschöpfung oder sogar aggressives Verhalten zu verhindern. Ganz praktisch entwickeln wir Ideen für kleine und große Auszeiten und sammeln Spiele, Geschichten und Übungen, die Kindern helfen zur Ruhe zu kommen.

Leitung	Susanne Wilhelm
Termin	Dienstag, 20.4.2021, 18.00 - 20.00 Uhr
Ort	Online über Zoom
Gebühr	gebührenfrei

- Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken

Online-Kurs: AROHA®

Das effektive Ganzkörpertraining kann zu einer Festigung der Muskulatur, zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur inneren Ausgeglichenheit führen. Zusätzlich werden durch die gezielt ausgewählten Übungen die Balance und das Koordinationsvermögen trainiert. Eine Teilnahme ist ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter möglich.

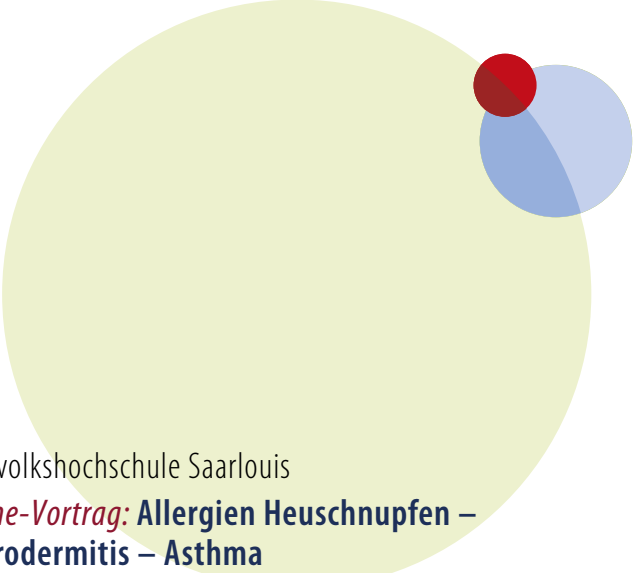
Leitung	Christina Hösche
Termin	ab Montag, 31.5.2021, 18.00 - 19.00 Uhr, 6 Termine oder ab Donnerstag, 5.8.2021, 18.00 - 19.00 Uhr, 6 Termine (Mo + Do)
Ort	Online über Zoom
Gebühr	34 €

- Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken

Online-Kurs: KAHA®

KAHA ist aufgrund seiner langsamen und fließenden Bewegungen in jedem Alter und auch für AnfängerInnen durchführbar. Es wirkt mobilisierend und kräftigend, aber auch dehnend und entspannend auf entscheidende Muskelgruppen. Die Bewegungen werden kontrolliert ausgeführt und dadurch entsteht eine gesunde Balance zwischen Stabilität und Beweglichkeit des gesamten Bewegungsapparates.

Leitung	Christina Hösche
Termin	ab Montag, 31.5.2021, 19.30 - 20.30 Uhr, 6 Termine oder ab Donnerstag, 05.08.2021, 18.00 - 19.00 Uhr, 6 Termine (Mo + Do)
Ort	Online über Zoom
Gebühr	34 €



● Kreisvolkshochschule Saarlouis

Online-Vortrag: Allergien Heuschnupfen – Neurodermitis – Asthma

Im Frühling spazieren gehen, die Katze von nebenan streicheln oder Nüsse essen: Die gewöhnlichsten Tätigkeiten können für Allergiker zum Problem werden. Der Vortrag informiert über Ursache, Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten der Volkskrankheit Allergie.

Leitung Dr. Christian Termeer
Termin Donnerstag, 4.3.2021, 19.00 – 20.00 Uhr
Gebühr 5 €

● Kreisvolkshochschule Saarlouis

Online-Vortrag: Telemedizin – Arztkontakt im digitalen Wandel

Was passiert, wenn Menschen sich Sorgen über ihre Gesundheit machen, einen medizinischen Rat brauchen und keinen Arzt erreichen können? Seit Mitte Oktober 2018 haben gesetzlich Versicherte in Baden-Württemberg die Möglichkeit, sich mit einem Online-Arzt verbinden zu lassen. Aber wie funktioniert die Telemedizin?

Leitung Dr. Martina Hartmann
Termin Donnerstag, 15.4.2021, 19.00-20.00 Uhr
Ort Online über Zoom
Gebühr 5 €

● Kreisvolkshochschule Saarlouis

Online-Vortrag: Hautkrebs

Jedes Jahr erkranken in Deutschland mehr als 144.000 Menschen neu an Hautkrebs. Der Vortrag informiert unter anderem wie Hautkrebs frühzeitig erkannt und behandelt werden kann, etwa durch Präventionsmaßnahmen wie Sonnenschutz und Hautscreening.

Leitung Dr. Christian Termeer
Termin Donnerstag, 6.5.2021, 19.00-20.00 Uhr
Gebühr 5 €

● Volkshochschule Neukirchen

Online-Infoveranstaltung zum Kurs : Nordic Walking für Einsteiger und Wiedereinsteiger

Der perfekte Start in den Ausdauersport und in ein gesünderes und bewegteres Leben! Erfahren Sie mehr über unseren Nordic Walking-Kurs, beispielsweise wie gut Nordic Walking für Ihre Gesundheit ist, wie der Kurs aufgebaut ist, wann und wo gestartet wird oder welche Wege gegangen werden.

Leitung Werner Eberle und die Laufschule Saarpfalz
Termin Donnerstag, 8.4.2021, 18.00-19.00 Uhr
Ort Online über Zoom
Gebühr 5 €

● Kreisvolkshochschule Saarlouis

Online-Vortrag: Osteoporose: Schicksal, Lebenswandel oder vermeidbar?

Mehr als acht Millionen Deutsche leiden an Osteoporose. Viele wissen nicht um ihr persönliches Risiko. Durch richtige Bewegung und Ernährung kann man viel zur eigenen Knochengesundheit beitragen.

