



Volkshochschule
Illingen e.V.



Sommersemester 2026

06825 409122

vhs@illingen.de

www.vhs-illingen.de

- RECHTSTRÄGER:** Volkshochschule Illingen e.V.
- 1. VORSITZENDER:** Bürgermeister Andreas Hübgen (Rathaus Illingen) 06825/4090
- 2. VORSITZENDE:** Cordula Ogrizek, Pastor-Schulz-Str. 14, 66557 Illingen
06825/404 230
- LEITER DER VHS:** Frank Schuppener, Pastor-Schulz-Str. 14, 66557 Illingen
06825/409 127
- GESCHÄFTSFÜHRERIN:** Leyla Acar, Pastor-Schulz-Str. 14, 66557 Illingen
06825/404 230
- GESCHÄFTSSTELLE:** Pastor-Schulz-Str. 14, Illingen-Wustweiler
(Gebäude ehemalige Grundschule)
Mo.- Do. 09.00-12.00/14.00-16.00 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung
- INTERNET:** Sie haben auch die Möglichkeit, das Programm der Volkshochschule
im Internet unter <http://vhs-illingen.de> abzufragen.
- Bankverbindung:** SK Neunkirchen, IBAN DE 04 5925 2046 00 21007292

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS - Illingen Saar e.V. liegen auf der Geschäftsstelle zur
Einsicht offen.

VORANMELDUNG ZU DEN KURSEN UND VERANSTALTUNGEN

Frau Acar
Geschäftsführerin

Tel. 06825/404 230

Herr Schuppener
Leiter

Bei Überbelegung der Kurse entscheidet das Datum der Voranmeldung über die Teilnahme!

INHALTSVERZEICHNIS

Grußwort der Ministerin für Bildung und Kultur

- | | |
|--|---------------|
| 1. Kursprogramm auf einen Blick | Seite 3 - 6 |
| 2. Erläuterungen zu den Kursen | Seite 7-13 |
| 3. Einzelveranstaltungen im Überblick | Seite 14 - 22 |
| 4. Sponsoren / Weiterbildungspartner | Seite 23 - 25 |
| 5. Kursbeginn in chronologischer Reihenfolge | Seite 26 - 28 |

**Für Anmeldungen, Fragen und Auskünfte zu den Kursen und
Einzelveranstaltungen wenden Sie sich bitte an:**

**VHS Illingen e.V.
Pastor-Schulz-Str. 14, 66557 Illingen-Wustweiler
Mo – Do von 09.00 – 12.00 und von 14.00 bis 16.00 Uhr
06825/404 230 – vhs@illingen.de**

Grußwort der Ministerin für Bildung und Kultur



© Holger Kiefer

Liebe Leserin, lieber Leser,

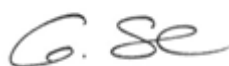
die allgemeine Weiterbildung hat eine Aufwertung innerhalb den reformierten Strukturen der Kultusministerkonferenz erfahren. Sie ist nun – gemeinsam mit der beruflichen Bildung – in der Kommission Berufliche Bildung und Weiterbildung verankert. Besonders freut mich, dass das Saarland in dieser Kommission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

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

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

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

Ihre



Christine Streichert-Clivot
Ministerin für Bildung und Kultur

KURSPROGRAMM AUF EINEN BLICK

Kurs Nr.	Kursbezeichnung/Dozent:in/Veranstaltungsort	Beginn/Uhrzeit	Termine/UE	Info Seite
----------	---	----------------	------------	------------

1. POLITIK-KULTUR-GESELLSCHAFT

10.20	Einführung in die Philosophie (48/44 €), Herr Meyer - Raum 4	Di 21.04., 18:30	10/20	7
-------	--	------------------	-------	---

2. LEBENSHILFE-ERZIEHUNG-FAMILIE

20.10	Mut tut gut-Basiskurs (170 €), Frau Neuhaus – Gymnasialstr. 2, Illingen	Mi 18.03., 19:00	10/20	7
20.15	Mut tut gut für Eltern und Kinder (170 €/ für Paare 190 €), Frau Neuhaus – Gymnasialstr. 2, Illingen	Do 23.04., 19:00	10/20	7
20.80	Körpersprache und emotionales Ausdrucksverhalten von Hunden sehen lernen (46/42 €), Frau Maue – Raum 5	Sa 23.05., 14:00	1/5	7

3. GESUNDHEIT

30.02	MAT® Gehirnjogging – Schnupperkurs (27 €), Frau Kuhn – Raum 3	Di 14.04., 15:30	1 /4	7
30.03	MAT® - Basis Gehirnjogging (80 €), Frau Kuhn – Raum 3	Di 21.04., 17:30	6/12	7
30.12	Autogenes Training Grund-/Oberstufe (57/51,30 €), Frau Müller - Raum 2	Di 24.03., 19:30	10/10	7
30.15	Hatha-Yoga - Morgenkurs (69/62,10 €), Frau Engel - Raum 2	Do 05.03., 09:00	12/12	8
30.16	Yoga im Sitzen (69/62,10 €), Frau Engel – Raum 2	Do 05.03., 10:15	12/12	8
30.17	Hatha Yoga - Abendkurs (69/62,10 €), Frau Engel - Raum 2	Fr 06.03., 18:00	12/12	8
30.18	Ganzheitliches Augentraining (13/12 €), Frau Engel – Raum 2	Sa 28.03., 10:00	1/2	8
30.19	Atem ist Leben. Lebensquelle Atem (13/12 €), Frau Engel – Raum 2	Fr 24.04., 16:00	1/2	8
30.25	Die Feldenkrais methode: Bewusstheit durch Bewegung (90 €), Frau Recktenwald – Raum 2	Mi 04.03., 17.30	9/9	8
30.30	Pilates (48/43,20 €), Frau Hoffmann – Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen	Do 16.04., 18:00	10/10	8
30.31	Pilates (48/43,20 €), Frau Hoffmann – Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen	Do 16.04., 19:00	10/10	8

KURSPROGRAMM AUF EINEN BLICK

Kurs Nr.	Kursbezeichnung/Dozent:in/Veranstaltungsort	Beginn/Uhrzeit	Termine/UE	Info Seite
----------	---	----------------	------------	------------

3. GESUNDHEIT

31.01	Beckenbodengymnastik (48/43,20 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen	Di 14.04., 17:30	10/10	9
31.05	Fit und vital mit Wirbelsäulengymnastik (48/43,20 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen	Di 14.04., 18:30	10/10	9
31.10	Fit im Alltag (48/43,20 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen	Mo 13.04., 18:30	10/10	9
31.11	Fit im Alltag (48/43,20 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen	Mo 13.04., 19:30	10/10	9
31.20	Health Jumping auf dem Minitrampolin (50/30 €), Frau Wagner – Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen	Fr 27.03., 14:30	10/10	9
31.30	Schulung zum Bewegungstreffeiter / zur Bewegungstreffeiterin	Sa 23.05., 09:00	1/8	9
31.34	Klangschalen kennenlernen und erfahren (18/16,20 €), Frau Steimer – Raum 3	Di 19.05., 18:00	1/2	10
31.35	Geführte Klangschalenmeditation (12/10,80 €), Frau Steimer – Raum 3	So 21.06., 18:00	1/1	10
31.40	Laufkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger (53/48 €), Herr Duckstein	Do 05.03., 17:00	12/24	10
31.45	Kräuterwanderung (12/10,80 €), Frau Arnoldi	Fr 22.05., 16:00	1/2	11
31.46	Die Brennnessel – Heilpflanze mit Tradition (12/10,80 €), Frau Arnoldi	Fr 19.06., 18:00	1/2	11

4. GESTALTEN UND HOBBY

40.01	Zur Rosenblüte nach England (Eintritt 5 €) Frau Mechenbier, Raum 4	Fr 13.03., 19:00	1/2	11
40.02	Mein Garten soll schöner werden (61/55 €), Frau Mechenbier, Raum 4	Di 17.03., 18:00	6/12	11
40.03	Schmuckseminare und Goldschmiedekurse (65 €/monatl.), Frau Rothe-Khiar - Raum 1	Mi 04.03., 18:30	fortlaufend	11
40.04	Schmuckseminare und Goldschmiedekurse (65 €/monatl.), Frau Rothe-Khiar - Raum 1	Mi 04.03., 18:30	fortlaufend	11
40.30	Aquarell-/Acrylmalkurs für Erwachsene, Frau Kochneva - Raum 5	Di 03.03., 09:00	10/30	12

KURSPROGRAMM AUF EINEN BLICK

Kurs Nr.	Kursbezeichnung/Dozent:in/Veranstaltungsort	Beginn/Uhrzeit	Termine/UE	Info Seite
----------	---	----------------	------------	------------

4. GESTALTEN UND HOBBY

40.32	Porträtieren mit Pastellkreide für Anfänger und Fortgeschrittene, Herr Mikhailov – Raum 2	Do 26.03., 18:00	10/30	12
40.33	Im Rausch der Farben – Acrylmalerei (Wochenendkurs) für Anfänger und Fortgeschrittene, Herr Mikhailov – Raum 2	Sa/So 25./26.04., 11:00 – 17:00	2 /16	12
40.35	Im Rausch der Farben – Acrylmalerei (Wochenendkurs) für Anfänger und Fortgeschrittene, Herr Mikhailov – Raum 2	Sa/So 27./28.06., 11:00 – 17:00	2 /16	12
40.60	Nähen (100/90 €), Frau Ruschel – Raum 6	Di 03.03., 16:30	8/32	12
40.61	Nähen (100/90 €), Frau Ruschel – Raum 6	Do. 12.03., 17:30	8/32	12
40.71	Gitarren-Workshop – Liedbegleitung & Melodiespiel (80), Herr Clemens – Raum 4 (2. Termin: 25.04.)	Sa 18.04., 11:00	2/6	12
40.72	Ukulele-Workshop – Liedbegleitung & Melodiespiel (80 €), Herr Clemens – Raum 4 (2. Termin: 30.05.)	Sa 16.05., 11:00	2/6	12
40.85	Grundlagen der Handyfotografie (38/34,20 €), Herr Soltani – Raum 4	Sa/So 14./15.03., 16:00 – 19:00	2/8	13
40.86	Grundlagen Fotografie (71/63,80 €), Herr Soltani – Raum 4 (Do/Fr 27./28.08. – 16:30 – 20:30)	Do/Fr 20./21.08., 17:30 – 20:30	4/18	13

