



**Herbst-/Wintersemester
2025/2026**

- 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:** Petra Baltès, Pastor-Schulz-Str. 14, 66557 Illingen
06825/404 230
- GESCHÄFTSSTELLE:** Pastor-Schulz-Str. 14, Illingen-Wustweiler
(Gebäude ehemalige Grundschule)
Mo.- Do. 09.00-12.00/14.00-15.30 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 Baltès
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 4 - 7 |
| 2. Erläuterungen zu den Kursen | Seite 8-14 |
| 3. Einzelveranstaltungen im Überblick | Seite 15 - 22 |
| 4. Kursbeginn in chronologischer Reihenfolge | Seite 23 - 26 |

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**

Grußwort der Ministerin für Bildung und Kultur



© Holger Kiefer

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Saarland liegt im Herzen Europas, eingebettet in die Großregion und im Dreiländereck von Frankreich, Deutschland und Luxemburg. Für die Menschen im Saarland, in Frankreich und in Luxemburg gehört es zum Alltag, über Grenzen zum Arbeiten, zum Einkaufen oder zu sportlichen und kulturellen Veranstaltungen zu fahren. Unsere Grenzregion ist ein Modell für gelungene europäische Integration und kulturelles Miteinander.

Ich kann Sie nur dazu ermuntern, Sprachen zu lernen, ganz besonders die Sprachen unserer Nachbarn. Sprachen lernen bringt Sie persönlich weiter. Es verbessert nicht nur Ihre kognitiven Fähigkeiten, sondern erweitert auch Ihren Horizont. Sprache ist der Schlüssel zur Kultur. Wer die Sprache des Nachbarn versteht, versteht auch dessen Werte, Tradition und Mentalität. Es bringt Sie unseren Nachbarn noch näher.

Die staatlich anerkannten Einrichtungen der Weiterbildung bieten ein vielfältiges Sprachangebot, das hoffentlich Ihre Motivation zum Erlernen einer Sprache weckt.

Das Kursprogramm beinhaltet zudem viele weitere Angebote aus anderen Bereichen, wie beispielsweise Gesundheit, Kultur oder politische Bildung. Sie finden bestimmt etwas, was Ihnen am Herzen liegt.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken.

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 28.10., 18:30	10/20	8
-------	--	------------------	-------	---

2. LEBENSHILFE-ERZIEHUNG-FAMILIE

20.10	Mut tut gut-Basiskurs (170 €), Frau Neuhaus – Gymnasialstr. 2, Illingen	Mo 06.10., 19:00	10/20	8
20.15	Mut tut gut für Eltern und Kinder (170 €/ für Paare 190 €), Frau Neuhaus – Gymnasialstr. 2, Illingen	Do 09.10., 19:00	10/20	8
20.20	Die Eltern als Lerncoach – Lernkompetenz stärken (36/32,40 €), Frau Jungfleisch – Raum 5	Sa 22.11., 09:30	1/8	8
20.25	„Werkstattkoffer“-Psychologische Beratung (40 € /Termin), Herr Werle, Raum 4	Fr 24.10., 18:30	10/ 30	8
20.80	Körpersprache und emotionales Ausdrucksverhalten von Hunden sehen lernen (46/42 €), Frau Maue – Raum 5	Sa 29.11., 14:00	1/5	8

3. GESUNDHEIT

30.02	MAT® Gehirnjogging – Schnupperkurs (27 €), Frau Kuhn – Raum 4	Sa 13.09., 09:30	1 /4	9
30.03	MAT® - Basis Gehirnjogging (80 €), Frau Kuhn – Raum 4	Di 23.09., 18:00	6/12	9
30.12	Autogenes Training Grund-/Oberstufe (57/51,30 €), Frau Müller - Raum 2	Di 23.09., 18:30	10/10	9
30.15	Hatha-Yoga - Morgenkurs (63/56,70 €), Frau Engel - Raum 2	Do 18.09., 09:00	11/11	9
30.16	Yoga im Sitzen (57/51,30 €), Frau Engel – Raum 2	Do 18.09., 10:15	10/10	9
30.17	Hatha Yoga - Abendkurs (57/51,30 €), Frau Engel - Raum 2	Fr 19.09., 18:00	10/10	9
30.22	Mit Yoga die richtige Balance (wieder-) finden - Yoga-Übungssonntag	So 09.11., 09.00	1 / 10	10
30.25	Die Feldenkraismethode: Bewusstheit durch Bewegung (70 €), Frau Recktenwald – Raum 2	Mi 10.09., 17.30	7/7	10
30.30	Pilates (48/43,20 €), Frau Hoffmann – Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen	Do 18.09., 18:00	10/10	10

3. GESUNDHEIT

30.31	Pilates (48/43,20 €), Frau Hoffmann – Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen	Do 18.09., 19:00	10/10	10
-------	--	------------------	-------	----

KURSPROGRAMM AUF EINEN BLICK

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

3. GESUNDHEIT

30.32	Pilates (48/43,20 €), Frau Hoffmann – Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen	Do 08.01., 18:00	10/10	10
30.33	Pilates (48/43,20 €), Frau Hoffmann – Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen	Do 08.01., 19:00	10/10	10
31.01	Beckenbodengymnastik (48/43,20 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen	Di 16.09., 17:30	10/10	10
31.02	Beckenbodengymnastik (48/43,20 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen	Di 06.01., 17:30	10/10	10
31.05	Fit und vital mit Wirbelsäulengymnastik (48/43,20 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen	Di 16.09., 18:30	10/10	10
31.09	Fit und vital mit Wirbelsäulengymnastik (48/43,20 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen	Di 06.01., 18:30	10/10	10
31.10	Fit im Alltag (48/43,20 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen	Mo 15.09., 18:30	10/10	10
31.11	Fit im Alltag (48/43,20 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen	Mo 15.09., 19:30	10/10	10
31.12	Fit im Alltag (48/43,20 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen	Mo 05.01., 18:30	10/10	10
31.13	Fit im Alltag (48/43,20 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen	Mo 05.01., 19:30	10/10	10
31.20	Health Jumping auf dem Minitrampolin (30/50 €), Frau Wagner – Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen	Fr 17.10., 14:30	10/10	11
31.30	Aquafitness (48 €), Herr Groß, Hallenbad Illingen	Sa 11.10., 09:00 h	6/6	11
31.31	Aquafitness (48 €), Herr Groß, Hallenbad Illingen	Sa 10.01., 09:00	6/6	11
31.32	Aqua Power (48 €), Herr Groß, Hallenbad Illingen	Sa 11.10., 10:00	6/6	11
31.33	Aqua Power (48 €), Herr Groß, Hallenbad Illingen	Sa 10.01., 10:00	6/6	11