Leitung Dr. med. Dietmar Klein
Termin Donnerstag, 20.5.2021 19.00-20.00 Uhr
Gebühr 5 €

● Volkshochschule im Landkreis Merzig-Wadern

Online-Kurse: Anti-Stress-Training mit wingwave©

Sie wollen Stress reduzieren, sich innerlich ruhig und stabil fühlen, regelmäßig auf wirkungsvolle Weise energievoll sein? Mit dem wingwave©-Training lassen Sie Entspannung und Stressreduktion einfach in jeden Tag hineinfließen ohne zusätzlichen Zeitaufwand. Neben kurzen theoretischen Einführungen und einer Demonstration, folgen hauptsächlich Übungen in Kleingruppen.

Leitung Steffen Schuh

Termine freitags, 19.00 – 20.30 Uhr

Einheit 1 9.4.21

Stress lass nach: Wie und wo wirkt das wingwave©-Training? Einführung in ein "gehirngerechtes" Entspannungstraining,

Einheit 2 16.4.21

Emotionale Balance: Stressgefühle abfließen lassen

Einheit 3 23.4.21

Energie durch positive Emotionen

Einheit 4 30.4.21

Bewegungsfreude und Sportmotivation

Einheit 5 7.5.21

Konsum-Management bei Gier, Kaufrausch und Medien-Sog

Einheit 6 14.5.21

Ressourcenvolle Selbstmotivation, Freitag

Einheit 7 21.5.21

Aktives Selbstmanagement: Stressresilienz und "Flow" für Arbeit und Alltagsaufgaben

Einheit 8 28.5.21

Gelassen mit den Mitmenschen kommunizieren

Ort Online über Zoom

Gebühr je Einheit 25 €

● Volkshochschule im Landkreis Merzig-Wadern

Online Vertiefungsseminar: wingwave©-Coaching

Leitung Steffen Schuh

Termin Mittwoch, 14.4.21, 11.00 - 14.00 Uhr

Gebühr 180 €

● Volkshochschule im Landkreis Merzig-Wadern

Online-Kurs: Yoga, Bewegung, Entspannung & Spaß zuhause

Leitung Natascha Pohl

Termin Mittwoch, 14.4.21, 18.00 - 19.30 Uhr, 5 Termine

Gebühr 49 €

● Volkshochschule im Landkreis Merzig-Wadern

Online-Vortrag: Stress - ein zunehmendes Übel!?!

Leitung Andrea Salz

Termin Montag, 19.4.2021, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort Online

Gebühr 6 €



● Volkshochschule im Landkreis Merzig-Wadern

Online-Vortrag: Corona und die Psyche

Entdecken Sie Ihren Persönlichkeitstypus und erfahren Sie, wie Sie mit Stress und Burnout umgehen. Ziel des Workshops ist es, in erster Linie sich selbst und somit die eigenen typenspezifischen Verhaltensweisen besser kennen zu lernen, sich seiner Stärken und Schwächen bewusst zu werden und zu entdecken, dass es alle 4 Persönlichkeitstypen in einer Gesellschaft braucht, um ein gut funktionierendes Miteinander zu gewährleisten.

Leitung Andrea Salz
Termin Dienstag, 27.4.2021, 19.00 - 20.30 Uhr *oder*
Dienstag, 4.5.2021, 19.00 - 20.30 Uhr *oder*
Dienstag, 11.5.2021, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort Online
Gebühr 6 €

● Volkshochschule im Landkreis Merzig-Wadern

Online-Vortrag: Salutogenese und Resilienz

Leitung Alexandra Rommelfangen
Termin Dienstag, 11.5.21, 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr 6 €

● Volkshochschule im Landkreis Merzig-Wadern

Online-Vortrag: Corona und die Psyche – Angst, Stress, Einsamkeit und tägliche Belastungen

Leitung Andrea Salz
Termin Dienstag, 11.5.21, 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr 6 €

● Volkshochschule im Landkreis Merzig-Wadern

Online-Kurs: Autogenes Training

Leitung Claudia Verhoeven
Termin Montag, 31.5.21, 20.00 - 21.30 Uhr, 6 Termine
Gebühr 59 €

● Volkshochschule im Landkreis Merzig-Wadern

Online-Kurs: Traumreisen

Leitung Claudia Verhoeven
Termin Montag, 30.8.21, 20.00 - 21.00 Uhr, 3 Termine
Gebühr 20 €

● Volkshochschule im Landkreis Merzig-Wadern

Online-Kursreihe: Kursreihe Meditation

Alle Meditationskurse können unabhängig voneinander gebucht werden und bauen nicht aufeinander auf.

Leitung Claudia Verhoeven
Termin **Meditation I** – ab Mittwoch, 02.06.21, 20.00 - 21.30 Uhr, 3 Termine
Meditation II – ab Montag, 12.07.21, 20.00 - 21.30 Uhr, 3 Termine
Meditation III – ab Dienstag, 31.08.21, 20.00 - 21.30 Uhr, 3 Termine





Sprachen

- Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken

Online-Kurs: Prüfungsvorbereitung – Goethe Zertifikat B2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die sich auf die Prüfung Goethe Zertifikat B2 vorbereiten. Bitte kommen Sie zur persönlichen Beratung und Anmeldung zur Volkshochschule. Vorkenntnisse min. B2,2

Termin	Mittwoch, 18.00 – 20.15 Uhr, 3 Termine/ 9 UE Startdatum wird auf Anfrage festgelegt.
Ort	Online in der vhs.cloud
Gebühr	50 €

- Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken

Online-Kurs: Prüfungsvorbereitung – Goethe Zertifikat C1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die sich auf die Prüfung Goethe Zertifikat C1 vorbereiten. Bitte kommen Sie zur persönlichen Beratung und Anmeldung zur Volkshochschule. Vorkenntnisse min. C1,2

Termin	Donnerstag, 18.00 – 20.15 Uhr, 3 Termine/ 9 UE Startdatum wird auf Anfrage festgelegt.
Ort	Online in der vhs.cloud
Gebühr	50 €

- Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken

Online-Kurs: Englisch B2/C1 Practicing English through Short Stories

In this course, interested parties can expand their English language skills with selected short stories. This is a conversation course for English so that students read a short text each week and then discuss it together in our weekly sessions.