5. SPRACHEN: DEUTSCH

50.01	Deutsch als Fremdsprache	Di 17.03., 16:00	20/60	13
-------	--------------------------	---------------------	-------	----

5. SPRACHEN: ENGLISCH

51.02	Englisch Grundstufe, Frau Kiefer – Raum 4	Mo 02.03., 18:00	12/24	13
51.03	Englisch Grundstufe, Herr Eisenbeis – Raum 3	Mi 04.03., 10:00	12/24	13
51.04	Englisch für Anfänger, Frau Eisenbeis – Raum 4	Do 05.03., 10:15	12/24	13
51.07	Englisch Grundstufe I/3, Niveau A1, Frau Eisenbeis - Raum 3	Fr 06.03., 10:15	12/24	13

KURSPROGRAMM AUF EINEN BLICK

Kurs Nr.	Kursbezeichnung/Dozent:in/Veranstaltungsort	Beginn/Uhrzeit	Termine/UE	Info Seite
----------	---	----------------	------------	------------

5. SPRACHEN: ENGLISCH

51.14	Englisch Oberstufe III/4, Niveau B 1, Herr Jank - Raum 3	Do 05.03., 08:30	12/24	13
51.15	Englisch für Touristen (Oberstufe), Niveau B1, Raum 3	Mo 02.03., 18:00	12/24	13

5. SPRACHEN: Französisch

52.01	Französisch Anfänger, Frau Leinenbach – Raum 5	Do 05.03., 09:30	12 /24	13
-------	--	------------------	--------	----

5. SPRACHEN: SPANISCH

54.01	Spanisch Anfänger, Frau Kiefer – Raum 5	Fr 06.03., 11:00	12 /24	13
54.03	Spanisch Konversation, Herr Ramirez – Raum 4	Mo 02.03., 18:00	12/24	13

**Für Anmeldungen, Fragen und Auskünfte
zu den Kursen und**

**Einzelveranstaltungen wenden Sie sich
bitte an:**

VHS Illingen e.V. 06825/404 230

ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

10.20 Einführung in die Philosophie

Eine Einführung in die Philosophie unter historischen und systematischen Gesichtspunkten. Vermittlung der Grundlinien der Philosophiegeschichte.

20.10 Mut tut gut - Basiskurs

Ein Persönlichkeitstraining, das Wege aufzeigt, selbstsicher zu Handeln durch die Fähigkeit der Ermutigung. Anmeldung und weitere Infos unter 06825/45827, Kornelia Neuhaus, ip Schoenaker-Institut Saar.

20.15 Mut tut gut für Eltern und Kinder

Das Ermutigungstraining sensibilisiert Eltern/Erzieher für die Stärken der Kinder und festigt das Vertrauen in ihre Fähigkeiten. Es zeigt Möglichkeiten auf, ermutigend mit den Kindern umzugehen, ohne zu kämpfen und ohne nachzugeben. Eine Erziehung ohne Meckern, Nörgeln, Kritisieren. Anmeldung und weitere Infos unter 06825/45827, Kornelia Neuhaus, ip Schoenaker-Institut Saar.

20.80 Körpersprache und emotionales Ausdrucksverhalten von Hunden sehen lernen

Hunde sind mit ihrem Körper sehr ausdrucksfähig. Sie kommunizieren, wenn sie sich glücklich, traurig, angstvoll, nervös oder ärgerlich fühlen. Diese Kommunikation von Hunden untereinander läuft rasend schnell ab, oft für unser Auge kaum oder nicht wahrnehmbar.

Sich damit zu beschäftigen, unsere Hunde zu beobachten und diese Sprache deuten zu lernen, führt zu einer Art Bauchgefühl, was das Einschätzen von Situationen betrifft, vor allen Dingen, bevor es zu Eskalationen kommt.

Sie können damit Gefühle und Motivation zu bestimmten Handlungen besser verstehen und besser vorausschauend reagieren und agieren. Stressige Situationen können für den Hund positiv aufgelöst werden, das schafft Vertrauen und vertieft die Bindung. Unser Hund fühlt sich sicher mit uns.

Damit Hunde ein bestmögliches Leben in ihren Familien führen können, ist es nicht nur notwendig, dass sie geliebt werden, sondern auch, dass sie Respekt und Verständnis im täglichen Leben und in allen Lebenssituationen erfahren.

30.02-30.03 MAT® Gehirnjogging

MAT® - Basis Gehirnjogging ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode der Gesellschaft für Gehirntaining e.V. zur Erhaltung und Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit.

Vorteile im Alltag:

- bessere Aufmerksamkeit und Konzentration
- schnellere Reaktion
- Verbesserung der Informationsverarbeitung und des Gedächtnisses.

Das Training erfolgt ohne Wissensabfrage und Zeitdruck mittels angepasster Übungen in kleinen Gruppen. Die Teilnehmer erfahren, welche Grundfunktionen nach heutigem Erkenntnisstand trainierbar sind und welche Aufgabentypen die Leistungsfähigkeit effizient erhöhen. Jeder Mensch kann sein Gehirn trainieren und somit seine eigenen Potentiale zu jedem Zeitpunkt besser ausschöpfen. Geistige Fitness bedeutet ebenso wie körperliche Fitness ein mehr an Lebensqualität.

30.12 Autogenes Training Grund-/Oberstufe (Vorbereitung)

Beim autogenen Training handelt es sich um eine Form konzentrativer Selbstentspannung, die dazu verhelfen kann, Abstand zum Alltag zu gewinnen. Richtig zum autogenen Training angeleitet und sinnvoll angewandt, kann es dazu beitragen, das Leben und seine Aufgaben besser zu bewältigen. Das Abschalten und Umschalten auf Ruhe, Erholung, Konzentrations- und Leistungssteigerung, besser schlafen, aber auch Befreiung von depressiven Verstimmungen und psychischen Verkrampfungen und Spannungen können erreichbare Ziele autogenen Trainings sein.

ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

Nähere Infos erhalten Interessierte bei der Kursleiterin Irmgard Müller, Lehrerin und Eutoniepädagogin unter 0175 680 9961 oder per E-Mail: mueller.irmi@web.de

30.15, 30.17 Yoga – ein Weg zum Selbst

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können. Gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagtauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Matte!

30.16 Yoga im Sitzen

Yoga kennt kein Alter und kein Handicap und kann so viel Positives bewirken. „Jeder Mensch kann Yoga üben, solange er atmet“ so sagte Pattabhi Jois und genauso ist es!

Yoga im Sitzen eignet sich für (fast) jeden – nicht nur für ältere Menschen oder Menschen mit vorübergehenden körperlichen Einschränkungen, sondern auch in der Pause am Arbeitsplatz oder zu Hause-

Ein Angebot in Kooperation mit dem Kneipp Verein Illingen e.V.

30.18 Ganzheitliches Augentraining – Augen Yoga

Basierend auf Yogatechniken und Konzentrationsübungen

Nur entspannte Augen sehen gut! Ein Entspannungstraining, vorbeugend angewandt, kann altersbedingter Sehschwäche entgegenwirken. Sie lernen Übungen kennen, die Sie leicht regelmäßig für sich in den Alltag einbauen können.

30.19 Atem ist Leben. Lebensquelle Atem

Der Atem spielt eine entscheidende Rolle im gesamten System des Menschen. Wie wir atmen, hat nicht nur körperliche Auswirkungen, sondern beeinflusst auch unsere Psyche massiv. Mit Hilfe von Atemübungen lernen wir unseren Atem wieder bewusst wahrzunehmen und zu steuern – und so unsere Lebensenergie zu aktivieren und zum Fließen zu bringen.

Bitte mitbringen: Decke, Matte und warme Socken.

30.25 Die Feldenkraismethode: Bewusstheit durch Bewegung

Schon in frühester Kindheit eignet sich unser Körper verschiedene Handlungsmuster an, die im Nervensystem gespeichert, für bestimmte Aufgaben zur Verfügung stehen. Aus verschiedenen Ursachen stehen vielen Menschen nur begrenzte Handlungsmuster zur Verfügung, z.B. durch Krankheit, Stress oder übersprungene Lernschritte in der Kindesentwicklung. Die Feldenkraisarbeit bietet die Möglichkeit, diese Muster zu erkennen und den Spielraum zu erweitern. Das Körperbild kann vervollständigt und Bewegungs- und Verhaltensmöglichkeiten werden der Situation angemessen genutzt. Jeder Mensch lernt in seinem eigenen Tempo und was für ihn persönlich interessant ist. Verbesserte Atmung, freiere und leichtere Bewegungsmöglichkeiten steigern körperliches und seelisches Wohlbefinden. **Bitte bringen Sie bereits zum 1. Termin bequeme Kleidung, eine Wolldecke und/oder eine Gymnastikmatte mit.**

Weitere Infos erhalten Sie auch gerne direkt bei der Kursleiterin Anke Recktenwald 06827/2058 oder ankett@t-online.de.