4. GESTALTEN UND HOBBY

40.01	Gärten im Herbst (33/29,70 €) Frau Mechenbier, Raum 4	Mo 22.09., 18:00	3 /6	11
40.03	Schmuckseminare und Goldschmiedekurse (65 €/monatl.), Frau Rothe-Khiar - Raum 1	Mi 17.09., 18:30	fortlaufend	11

KURSPROGRAMM AUF EINEN BLICK

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

4. GESTALTEN UND HOBBY

40.04	Schmuckseminare und Goldschmiedekurse (65 €/monatl.), Frau Rothe-Khiar - Raum 1	Mi 24.09., 18:30	fortlaufend	11
40.05	Schmuck gestalten – Tagesseminar (85 €) Frau Rothe-Khiar - Raum 1	Sa 22.11., 10:00	1 /9	11
40.30	Aquarell-/Acrylmalkurs für Erwachsene, Frau Kochneva - Raum 5	Di 23.09., 09:00	10/30	12
40.32	Porträtieren mit Pastellkreide für Anfänger und Fortgeschrittene, Herr Mikhailov – Raum 2	Mo 29.09., 18:00	10/30	12
40.33	Im Rausch der Farben – Acrylmalerei (Wochenendkurs) für Anfänger und Fortgeschrittene, Herr Mikhailov – Raum 2	Sa/So 25./26.10., 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 24./25.01., 11:00 – 17:00	2 /16	12
40.50	Spinnen lernen mit der Handspindel (48 /43,20 €), Frau Albert – Raum 6	Fr 07.11., 17:30	4/12	12
40.70	Ukulele Workshop – Liedbegleitung & Melodiespiel (80 €), Herr Clemens – Raum 4 (2. Termin: 11.10.)	Sa 04.10. 10:00	2 /10	12
40.73	Gitarren-Workshop – Liedbegleitung & Melodiespiel (80 €), Herr Clemens – Raum 4	Sa 22.11. 10:00	2/10	12
40.85	Grundlagen der Handyfotografie (38/34,20 €), Herr Soltani – Raum 4	Do, 20.11., 17:00	2/8	12
40.86	Grundlagen der Handyfotografie (38/34,20 €), Herr Soltani – Raum 4	Do 22.01., 17:00	2/8	12

5. SPRACHEN: DEUTSCH

50.01	Deutsch als Fremdsprache – Anfänger (Vorbesprechung)	Mi 01.10., 16:00	20/60	13
50.02	Deutsch als Fremdsprache Grundstufe I, Niveau A1/A2 (Vorbesprechung)	Mi 29.10., 16:00	20/60	13

5. SPRACHEN: ENGLISCH

51.02	Englisch Anfänger, Frau Kiefer – Raum 4	Mo 22.09., 18:00	12/24	13
51.07	Englisch Grundstufe I/3, Niveau A1, Herr Jank - Raum 3	Fr 19.09., 10:15	12/24	13
51.08	Englisch Grundstufe I/4, Niveau A1, Herr Bock – Raum 3	Mi 24.09., 18:00	12/24	13
51.10	Englisch Mittelstufe II/4, Niveau A 2, Herr Jank - Raum 3	Do 18.09. 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 18.09., 08:30	12/24	13
51.15	Englisch für Touristen (Oberstufe), Niveau B 1, Herr Bock - Raum 3	Mo 22.09., 18:00	12/24	13

5. SPRACHEN: SPANISCH

54.01	Spanisch Anfänger, Frau Kiefer – Raum 5	Mo 22.09., 19:30	12 /24	13
54.03	Spanisch Konversation, Herr Ramirez – Raum 4	Mo 22.09., 18:00	12/24	13

6. ARBEIT UND BERUF

60.40	Grundlagen der Buchführung (36/32,40 €), Frau Jungfleisch – Raum 5	Sa 07.02., 09:30	1 /8	13
60.45	Projektmanagement kompakt: Projekte sicher und effizient managen (36/32,40 €), Frau Jungfleisch – Raum 5	Sa 17.01., 09:30	1/8	14
60.50	Einführung in ChatGPT – Nutzungsmöglichkeiten von Künstlicher Intelligenz im Alltag entdecken (36/32,40 €), Frau Jungfleisch – Raum 5	Sa 27.09., 09:30	1/8	14
60.53	KI für Eltern – Kinder beim Lernen aktiv begleiten und fördern (36/32,40 €), Frau Jungfleisch – Raum 5	Sa 08.11., 09:30	1/8	14

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.

20.20 Die Eltern als Lerncoach – Lernkompetenz stärken

Wir Eltern spielen eine entscheidende Rolle im Lernprozess unserer Kinder – als Unterstützer, Motivator und Lerncoach. Doch wie gelingt es uns, diese Rolle bewusst und effektiv auszufüllen? In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Kinder gezielt beim Lernen unterstützen, ihre Selbstständigkeit fördern und sie zu eigenverantwortlichem Lernen motivieren können. Neben dem Schaffen von geeigneten Lernbedingungen erhalten Sie Tipps, wie Sie die individuellen Stärken und Bedürfnisse Ihres Kindes erkennen und passende Lernstrategien entwickeln. Dabei geht es nicht nur um fachliche Unterstützung, sondern auch um den Aufbau von Motivation, Konzentration und Selbstvertrauen. Sie erhalten praktische Werkzeuge, um Lernziele gemeinsam zu setzen, Lernzeiten sinnvoll zu strukturieren und Herausforderungen wie digitale Ablenkungen oder Lernbarrieren konstruktiv zu meistern.

20.25 „Werkstattkoffer“ – Psychologische Beratung

Für alle Interessierte in beratenden oder helfenden Berufen...um neue Methoden und Techniken zu erforschen, „alte“ zu vertiefen oder zu ergänzen, besonders im praxisnahen übenden Lernen (Selbsterfahrung in paarweise Supervision oder in Kleingruppen). Die angebotene Methodenvielfalt orientiert sich an den individuellen Teilnahmeerwartungen und baut sowohl auf eine über 20jährige Erfahrung in eigener Heilpraxis für Psychotherapie in Saarbrücken als auch (seit 2005) auf die Lehrgangsbereitung der zertifizierten Jahresausbildungen „Psychologische Beratung“ (ca. 500 Abschlüsse). Konstruktive Beiträge sind willkommen.