Leitung	Christopher Lewis
Termin	ab Freitag, 19.3.2021, 17.30 – 19.00 Uhr, 10 Termine
Ort	Online über Zoom
Gebühr	94 €

- Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken

*Online-Kurs: Italienische Küche für Teilnehmer*innen ohne Italienischkenntnisse*

Neben typischen Rezepten lernen Sie in diesem Kurs die regionalen Unterschiede der Küche Italiens kennen und erhalten rund ums Thema Essen einen kleinen Einblick in die italienische Sprache.

Leitung	Marlene Roth
Termin	Samstag/ Sonntag 17./18. + 24./25.4.2021, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort	Online in der vhs.cloud
Gebühr	50 €

● Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken

Online-Kurs: Leseverstehen und Schreiben DaF

Dieser Kurs richtet sich an Lernende auf dem Niveau B2/C1, die gezielt das Leseverstehen komplexer Texte sowie das Schreiben privater und beruflicher Korrespondenz üben möchten. Neben diesen Fertigkeiten erweitern Sie auch Ihren Wortschatz und vertiefen Ihre Kenntnisse in Grammatik und Rechtschreibung.

Termin	ab Montag, 12.4.2021, 18.00 - 20.15 Uhr, 10 Termine/ 30 UE
Ort	Online in der vhs.cloud
Gebühr	135 €

● Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken

Online-Kurs: Spanisch (B1/ B2) – Conociendo cuentos latinos

El curso „Conociendo cuentos latinos“ se dirige a estudiantes de español de un nivel intermedio (B1/B2). Está dividido en partes de trabajo guiado y controlado, deberes a entregar y charlas a través de una videoconferencia que nos permitirá intercambiar verbalmente con todos. Empezamos con la introducción a la temática de los cuentos. Los textos elegidos provienen de Argentina, Bolivia, Guatemala y Venezuela. Vamos a leer seis cuentos de cuatro autores. Vamos a conocer sus países de origen y algunos aspectos culturales. Haremos ejercicios para ampliar el vocabulario y repasar aspectos gramaticales. Además os podréis ejercitar haciendo cortas presentaciones orales y visuales. Por último se da lugar a la creatividad de producción de texto, también jugando al „cadáver exquisito“. ¡Venid a divertirlos!

Leitung	Natalia Seguí
Termin	ab Montag, 12.4.2021, 20.00 - 21.00 Uhr, 6 Termine
Ort	Online in der vhs.cloud
Gebühr	141 €

● Volkshochschule Lebach

Online-Kurse: Pausenübungen Sprachen

Bleiben Sie trotz Bildungspause am Ball und vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse! Die Lehrkräfte erstellen wöchentlich Übungsmaterial, welches Sie mit den Lösungen vergleichen können.

Englisch A1

Leitung	Anita Betz
Termin	dienstags, 17.30 Uhr

Englisch B1

Leitung	Petra Gerstner-Stoffel
Termin	dienstags, 9.00 Uhr oder 18.00 Uhr

Italienisch A1

Leitung	Adriano La Placa
Termin	donnerstags, 17.45 Uhr

Gebühr	je ab 4,80 € pro Termin/ 2 UE
---------------	-------------------------------

● Volkshochschule Lebach

Online-Kurse: Englisch

Sie möchten Ihre Sprachkenntnisse ausbauen, sich im Urlaub besser verständigen oder Ihre beruflichen Möglichkeiten erweitern? Englisch-Interessierte mit Vorkenntnissen können diese Webinare besuchen.

Leitung	Petra Gerstner-Stoffel
Termine	Englisch A1 "Conversation for Holidays" mittwochs, 17.00 Uhr Englisch A1 freitags, 9.00 Uhr oder 17.15 Uhr Englisch B1 dienstags, 9.00 Uhr oder 18.00 Uhr

Gebühr	ab 4,80 € pro Termin (2 UE)
---------------	-----------------------------

● Volkshochschule Lebach

Online-Kurse: **Englisch**

Sie möchten Ihre Sprachkenntnisse ausbauen, sich im Urlaub besser verständigen oder Ihre beruflichen Möglichkeiten erweitern? Englisch-Interessierte mit Vorkenntnissen können diese Webinare besuchen.

Leitung	Bettina Timmermann-Heinrich
Termine	Englisch A2 dienstags, 20.15 Uhr montags, 9.45 Uhr, 18.45 Uhr oder 20.00 Uhr Englisch B1 dienstags, 18.30 Uhr
Gebühr	ab 4,80 € pro Termin (2 UE)

● Volkshochschule Lebach

Online-Kurse: **Spanisch**

Sie möchten Ihre Sprachkenntnisse ausbauen, sich im Urlaub besser verständigen oder Ihre beruflichen Möglichkeiten erweitern? Spanisch-Interessierte mit Vorkenntnissen können diese Webinare besuchen.

Leitung	Ines Peragallo
Termine	Spanisch A1 mittwochs, 16.15 Uhr Spanisch A2 mittwochs, 17.50 Uhr
Gebühr	ab 4,80 € pro Termin (2 UE)

● Kreisvolkshochschule Saarlouis

Online-Kurs: **Einzelunterricht General oder Business English**

Sie möchten Ihre Sprachkenntnisse ausbauen, sich im Urlaub besser verständigen oder Ihre beruflichen Möglichkeiten erweitern? Spanisch-Interessierte mit Vorkenntnissen können diese Webinare besuchen.

Leitung	Simone Lappessen
Termin	montags, individueller Start nach Vereinbarung, 5 Termine/ 10 UE
Gebühr	238 €

● Kreisvolkshochschule Saarlouis

Online-Kurs: **Chinesisch Einzelunterricht**

Sie möchten Ihre Sprachkenntnisse ausbauen, sich im Urlaub besser verständigen oder Ihre beruflichen Möglichkeiten erweitern? Interessierte mit Vorkenntnissen können diese Webinare besuchen.

