



Volkshochschule  
Illingen e.V.



# Sommersemester 2025

06825 409122

[vhs@illingen.de](mailto:vhs@illingen.de)

[www.vhs-illingen.de](http://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:** 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 - 8   |
| 2. Erläuterungen zu den Kursen               | Seite 9 - 16  |
| 3. Einzelveranstaltungen im Überblick        | Seite 17 - 22 |
| 4. Kursbeginn in chronologischer Reihenfolge | Seite 23 - 25 |

**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,

wer stehen bleibt und nur auf Bewährtes setzt, lässt die Gelegenheit verstreichen, sein Leben mit neuen Erfahrungen zu bereichern. Doch möglicherweise ist dieses Programm, das Sie gerade in den Händen halten, ein Schritt zu Ihrem persönlichen Glück. Beim nächsten Schritt, dem Besuch eines Kurses, treffen Sie auf die unterschiedlichsten Menschen. Sie gewinnen nicht nur neue Erkenntnisse und neue Fertigkeiten, sondern möglicherweise auch neue Freundinnen und Freunde. Vielleicht handelt es sich um einen Gesundheitskurs. Dann tun Sie auch etwas für Ihr persönliches Wohlbefinden und haben bereits einen dreifachen Gewinn.

Wer fit ist, kann besser lernen. Und das war nie wichtiger als heute. Wer ahnte vor nicht allzu langer Zeit, wie sehr das Internet oder Smartphones unser Leben beeinflussen? An diesen Techniken wird deutlich, wie rasant sich unsere Welt verändert. Wer Schritt halten will, sei es im Beruf oder in der Freizeit, muss immer wieder Neues lernen und sich neue Fertigkeiten aneignen.

Nutzen Sie die große Bandbreite der Weiterbildungsangebote und suchen Sie für sich die passende Veranstaltung heraus.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Besuch eines Kurses.

Ihre

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'C. Streichert-Clivot'.

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 29.04., 18:30	10/20	9
-------	--	------------------	-------	---

## 2. LEBENSHILFE-ERZIEHUNG-FAMILIE

20.10	Mut tut gut-Basiskurs (150 €), Frau Neuhaus – Gymnasialstr. 2, Illingen	Di 01.04., 19:00	10/20	9
20.15	Mut tut gut für Eltern und Kinder (150 €/ für Paare 170 €), Frau Neuhaus – Gymnasialstr. 2, Illingen	Do 03.04., 19:00	10/20	9
20.70	Motorsägen-Kurse, Gütezertifiziert nach KWF (160 €), Herr Misczyk	Fr 02.05., 16:30	2/14	9
20.80	Körpersprache und emotionales Ausdrucksverhalten von Hunden sehen lernen (46/42 €), Frau Maue – Raum 5	Sa 12.04., 14:00	1/5	9

## 3. GESUNDHEIT

30.02	MAT® Gehirnjogging – Schnupperkurs (27 €), Frau Kuhn – Raum 4	Sa 15.03., 09:30	1 /4	9
30.03	MAT® - Basis Gehirnjogging (80 €), Frau Kuhn – Raum 4	Di 18.03., 18:00	6/12	9
30.04	MAT® Gehirnjogging – Schnupperkurs für Schüler/Studenten (27 €), Frau Kuhn – Raum 4	Sa 22.03., 09:30	1 /4	9
30.05	MAT® - Basis Gehirnjogging für Schüler/Studenten (80 €), Frau Kuhn – Raum 4	Mi 26.03., 18:00	6/12	9
30.11	Eutonie für Grundschul Kinder (6-10 Jahre) (32 €), Frau Müller – Raum 2	Di 29.04., 17:30	6/6	10
30.12	Autogenes Training Grund-/Oberstufe (57/51,30 €), Frau Müller - Raum 2	Di 18.03., 19:00	10/10	10
30.15	Hatha-Yoga - Morgenkurs (57/51,30 €), Frau Engel - Raum 2	Do 27.03., 09:00	10/10	10
30.16	Yoga im Sitzen (57/51,30 €), Frau Engel – Raum 2	Do 27.03., 10:15	10/10	10
30.17	Hatha Yoga - Abendkurs (57/51,30 €), Frau Engel - Raum 2	Fr 28.03., 18:00	10/10	10
30.25	Die Feldenkraismethode: Bewusstheit durch Bewegung (80 €), Frau Recktenwald – Raum 2	Mi 12.03., 17.30	8/8	10
30.26	Tellington Touch for you (TT4U) - Wochenendseminar (140 €), Frau Recktenwald – Raum 2	Sa 08.03. 13:00	2/ 17	11
30.35	Pilates (48/43,20 €), Frau Hoffmann – Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen	Do 20.03., 18:00	10/10	11