Geplant sind 10 Abendtermine (jeweils 18.30 – 21 Uhr), jeder Termin ist auch einzeln buchbar. Kosten pro Person pro Termin 40 Euro.

Kursleitung: Jürgen Werle, Heilpraktiker für Psychotherapie

Bei einer Teilnahme von unter 6 Personen findet der jeweilige Termin in der Praxis in Saarbrücken statt: Im Flürchen 64, 66133 Saarbrücken (Nähe Uni). Anmeldungen über die VHS Illingen bis spätestens 2 Tage vor Termin sind daher erforderlich. Näheres auch unter www.innenwelten-web.de

Termine:

- Kostenloser Infoabend: Freitag, 17. Oktober 2025, 18.30, VHS Illingen
- Abendtermine: freitags 24.10., 31.10., 7.11., 14.11., 21.11., 28.11., 5.12., 12.12., 16.1.26, 23.1.26

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.

ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

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.

Nähere Infos erhalten Interessierte bei der Kursleiterin Irmgard Müller, Lehrerin und Eutoniepädagogin unter 0175 680 9961 oder per Email: 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.

ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

30.22 Mit Yoga die richtige Balance (wieder-) finden - Yoga-Übungssonntag

Eine achtsame und ausgewogene Yogapraxis bildet die Grundlage für körperliche und emotionale Stabilität. Sie kann in herausfordernden Lebenssituationen eine wertvolle Unterstützung sein. Wir werden uns mit unterschiedlichen Aspekten der Balance beschäftigen mit dem Ziel, eine harmonische Mitte in uns zu finden. So bewegen wir uns stets zwischen innerer und äußerer Haltung, zwischen Ein- und Ausatmen, zwischen rechter und linker Körperseite, zwischen oben und unten. Um das Üben immer weiter auszubalancieren finden wir uns in einem Asana ein, um anschließend die Ausrichtung stetig zu verfeinern und zu erneuern. Bitte mitbringen: Gürtel, Decke, Block, Tennisbälle

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 - 30.33 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 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.

31.01/31.02 Beckenbodengymnastik

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

31.05/31.09 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 – 31.13 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.

ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

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 – 31.33 Aquafitness/Aqua Power

Hierunter ist ein umfassendes Körpertraining zu verstehen, eine sport- und trainingswissenschaftliche Weiterentwicklung der uns bekannten "traditionellen Wassergymnastik". Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers wird eine Fülle positiver Effekte erzielt.

Schwimmsicherheit, Wassergewandtheit und Wasservertrautheit werden vorausgesetzt!

40.01 Gärten im Herbst

In dem 3-teiligen Gartenseminar werden folgende Themen besprochen:

- Im Herbst den nächsten Frühling mit der Vielfalt der Zwiebelblüher pflanzen!
- Wie können Gärten auch im Herbst mit Spätblühern, Gräsern und schönen Herbstfärbungen gut aussehen?
- Arbeiten im Garten: was ist im Herbst wirklich nötig und welche Winteraspekte sind im Garten möglich?

Alle Gestaltungsvorschläge werden mit Fotos anschaulich dargestellt.

40.03 - 40.04 Schmuckseminare und Goldschmiedekurse

40.05 - Schmuck gestalten - Tagesseminar

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 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.

- **Tagesseminare (samstags, jeweils von 10 – 17 h)**
- **Kursgebühr 85 €/zzgl. Materialkosten**

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

ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

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.

40.50 Spinnen lernen mit der Handspindel

Haben Sie nicht auch schon mal darüber nachgedacht die Wolle für Ihre Strick,-Häkel- oder Webprojekte selbst herzustellen, statt sie immer zu kaufen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Hier lernen Sie unter fachkundiger Anleitung die Grundtechnik, wie Sie Rohwolle zu einem feinen Garn spinnen können und durch 2- oder mehrfaches Verzwirnen eine verarbeitungsfähige Wolle herstellen. Mit diesen Grundkenntnissen stehen Ihnen vielfältige kreative Möglichkeiten offen, Ihre eigene Wolle für viele tolle Projekte zu kreieren. Es wäre mir eine Freude, Ihnen meine Begeisterung für dieses alte Handwerk näher bringen zu dürfen.

40.70 Ukulele Workshop - Liedbegleitung & Melodiespiel

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

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!

40.75 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.

40.85/40.86 Grundlagen der Handyfotografie

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

ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

50.00, 50.02 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.

54.01/54.03 Spanisch

Die Wahl des Lehrbuches erfolgt in Ansprache mit dem Kursleiter.

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

10 Termine/ 20 UE	10	46/42 €	15 Termine/ 30 UE	10	66/60 €
	9	51/46 €		9	73/67 €
	8	58/53 €		8	80/75 €
	7	66/60 €		7	94/86 €
	6	76/69 €		6	110/100 €
	5	92/83 €		5	132/120 €
12 Termine/ 24 UE	10	55/50 €			
	9	61/56 €			
	8	69/63 €			
	7	79/72 €			
	6	91/83 €			
	5	110/100 €			

60.40 Grundlagen der Buchführung

Haben Sie bisher noch keine oder nur wenig Erfahrung in der Buchführung und wollten schon immer wissen, wie genau Buchführung funktioniert und was doppelte Buchführung eigentlich bedeutet? Benötigen Sie Buchhaltungskennntnisse im Beruf, in der Schule oder im Studium? Oder machen Sie gerade eine kaufmännische Ausbildung, Weiterbildung, Umschulung oder bereiten sich auf eine kaufmännische IHK-Abschlussprüfung vor? Dann vermittelt Ihnen dieser Kurs die wichtigsten Grundlagen zur Finanzbuchführung. Der Kurs richtet sich sowohl an Einsteiger als auch an Personen, die ihre Kenntnisse über die Buchführung gerne einmal auffrischen möchten. Ein Aufbaukurs ist im Anschluss geplant.

Inhalte:

- Rechtsgrundlagen und Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung
- Inventur, Inventar, Bilanz
- Buchen von Geschäftsfällen auf Bestandskonten inkl. Eröffnungs- und Abschlussbuchungen über EBK und SBK
- Buchen auf Erfolgskonten und Kontenabschluss über GuV
- Buchen von Vorsteuer und Umsatzsteuer

ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

60.45 Projektmanagement kompakt: Projekte sicher und effizient managen

Sie möchten wissen, wie aus einer guten Idee ein erfolgreiches Projekt wird? In diesem Seminar lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie ein Projekt planen, organisieren und zum Ziel führen – ganz ohne Vorkenntnisse!