Leitung	Aidong Qu
Termin	montags, individueller Start nach Vereinbarung, 5 Termine/ 10 UE
Gebühr	238 €

● Kreisvolkshochschule Saarlouis

Online-Kurs: **Englisch A1 - Allgemeines Englisch**

Leitung	Simone Lappessen
Termin	Dienstag, 2.3.2021, 17.00-18.30 Uhr, 13 Termine/ 26 UE
Gebühr	58 €

● Kreisvolkshochschule Saarlouis

Online-Kurs: **Englisch Einzelunterricht**

Leitung	Simone Lappessen
Termin	ab Freitag, 5.3.2021 8.00-8.45 Uhr, 10 Termine/ 10 UE
Gebühr	238 €

● Kreisvolkshochschule Saarlouis

Online-Kurs: **Chinesisch (Stufe 0) A1**

Leitung	Aidong Qu
Termin	ab Samstag, 6.3.2021, 9.00-10.30 Uhr, 10 Termine/ 20 UE
Gebühr	45 €

● Volkshochschule Neunkirchen

Online-Kurs: Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Leitung	Monique Silvestre
Termin	ab Donnerstag, 8.4.2021, 19.00-20.00 Uhr, 12 Termine/ 32 UE
Ort	Online in der vhs.cloud
Gebühr	32 €

● Volkshochschule Neunkirchen

Online-Kurs: Französische Konversation

Für Fortgeschrittene, die die französische Sprache zweimal pro Monat üben möchten mit der Unterstützung von Texten, Videos und Spielen. Themen: Kultur, Politik, Gesellschaft, aktuelles Geschehen.

Leitung	Monique Silvestre
Termin	ab Freitag, 9.4.2021, 19.00-20.00 Uhr, 10 Termine/ 20 UE
Ort	Online in der vhs.cloud
Gebühr	27 €

● Volkshochschule Neunkirchen

Online-Kurs: English Conversation advanced

Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits gute Englisch-Kenntnisse (B1-Niveau) haben.

Mit vielen interessanten Übungen verbessern Sie sich beim freien Sprechen, sodass Sie schnell Erfolge verzeichnen können.

Leitung	Michaela Weber
Termin	ab Dienstag, 12.4.2021, 17.30-18.30 Uhr, 12 Termine/ 16 UE
Ort	Online über Zoom
Gebühr	55 €

● Volkshochschule Neunkirchen

Französisch A2-Auffrischung als Kombination von Präsenz- und Online-Kurs

Sie besitzen bereits Französisch-Grundkenntnisse und möchten diese in einem neuen Format samstags auffrischen. Dann sind Sie in dieser Kombination aus Präsenz- und Online-Unterricht genau richtig.

Leitung	Monique Silvestre
Termin	Präsenz: 10.4., 8.5., 26.6.2021, jeweils 10.00-12.15 Uhr Online: 17.4., 24.4., 15.5., 5.6., 12.6., 19.6., 3.7., 10.7.2021, jeweils 10.00-11.00 Uhr
Ort	vhs Neunkirchen/ online in der vhs.cloud
Gebühr	40 €

● Volkshochschule Neunkirchen

Online-Kurs: English for restaurants and hotels

„Can I take your order please, Sir?“ oder „Let me help you with your luggage, Madam“ sind Standardphrasen in Restaurants und Hotels. Sie möchten sich mit Ihren internationalen Gästen auf Englisch unterhalten und auch nicht in Verlegenheit kommen? Dann ist dieser Kurs richtig!

Leitung	Michaela Weber
Termin	Dienstag, 13.4.2021, 15.00-16.00 Uhr, 12 Termine/ 16 UE
Ort	Online über Zoom
Gebühr	55 €

● Volkshochschule St. Ingbert

Online-Kurs: Spanisch A1 – Auffrischungs- und Wiedereinsteigerkurs

Möchten Sie Ihre Vorkenntnisse reaktivieren und die wichtigsten Grundlagen festigen und vertiefen? Suchen Sie einen Wiedereinstieg ins Spanische? Dann sind Sie bei diesem Kurs richtig.

Leitung	Ruth Alexandra Jaimes
Termin	Dienstag, 2.3.2021, 09.00 – 10.00 Uhr, 12 Termine/ 24 UE
Ort	Online mit Go ToMeeting
Gebühr	48 €

● Volkshochschule St. Ingbert

Online-Kurs: Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Lernen Sie strukturiert aufgebaut und mit viel Spaß und Alltagsnähe Sprache und Kulturen kennen! Die Teilnehmenden werden auf alltägliche Situationen vorbereitet, in denen sie die spanische Sprache anwenden können. Grammatische Kenntnisse werden daneben erlernt und geübt.

Leitung Helena Frenzel
Termin Montag, 15.3.2021, 18.00 -19.20 Uhr, 10 Termine/ 20 UE
Ort Online mit GoToMeeting
Gebühr 40 €

● Volkshochschule St. Ingbert

Online-Kurs: Spanisch A2 – Fortsetzungskurs

Leitung Leitung Ruth Alexandra Jaimes
Termin Montag, 5.4.2021, 09.00 – 10.30 Uhr, 15 Termine/ 30 UE
Ort Online mit GoToMeeting
Gebühr 60 €

● Volkshochschule St. Ingbert

Online-Kurs: Spanisch A2 – Fortsetzungskurs

Leitung Leitung Ruth Alexandra Jaimes
Termin ab Montag, 6.9.2021, 9.00-10.30 Uhr, 15 Termine

● Volkshochschule St. Ingbert

Online-Kurs: Spanisch A2 – Auffrischungs- und Konversationskurs

Sie lernen bereits seit einiger Zeit Spanisch und wollen sich fließender unterhalten? Dieser Kurs unterstützt Sie dabei. Sie werden in alltäglichen Situationen gemäß ihrem Kenntnisstand frei und flüssig sprechen können.