## KURSPROGRAMM AUF EINEN BLICK

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

### 3. GESUNDHEIT

30.36	Pilates (48/43,20 €), Frau Hoffmann – Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen	Do 20.03., 19:00	10/10	11
30.38	Pilates (48/43,20 €), Frau Hoffmann – Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen	Do 12.06., 18:00	10/10	11
30.39	Pilates (48/43,20 €), Frau Hoffmann – Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen	Do 12.06., 19:00	10/10	11
31.01	Beckenbodengymnastik (48/43,20 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen	Di 18.03., 17:30	10/10	11
31.03	Beckenbodengymnastik (48/43,20 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen	Di 03.06., 17:30	10/10	11
31.05	Fit und vital mit Wirbelsäulengymnastik (48/43,20 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen	Di 18.03., 18:30	10/10	11
31.09	Fit und vital mit Wirbelsäulengymnastik (48/43,20 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen	Di 03.06., 18:30	10/10	11
31.10	Fit im Alltag (48/43,20 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen	Mo 17.03., 18:30	10/10	11
31.12	Fit im Alltag (48/43,20 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen	Mo 02.06., 18:30	10/10	11
31.14	Fit im Alltag (48/43,20 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen	Mo 17.03., 19:30	10/10	11
31.15	Fit im Alltag (48/43,20 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen	Mo 02.06., 19:30	10/10	11
31.18	Bauch, Beine, Po (48/43,20 €), Frau Wilhelm – Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen	Mi 12.03., 16.00	10/10	12
31.19	Tae Bo (48/43,20 €), Frau Wilhelm – Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen	Do 13.03., 16.30	10/10	12
31.20	Health Jumping auf dem Minitrampolin (30/50 €), Frau Wagner – Gymnastikraum Schulturnhalle „Lehn“, Schulstr. 4, Illingen	Fr 28.03., 14:30 h	10/10	12

### 4. GESTALTEN UND HOBBY

40.03	Schmuckseminare und Goldschmiedekurse (65 €/monatl.), Frau Rothe-Khiar - Raum 1	Mi 12.03., 18:30	fortlaufend	12
40.04	Schmuckseminare und Goldschmiedekurse (65 €/monatl.), Frau Rothe-Khiar - Raum 1	Mi 19.03., 18:30	fortlaufend	12