Das Seminar ist ideal für alle, die neugierig auf das Thema Projektarbeit sind und praktische Tipps für den Alltag, für Schule, Beruf oder Studium suchen.

Machen Sie den ersten Schritt und entdecken Sie, wie spannend und machbar Projekte sein können!

Anhand eines konkreten Beispiels erfahren Sie,

- wie Sie Ziele richtig setzen und Ihr Projekt strukturieren
- wie Sie den Überblick über Aufgaben, Zeit und Budget behalten
- wie Sie Risiken erkennen und Probleme lösen und
- wie Sie moderne Methoden wie Scrum und Kanban einfach nutzen können

60.50 Einführung in ChatGPT - Nutzungsmöglichkeiten von Künstlicher Intelligenz im Alltag entdecken

Was ist ChatGPT?

ChatGPT ist ein fortschrittlicher KI-basierter Textassistent, der Sie in den verschiedensten Alltagssituationen und Lebensbereichen unterstützen kann. Egal, ob Sie Hilfe beim Verfassen von Texten benötigen, Ihre Aufgaben besser organisieren wollen, Unterstützung beim Lernen benötigen oder kreative Ideen suchen – die Technologie kann Sie auf vielfältige Weise sowohl im Job, in der Schule, beim Studium als auch im Privatleben unterstützen.

Was erwartet Sie im Seminar?

- Grundlagen der Künstlichen Intelligenz:
Erfahren Sie, was hinter Begriffen wie „KI“ und „Maschinellem Lernen“ steckt.
- Praktische Anwendung:
Lernen Sie, wie Sie ChatGPT für Kommunikation, Lernen, Kreativität und vieles mehr einsetzen können.
- Sicherheit, Ethik und Grenzen der KI:
Verstehen Sie, wie Sie den Bot verantwortungsvoll nutzen und mögliche Risiken oder Gefahren vermeiden.
- Praxisnahe Übungen:
Erstellen Sie zielführende Prompts (Texteingaben), erhalten Sie relevantere Antworten auf Ihre Anfragen und nutzen Sie ChatGPT optimal für Ihre persönlichen Bedürfnisse.

Für wen ist das Seminar geeignet?

Das Angebot richtet sich an alle, die einen ersten Einblick in die Welt der Künstlichen Intelligenz erhalten möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Neugier und Offenheit reichen aus!

60.53 KI für Eltern – Kinder beim Lernen aktiv begleiten und fördern

Künstliche Intelligenz (KI) bietet spannende und vielfältige Möglichkeiten, um Kinder und Jugendliche beim Lernen zu unterstützen. In diesem Seminar lernen Sie als Eltern, wie Sie KI gezielt einsetzen können, um den Lernalltag Ihrer Kinder effektiv zu begleiten und zu bereichern.

Sie erfahren, wie Sie mit KI-Tools ganz einfach eigene Lernmaterialien wie Übungsblätter, Abfragen oder Lernspiele erstellen und so den Stoff spannend und abwechslungsreich vermitteln können. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind Lerninhalte von der KI verständlich erklären lassen und so einen leichteren Zugang auch zu schwierigen Themen finden.

Neben der praktischen Anwendung thematisieren wir auch, wie Sie Ihre Kinder für einen kritischen und reflektierten Umgang mit KI sensibilisieren, Datenschutz und Sicherheit gewährleisten und Risiken wie Abhängigkeiten oder Fehlinformationen vermeiden.

Dieses Seminar richtet sich an Eltern, die ihre Kinder kompetent im digitalen Lernen unterstützen und die Chancen der KI sinnvoll nutzen möchten.

3. EINZELVERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

Semesterbeginn bei der Volkshochschule Illingen e.V. ab Montag, 15.09.

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

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 Wintersemester 2025 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 2. Halbjahr 2025

Do, 18.09.25, 17 – 19 h, „KI Anwendungen für den Alltag“, VHS Illingen

Do, 09.10.25, 17 – 19 h; „Sicherheit im Netz“, VHS Illingen

3. EINZELVERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

Altersbilder: neu denken

Es geht weiter mit unserer Talkreihe ‚Altersbilder: neu denken‘. Unsere Talks werden sich weiterhin mit Ideen und Anregungen befassen, wie diese ‚neuen Altersbilder‘ in der Gemeinde und ihren Ortsteilen für ein gutes Leben im Alter und ein Miteinander der Generationen genutzt werden können. Unser Talk bietet die Möglichkeit, Ideen und Erfahrungen von Praxis-Expert:innen aus ganz Deutschland zu hören, Anregungen aufzugreifen und über Übertragbarkeit nachzudenken. Bürgermeister Andreas Hübgen, Barbara Wackernagel-Jacobs und Dr. Armin König laden wie immer ein! Eintritt frei, alle Vorankündigungen folgen tagesaktuell in den regionalen Medien und unter www.vhs-illingen.de. Weitere Infos auch unter 06825/409127 oder 409122.

Webinar-Reihe „Klima und Wir“: Klimaschutzwissen für alle!

In der kostenlosen Webinar-Reihe vermitteln Expert*innen in Sachen Klimaschutz praxisnahes Wissen zu Klimawandel, Nachhaltigkeit und umweltbewusstem Handeln. Sie zeigen auf, wie der Klimawandel unseren Alltag prägt – von Gesundheit bis Konsum, von Mobilität bis Digitalisierung – geben verständliche Einblicke und alltagstaugliche Tipps.

Die Veranstaltungsreihe ist Teil des Projekts „vhs goes green 2“ und wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klima, im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative.

Weitere Informationen finden Sie hier:

<https://www.vhs-bw.de/projekte/vhs-goes-green-2/>

08. Oktober 2025, 18.00 Uhr-19.30 Uhr: Klima und Mensch - Prof. Dr. Mojib Latif

Dieser Vortrag zeigt eindrücklich, wie stark der Mensch das Klima verändert – und welche Chancen im Klimaschutz liegen. Der Vortrag verbindet fundierte Wissenschaft mit motivierenden Impulsen für nachhaltiges Handeln.

<https://app.sli.do/event/kF68po1SQe7DRCNFyZiuGu/live/questions>

25. November 2025, 18.00 Uhr-19.30 Uhr: Klima und Gesundheit - Dr. Julian Weilbacher

Es wird beleuchtet, wie die Klimakrise unsere körperliche und psychische Gesundheit bedroht – und wie wir präventiv und resilient darauf reagieren können. Dr. Julian Weilbach macht deutlich, welche Rolle Gesundheitsberufe und jede*r Einzelne beim Klimaschutz spielen.