30.30 - 30.31 Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch "Powerhouse" genannt. In der Regel kräftigt, entspannt und dehnt Pilates auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen

ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können die Teilnehmer individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes, effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig und in jedem Alter geeignet.

31.01 Beckenbodengymnastik

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer durch gezielte Übungen den Beckenboden systematisch zu kräftigen. Der Kurs ist für Frauen und Männer geeignet.

31.05 Fit und vital mit Wirbelsäulengymnastik

Mehr Bewegung-mehr Spaß-mehr Selbstbewusstsein

Es zwickt im Kreuz, es zieht im Nacken, eine Bandscheibe gerät aus der Form. Wir kämpfen mit kleinen oder auch größeren "Wehwehchen". Es ist an der Zeit, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Sich in vielen unterschiedlichen Bereichen zu bewegen, stärkt Ausdauer und Kraft. Gleichgewicht, Geschicklichkeit und Reaktionsfähigkeit werden durch gezielte, alltagsbezogene Gymnastik geschult und verbessert. Mit Sport aktiv sein! DU kannst was tun. Sei aktiv und gestalte DEIN Leben!

31.10/31.11 Fit im Alltag

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen. Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung. Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.

31.20 Health Jumping auf dem Minitrampolin

Dieses gesundheitsorientierte Kursangebot eignet sich für Trampolineinsteiger, ältere Teilnehmer oder solche mit gesundheitlichen Problemen. Regelmäßige Trainingseinheiten haben eine positive Auswirkung auf die körperliche, geistig-mentale und psychisch-seelische Gesundheit.

Durch federnde, wippende oder schwingende Bewegungen wird z.B. die Durchblutung und Ernährung der Muskulatur und der Gelenke angeregt, das Nervensystem stimuliert, Stress abgebaut, der Stoffwechsel aktiviert und der gesamte Bewegungsapparat gekräftigt. Balance – und Koordinationsübungen kräftigen Tiefenmuskulatur, Beckenboden und schulen das Gleichgewicht.

Ein Angebot in Kooperation mit dem Kneipp Verein Illingen e.V.

31.30 Schulung zum Bewegungstreffleiter/zur Bewegungstreffleiterin

Gemeinsam Bewegung ermöglichen – draußen, offen und für alle.

Die Schulung richtet sich an Menschen, die gerne mit anderen in Kontakt sind, sich ehrenamtlich engagieren oder nach dem Berufsleben eine sinnstiftende Aufgabe übernehmen möchten. Angesprochen sind insbesondere Personen, denen Bewegung, Begegnung in der Natur insbesondere für ältere Menschen ein wichtiges Anliegen sind.

Inhalte der Schulung (u. a.)

- Leichte Übungen für ältere Menschen in den Bereichen Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit
- Aufbau und Struktur eines Bewegungstreffs
- Rolle und Aufgaben der Bewegungstreffleitung
- Motivation der Gruppe und Gestaltung einer positiven Atmosphäre

Bewegungstreffleiter/innen wirken als Impulsgeber/innen, Motivator/innen und verlässliche Ansprechpersonen. Sie gestalten aktive Treffpunkte in der Gemeinde und leisten einen wertvollen Beitrag zur Förderung von Bewegung, sozialem Miteinander und Teilhabe.

ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

Der Bewegungstreff – niedrigschwellig & draußen

Der Bewegungstreff ist ein offenes Bewegungsangebot im öffentlichen Raum, z. B. im Park, auf Plätzen oder an anderen gut erreichbaren Orten. Die Bewegung in der Gruppe stärkt sowohl die körperliche Aktivität als auch das soziale Miteinander und die Lebensfreude.

Im Anschluss an die Schulung ist vorgesehen, dass in der Gemeinde ein oder mehrere Bewegungstreffs als regelmäßige Treffpunkte für Bewegung, Begegnung und Teilhabe entstehen.

Termin: 23.05.2026

Uhrzeit: 09:00-17:00 Uhr

Abschluss: Zertifikat mit dem Schulungs-Nachweis zum Bewegungstreffleiter/in

Materialien: weitere Info-Materialien im Bereich Bewegung

Die Schulung ist für die Teilnehmenden kostenfrei.

Weitere Informationen zur Schulung:

Saarländischer Turnerbund, Giovanna Karle, g.karle@stb.saarland, 0681 3879 234

31.34 Klangschaalen kennenlernen und erleben

Tauche ein in die faszinierende Welt der Klangschaalen. Du erhältst einen kleinen Einblick in die Geschichte und Herkunft der Klangschaalen: von ihren Wurzeln in den alten Kulturen Asiens bis zu ihrer heutigen Anwendung.

Eine kurze visuelle Demonstration zeigt dir, wie die natürlichen Töne und Vibrationen auf den Körper wirken und wie sie helfen können Spannungen zu lösen und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

Im kreativen Teil darfst du selbst aktiv werden: Male mit Klangschaalen und erlebe, wie Schwingung die Farbe(n) zu individuellen Mustern mischt. Wenn du möchtest, kannst du die Klangschaalen auch auf deinen Händen oder Körper spüren. Zum Abschluss begleite ich dich in eine geführte Klangmeditation. Die sanften Töne der Klangschaalen führen dich in eine tiefe Entspannung. Wie ein kleiner Urlaub vom Alltag, der dir neue Energie und innere Ruhe schenkt. Dieser Workshop spricht alle Sinne an: hören, sehen, fühlen und lädt dich ein, ganz im Moment zu sein. Er eignet sich als Einstieg oder als eine liebevolle Auszeit für dich selbst. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Trinken, Matte, sowie Decke oder Kissen.

Datum: 19.05.2026 Uhrzeit 18:00 – 19:30 Uhr Dauer 1,5 h

31.35 Geführte Klangschaalenmeditation: Fülle des Sommers

Diese geführte Klangmeditation lädt dich ein in die reiche, goldene Energie des Sommers. Spüre die Kraft dieser Jahreszeit: warm, lebendig und in Fülle. Die Natur steht in ihrer vollen Blüte und überschüttet uns mit Überfluss. Sanfte Töne von Klangschaalen umhüllen dich wie Sonnenstrahlen, können dir Ruhe schenken und öffnen Raum für Entspannung. Begleitet von meiner Stimme, darfst du dich auf eine innere Reise begeben und erlaube dir Anspannung weich werden zu lassen. Jeder Klang erinnert dich daran, dass du Teil dieses natürlichen Kreislaufs bist: verbunden, genährt und getragen. In der Stille zwischen den Klängen kannst du spüren, wie Frieden und Klarheit in dir entstehen. Diese Meditation ist deine Einladung, dich selbst zu nähren und aufzutanken wie in einem Urlaub an einem warmen Sommertag.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Trinken, Matte, sowie Decke oder Kissen.

Datum: 21.06.2026 Uhrzeit: 18:00 – 19:00 Uhr Dauer 1h.

31.40 Laufkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

Der Laufkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger bietet Ihnen einen motivierenden Einstieg in ein gesundes und gelenkschonendes Training. Der Kurs richtet sich an alle, die ohne Leistungsdruck starten möchten – egal ob Sie ganz neu beginnen oder nach einer Pause wieder einsteigen. Unter der Anleitung eines ausgebildeten Trainers mit mehrjähriger Lauferfahrung, lernen Sie grundlegende Techniken des Laufens kennen. Sie verbessern Schritt für Schritt Ihre Ausdauer, stärken Ihr Herz- und Kreislaufsystem und entdecken die Freude an regelmäßiger Bewegung. In der Gruppe laufen wir kurze, gut machbare Strecken und steigern das Tempo behutsam, damit Sie sicher und mit Spaß Ihre Fitness stärken, wobei das Training individuell auf die Gemeinschaft abgestimmt wird. Ziel des Kurses wird sein, ein gemeinsamer

ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

Lauf über die Distanz von 5 Kilometer, wobei die Zeit zweitrangig ist. Der Laufkurs findet durchgängig in jedem Semester statt, ausgenommen bei schlechten Wetterbedingungen, hier erfolgt eine kurzfristige Abstimmung. Treffpunkt und Lehrgangsort ist die Sportanlage des SV Kerpen 09 in Illingen, vernünftige Lafschuhe und bequeme Sportkleidung genügen hierzu.

Bitte lassen Sie vor der Teilnahme Ihre Lauftauglichkeit von Ihrem Hausarzt bestätigen.

31.45 Kräuterwanderung

Bei einer ca. zweistündigen Exkursion durch den Burgpark lernen Sie mit einer Heilpflanzenexpertin heimische Heilpflanzen und Kräuter in ihrer natürlichen Umgebung kennen. Sie erhalten Einblicke in deren Wirkweisen, Anwendungen und Bestimmungsmerkmale sowie praktische Tipps für den Alltag.

Im Anschluss an den Spaziergang wird ein kleiner krautiger Snack gereicht. Der Kurs eignet sich für Einsteiger und Kräuterinteressierte.

Termin: Freitag den 22.05.2026 (16 - 18 Uhr)

Treffpunkt: Eingang Hotel-Restaurant Kerpen

31.46 Die Brennnessel – Heilpflanze mit Tradition

Bereits seit der Antike ist die Brennnessel als wertvolle Heilpflanze bekannt – und wird dennoch heute oft als lästiges „Unkraut“ unterschätzt.

In diesem kurzweiligen Vortrag lernen Sie durch eine Kräuterkundige die Vorteile und vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten dieser altbewährten Heilpflanze kennen. Neben spannenden Informationen zur Wirkung und traditionellen Nutzung werden auch die kulinarischen Möglichkeiten dieser geschmackvollen Pflanze vorgestellt.

Während des Vortrags haben die Teilnehmenden zudem Gelegenheit, die Brennnessel auch geschmacklich kennenzulernen.