## KURSPROGRAMM AUF EINEN BLICK

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

### 4. GESTALTEN UND HOBBY

40.03	Schmuckseminare und Goldschmiedekurse (65 €/monatl.), Frau Rothe-Khiar - Raum 1	Mi 12.03., 18:30	fortlaufend	12
40.04	Schmuckseminare und Goldschmiedekurse (65 €/monatl.), Frau Rothe-Khiar - Raum 1	Mi 19.03., 18:30	fortlaufend	12
40.05	Schmuck gestalten – Tagesseminar (85 €) Frau Rothe-Khiar - Raum 1	Sa 15.03., 10:00	1 /9	12
40.06	Schmuck gestalten – Tagesseminar (85 €) Frau Rothe-Khiar - Raum 1	Sa 12.04., 10:00	1 /9	12
40.07	Schmuck gestalten – Tagesseminar (85 €) Frau Rothe-Khiar - Raum 1	Sa 24.05., 10:00	1 /9	12
40.08	Schmuck gestalten – Tagesseminar (85 €) Frau Rothe-Khiar - Raum 1	Sa 14.06., 10:00	1 /9	12
40.20	Ferienmalworkshop für Kinder ab 6 Jahren (30 €), Frau Schwaibold - Raum 5	Mi 16.04., 10:00	2 /8	12
40.30	Aquarell-/Acrylmalkurs für Erwachsene, Frau Kochneva - Raum 5	Di 11.03., 09:00	10/30	13
40.31	Zeichnen mit Bleistiften – Grundlagenkurs (74 /67 €), Herr Mikhailov – Raum 2	Sa/So 17. + 18.05., 11.-17 h	2 /16	13
40.32	Porträtieren mit Pastellkreide (74 /67 €), Herr Mikhailov – Raum 2	Sa/So 24. + 25.05., 11. – 17 h	2 /16	13
40.33	Zeichnen - Mensch - (74 /67 €), Herr Mikhailov – Raum 2	Sa/So 28. + 29.06., 11. – 17 h	2 /16	13
40.40	Holz Schnitzkurs (155/139,50 €), Herr Vitinov – Foyer EG, VHS Gebäude	Sa 05.04., 09. – 12.00 h	8/32	13
40.50	Spinnen lernen mit der Handspindel (31,50/28,35 €), Frau Albert – Raum 2	Fr 04.04., 09:30	3/9	13
40.51	Spinnen lernen mit der Handspindel (31,50/28,35 €), Frau Albert – Raum 5	Do 08.05., 18:00	3/9	13
40.52	Spinnen lernen mit der Handspindel (31,50/28,35 €), Frau Albert – Raum 5	Sa 14.06., 10:00	3/9	13
40.62	Nähen (112/103 €), Frau Ruschel - Raum 6	Di 11.03., 16:30	9/36	13
40.63	Nähen (112/103 €), Frau Ruschel - Raum 6	Do 13.03., 17:30	9/36	13
40.70	Instrumentenkunde – Workshop für Kinder (5 €), Herr Clemens – Raum 2	Sa 10.05., 10:00 – 13.00	1 /3-Z	14
40.75	Ukulele Workshop – Liedbegleitung & Melodiespiel (66 €), Herr Clemens – Raum 4	Sa 03.05., 10:00	2/10	14
40.80	Einführung in die Fotografie – Wochenendseminar (72 €), Herr Soltani – Raum 4	Fr 04.04., 15:00	3/18	14
40.81	Einführung in die Fotografie – Wochenendseminar (72 €), Herr Soltani – Raum 4	Fr 02.05., 15:00	3/18	14

## KURSPROGRAMM AUF EINEN BLICK

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

### 4. GESTALTEN UND HOBBY

40.85	Grundlagen der Handyfotografie – Wochenendseminar (72 €), Herr Soltani – Raum 4	Fr 11.04., 15:00	3/18	14
40.86	Grundlagen der Handyfotografie- Wochenendseminar (72 €), Herr Soltani – Raum 4	Fr 09.05., 15:00	3/18	14

### 5. SPRACHEN: DEUTSCH

50.01	Deutsch als Fremdsprache - Anfänger	Termin auf Anfrage	20/60	14
50.02	Deutsch als Fremdsprache Grundstufe I (Niveau A1/A2)	Termin auf Anfrage!	20/60	14

### 5. SPRACHEN: ENGLISCH

51.02	Englisch Anfänger, Frau Kiefer – Raum 4	Di 18.03., 18:30	12/24	14
51.05	Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen, Herr Bock – Raum 3	Mi 19.03., 18:00	12/24	14
51.06	Englisch Grundstufe I/2 - Network Starter, Niveau A 1, Raum 3	Mi 02.04. 10:00	12/16	14
51.07	Englisch Grundstufe I/3 – Network Starter, Niveau A1, Raum 3	Fr 04.04., 10:15	10/20	14
51.10	Englisch Mittelstufe II/4, Niveau A 2, Raum 3	Do 03.04. 10:15	10/20	14
51.11	Englisch Mittelstufe – Auffrischkurs, Frau Kiefer – Raum 5	Di 18.03., 17:30	12/16	14
51.12	Englisch Oberstufe III/1, Niveau B 1, Herr Bock - Raum 3	Di 18.03., 18:00	12/24	14
51.14	Englisch Oberstufe III/4, Niveau B 1, Raum 3	Do 03.04., 08:30	10/20	14
51.15	Englisch für Touristen (Oberstufe), Niveau B 1, Herr Bock - Raum 3	Mo 17.03., 18:00	12/24	14

### 5. SPRACHEN: SPANISCH

54.01	Spanisch Anfänger, Frau Kiefer – Raum 5	Mi 19.03., 18:30	12 /24	14
54.03	Spanisch Mittelstufe – Auffrischkurs, Frau Kiefer – Raum 5	Mi 19.03., 17:30	12/16	14