<https://app.sli.do/event/qWQURSy3tHReHfp9ASvKLB/live/questions>

03. Dezember 2025, 18.00 Uhr-19.30 Uhr: Klima und Digitalisierung - Max Bömelburg

Warum ist Digitalisierung nicht automatisch klimafreundlich? Wie können wir Digitalisierung sozial gerecht und ökologisch nachhaltig gestalten? Max Bömelburg bietet Orientierung und Alternativen für eine gemeinwohlorientierte, digitale Zukunft.

<https://app.sli.do/event/eWarN99KGSRvvembntPe4F/live/questions>

27. Januar 2026, 18.00 Uhr-19.30 Uhr: Klima und Konsum - Marret Bähr

Marret Bähr zeigt, wie alltägliche Konsumententscheidungen Klima und Umwelt beeinflussen und wie wir bewusst, nachhaltig und verantwortungsvoll einkaufen können. Die Referentin zeigt praxisnahe Tipps für einen klimafreundlichen Alltag und motiviert zum Umdenken.

<https://app.sli.do/event/174bMTYmNTRSVnFVqwHx1z/live/questions>

3. EINZELVERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

„Werkstattkoffer“ Psychologische Beratung – Info Abend

Referent: Jürgen Werle, Heilpraktiker für Psychotherapie

Freitag, 17.10.2025, 18.30 h, Bildungszentrum Wustweiler, Pastor-Schulz-Str. 14

Für alle Interessierte in beratenden oder helfenden Berufen...um neue Methoden und Techniken zu erforschen, „alte“ zu vertiefen oder zu ergänzen, besonders im praxisnahen übenden Lernen (Selbsterfahrung in paarweise Supervision oder in Kleingruppen).

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist kostenlos, um telefonische Voranmeldung wird gebeten: 06825 409 122

„Crashkurs Rentensteuer“

Referent: Klaus Peter Schäfer

Donnerstag, den 06.11.2025 17.00 h, Bildungszentrum Wustweiler, Pastor-Schulz-Str. 14

Sie haben bei den hochkomplizierten Steuerregeln den Überblick verloren? Viele neue Steuervorteile, auch für **Ruheständler und aktive Arbeitnehmer** bergen eine Menge Steuersparpotential.

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

Bei dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie durch nachvollziehbare Praxisbeispiele einen Überblick über **alle Rentenarten** und deren unterschiedliche Besteuerung (Reduzierung des Besteuerungsanteils der gesetzlichen Rente ab 2024: nur 83 %)

Sie erfahren mehr über alle **Steuererleichterungen** wie Werbungskosten, Sonderausgaben, Altersentlastungsbetrag, Vorsorgeaufwendungen, Handwerkerleistungen oder außergewöhnliche Belastungen. Auch die wichtigen Fristen werden genau erläutert. Sie bekommen fachliche Unterstützung zum Ausfüllen der komplexen Formulare. Aktuelle gesetzliche Neuerungen (z.B.: energetische Gebäudesanierung, Wachstumschancengesetz, Grundfreibetrag, Doppelbesteuerung, ...) 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.

Erfolgreich auf dem FLOHMARKT handeln

Referent: Manfred Bender

Mittwoch, 26.11.2025, 19.00 h, Bildungszentrum Wustweiler, Pastor-Schulz-Str. 14

Seit Jahren ist die Teilnahme an Flohmärkten, sei es als Besucher oder als (Hobby-)Händler eine beliebte Freizeitbeschäftigung geworden.

Typisch für viele Flohmärkte ist die qualitative und quantitative Bandbreite der angebotenen Waren.

Neben den üblichen Wochenendflohmärkten haben sich auch Spezialmärkte etabliert, die sich mit einem speziellen Warenangebot an einen interessierten Kundenkreis richten.

Flohmärkte sind für Manchen aber mittlerweile mehr als nur ein Hobby oder Zeitvertreib. Der eine verdient sich gerne ein paar Euro dazu, der andere möchte etwas gebraucht erwerben, was als Neuware nicht mehr zu haben ist oder als ein Neukauf schlicht zu teuer ist.

Wie überall gibt es auch bei Flohmärkten gewisse - auch rechtliche - Spielregeln, die man kennen und beachten muss, um als Kunde oder Händler erfolgreich zu agieren und vor Enttäuschungen bewahrt zu werden. Der Vortrag gibt Ihnen dazu Infos, Tipps und Ratschläge

3. EINZELVERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

rund um das Thema „Flohmarkt“.

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

TAGESFAHRTEN

Féerie Florale

Die Volkshochschule Illingen nimmt Sie am **Sonntag, 28.09.2025** mit auf eine Reise zu einem Blumenfeuerwerk auf Schloss Alden Biesen in der Nähe von Bilzen (Belgien, nördlich von Lüttich).

Die Räume und Außenbereiche des Wasserschlosses werden mit traumhaften Blumenarrangements gefüllt, die von renommierten Floristen aus dem In- und Ausland kreiert werden. In voller Pracht und nur für wenige Tage zu besichtigen, werden florale Meisterwerke gezeigt, die einen kunstvollen Auftritt garantieren.

Die blumigen Arrangements unter dem diesjährigen Motto „Licht und Schatten“ werden die Besucher der Ausstellung besonders verzaubern. Eine Quelle der Inspiration und ein Geheimtipp für Blumenliebhaber! Beeindruckende Blumenkunst auf hohem Niveau und vor märchenhafter Kulisse!

Die Kosten für diese Fahrt belaufen sich auf einen Pauschalpreis von 59 EUR inklusive Eintritt. An diesem Tag ist an Selbstverpflegung zu denken! Die Fahrt wird begleitet durch eine Vertreterin der VHS, der sich Alleinreisende beim Bummel in und um das Schloss gerne anschließen dürfen. Abfahrt ist um 7 Uhr 30 Uhr auf dem Parkplatz neben der MT Saar-Landhandel GmbH (ehemals Kiebitzmarkt, Poststr. 11, Illingen). Rückkunft gegen 20 Uhr.

Mit der VHS Illingen zu den Oldtimern der Game-Kultur

Einen Finger auf den Knopf rechts und einen auf links und los geht's. Mit viel Geratter, Geklingel, Gerappel und Gerolle gilt es, die polierte Metallkugel auf die schräg stehende Spielfläche zu katapultieren und möglichst lange am Laufen zu halten. Für die Älteren pure Nostalgie und für Jüngere purer Spielspaß.