Termin: Freitag 19.06.2026 (18:00 – 20:00 Uhr)

Treffpunkt: VHS Illingen

40.01 Zur Rosenblüte nach England

In vielen englischen Gärten kann man die "Königin der Blumen" in vielen Varianten finden.

Die Gartengestalterin Petra Mechenbier will in diesem Bildvortrag zeigen, wie viele verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten mit den unterschiedlichen Farben und Formen - also Wuchs- und Blütenformen - mit Rosen möglich sind. Keine Königin ohne Hofstaat: so richtig in Szene gesetzt wird sie erst mit den passenden Begleitern, was anhand des umfangreichen Bildmaterials anschaulich gezeigt wird, denn natürlich gibt es in den wunderbaren englischen Anlagen weit mehr zu sehen als nur Rosen... Entfliehen wir also dem deutschen Winter-Grau in wunderschöne englische Gärten: am Freitag, den 13.03.2026 um 19:00 Uhr

Der Eintritt beträgt 5 €, um telefonische Voranmeldung unter 06825/409122 oder vhs@illingen.de wird gebeten.

VHS Illingen-Wustweiler, Pastor-Schulz-Straße 14 (ehemalige Grundschule)

40.02 Mein Garten soll schöner werden 6-teiliger Grundkurs Gartengestaltung

Wir sprechen über die Grundlagen, die für eine harmonische Gartengestaltung wichtig sind. Themen sind u.a. Welche Pflanzen passen zu welchen Lebensbereichen? Wo sind Formen und Proportionen zu beachten? Welche Farben passen in meinen Garten? Wie mache ich die Jahreszeiten im Garten sichtbar? Warum und wo brauche ich Sichtschutz?

Das Seminar richtet sich an alle, die ihre Gärten oder Vorgärten neu anlegen oder umgestalten (etwas interessanter oder pflegeleichter) möchten. Alle erwähnten Gartensituationen werden durch Fotos veranschaulicht.

40.03 - 40.04 Schmuckseminare und Goldschmiedekurse

Spezielle Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene gibt es nicht mehr. Die Erfahrung hat gezeigt, dass es sinnvoll ist, Anfänger und Fortgeschrittene im selben Kurs anzuleiten. Dies ist möglich, weil die Teilnehmerzahl auf höchstens 6 Personen begrenzt ist und so eine individuelle Unterstützung gewährleistet ist. Die Anfänger profitieren von den Kenntnissen und Ideen der Fortgeschrittenen und diese davon, dass die Kursleiterin mehr Zeit für deren Fragen zur

ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

Gestaltung und Ideenentwicklung hat. Anfänger erhalten zunächst Einblick in die grundlegenden Techniken des Goldschmiedehandwerks wie Sägen, Feilen, Löten usw. Diese Techniken werden anhand von ersten Übungsstücken in Messing eingeübt. Danach werden die Teilnehmer in der Lage sein, erste selbst entworfene Schmuckstücke in Silber herzustellen. Durch vielfältige Möglichkeiten der Oberflächengestaltung wird dabei jedes Schmuckstück zu einem edlen Unikat.

Fortgeschrittene, die mit der Technik keine Probleme mehr haben, werden sich mit Fragen der Gestaltung beschäftigen, Schmuckzeichnungen erstellen oder Modelle fertigen, um Klarheit über Proportionen zu erlangen. Anschließend werden die Fragen zur Umsetzbarkeit der Entwürfe geklärt und dann kann das edle Schmuckstück angefertigt werden.

- **Abendkurs (mittwochs, 14-tägig, jeweils von 18.30 - 21.30 h),**
- **Kursgebühr 65 €/monatlich zzgl. Materialkosten**

Diese Kurse laufen jeweils über ein Semester und sind hervorragend geeignet für Teilnehmer, die sich intensiver mit den Goldschmiedetechniken und den damit verbundenen Gestaltungsmöglichkeiten befassen möchten.

Weitere Infos und Anmeldung unter www.marie-khiar.de oder telefonisch unter 0163 2923783.

40.30 Aquarell-/Acrylmalkurs für Erwachsene

Unter Leitung der russischen Malerin Ludmilla Kochneva sollen die Teilnehmer lernen, eigene Kreativität in eine Malarbeit umzusetzen. Gemeinsam werden erarbeitet: Farbeinsatz, Arbeitsaufbau und Verlauf, Fehlerkorrektur.

40.32 Porträtieren mit Pastellkreide für Anfänger und Fortgeschrittene

Pastellkreiden sind hervorragend geeignet, um farbliche Experimente zu wagen. Ob gegenständlich, stilisiert oder abstrahierend, in diesem Kurs werden verschiedene Varianten der malerischen Möglichkeiten erklärt.

Bitte mitbringen: Block A3 oder A2, Stärke mind. 120 g /m²

Pastellkreiden und Fixativ oder Haarspray

40.33/40.35 Im Rausch der Farben - Acrylmalerei

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Die Motive werden von den Teilnehmenden individuell ausgewählt, von gegenständlicher Darstellung bis abstrakter Komposition ist alles möglich.

Bitte mitbringen: 2 bis 3 Leinwände, Format ca. 70 x 50 cm;

Pinsel in verschiedenen Stärken, Wassergefäß (Gurkenglas o.ä.), Lappen;

Acrylfarben: rot, gelb, blau, weiß, schwarz und sonstige, die einem gefallen;

Palette - kann Plastikteller, Stück Sperrholz o.ä. sein, Arbeitskleidung oder Kittel

Wenn Sie eine Feldstaffelei mitbringen können, bitte bei der Anmeldung angeben.

40.60/40.61 Nähen

Unter fachkundiger Anleitung lernen die Teilnehmer, individuelle modische Kleidung selbst zu nähen. Die Kurse eignen sich sowohl für Einsteiger als auch für erfahrene Teilnehmer.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoff, Nähgarn, Schere, Maßband und Stecknadeln.

40.71 Gitarren-Workshop – Liedbegleitung & Melodiespiel

In diesem Workshop entdecken Anfänger und Fortgeschrittene die Grundlagen der Liedbegleitung und des Melodiespiels auf der Gitarre.

Gemeinsam erlernen wir einfache Akkorde, Rhythmen und Melodien, die direkt an bekannten Liedern ausprobiert werden können.

40.72 Ukulele Workshop - Liedbegleitung & Melodiespiel

In diesem Workshop entdecken Anfänger und Fortgeschrittene die Grundlagen der Liedbegleitung und des Melodiespiels auf der Ukulele.

ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

Gemeinsam erlernen wir einfache Akkorde, Rhythmen und Melodien, die direkt an bekannten Liedern ausprobiert werden können. Egal, ob Sie die Ukulele neu entdecken oder Ihre Spieltechnik verbessern möchten – hier steht die Freude am Musizieren im Mittelpunkt! Ein Workshop voller Musik, Spaß und Inspiration für alle Ukulele-Fans!

40.85/40.86 Grundlagen der Handyfotografie

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger und Fotografie-Interessierte, die mit ihrem Smartphone bessere Bilder machen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

50.01 Deutsch als Fremdsprache

Der Kurs ist gedacht für ausländische Mitbürger, die noch nie einen Deutschkurs besucht haben, über keine bzw. geringe Deutschkenntnisse verfügen und das lateinische Alphabet nicht oder nur unzureichend beherrschen.

51.00 - 51.15 Englisch

Allen Anfängerkursen liegt das Lehrbuch "Network Starter" zugrunde. Besorgen Sie sich die Lehrbücher jedoch erst nach Absprache mit Ihrem Kursleiter.

Es werden Englischkurse in den unterschiedlichsten Lernstufen angeboten. Nähere Auskunft und Anmeldung auch unter 06825/409 122.

52.01 Französisch Anfänger

Die Wahl des Lehrbuches erfolgt in Absprache mit dem Kursleiter

54.01/54.03 Spanisch

Die Wahl des Lehrbuches erfolgt in Absprache mit dem Kursleiter.

Gebührentabelle Sprachkurse - gestaffelt nach Anzahl der Kurstermine/ Teilnehmendenzahl. (1UE = 45 min)

10 Termine/ 20 UE	10	46/42 €
	9	51/46 €
	8	58/53 €
	7	66/60 €
	6	76/69 €
	5	92/83 €
12 Termine/ 24 UE	10	55/50 €
	9	61/56 €
	8	69/63 €
	7	79/72 €
	6	91/83 €
	5	110/100 €

15 Termine/ 30 UE	10	66/60 €
	9	73/67 €
	8	80/75 €
	7	94/86 €
	6	110/100 €
	5	132/120 €

3. EINZELVERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

Semesterbeginn bei der Volkshochschule Illingen e.V. ab Montag, 02.03.2026

Programme bei allen Banken und Sparkassen der Region sowie im Rathaus der Gemeinde, beim Kulturbüro in der Illipse und beim BESI.

Reparaturcafé Illingen in der VHS

Jeden **zweiten Samstag** im **Monat**, von 09:00 – 13:00 Uhr, treffen wir uns in den Räumlichkeiten der VHS Illingen e.V. zu gemeinsamen Reparaturcafés. In angenehmer Atmosphäre können defekte Alltagsgegenstände gemeinschaftlich repariert werden: elektrische und mechanische Haushaltsgeräte, Unterhaltungselektronik, aber auch Textilien, Fahrräder, Spielzeug und andere Dinge. Es sind nicht-kommerzielle Veranstaltungen, deren Ziel es ist, Müll zu vermeiden, Ressourcen zu sparen, damit die Umwelt zu schonen und nachhaltige Lebensweisen in der Praxis zu erproben. Gemeinsam reparieren meint hier nicht „kostenloser Reparatur-Service“, sondern gemeinschaftlich organisierte Hilfe zur Selbsthilfe. Getragen wird die Veranstaltung von ehrenamtlich engagierten Helfenden und Reparierenden, die ihr Wissen und Können freiwillig und unentgeltlich zur Verfügung stellen, weil sie Interesse an Technik, Selbermachen und Werken haben.