Leitung Leitung Ruth Alexandra Jaimes
Termin ab Montag, 6.9.2021, 9.00-10.30 Uhr, 15 Termine

● Volkshochschule der Stadt Saarlouis

Online-Kurs: Italienisch für Anfänger - A1

Ob berufliche Kontakte oder eine Reise zu den Sehenswürdigkeiten in Rom oder Mailand - hier lernen Sie die italienische Sprache von Anfang an. Sie können sich in einigen Alltagssituationen verständigen: sich vorstellen, nach Namen und Befinden fragen oder im Restaurant bestellen.

Leitung Adriano La Placa
Termin ab Mittwoch, 3.3.2021, 19.00 – 20.30 Uhr, 10 Termine/ 20 UE
Ort Online in der vhs.cloud
Gebühr 70 €

● Volkshochschule der Stadt Saarlouis

Online-Kurs: Englisch am Nachmittag A2

Von daheim aus Englisch auffrischen zur Tea Time: Sie haben bereits Vorkenntnisse (ca. A1) und möchten weiterlernen? Erweitern Sie Ihren aktiven Wortschatz und vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse.

Leitung Simone Lappeßen
Termin ab Donnerstag, 4.3.2021, 15.00 - 16.30 Uhr, 5 Termine/ 10 UE
Ort Online in der vhs.cloud
Gebühr 35 €

● Volkshochschule der Stadt Saarlouis

Online-Kurs: English before work – Englisch für Frühaufsteher (Konversation B1)

Hier bringen Sie Ihre Englischkenntnisse in Schwung für den Small Talk im Büro, Telefonate auf Englisch oder als Vorbereitung für die Reise. Aktuelle Themen aus den Medien und dem Alltag helfen spontane Gespräche zu trainieren.

Leitung Simone Lappeßen
Termin ab Freitag, 5.3.2021, 7.30 – 8.15 Uhr, 10 Termine/ 10UE
Ort Online in der vhs.cloud
Gebühr 35 €

● Volkshochschule der Stadt Saarlouis

Online-Kurs: Japanisch für Anfänger – A1

Tradition, Hightech und Sport – Japan steht durch die Olympischen Sommerspiele 2021 im Fokus der Welt. Im Kurs lernen Sie die japanische Sprache von Anfang an. Schon bald können Sie sich auf Japanisch vorstellen und über Herkunft, Familie und Beruf sprechen.

Leitung Atsuko Futakuchi
Termin ab Samstag, 6.3.2021, 10.00 – 11.30 Uhr, 10 Termine/ 20 UE
Ort Online in der vhs.cloud
Gebühr 70 €



● Volkshochschule im Landkreis Merzig-Wadern

Online-Kurs: Japanisch TJL 7 Einsteigerkurs

Japanische Kultur ist seit langem bei uns angekommen: seien es Anime, Manga, Sushi-Essen und vieles mehr. Land, Tradition und Sprache üben ihre ganz eigene Faszination aus. Im Kurs werden systematisch erste sprachliche Grundkenntnisse und Schriftzeichen vermittelt.

Leitung Andreas Neumann
Termin ab Freitag, 19.3.2021, 18.30 – 20 Uhr *oder*
ab Freitag, 3.9.2021, 18.30 – 20 Uhr
5 Termine mit insgesamt 10 UE
Ort Online über JitsiMeet
Gebühr 31 €

● Volkshochschule im Landkreis Merzig-Wadern

Online-Kurs: Latein Kompaktkurs für Anfänger

Leitung Andreas Neumann
Termin ab Montag 12.4.21, 18.30 – 20.00 Uhr, 5 Termine
max. 5 Teilnehmende
Ort Online über JitsiMeet
Gebühr 61 €

● Volkshochschule Völklingen

Online-Kurs: Italienisch A1, Stufe 1 für Anfänger*innen

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse, die gerne die italienische Sprache erlernen möchten. Wagen Sie die ersten Schritte und lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen zurechtzufinden.

Leitung Maria Edvige Rossi
Termin ab Montag, 12.4.2021, 10.00 – 11.00 Uhr, 8 Termine
Ort Online über JitsiMeet
Gebühr 33 €

● Volkshochschule Völklingen

Online-Kurs: Englisch A2 – „Tell me about it“ leichte Konversation

Vertiefen Sie Ihre Vorkenntnisse, indem Sie über Alltägliches und Besonderes bei einer bunten Vielfalt an Themen aus den unterschiedlichsten Bereichen sprechen.

Leitung Sarah-Jane Gebhard
Termin ab Montag, 12.4.2021, 11.00 – 12.30 Uhr, 8 Termine
Gebühr 50 €

● Volkshochschule Völklingen

Online-Kurs: Italienisch A1, Stufe 3

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Italienisch-Kenntnisse weiter ausbauen möchten. Teilnahmevoraussetzung: ca. 2 VHS-Semester Lernerfahrung

Leitung Silke Eckel-Speicher
Termin ab Dienstag, 13.4.2021, 9.00 – 10.00 Uhr, 8 Termine
Gebühr 33 €

● Volkshochschule Völklingen

Online-Kurs: Französisch A1, Stufe 1 für Anfänger*innen

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse, die gerne die französische Sprache erlernen möchten. Wagen Sie die ersten Schritte und lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen zurechtzufinden.

Leitung Sébastien Dumont-Roty
Termin ab Mittwoch, 14.4.2021, 15.00 – 16.30 Uhr, 8 Termine
Gebühr 50 €

● Volkshochschule Dillingen

Online-Kurs: Four seasons in the USA

Sie verfügen bereits über gute Englischkenntnisse (B2) und möchten Ihre Sprachfähigkeiten weiterentwickeln? Mithilfe von interessanten Sprechanschlüssen trainieren Sie Ihr mündliches Ausdrucksvermögen schwerpunktmäßig durch Themen, die die Bevölkerung während der 4 Jahreszeiten betrifft, wie beispielsweise Nationalfeiertage oder Sportevents.