Die Volkshochschule Illingen ermöglicht allen Interessierten am **Samstag, dem 25. Oktober, ab 10 Uhr 30** ein Spiel an ca. 120 verschiedenen Flipperautomaten.

Ein Geldeinwurf in die Geräte ist nicht erforderlich. Nur der Fingereinsatz ist gefragt.

In einer Lounge finden sich Sitzgelegenheiten für zwischendurch zum Ausruhen.

Danach geht es zu einem Hof, der in seiner 100-jährigen Tradition an Qualität noch nichts eingebüßt hat und hungrige Flipper-Enthusiasten mit einer gut bürgerlichen Küche verwöhnen wird.

Bei Interesse dürfen die Teilnehmer nach dem Mittagessen eine Rallye über den Hof machen und dabei den Hof besichtigen. Von allen richtig ausgefüllten Fragebögen erhalten drei Teilnehmer einen Gutschein über jeweils 10 EUR, der bei einer der nächsten Fahrten der VHS eingelöst werden kann.

Die Kosten für diesen nicht alltäglichen Ausflug betragen 30 EUR incl. Flipperspiele und Essen (ohne Getränke, mit einer Alternative für Vegetarier).

3. EINZELVERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

Die Anreise erfolgt mit Privat-PKW's. Die VHS bemüht sich, allen, die Probleme mit der Anreise haben, Mitfahrgelegenheiten anzubieten. Die Fahrt wird begleitet von einer Vertreterin der VHS. Nähere Informationen nach der Anmeldung.

Weihnachtszauber in Riquewihir und Colmar

Entdecken Sie mit der VHS Illingen am Samstag, 29. November 2025 den zauberhaften Weihnachtsmarkt in Riquewihir, einem der schönsten Dörfer Frankreichs, und im malerischen Colmar, einer Stadt wie eine lebendige Postkarte.

Wir bummeln durch die historischen Altstädte mit ihren festlich dekorierten Gassen und weihnachtlich geschmückten Hütten, umgeben vom Duft der Bredele und Springerle (Weihnachtsgebäck) und des Vin chaud (Glühwein). Handwerkliche Geschenkideen und kulinarische Spezialitäten verleihen den Märkten ihr regionales Ambiente. Wir stöbern in kleinen Läden und bringen vielleicht ein Stück Elsass mit nach Hause.

Besonderen nostalgischen Charme in Colmar verspricht das mittelalterliche Viertel Petite Venise (Klein-Venedig) an der Lauch, die sich, gesäumt von malerischen Fachwerkhäusern, durch die Stadt schlängelt. Auch der Lichterglanz nach Anbruch der Dämmerung wird unsere Augen zum Strahlen bringen.

Bitte haben Sie keine Scheu, sich als Alleinreisende für die Fahrt anzumelden. Sie finden Anschluss, z.B. bei der Reisebegleitung der VHS.

Die Kosten für diese Fahrt belaufen sich auf einen Pauschalpreis von 35 EUR / Person.

Abfahrt ist um 8 Uhr auf dem Parkplatz neben der MT Saar-Landhandel GmbH (ehemals Kiebitzmarkt, Poststr. 11, Illingen). Rückkunft gegen 20 Uhr 30.

Nachstehend geben wir Ihnen noch einen kurzen Überblick über die in Planung befindlichen Tagesfahrten im 1. Halbjahr 2026 (Änderungen vorbehalten). Detaillierte Informationen erhalten Sie rechtzeitig hier und in den regionalen Medien

11. Januar	Die Eiskönigin Musicalfahrt nach Stuttgart
März	Royal Palace, Kirrwiller
März	Schokoladenmuseum Köln
April/Mai	Venezianischer Karneval in Longwy
Juni	Landgestüt und Rosengarten, Zweibrücken

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**

3. EINZELVERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

„VHS CINEMA“

„VHS Cinema“ ist eine vierteilige 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.

„HELDIN“

Regie: Petra Biondina Volpe
Deutschland, Schweiz 2025, 92 min
Termin: Sonntag, 16.11.2025, 10.30 Uhr
Ort: Union Theater Illingen

Floria Lind arbeitet als Pflegefachfrau auf einer onkologischen Chirurgie in der Schweiz und navigiert durch einen extrem anspruchsvollen Spätdienst, bei dem eine Kollegin ausfällt. Als ihr im Chaos ein schwerwiegender Fehler passiert, werden ihre Belastungsgrenzen drastisch auf die Probe gestellt. Der Film wurde von der Deutschen Film- und Medienbewertung mit dem Prädikat „besonders wertvoll“ ausgezeichnet und überzeugt durch realistische Inszenierung und einfühlsame Darstellung des Pflegealltags.

Eintritt: 6 € inkl. 1 Glas Sekt

„BIRD“

Regie: Andrea Arnold
Frankreich, Großbritannien, USA, Deutschland 2024, 118 min
Termin: Sonntag, 14.12.2025, 10.30 Uhr
Ort: Union Theater Illingen

Die 12-jährige Bailey lebt in einem schwierigen Umfeld in Kent, bis sie den geheimnisvollen Bird trifft – ein rätselhafter Fremder, der wie aus dem Nichts erscheint und ihr Leben mit einem Hauch magischen Realismus bereichert. Regisseurin Andrea Arnold verbindet soziale Härte mit poetischem Stil, getragen von starken Leistungen, insbesondere von Nykiya Adams, Franz Rogowski und Barry Keoghan. Bei der „Cannes-Premiere“ im Mai 2024 gefeiert, wurde der Film später zu den Top-10 Independent-Filmen 2024 gekürt.

Eintritt: 6 € inkl. 1 Glas Sekt

3. EINZELVERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

"IN DIE SONNE SCHAUEN"

Regie: Mascha Schilinski
Deutschland 2025, 159 min
Termin: Sonntag, 11.01.2026, 10.00 Uhr
Ort: Union Theater Illingen

Ein dramatisches Generationenporträt: Vier Frauen leben über einen Zeitraum von rund 100 Jahren auf demselben abgelegenen Vierseitenhof in der Altmark. Im assoziativen Erzählstil verflochten sich ihre Lebensgeschichten, Erinnerungen und Traumata. Regisseurin Mascha Schilinski inszenierte das Werk als formales filmisches Mosaik mit strenger Bildsprache und dichter, klanglicher Atmosphäre – im Mai bei den Filmfestspielen Cannes mit dem renommierten Preis der Jury ausgezeichnet.