Es geht auch um die Stärkung des Miteinanders und gegenseitige Unterstützung sowie einen guten Generationendialog, wo jede/r seine/ihre Fähigkeiten einbringen, weitergeben und Neues lernen kann. Schließlich können Interessierte und Tüftler dort Erfahrungen austauschen und eine gute Zeit miteinander verbringen. Daher sind Kaffee und Kuchen ebenso wichtiger Bestandteil wie Schraubenzieher und Lötkolben. Weitere Infos unter: 06825 409127 oder 404230.

„Medien|66“

„Medien|66“, angelehnt an die seniorenpolitische Strategie Saar66 des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Frauen und Gesundheit lautet nun der Titel unseres VMGH-Treffs Illingen.

Auch im Sommersemester 2026 laden wir wieder zu Treffs der Freund:innen und Fans des ehemaligen Illinger Virtuellen Mehrgenerationenhauses ein. Wir kümmern und beschäftigen uns mit neuen technologischen und digitalgesellschaftlich relevanten Themen und möchten alle, die am digitalen Wandel teilhaben möchten, gerne mitnehmen. Teilnehmer:innen können ihr erworbenes Wissen und ihre Fertigkeiten austauschen und sich über Projekt: „Medien|66“ hinaus vernetzen. Es gibt Treffs, die durch einen Referenten der Landesmedienanstalt Saarland didaktisch angeleitet und moderiert werden, dazwischen auch Gelegenheit zum Austausch ohne Referenten. Die Veranstaltungen sind grundsätzlich für alle Illinger Bürger:innen offen und kostenlos. Eine vorherige Anmeldung bei der Projektkoordination in Illingen: 06825/409127 ist notwendig. Bringen Sie ihr Smartphone oder Tablet mit! An den Abenden mit Referenten werden wir Ihnen auch gerne ein Tablet zum Testen zur Verfügung stellen. Über die Themen aller weiteren Veranstaltungen informieren wir rechtzeitig hier und in den regionalen Medien.

Termine 1. Halbjahr 2026

Do, 26.03.26, 17 – 19 Uhr, „Grundlagen der Tablet- und Smartphone-Nutzung“

Do, 28.05.26, 17 – 19 Uhr; „Das Smartphone als Lebensretter - Notfallapps und Warnsysteme“

Do, 23.07.26, 17 – 19 Uhr; „Ordnen, sichern, speichern - Wie ich meine Daten am Smartphone organisiere“

Do, 27.08.26, 17 – 19 Uhr; „Barrierefreiheit am Smartphone – Hilfreiche Apps, KI-Sprachsysteme und Chatbots“

3. EINZELVERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

Vortrag zum Thema „mobisaar – Mobilität für alle!

WIE WERDEN SIE MOBIL BEI IHRER FAHRT MIT BUS UND BAHN?

Mittwoch, 04.03.2026, 15:00 Uhr,

in den Sitzungssaal des Rathauses Illingen ein (Barrierefreier Zugang über den Aufzug hinterm Rathaus).

Diese Frage und viele mehr beantwortet der Vortrag des Teams von mobisaar. Das Projekt „mobisaar – Mobilität für alle“ wurde entwickelt, um Menschen, die in ihrer Mobilität in unterschiedlicher Weise eingeschränkt sind, bei der Benutzung des öffentlichen Personennahverkehrs (Bus und Bahn) zu unterstützen. Es wurde ein kostenfreier Begleitdienst durch geschulte Lotsen eingerichtet. Ziel ist, Sie mit praktischer Unterstützung wieder mobil zu machen! Lassen Sie sich über den kostenfreien Service der „Mobilitäts-Lotsen“ im Vortrag ausführlich informieren.

Der Referent Marc Leiner von mobisaar und sein Team informieren Sie im Vortrag umfassend, für wen der Service interessant ist, wie Sie wieder mobil werden und wie auch Ihnen die mobisaar-Lotsen helfen können.

Es erwartet Sie ein informativer, praxisnaher Vortrag, bei dem Sie ausgiebig Gelegenheit haben, Ihre Fragen mit dem Referenten und den Begleit-Lotsen zu besprechen.

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation zwischen der Gemeinde Illingen – FB 4, VHS Illingen e.V. und mobisaar.

Die Veranstaltung ist kostenlos, es wird um Anmeldung unter Telefon-Nr. 06825/409126 gebeten.

Bücherbasar von Terre des Hommes

In Zusammenarbeit mit der VHS Illingen veranstaltet Terre des Hommes auch in diesem Jahr wieder seinen beliebten Bücherbasar – diesmal in den Räumen der VHS Illingen.

Besucherinnen und Besucher erwartet eine große Auswahl an Romanen, Sachbüchern sowie eine umfangreiche Kinderbuchecke. Neben aktuellen Titeln gibt es auch günstige Angebote und interessante Fundstücke für Sammler.

Termin Bücherbasar:

Sonntag, 22. März, 14:00 – 18:00 Uhr

VHS Illingen, Pastor-Schulz-Str. 14

Bücherabgabe:

Samstag, 21. 03. 11:00 – 14:00 Uhr

Gebäude der VHS Illingen

Der Erlös kommt den Projekten von Terre des Hommes zugute.

Weitere Informationen: www.tdh.de

Von der Tontafel zum E-Book

Referent: Manfred Bender

Donnerstag, 19.03.2026, 19.00 Uhr, Volkshochschule Illingen, Pastor-Schulz-Str. 14

Im Vergleich zu früheren Zeiten, als ein Buch als wertvoller Besitz angesehen wurde und entsprechend teuer in der Anschaffung war, ist es in unseren Tagen

in seinen zahlreichen Erscheinungsformen als Taschenbuch, gebundenes Buch oder seit einigen Jahren auch als E-Book oder alternativ als Hörbuch ein millionenfach konsumiertes, jederzeit verfügbares Alltagsobjekt geworden.

Obwohl zigtausendfach täglich zur Hand genommen, haben sich wohl die wenigsten Nutzer je Gedanken darüber gemacht, was für eine Entwicklungsgeschichte sich hinter diesem Alltagsgegenstand verbirgt.

3. EINZELVERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

Dieser Vortrag lädt zu einer kleinen Zeitreise zur Geschichte des Buches von seinen Ursprüngen bis zur Gegenwart ein.

Vortrag ca. 90 Minuten mit begleitenden Bildern

Der Eintritt beträgt 5 €, um telefonische Voranmeldung unter 06825/409122 oder vhs@illingen.de wird gebeten.

Deutschlands koloniale Vergangenheit in Asien und der Südsee

Referent: Manfred Bender

Donnerstag, 30.04.2026, 19.00 Uhr, Volkshochschule Illingen, Pastor-Schulz-Str. 14

Die Geschichte der Deutschen Kolonien in der Zeit des Wilhelminischen Kaiserreichs zwischen 1871 und 1918 ist ein Thema, das durch schreckliche und schicksalhafte Ereignisse in der deutschen Geschichte des 20. Jahrhunderts völlig überlagert wird.

Während in diesem Zusammenhang -auch bedingt durch die aktuelle Debatte um die Rückgabe von kolonialem Raubgut- vielleicht noch erinnert wird, dass es in Afrika deutsche Kolonialgebiete gab, ist das Wissen um die deutschen Schutzgebiete in Asien und im Südpazifik in weiten Kreisen nicht oder nur bruchstückhaft vorhanden. Dieser Vortrag möchte dazu beitragen hier eine Lücke schließen.

Vortrag ca. 90 Minuten, illustriert mit zahlreichen Farbfotografien aus der Zeit vor dem 1. Weltkrieg.

Der Eintritt beträgt 5 €, um telefonische Voranmeldung unter 06825/409122 oder vhs@illingen.de wird gebeten.

Haushaltsauflösung

Referent: Manfred Bender

Donnerstag, 21.05.2026, 19.00 Uhr, Volkshochschule Illingen, Pastor-Schulz-Str. 14

Was tun, wenn man vor dem Problem steht, dass man Sachen nicht (mehr) braucht, die aber zum Wegwerfen oder für den Sperrmüll eigentlich viel zu schade sind.

Das gilt insbesondere, wenn ein kompletter Haushalt zum Beispiel als Nachlass aufgelöst werden muss.

Der Referent zeigt Wege und Möglichkeiten zur möglichst optimalen Verwertung von Haushaltsauflösungen und Nachlässen, wobei das Ziel sein soll, statt gutes Geld für die Rundum-Entsorgung nicht benötigter Gegenstände auszugeben, anfallende Kosten erfolgreich zu reduzieren, zu neutralisieren oder sogar Überschüsse erzielen zu können. Schließlich kann eine Haushaltsauflösung weit mehr sein als ein Auftrag an eine Entrümpelungsfirma oder ein improvisierter privater Flohmarkt. Im Zusammenhang mit den verschiedenen Möglichkeiten, die der Referent vorstellt, werden auch einige rechtliche Fragen in allgemeiner Form angesprochen, die sich dabei normalerweise stellen können.

Vortrag 90 Minuten. Im Anschluss der Vorträge steht der Referent für Fragen gerne zur Verfügung.

Der Eintritt beträgt 5 €, um telefonische Voranmeldung unter 06825/409122 oder vhs@illingen.de wird gebeten.

3. EINZELVERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

Crashkurs Rentensteuer

Referent: Klaus Peter Schäfer

Donnerstag, den 11.06.2026 17.00 Uhr, Volkshochschule Illingen, Pastor-Schulz-Str. 14

Die Komplexität des Einkommensteuerrechts nimmt immer mehr zu, behalten Sie als **Ruheständler, angehende Rentner und aktive Arbeitnehmer** den Überblick, aber wie?