Leitung Yannick Rieger
Termin ab Donnerstag, 15.4.2021, 19.00 – 20.30 Uhr, 6 Termine
Ort Online über Zoom
Gebühr 48 €

● Volkshochschule Dillingen

Online-Kurs: Italienisch reden mit Kochen

Lieben Sie die italienische Küche? Lernen Sie, sich im Restaurant oder beim Einkauf auf dem Markt in Italien ohne Probleme zu verständigen. In diesem interaktiven Sprachkurs erarbeiten Sie sich den notwendigen Wortschatz für Küche und Restaurant.

Leitung Maria Edvige Rossi
Termin ab Freitag, 16.4.2021, 17.30 – 19.00 Uhr, 3 Termine
Ort Online in der vhs.cloud
Gebühr 28 €

● Volkshochschule Dillingen

Online-Kurs: Saturday morning conversation

Do you enjoy talking in a laidback atmosphere? Do you want to improve your speaking skills or keep your level? Saturday morning conversation ist ein Kurs für alle, die sich gerne auf Englisch über aktuelle Themen unterhalten möchten und dabei ihre Grammatikkenntnisse auffrischen wollen.

Leitung Yannick Rieger
Termin ab Samstag, 17.4.2021, 10.00 – 11.30 Uhr, 6 Termine
Gebühr 48 €



Arbeit & Beruf

- Volkshochschule Völklingen

Hinweis: Alle EDV-Kurse der vhs Völklingen werden hybrid angeboten.

Teilnehmende können selbst entscheiden, ob sie vor Ort oder daheim online teilnehmen.
Informationen zum EDV-Angebot im aktuellen Programmheft und auf der Website der Volkshochschule.

- Volkshochschule St. Ingbert

Online-Workshop: MS Excel – Dashboard

Leitung Andreas Ganster
Termin Samstag, 13.3.2021, 10.00 – 15.00 Uhr
Ort Online mit GoToMeeting
Gebühr 25 €

- Kreisvolkshochschule Saarlouis

Online-Kurs: Datenschutz – Grundlagen, ein erster, recht umfassender Eindruck

Die EU-Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO) regelt europaweit die Spielregeln im Datenschutz. Im Grundlagenmodul geht es darum für das Thema Datenschutz zu sensibilisieren und die ersten theoretischen und praktischen Werkzeuge an die Hand zu bekommen, damit DSGVO-konforme Umsetzungen möglich sind.

Leitung Andreas Neumann
Termin ab Freitag, 19.3.2021, 18.00-20.15 Uhr, 2 Termine/ 6 UE
Gebühr 37 €

- Kreisvolkshochschule Saarlouis

Online-Kurs: Datenschutz – Social Media und Websites

Der Kurs verschafft einen Überblick in der komplizierten Gemengelage von teils gemeinsamen Verantwortlichkeiten im Kontext Social Media und Websites. Dazu zählt auch die Datenübermittlung in Drittstaaten/ die USA und die dortige Verarbeitung, wobei mögliche DSGVO-konforme Lösungsansätze vorgestellt werden.

Leitung Andreas Neumann
Termin ab Freitag, 16.4.2021, 18.00-19.30 Uhr, 3 Termine/ 6 UE
Gebühr 37 €

- Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken

Online-Kurs: Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte – Portfolioarbeit effektiv einsetzen – Methoden und Ideen

Das können Sie mitnehmen:

- Ziele und Nutzen der Portfolioarbeit in der pädagogischen Arbeit
- Methoden und Herangehensweisen
- Reflexion der eigenen Portfolioarbeit
- Neue Ideen und Impulse

Leitung Carmen Worch
Termin Dienstag, 23.3.2021, 16.00 – 18.00 Uhr
Ort Online über Zoom
Gebühr 19 €

● Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken

Online-Kurs: Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte – So gelingt Partizipation

Das erfahren Sie im Seminar:

- Was ist Partizipation?
- Wie kann sie im Alltag der Einrichtung eingebaut werden?
- Wo können Sie Partizipation ermöglichen und wie?

Leitung Carmen Worch

Termin Mittwoch, 24.3.2021, 16.00 - 18.00 Uhr

Ort Online über Zoom

Gebühr 19 €

● Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken

Online-Kurs: SAP R/3, SAP ERP, S/4HANA – Konzepte, Struktur, Unterschiede, Einsatzmöglichkeiten und Bedeutung in der Arbeitswelt

SAP steht für eine weltweit erfolgreiche Software, die in Unternehmen und Behörden unterschiedlicher Größenordnung zur Planung, Durchführung und Steuerung betrieblicher Abläufe eingesetzt wird.

Leitung Willi Wagner

Termin Mittwoch, 24.3.2021, 18.30 - 20.45 Uhr

Ort Online in der vhs.cloud

Gebühr gebührenfrei

● Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken

Online-Kurs: Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte – Mit Eltern souverän kommunizieren

Elterngespräche sind wichtig für den Aufbau einer guten Erziehungs- und Bildungspartnerschaft mit den Eltern. So sehr sie die pädagogische Arbeit mit den Kindern unterstützen. Hier liegen auch einige Herausforderungen. Wir machen Sie fit, das wichtige Instrument „Elterngespräche“ gezielt einzusetzen.

Leitung Carmen Worch

Termin Freitag, 26.3.2021, 16.00 - 18.00 Uhr

Ort Online über Zoom

Gebühr 19 €

● Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken

Online-Kurs: Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte – Neue Beschäftigte strukturiert einarbeiten

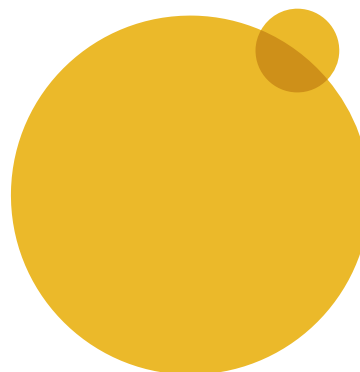
Aufgrund des Fachkräftemangels ist es insbesondere im Bereich der Kitas mühsam ein neues Teammitglied zu finden und erfolgreich einzustellen. Doch wie kann dies strukturiert und effektiv geschehen? In diesem Kurs erfahren Sie, auf was Sie achten sollten und erhalten eine Checkliste.