Eintritt: 8 € inkl. 1 Glas Sekt

„PFAU - BIN ICH ECHT?"

Regie: Bernhard Wenger
Österreich, Deutschland 2025, 102 min
Termin: Sonntag, 08.02.2026, 10:30 Uhr
Ort: Union Theater Illingen

Matthias verdient sein Geld damit, als perfekter Mensch auf Abruf zu funktionieren – vom kultivierten Begleiter bis zum idealen Sohn. Doch je perfekter seine Masken, desto schwieriger wird es für ihn, sich und seine Gefühle zu erkennen. Das stilistisch elegante, bissige Sati-redrama ist Bernhard Wengers überzeugendes Spielfilmdebüt mit subtiler Bild- und Farbgestaltung und einem starken Albrecht Schuch in der Hauptrolle. Der Film gewann u. a. den Premio Bisato d'Oro für Beste Regie sowie zwei Auszeichnungen bei den Internationalen Filmfestspielen von Venedig 2024 und erhielt das Film-Prädikat „besonders wertvoll“ der FBW .

3. EINZELVERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK



.....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

Kerstin Schuppener
Goldschmiedemeisterin
Hauptstraße 78 | 66557 Illingen
fon 06825 941905
www.kerstin-schuppener.de

- Individuelle Anfertigungen
- Unikate und Kleinserien
- Trauringe
- Umarbeitungen
- Altgoldbewertung / Ankauf

Zewe

Mess- und Trocknungstechnik GmbH

06825/800 88-0
zewe-gmbh.de

Zeppelinstr. 31 - 66557 Illingen/Uchtlfangen

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

3. EINZELVERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

Weitere Kurse auf einen Klick!

www.wdb-saar.de **wdb** WEITERBILDUNGS
DATENBANK SAAR

5. KURSBEGINN IN CHRONOLOGISCHER REIHENFOLGE

Datum	Kurs	Kurs Nr.	Uhrzeit	Veranstaltungsort
-------	------	----------	---------	-------------------

Mittwoch, 10.09.

Die Feldenkraismethode: Bewusstheit durch Bewegung (70 €), Frau Recktenwald	30.25	17:30	Raum 2
---	-------	-------	--------

Samstag, 13.09.

MAT ® Gehirnjogging – Schnupperkurs (27 €), Frau Kuhn	30.02	09:30	Raum 4
---	-------	-------	--------

Montag, 15.09.

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, 16.09.

Beckenbodengymnastik (48/43,20 €), Frau Hoffmann	31.02	17:30	Gymnastikraum Schule Lehn
Fit und vital mit Wirbelsäulengymnastik (48/43,20 €), Frau Hoffmann	31.05	18:30	Gymnastikraum Schule Lehn

Mittwoch, 17.09.

Schmuckseminare und Goldschmiedekurse (65 € monatlich), Frau Rothe-Khiar	40.03	18:30	Raum 1
--	-------	-------	--------

Donnerstag, 18.09.

Englisch Oberstufe III/4, Niveau B 1, Herr Jank	51.14	08:30	Raum 3
Hatha-Yoga – Morgenkurs (63/56,70 €), Frau Engel	30.15	09:00	Raum 2
Yoga im Sitzen (57/51,30 €), Frau Engel	30.16	10:15	Raum 2
Englisch Mittelstufe II/4, Niveau A 2, Herr Jank	51.10	10:15	Raum 3
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

Freitag, 19.09.

Englisch Grundstufe I/3, Niveau A1, Herr Jank	51.07	10:15	Raum 3
Hatha-Yoga – Abendkurs (57/51,30), Frau Engel	30.17	18:00	Raum 2

Montag, 22.09.

Gärten im Herbst (33/29,70 €), Frau Mechenbier	40.01	18:00	Raum 6
Englisch für Anfänger, Frau Kiefer	51.02	18:00	Raum 4
Englisch für Touristen (Oberstufe) Niveau B 1, Herr Bock	51.15	18:00	Raum 3
Spanisch Konversation, Herr Ramirez	54.03	18:00	Raum 5
Spanisch Anfänger, Frau Kiefer	54.01	19:30	Raum 4

Dienstag, 23.09.

Aquarell-/Acrylmalkurs für Erwachsene, Frau Kochneva	40.30	09:00	Raum 5
MAT ® - Basis Gehirnjogging (80 €), Frau Kuhn	30.03	18:00	Raum 5
Autogenes Training Grund-/Oberstufe (57/51,30 €), Frau Müller	30.12	18:30	Raum 2

Mittwoch, 24.09.

Englisch Grundstufe I/4, Niveau A 1, Herr Bock	51.08	18:00	Raum 3
Schmuckseminare und Goldschmiedekurse (65 €/monatl.), Frau Rothe-Khiar	40.04	18:30	Raum 1

Samstag, 27.09.

Einführung in ChatGPT-Nutzungsmöglichkeiten von Künstlicher Intelligenz im Alltag entdecken (36/32,40 €), Frau Jungfleisch	60.50	09:30	Raum 5
--	-------	-------	--------

Montag, 29.09.