Durch einen intensiven Steuercheck, basierend aufgrund langjähriger Beratungspraxis, lernen Sie viele neue Steuervorteile kennen und optimieren so Ihre Steuererklärung.

Immer häufiger wird im **Ruhestand die Steuererklärung Pflicht**. Doch Freibeträge und Pauschalen helfen die Steuerlast zu begrenzen oder zu vermeiden.

Bei dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie durch nachvollziehbare Praxisbeispiele einen Überblick über **alle Rentenarten** und deren unterschiedliche Besteuerung (verbesserter Besteuerungsanteil Neurentner ab 2025: 83,5 %, anstatt 85 %).

Sie erfahren mehr über aktuelle **Steuererleichterungen** wie Werbungskosten, Spenden, Altersentlastungsbetrag, Vorsorgeaufwendungen, Handwerkerleistungen, außergewöhnliche Belastungen, ... etc. Auch die wichtigen **Fristen** werden genau erläutert. Sie bekommen fachliche Unterstützung zum Ausfüllen der komplexen Formulare. Aktuelle gesetzliche Neuerungen (z.B.: energetische Sanierung, Minijob, Doppelbesteuerung, Vermeidung von Verspätungszuschlägen, Aktivrente, ...) sind lohnendes Wissen.

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

Der Eintritt beträgt 5 €, um telefonische Voranmeldung unter 06825/409122 oder vhs@illingen.de wird gebeten.

Keine Angst vor BETREUUNG- eine Einführung in ein Thema, das immer mehr Menschen betrifft

Referent: Manfred Bender

Donnerstag, 20.08.2026, 19.00 Uhr, Bildungszentrum Wustweiler, Pastor-Schulz-Str. 14

Fast jeder Mensch hat Angst davor, dass er seine Selbstständigkeit verliert und sein Leben von anderen Menschen bestimmt und geregelt wird. Jährlich kommt eine wachsende Zahl von Menschen meist durch Krankheit oder Alter in die Situation, dass sie der Hilfe oder Unterstützung im Alltag durch Dritte bedürfen.

In diesem Zusammenhang spielt auch das Thema der BETREUUNG eine immer bedeutendere Rolle.

Andererseits wächst auch die Zahl der Menschen für die sich die Frage stellt, ob sie für einen anderen – meist einen Angehörigen- die verantwortungsvolle Rolle des Betreuers übernehmen können und wie diese Rolle auszufüllen ist.

Dieser Vortrag führt in das Thema Betreuung ein, zeigt wie es zur Betreuung kommt, gibt einen Überblick über die Rechte und Pflichten von Betreuten und Betreuer/in und gibt Hinweise zu Alternativen und Ergänzungen zur Betreuung.

Ein Termin, ca. 90 Minuten. Im Anschluss der Vorträge steht der Referent für Fragen gerne zur Verfügung.

Der Eintritt beträgt 5 €, um telefonische Voranmeldung unter 06825/409122 oder vhs@illingen.de wird gebeten.

3. EINZELVERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

TAGESFAHRTEN

Pfälzer Mandelblüte an der deutschen Weinstraße entlang der südlichen Weinstraße und des Mandelpfades

Während anderenorts noch Wintergrau vorherrscht, schieben sich in der Pfalz bereits rosarote Blütenwolken durchs Land. Die Mandelbäume geben das Startzeichen für eine Reise in den Frühling. Ca. 100 km erstreckt sich der Pfälzer Mandelpfad durch die Pfälzer Weinlandschaft von Bockenheim bis nach Schweigen-Rechtenbach. Lassen Sie sich betören vom frühesten Frühling in Deutschland, von rosarotem Blütenzauber, von den Weinen der Pfalz und vom Charme der Pfälzer Rebenlandschaft.

Wir machen einen Spaziergang entlang der Mandelallee in Gimmeldingen.

Auch kommt die Kulinarik an diesem Tag nicht zu kurz. Mandellikör, Wein und deftige Pfälzer Gerichte werden unsere Sinne erfreuen.

Termin: Mittwoch 18.03.2026

Abfahrt: 09.00 Uhr

Parkplatz neben MT Saar-Landhandel GmbH, ehemals Kiebitzmarkt, Poststr. 11

Rückkehr: ca. 20.00 Uhr

Kosten: 65 €

Zusätzlich: Das Mittagessen in einem regionalen pfälzischen Restaurant

Leistungen: Fahrt im modernen Reisebus der Firma Nussbaum

Ganztägige Reiseleitung durch Britta Hess

Schokoladenmuseum Köln

Freuen Sie sich am Samstag, 28.03.2026, auf einen genussvollen Tagesausflug nach Köln mit einem ganz besonderen Highlight: dem Besuch der Lindt Schokoladenfabrik und „Gläsernen Schokoladenfabrik“ in Köln, einem der außergewöhnlichsten Schokoladen-Erlebnisse in Deutschland!

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Schokolade, vom Rösten der Kakaobohnen bis zum verführerischen Duft flüssiger Schokolade. Erleben Sie live, wie die Maitres Chocolatiers in Handarbeit kunstvolle Schokoladenkreationen herstellen. Und natürlich darf auch genascht werden: Am 3 Meter hohen Schokoladenbrunnen ist Probieren ausdrücklich erwünscht!

Im Anschluss können Sie im Panorama-Restaurant süß oder herzhaft genießen und dabei den herrlichen Blick auf den Rhein auf sich wirken lassen.

Danach geht es weiter zur Besichtigung des Kölner Doms, einer der beeindruckendsten und beliebtesten Kathedralen der Welt. Anschließend bleibt Zeit für einen gemütlichen Bummel durch die Kölner Altstadt, vielleicht gönnen Sie sich zum Abschluss sogar noch ein Kölsch, bevor es wieder nach Hause geht.

Wer den Tag lieber individuell gestalten möchte, kann Köln natürlich auch auf eigene Faust entdecken, zum Beispiel mit einem Besuch im Museum Ludwig oder einem ausgedehnten Stadtbummel.

Abfahrt: 07:30 Uhr (Parkplatz neben MT Saar-Landhandel GmbH, ehemals Kiebitzmarkt, Poststr. 11) Rückkunft: ca. 18:30 Uhr.

Kosten:

- Fahrpreis: 48 € pro Person
- Eintritt Schokoladenmuseum (optional): 18 € pro Person

3. EINZELVERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

Frühlingsfest in Colmar

In Colmar wird die Ankunft des Frühlings auf festliche Art begrüßt. 2 Ostermärkte, die Ihnen die Möglichkeit geben werden, die ersten Strahlen der Sonne in der bezaubernden Altstadt zu genießen, 3 Verkaufsausstellungen, die Sie einladen werden, die schönsten Schöpfungen von Handwerkern zu entdecken....

Lassen Sie sich in der Altstadt von den typischen elsässischen Gassen bezaubern und bewundern Sie die architektonische Pracht dieses Kulturerbes. Die unterschiedlichen animalischen oder musikalischen Lebhaftigkeiten, die den Umkreis markieren, schlagen den Kleinen und den Großen vor, wie es sich gehört, die Rückkehr der schönen Jahreszeit und ihres Wiederauflebens zu feiern.

Sie wollen von dieser einzigartigen elsässischen Atmosphäre in einer Kulturstadt voller Lebenskunst profitieren?

Dann warten Sie nicht und kommen Sie, um den Frühling in Colmar zu feiern! Nach Ankunft in Colmar machen wir einen Stadtrundgang durch die historische Altstadt mit den bekannten Sehenswürdigkeiten Colmars. Zur Mittagszeit kehren wir in einem traditionsreichen Lokal direkt im Zentrum ein. Anschließend haben Sie genügend Zeit um die geschmückte Altstadt individuell kennen zu lernen.

Termin: 08. April 2026

Abfahrt: 08.30 Uhr (Parkplatz neben MT Saar-Landhandel GmbH, ehemals Kiebitzmarkt, Poststr. 11, Illingen)

Kosten: 105 €

Leistungen: Fahrt im modernen Reisebus der Firma Nussbaum

Tagesreiseleitung durch Britta Hess

Stadtführung in Colmar

3-Gang- elsässisches Menü in Colmar

SR Info – Blick hinter die Kulissen beim Saarländischen Rundfunk

Die VHS Illingen bietet am Donnerstag, 16.04.2026, eine spannende Führung beim Saarländischen Rundfunk (SR) auf dem Saarbrücker Halberg an.

Werfen Sie einen exklusiven Blick hinter die Kulissen von Hörfunk und Fernsehen! Ein versierter SR-Mitarbeiter öffnet Ihnen die Türen zu den modernen Studios und zeigt Ihnen, wie Radio- und Fernsehbeiträge entstehen. Erleben Sie hautnah, wie Moderatoren, Redakteure und Techniker zusammenarbeiten – ein faszinierender Einblick in den Alltag eines Medienhauses. Die Führung dauert etwa zwei Stunden und ist auf 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer begrenzt. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, wie die Mitarbeiter des SR in der Kantine zu Mittag zu essen.

Abfahrt: 10:00 Uhr (Parkplatz neben MT Saar-Landhandel GmbH, ehemals Kiebitzmarkt, Poststr. 11, Illingen) Rückkunft: ca. 15:30 Uhr.

Kosten: 25 € pro Person (Pauschalpreis, ohne Mittagessen) Die Fahrt wird von einer Vertreterin der VHS begleitet.