Leitung Carmen Worch

Termin Montag, 19.4.2021, 16.00 - 18.00 Uhr

Ort Online über Zoom

Gebühr 19 €



- Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken

Online-Kurs: Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte – Im Team stressfrei planen

Als Kita- oder Hort-Leitung leiten eine Organisation, die eine professionellen und liebevollen Betreuung von Kindern gewährleistet und sich dabei stetig neue und vielfältige Anforderungen gegenüberstellt. Hier gilt es, ein belastbares Zeitmanagement aufzubauen und Aufgaben im Team zu planen. Im Kurs werden Sie erfahren, welche Methoden Sie dabei unterstützen können.

Leitung Carmen Worch
Termin Freitag, 30.4.2021, 16.00 – 18.00 Uhr
Ort Online über Zoom
Gebühr 19 €

- Volkshochschule im Landkreis Merzig-Wadern

Online-Vortrag: Erfolgreich in Beruf & Familie – Karriere gestalten, Familie managen, Alltag organisieren

Leitung Barbara Ditzler
Termin Mittwoch, 24.3.21, 18.30 – 20.00 Uhr
Gebühr 6 €

- Volkshochschule im Landkreis Merzig-Wadern

Schnupperkurs: Erfolgreich in Beruf & Familie – Karriere gestalten, Familie managen, Alltag organisieren

Leitung Barbara Ditzler
Termin Samstag, 10.4.21, 09.00 – 13.00 Uhr
Gebühr 49 €

- Volkshochschule im Landkreis Merzig-Wadern
Ausbildung zum/zur Personalsachbearbeiter*in

Leitung Barbara Ditzler
Termin ab Mittwoch, 14.4.21, 17.30 – 21.30 Uhr, 19 Termine gebührenfreie Infoveranstaltung Mittwoch, 7.4.21, 18.30 – 20.00 Uhr
Gebühr 999 €

- Volkshochschule im Landkreis Merzig-Wadern

Online-Kurs: Erfolgreich in Beruf & Familie – Karriere gestalten, Familie managen, Alltag organisieren

Leitung Barbara Ditzler
Termin Dienstag, 4.5.21, 17.30 – 21.00 Uhr, 4 Termine
Gebühr 175 €

- Volkshochschule im Landkreis Merzig-Wadern

Online-Kurs: Rhetorik-Reihe, überzeugende Reden und exzellente Präsentationen

Überzeugende Reden und exzellente Präsentationen sind ein entscheidendes Werkzeug. Sie schaffen die notwendige Unterstützung und die eigene Stellung wird grundlegend gestärkt. Sei es in Ehrenamt, Beruf, Schule oder Studium.

Onlinekurs – Rhetorik I: Lebendig reden und überzeugend auftreten!

Dieses Seminar vermittelt Ihnen die Basics der Rhetorik anhand des ganzheitlichen Konzeptes „Die 5 Säulen der Rhetorik“. Verbessern Sie Ihren Redestil und meistern die nächste Redesituation oder Präsentation souverän.

Leitung Andreas Neumann
Termin ab Mittwoch, 13.4.2021, 18.30 – 21.00 Uhr, 3 Termine/ 12 UE
Ort Online über JitsiMeet
Gebühr 105 €

Rhetorik II - IV auf Seite 78

Onlinekurs – Rhetorik II: Ihr Auftritt überzeugt

Authentisches und wirkungsvolles Auftreten sind der Schlüssel zum Erfolg, ob beruflich oder privat. Erfahren Sie alles rund um den gelungenen, professionellen Auftritt.

Leitung Andreas Neumann

Termin 21. + 22.5.2021, 18.30 – 21.00 Uhr, 2 Termine/ 8 UE

Ort Online über JitsiMeet

Gebühr 70 €

Onlinekurs – Rhetorik III: Kompaktseminar "Reden und Präsentation"

Themen: Aufbau einer Rede, Redesicherheit, Regeln zum Abbau von Lampenfieber, 5-Satz-Modell, Tipps zur Gesprächssteuerung, Gestik, Mimik, Reden halten, Schlagfertigkeitstraining, Powerpoint-Aufbau und sonstige Medien.

Leitung Andreas Neumann

Termin ab Samstag, 10.7.2021, 09.30 – 14.15 Uhr, 2 Termine/ 12 UE

Ort Online über JitsiMeet

Gebühr 105 €

Onlinekurs – Rhetorik IV: Menschen gezielt überzeugen, Gespräche bewusst steuern.

Im Seminar lernen Sie unterschiedliche Möglichkeiten kennen aktiv und gezielt die Resonanz zu beeinflussen.

Leitung Andreas Neumann

Termin Montag, 5.7.2021, 18.30 – 20.45 Uhr, 2 Termine/ 6 UE

Ort Online über JitsiMeet

Gebühr 53 €

● Volkshochschule Dillingen

Online-Kurs: HTML kompakt

Diese Online-Schulung führt in kompakter Form in die Erstellung einer Website mit HTML5 ein. Kursinhalte:

- Aufbau/Struktur eines HTML5-Dokuments und der HTML5-Befehle
- Strukturierung einer Seite mit Blockelementen (Überschriften, Absätze, Listen, Tabellen etc.)
- Einbinden von Inline-Elementen (Texthervorhebung, Hyperlinks, Grafiken/Fotos)
- Erstellen von Formularen
- Einbinden von Audio- und Videodateien
- Datenupload per FTP
- Nutzung von HTML-Editoren.

Leitung Axel Schumann

Termin ab Montag, 19.4.2021, 15.15-16.45 Uhr, 5 Termine

Ort Online über Zoom

Gebühr 135 €

● Volkshochschule Dillingen

Online-Kurs: Programmierlogik und -methodik

Dieser Kurs wurde für Teilnehmende eingerichtet, die noch keine systematischen Kenntnisse in der Programmierung haben und ist Programmiersprachen-übergreifend konzipiert.