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

5. KURSBEGINN IN CHRONOLOGISCHER REIHENFOLGE

Datum	Kurs	Kurs Nr.	Uhrzeit	Veranstaltungsort
Mittwoch, 01.10.				
	Deutsch als Fremdsprache – Anfänger (Vorbereitung)	50.01	16:00	
Samstag, 04.10.				
	Ukulele Workshop – Liedbegleitung & Melodiespiel (80 €), Herr Clemens	40.70	10:00	Raum 4
Montag, 06.10.				
	Mut tut gut - Basiskurs (170 €), Frau Neuhaus	20.10	19:00	Gymnasialstr. 2, Illingen
Donnerstag, 09.10.				
	Mut tut gut für Eltern und Kinder (170 €/ 190 € für Paare), Frau Neuhaus	20.15	19:00	Gymnasialstr. 2, Illingen
Samstag, 11.10.				
	Aquafitness (48 €), Herr Groß	31.30	09:00	Hallenbad Illingen
	Aqua Power (48 €), Herr Groß	31.32	10:00	Hallenbad Illingen
Freitag, 17.10.				
	Health Jumping auf dem Minitrampolin (50/30 €), Frau Wagner	31.20	14:30	Schulturnhalle „Lehn“, Illingen
Freitag, 24.10.				
	„Werkstattkoffer“- Psychologische Beratung (40 €/Termin), Herr Werle	20.25	18:30	Raum 4
Samstag, 25.10.				
	Im Rausch der Farben – Acrylmalerei (Wochenendkurs) für Anfänger und Fortgeschrittene, Herr Mikhailov	40.33	11:00	Raum 2
Dienstag, 28.10.				
	Einführung in die Philosophie (48/44 €), Herr Meyer	10.20	18:30	Raum 4
Mittwoch, 29.10.				
	Deutsch als Fremdsprache Grundstufe I, Niveau A1/A2 – Vorbereitung	50.02	16:00	
Freitag, 07.11.				
	Spinnen lernen mit der Handspindel (48/43,20 €), Frau Albert	40.50	17:30	Raum 6
Samstag, 08.11.				
	KI für Eltern – Kinder beim Lernen aktiv begleiten und fördern (36/32,40 €), Frau Jungfleisch	60.53	09:30	Raum 5
Sonntag, 09.11.				
	Mit Yoga die richtige Balance (wieder-)finden – Yoga-Übungs-sonntag, Frau Engel	30.22	09:00	Raum 2
Donnerstag, 20.11.				
	Grundlagen der Handyfotografie (38/34,20 €), Herr Soltani	40.85	17:00	Raum 4
Samstag, 22.11.				
	Die Eltern als Lerncoach – Lernkompetenz stärken (36/32,40 €), Frau Jungfleisch	20.20	09:30	Raum 5
	Schmuck gestalten – Tagesseminar (85 €), Frau Rothe-Khiar	40.05	10:00	Raum 1
	Gitarren-Workshop – Liedbegleitung & Melodiespiel (80 €), Herr Clemens	40.73	10:00	Raum 4

5. KURSBEGINN IN CHRONOLOGISCHER REIHENFOLGE

Datum	Kurs	Kurs Nr.	Uhrzeit	Veranstaltungsort
-------	------	----------	---------	-------------------

Samstag, 29.11.

Körpersprache und emotionales Ausdrucksverhalten von Hunden sehen lernen (46/42 €), Frau Maue	20.80	14:00	Raum 5
---	-------	-------	--------

2026

Montag, 05.01.

Fit im Alltag (48/43,20 €), Frau Hoffmann	31.12	18:30	Gymnastikraum Schule Lehn
Fit im Alltag (48/43,20 €), Frau Hoffmann	31.13	19:30	Gymnastikraum Schule Lehn

Dienstag, 06.01.

Beckenbodengymnastik (48/43,20 €), Frau Hoffmann	31.02	17:30	Gymnastikraum Schule Lehn
Fit und vital mit Wirbelsäulengymnastik (48/43,20 €) Frau Hoffmann	31.09	18:30	Gymnastikraum Schule Lehn

Donnerstag, 08.01.

Pilates (48/43,20 €), Frau Hoffmann	30.32	18:00	Gymnastikraum Schule Lehn
Pilates (48/43,20 €), Frau Hoffmann	30.33	19:00	Gymnastikraum Schule Lehn

Samstag, 10.01.

Aquafitness (48 €), Herr Groß	31.31	09:00	Hallenbad Illingen
Aqua Power (48 €), Herr Groß	31.33	10:00	Hallenbad Illingen

Samstag, 17.01.

Projektmanagement kompakt: Projekte sicher und effizient managen (36/32,40 €), Frau Jungfleisch	60.45	09:30	Raum 5
---	-------	-------	--------

Donnerstag, 22.01.

Grundlagen der Handyfotografie (38/34,20 €), Herr Soltani	40.86	17:00	Raum 4
---	-------	-------	--------

Samstag, 24.01.

Im Rausch der Farben – Acrylmalerei (Wochenendkurs) für Anfänger und Fortgeschrittene, Herr Mikhailov	40.35	11:00	Raum 2
---	-------	-------	--------

Samstag, 07.02.

Grundlagen der Buchführung (36/34,20 €), Frau Jungfleisch	60.40	09:30	Raum 5
---	-------	-------	--------

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.

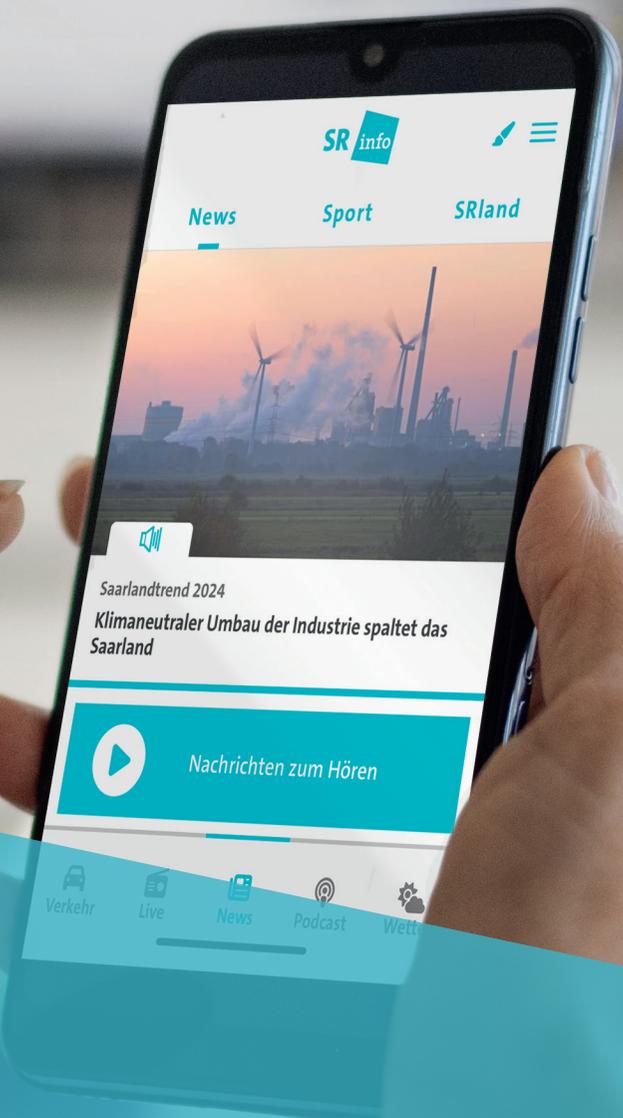
7. Ihre Rechte

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.

SR info



bessr informiert

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

Wir informieren das Saarland.

Jetzt kostenlos downloaden:

→ SRinfo.de





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