Die VHS bei einem Illinger Pilzzüchter

Am Freitag, dem 24. April, um 16 Uhr besichtigt die VHS Illingen ein besonderes Projekt vor der Haustür: die Pilz Kultur von Philipp Hermes in den unterirdischen Gewölbekellern des ehemaligen Höllgeländes. Auf ca. 500 Quadratmetern züchtet der Jungunternehmer leidenschaft-

3. EINZELVERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

lich köstliche Edelpilzarten, wie zum Beispiel Austernseitling, Igelstachelbart und Kräuterseitling. Lassen Sie sich von dem vielfältigen Angebot in seinem Reich der Pilze überraschen! Philipp Hermes stellt auch die Substrate, eine nährstoffreiche Mischung, auf der die Pilze wachsen, selbst her. Er wird uns mit Sicherheit mit spannenden Ausführungen für seine Leidenschaft zu begeistern wissen. Frisch geerntete Pilze in 100%iger Bio-Qualität mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und dem außergewöhnlichen Aroma jeder einzelnen Sorte - eine Alternative, um den Speiseplan zu bereichern. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt. Die Führung ist kostenlos. Einige Pilze befinden sich in der Warteschleife auf kulinarisch begeisterte Interessenten. Wer zaubert ein leckeres kreatives Illinger Pilzragout auf den Tisch? An weniger Kreative werden Rezeptideen ausgeteilt. Treffpunkt: 10 Uhr, Braugasse 4. Für Anmeldungen steht Frau Acar von der Volkshochschule Illingen unter der Telefonnummer 06825/404230 gerne zur Verfügung.

Ausflug nach Scy-Chazelles und Metz

Es war in Scy-Chazelles, in der Nähe von Metz, als Robert Schuman, der damalige Außenminister, an einem Wochenende im April 1950 die Kühnheit besaß, etwas zu konzipieren, das den Lauf der Geschichte verändern sollte. Gemeinsam mit anderen europäischen Staatsmännern schuf dieser große Visionär die Voraussetzungen für die heutige europäische Gemeinschaft.

Tauchen Sie ein in die Intimität von Robert Schuman und besuchen Sie sein Haus, eine typische lothringische Residenz aus den 1950er Jahren.

Entdecken Sie die Anfänge der europäischen Integration durch den interaktiven Museumsraum.

Bewundern Sie die Architektur der befestigten Kapelle Saint-Quentin aus dem zwölften Jahrhundert, die als historisches Denkmal eingestuft ist und in der der Vater Europas begraben ist. Verbringen Sie vor Ihrer Abreise einen Moment der Entspannung und Entdeckung in diesem Garten mit Blick auf das Moseltal, in dem sich Gemüsegärten und vergessene Pflanzen vermischen und in dem Robert Schuman, der Vater Europas, gerne neue Energie tankte.

Anschließend fahren wir nach Metz, wo sie während einer individuellen Mittagspause die Gastronomie von Metz testen können.

Weiter geht es dann mit einer Führung durch die Innenstadt, wobei die Besichtigung der Kathedrale und der Markthallen einen besonderen Höhepunkt des heutigen Tages darstellen.

Termin: 30.09.2026

Treffpunkt: 08.30 Uhr (Parkplatz neben MT Saar-Landhandel GmbH, ehemals Kiebitzmarkt, Poststraße 11, Illingen)

Kosten: 70 €

Leistungen: Fahrt im modernen Reisebus der Firma Nussbaum
Eintritt ins Robert-Schumann Haus
Tagesreiseleitung

3. EINZELVERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

Nachstehend geben wir Ihnen noch einen kurzen Überblick über die in Planung befindlichen Tagesfahrten im 2. Halbjahr 2026 (Änderungen vorbehalten). Detaillierte Informationen erhalten Sie rechtzeitig hier und in den regionalen Medien

Juni	Zweibrücken
Juli	Hohe Königsburg und Affenpark
September	Haguenau
Oktober	Pont à Mousson: Trüffelmarkt
November	Traben-Trarbach: Mosel-Wein-Nachts-Markt

Bei den angebotenen Tagesfahrten tritt die VHS Illingen e.V. lediglich als Vermittlerin auf. Verantwortlich im Sinne des Reisevertragsgesetzes vom 04.05.1979 und/oder des Personenbeförderungsgesetzes vom 21.03.1962, in der Fassung vom 08.08.1990, ist das jeweils mit der Reise beauftragte Busunternehmen.

Für Anmeldungen, Fragen und Auskünfte zu den Kursen und Einzelveranstaltungen wenden Sie sich bitte an:

**VHS Illingen e.V.
Mo – Do von 09.00 – 12.00 und von 14.00 bis 16.00 Uhr
06825/404 230 oder 409 122**

„VHS CINEMA“

„VHS Cinema“ ist eine dreiteilige Veranstaltungsreihe, in der die Volkshochschule in Zusammenarbeit mit der VHS Lebach e.V., dem Union Theater Illingen und mit der freundlichen Unterstützung dreier Werbepartner Einblick in interessante Dokumentar- oder Spielfilme gibt. Das VHS-Cinema ist eine Matinee, bei der Sie Filme aus Arthouse- oder Mainstream-Kino sehen und – bei einem Glas Sekt – vor dem Film eine kurze Einführung zu Idee, Produktion und Rezeption des jeweiligen Filmes hören.

„Sentimental Value“

Regie: Joachim Trier
Norwegen u.a. 2025, 135 min
Termin: Sonntag, 22.03.2026, 10.00 Uhr
Ort: Union Theater Illingen

Nora und Agnes verbindet eine komplexe Beziehung zu ihrem Vater, der seine Arbeit stets über die Familie stellte. Nun steht Gustav nach Jahren der Funkstille plötzlich wieder vor der Tür – mit einem charmanten Grinsen und dem emotionalen Gepäck des halben Lebens. Augenblicklich geraten alte Familiendynamiken ins Rollen. Und nach und nach wird deutlich, dass sich Vater und Töchter ähnlicher sind, als sie glauben. Vielleicht ist es doch nicht zu spät für einen Neuanfang? Nach DER SCHLIMMTESTE MENSCH DER WELT gelingt Joachim Trier ein vielschichtiges Meisterwerk über Beziehungen und Gefühle, die nur schwer in Worte gefasst

3. EINZELVERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

werden können. Getragen von dem großartigen Ensemble um Renate Reinsve, Stellan Skarsgard, Fall Fanning und Inga Ibsdotter Lilleaas erzählt SENTIMENTAL VALUE mit großer Leichtigkeit und viel Humor die Geschichte einer Familie, die noch lange im Kopf und im Herzen bleibt. Bei den Filmfestspielen in Cannes begeisterte der Film Publikum wie Kritiker gleichermaßen und wurde schließlich mit dem Großen Preis der Jury ausgezeichnet (www.sentimental-value.de).

Eintritt: 6 € inkl. 1 Glas Sekt

„Father Mother Sister Brother“

Regie: Jim Jarmusch
USA u.a. 2025, 110 Min.
Termin: Sonntag, 26.04.2026, 10.30 Uhr
Ort: Union Theater Illingen

Father Mother Sister Brother (engl. für „Vater Mutter Schwester Bruder“) ist eine Tragikomödie von Jim Jarmusch. Der Film mit Cate Blanchett, Adam Driver, Sarah Greene, Mayim Bialik, Charlotte Rampling, Vicky Krieps, Indya Moore und Tom Waits in den Hauptrollen wird als Triptychon beschrieben, das drei verschiedene Geschichten erzählt, die in verschiedenen Ländern spielen und sich um die Beziehungen zwischen erwachsenen Geschwistern, ihren Eltern und untereinander drehen. Der Film feierte Ende August 2025 bei den Internationalen Filmfestspielen von Venedig seine Premiere, wo er mit dem Goldenen Löwen ausgezeichnet wurde (www.wikipedia.org/wiki/Father_Mother_Sister_Brother).

Eintritt: 6 € inkl. 1 Glas Sekt

"Amrum"

Regie: Fatih Akin
Deutschland 2025, 93 Min
Termin: Sonntag, 22.11.2026, 10.30 Uhr
Ort: Union Theater Illingen

Amrum ist ein Filmdrama von Fatih Akin. Der Coming-of-Age-Film des deutsch-türkischen Regisseurs basiert auf den Kindheitserinnerungen von Hark Bohm (1939–2025) und spielt im Frühjahr 1945, in den letzten Tagen des Zweiten Weltkriegs, auf der titelgebenden deutschen Nordseeinsel Amrum. Der Film mit Laura Tonke, Diane Kruger, Matthias Schweighöfer, Detlev Buck, Jasper Billerbeck und Kian Köppke feierte im Mai 2025 bei den Internationalen Filmfestspielen in Cannes seine Premiere.