Kursinhalte:

- Aufbau und Logik moderner Programmiersprachen
- Steuerung des Programmablaufs durch Kontrollstrukturen
- (Linearer Ablauf, Verzweigung und Wiederholung)
- Listen und Tabellen
- Suchen und Sortieren

Leitung Schwarz

Termin ab Mittwoch, 21.4.2021, 18.30 – 21.30 Uhr, 4 Termine

Ort Online über Zoom

Gebühr 200 €



● Volkshochschule Dillingen

Online-Kurs: **Excel kompakt**

Diese Online-Schulung führt in kompakter Form in die Arbeit mit Excel 2016 ein.

Kursinhalte:

- Aufbau von Tabellen und Mappen
- Eintragen von Texten und Zahlen
- Formatieren von Zahlen, Texten und Tabellen
- Verschieben und Kopieren von Tabellenbereichen
- Formeln und Standardfunktionen einsetzen
- Ausdruck von Tabellen und Tabellenbereichen
- Grafische Darstellung von Tabellendaten in Diagrammen

Leitung Axel Schumann

Termin ab Montag, 31.5.2021, 15.15 – 16.45 Uhr, 5 Termine

Ort Online über Zoom

Gebühr 135 €

● Volkshochschule Dillingen

Online-Kurs: **Excel – VBA-Programmierung**

Zeitraubende Routineaufgaben effizienter lösen mit der Programmiersprache VBA.

Kursinhalte:

- Aufzeichnen von Makros
- Aufbau eigener Dialogmasken
- Auswahlstrukturen
- Wiederholungsstrukturen
- Auswertung mehrerer Tabellenblätter

Leitung Schwarz

Termin ab Mittwoch, 2.6.2021, 18.30 – 21.30 Uhr

Gebühr 250 €

● Volkshochschule Dillingen

Online-Kurs: **PowerPoint kompakt**

Diese Online-Schulung führt in kompakter Form in die Erstellung von Präsentationen mit PowerPoint 2016 ein

Kursinhalte:

- Merkmale einer professionellen Präsentation
- Formatierungsmöglichkeiten des Textes
- Arbeiten mit Präsentations- und Folienlayouts
- Einbinden von Tabellen, Diagrammen
- Einbindung von Fotos, Grafiken und Multimedia-Objekten
- SmartArt-Objekte professionell einsetzen
- Bildschirmpräsentationen einrichten (Übergänge, Animationen)
- Druckoptionen

Leitung Axel Schumann

Termin ab Montag, 5.7.2021, 17.30 – 19.00 Uhr, 5 Termine (Mo/Do)

Ort Online über Zoom

Gebühr 135 €



Grundbildung & Schulabschlüsse

- Volkshochschule Dillingen

Online-Kurs: Abiturvorbereitung Englisch

Der Vorbereitungskurs zielt darauf ab, die im Abitur geprüften Kompetenzen (Lesen, Schreiben, Sprechen) zu erweitern. Der Fokus liegt jedoch auf dem Kompetenzbereich Schreiben, wobei auf individuelle Bedürfnisse eingegangen werden kann.

Leitung Raphael Heuken
Termin ab Montag, 29.3.2021, 17.30 - 19.00 Uhr, 7 Termine
Ort Online über Skype
Gebühr 77 €

- Volkshochschule im Landkreis Merzig-Wadern

Online-Kurs: Vorbereitung auf das Mathe-Abi – Crashkurs Infinitesimalrechnung

Funktionsbetrachtung und Kurvendiskussion stehen im Mittelpunkt. Nach einer zeitlich gestrafften Einführung geht es an die Praxis. Gemeinsam werden mehrere Aufgaben gelöst, wichtige Ansätze nochmals erklärt.

Leitung Andreas Neumann
Termin ab Montag, 29.3.2021, 18.00 – 20.15 Uhr (Mo-Do), 3 Termine/ 9 UE
Ort Online über JitsiMeet
Gebühr 52 €

- Volkshochschule im Landkreis Merzig-Wadern
Online-Kurs: Vorbereitung auf das Mathe-Abi – Crashkurs Analytische Geometrie

Normalenvektor, Vektoren, Ebene, Schnittpunktberechnung – Nach einer zeitlich gestrafften Einführung geht es an die Praxis. Gemeinsam werden mehrere Aufgaben gelöst, wichtige Ansätze nochmals erklärt.

Leitung Andreas Neumann
Termin ab Montag, 5.4.2021, 15.00 – 18.00 Uhr (Mo-Di), 3 Termine mit insgesamt 12 UE
Ort Online über JitsiMeet
Gebühr 69 €

- Volkshochschule im Landkreis Merzig-Wadern

Online-Kurs: Vorbereitung auf das Mathe-Abi – Crashkurs Stochastik

Kenngrößen von Wahrscheinlichkeitsverteilungen, Wahrscheinlichkeiten ausrechnen, Binomialverteilung, Normalverteilungen, Standardabweichungen, Varianz ... – nach einer zeitlich gestrafften Einführung geht es an die Praxis.

Leitung Andreas Neumann
Termin ab Montag, 05.04.2021, 18.00 – 20.15 Uhr (Mo-Di), 3 Termine/ 9 UE
Ort Online über JitsiMeet
Gebühr 52 €

- Volkshochschule im Landkreis Merzig-Wadern

Online-Kurs: Mathematik: Vorbereitung ist besser als Nachbesserung – der „Handlungsbogen“ von der 5. bis zur 9. Klasse kompakt erklärt

Viele Kinder bekommen ab der 7./8. Klasse Probleme in Mathematik, da sie den großen Bogen nicht verstehen, der gerade in diesen Schuljahren vermittelt wird. Im Kurs wird das mathematische Stoffgebiet von der 5. bis zur 9. Klasse so vermittelt, dass die Kinder tatsächlich verstehen „wohin die Reise geht“.

Leitung Andreas Neumann
Termin Montag, 29.3.2021, 15.00 – 18.00 Uhr (Mo-Do), 3 Termine/ 12 UE
Ort Online über JitsiMeet
Gebühr 69 €



Landesverband
Saarland

Verband der Volkshochschulen
des Saarlandes e. V.

Bahnhofstraße 47-49
66111 Saarbrücken

vhs-saar.de