Eintritt: 6 € inkl. 1 Glas Sekt

.....bedankt sich für die freundliche Unterstützung bei

FUSSBODENTECHNIK
Uwe Schorr
Ein Boden fürs Leben



Verlegen von

- Vinyl - Teppichboden - Linoleum
- Tapeten & Tapezierarbeiten
- Parkettböden - Laminat
- Trockenestrich
- Bio- & Korkböden

Parkett staubfrei schleifen

www.fussbodentechnik-schorr.de

66557 Hirzweiler - In der Au 8 Tel: 06825 / 499 508 Mobil: 0171 / 2753501



Mess- und Trocknungstechnik GmbH

06825/800 88-0
zewe-gmbh.de

Zeppelinstr. 31 - 66557 Illingen/Uchtelfangen

Wasserschadenservice

Leckageortung
Feuchtigkeitsmessung
Bautrocknung
Technische Austrocknung nach Wasserschaden

Gebäudediagnostik

Thermografie
Blower-Door
CM-Messung
Flachdach-Leckageortung
Technische Austrocknung von Flachdächern
Video, Endoskopie
Erstellen von Kanalkatastern
Physikalische Dichtheitsprüfung des Abwassersystems



Kerstin Schuppener
SCHMUCKMANUFAKTUR

Individuelle Schmuckstücke
Trauringe
Verlobungsringe

Unikate in Handarbeit



Goldschmiedemeisterin
Kerstin Schuppener

Hauptstr. 78 - 66557 Illingen

06825 941905

www.kerstin-schuppener.de



Weitere Kurse auf einen Klick!



www.wdb-saar.de

wdb
•→•→•→

WEITERBILDUNGS
DATENBANK SAAR

5. KURSBEGINN IN CHRONOLOGISCHER REIHENFOLGE

Datum	Kurs	Kurs Nr.	Uhrzeit	Veranstaltungsort
Montag, 02.03.				
	Englisch Grundstufe, Frau Kiefer	51.02	18:00	Raum 5
	Englisch für Touristen (Oberstufe)	51.15	18:00	Raum 3
	Spanisch Konversation, Herr Ramirez	54.03	18:00	Raum 4
Dienstag, 03.03.				
	Aquarell-/Acrylmalkurs für Erwachsene, Frau Kochneva	40.30	09:00	Raum 5
	Nähen (100/90 €), Frau Ruschel	40.60	16:30	Raum 6
Mittwoch, 04.03.				
	Englisch Grundstufe, Herr Eisenbeis	51.03	10:00	Raum 3
	Die Feldenkraismethode: Bewusstheit durch Bewegung (90 €), Frau Recktenwald	30.25	17:30	Raum 2
	Schmuckseminar und Goldschmiedekurse (65 € monatlich), Frau Rothe-Khiar	40.03	18:30	Raum 1
Donnerstag, 05.03.				
	Englisch Oberstufe, Herr Jank	51.14	08:30	Raum 3
	Hatha-Yoga - Morgenkurs (69/62 €), Frau Engel	30.15	09:00	Raum 2
	Französisch Anfänger, Frau Leinenbach	52.01	09:30	Raum 5
	Englisch Anfänger, Frau Eisenbeis	51.04	10:15	Raum 4
	Yoga im Sitzen (69/62 €), Frau Engel	30.16	10:15	Raum 2
	Laufkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger, Herr Duckstein	31.40	17:00	Sportplatz SV Kerpen 09 Illingen
Freitag, 06.03.				
	Englisch Grundstufe, Frau Eisenbeis	51.07	10:15	Raum 3
	Spanisch Anfänger, Frau Kiefer	54.01	11:00	Raum 5
	Hatha-Yoga – Abendkurs (69/62 €), Frau Engel	30.17	18:00	Raum 2
Mittwoch, 11.03.				
	Schmuckseminar und Goldschmiedekurs (65 €/monatlich), Frau Rothe-Khiar	40.04	18:30	Raum 1
Donnerstag, 12.03.				
	Nähen (100/90), Frau Ruschel	40.61	17:30	Raum 6
Freitag, 13.03.				
	Zur Rosenblüte nach England (5 € Eintritt), Frau Mechenbier	40.01	19:00	Raum 4
Samstag, 14.03.				
	Grundlagen der Handyfotografie (38/34,20 €), Herr Soltani	40.85	16:00	Raum 4
Dienstag, 17.03.				
	Deutsch als Fremdsprache (Kostenlos), Frau Schmidt	50.01	16:00	Raum 5
	Mein Garten soll schöner werden (61/55 €), Frau Mechenbier	40.02	18:00	Raum 4

5. KURSBEGINN IN CHRONOLOGISCHER REIHENFOLGE

Datum	Kurs	Kurs Nr.	Uhrzeit	Veranstaltungsort
Mittwoch, 18.03.				
	Mut tut gut – Basiskurs (170 €), Frau Neuhaus	20.10	19:00	Gymnasialstraße 2, Illingen

Dienstag, 24.03.				
	Autogenes Training Grund-/Oberstufe (57/51,30 €), Frau Müller	30.12	19:30	Raum 2

Donnerstag, 26.03.				
	Porträtieren mit Pastellkreide für Anfänger und Fortgeschrittene, Herr Mikhailov	40.32	18:00	Raum 2

Freitag, 27.03.				
	Health Jumping auf dem Minitrampolin (40/30 €), Frau Wagner	31.20	14:30	Schulturnhalle „Lehn“, Illingen

Samstag, 28.03.				
	Ganzheitliches Augentraining (13/12 €), Frau Engel	30.18	10:00	Raum 2

Montag, 13.04.				
	Fit im Alltag (48/43,20 €), Frau Hoffmann	31.10	18:30	Gymnastikraum Schule Lehn
	Fit im Alltag (48/43,20 €), Frau Hoffmann	31.11	19:30	Gymnastikraum Schule Lehn

Dienstag, 14.04.				
	MAT ® Gehirnjogging - Schnupperkurs (27 €), Frau Kuhn	30.02	15:30	Raum 3
	Beckenbodengymnastik (48/43,20 €), Frau Hoffmann	31.01	17:30	Gymnastikraum Schule Lehn
	Fit und Vital mit Wirbelsäulengymnastik (48/43,20 €), Frau Hoffmann	31.05	18:30	Gymnastikraum Schule Lehn

Donnerstag, 16.04.				
	Pilates (48/43,20 €), Frau Hoffmann	30.30	18:00	Gymnastikraum Schule Lehn
	Pilates (48/43,20 €), Frau Hoffmann	30.31	19:00	Gymnastikraum Schule Lehn

Samstag, 18.04.				
	Gitarren-Workshop – Liedbegleitung & Melodiespiel (80 €) Herr Clemens	40.71	11:00	Raum 4

Dienstag, 21.04.				
	MAT ® - Basic Gehirnjogging (80 €) Frau Kuhn	30.03	17:30	Raum 3
	Einführung in die Philosophie (48/44 €) Herr Meyer	10.20	18:30	Raum 4

Donnerstag, 23.04.				
	Mut tut gut für Eltern und Kinder (170 €/ für Paare 190 €) Frau Neuhaus	20.15	19:00	Gymnasialstraße 2 Illingen

Freitag, 24.04.				
	Atem ist Leben, Lebensquelle Atem (13/12 €) Frau Engel	30.19	16:00	Raum 2

5. KURSBEGINN IN CHRONOLOGISCHER REIHENFOLGE

Datum	Kurs	Kurs Nr.	Uhrzeit	Veranstaltungsort
Samstag, 25.04.				
	Im Rausch der Farben – Acrylmalerei (Wochenendkurs) für Anfänger und Fortgeschrittene, Herr Mikhailov	40.33	11:00	Raum 2
Samstag, 16.05.				
	Ukulele-Workshop – Liedbegleitung & Melodiespiel (80 €) Herr Clemens	40.72	11:00	Raum 4
Dienstag, 19.05.				
	Klangschalen kennenlernen und erfahren (18/16,20 €) Frau Steimer	31.34	18:00	Raum 3
Freitag, 22.05.				
	Kräuterwanderung (12/10,80 €), Frau Arnoldi	31.45	16:00	Eingang Hotel-Restaurant Kerpen
Samstag, 23.05.				
	Schulung zum Bewegungstreffeiter/ zur Bewegungstreffeiterin	31.30	09:00	Raum 2
	Körpersprache und emotionales Ausdrucksverhalten von Hunden sehen lernen (46/42 €), Frau Maue	20.80	14:00	Raum 5
Freitag, 19.06.				
	Die Brennnessel – Heilpflanze mit Tradition (12/10,80 €), Frau Arnoldi	31.46	18:00	Raum 3
Sonntag, 21.06.				
	Geführte Klangschalenmeditation (12/10,80 €), Frau Steimer	31.35	18:00	Raum 3
Samstag, 27.06.				
	Im Rausch der Farben – Acrylmalerei (Wochenendkurs) für Anfänger und Fortgeschrittene, Herr Mikhailov	40.35	11:00	Raum 2
Donnerstag, 20.08.				
	Grundlagen Fotografie (71/64 €), Herr Soltani	40.86	17:30	Raum 4

Für Anmeldungen, Fragen und Auskünfte zu den Kursen und Einzelveranstaltungen wenden Sie sich bitte an:

VHS Illingen e.V.

**Mo – Do von 09.00 – 12.00 und von 14.00 bis 16.00 Uhr
06825/404 230 oder 409 122**

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die VHS Illingen e.V., Pastor-Schulz-Str. 14, 66557 Illingen (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

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

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

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. **Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.** Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

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

5. Kontaktaufnahme

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

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten für Auskünfte und Anfrage zum Datenschutz lauten: vhs@illingen.de oder 06825/409 122.



Reparatur-Café Illingen

In Kooperation:

vhs
Volkshochschule
Illingen e.V.

JEDEN
2.SAMSTAG
IM MONAT

Pastor-Schulz Str. 14,
66557 Illingen

9:00
UHR

Reparaturcafé Illingen

mit Kaffee & Kuchen ins Gespräch kommen

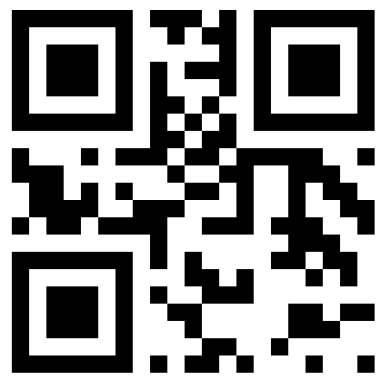
Repariert werden:

Elektrokleingeräte, Radio, CD
Player, Föhn, Tischlampen uvm.

Annahmestopp um 11:00 Uhr

Bitte bringen Sie ihre defekten Geräte rechtzeitig vorbei,
damit wir genügend Zeit für die Reparatur haben.

Mitmachen für mehr Nachhaltigkeit!



www.rc-ill.de

06825 404230