### 6. ARBEIT UND BERUF

60.40	Grundlagen der Buchführung (75/67,50 €), Frau Jungfleisch – Raum 5	Sa 08.03., 10:00	2 /18	15
61.10	Digital startklar – Mit Leichtigkeit zu digitaler Souveränität (50/45 €), Frau Schlicker/Herr Maul – Raum 5	Di 25.03., 15:30	4/8	15
61.15	KI als Werkzeug – Mit smarten Tools den Alltag, das Büro und den Verein neu gestalten (50/45 €), Herr Maul – Raum 5	Sa 05.04., 09:30	4/8	16

## KURSPROGRAMM AUF EINEN BLICK

Kurs Nr.	Kursbezeichnung/Dozent:in/Veranstaltungsort	Beginn/Uhrzeit	Termine/UE	Info Seite
61.17	Marketing – von der Idee zum Design (Canva) (50/45 €), Herr Maul – Raum 5	Mi 09.04., 18:30	4/8	16
61.20	Meine Ort App – Lokale Berichterstattung leicht gemacht, Frau Schlicker/Herr Maul – Raum 5 – Gebührenfrei	Mi 26.03., 18:00	1/ 2	16

**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.

## **20.70 Motorsäge-Kurse - Gütezertifiziert nach KWF**

Die Kurse sind zweitägig und nach den Vorgaben der GUVI8624, sowie den Vorgaben der Berufsgenossenschaft (Gartenbau) vom 01.01.2000 aufgebaut. Auszubildende sind die Teilnehmer fachlich qualifiziertes Personal mit mehrjähriger Erfahrung aus der Holzernte. Voraussetzungen zur Kursteilnahme: Schutzhelm, Gesichtsschutz, Gehörschutz, Schnittschutzhose, Schnittschutzhandschuhe, Handschuhe, eigene Motorsäge, wetterfeste Kleidung und gute Laune (die Materialien können auch gegen eine Gebühr geliehen werden - um rechtzeitige Benachrichtigung wird gebeten).

**Die weiteren Termine sowie die Anmeldung für den Motorsägeführerschein (Grundkurs) erfragen Sie bitte unter 0178 18 87 581 oder per mail an [forstverwaltung@odenborn.de](mailto:forstverwaltung@odenborn.de).**

## **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.

## **30.02-30.05 MAT® Gehirnjogging**

MAT® - Basis Gehirnjogging ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode der Gesellschaft für Gehirntraining 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

## ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

besser ausschöpfen. Geistige Fitness bedeutet ebenso wie körperliche Fitness ein mehr an Lebensqualität.

### **30.11 Eutonie für Grundschul Kinder (6-10 Jahre)**

Die von Gerda Alexander entwickelte Methode der Eutonie ist hervorragend für Kinder geeignet, die gerade in die Schule kommen und im Grundschulalter sind.

Das Angebot besteht aus einfachen Übungen, die die Körperwahrnehmung schulen, für einen Spannungsausgleich sorgen und helfen, Stress abzubauen.

Die Berührung der Haut mit einfachen Materialien (Holzreifen, Bälle, Bambusstäbe) verbessert das Vermögen der Kinder, ihren Körper in seinen Grenzen zu erfahren. Es gibt viel Raum, spielerisch die Umwelt wahrzunehmen.

Nähere Infos erhalten Interessierte bei der Kursleiterin Irmgard Müller, Lehrerin und Eutoniepädagogin unter 0175 680 9961 oder per Email: [mueller.irmi@web.de](mailto:mueller.irmi@web.de)

### **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](mailto: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 .....-

### **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](mailto:ankett@t-online.de).

## ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

### **30.26 Tellington Touch for you (TT4U) - Wochenendseminar**

Was ist TTouch for you? TTouch for you ist ein System, das sich sanften TTouche (Berührungen) bedient und auf Ebene der Zellen arbeitet, um so das volle Potential des Körpers entfalten zu können.

TTouch lässt sich anwenden bei Schwellungen, Verletzungen, Übelkeit, Schmerzen und Angstzuständen. Man kann sich damit entspannen und Stress abbauen. Mit TTouch kann man seine Konzentrations- und Lernfähigkeit verbessern.

Das Besondere: Man benötigt nur seine Hände um sich selbst oder anderen zu helfen. Es braucht keine Vorbereitung und keine Ausrüstung. Man kann es jederzeit und überall anwenden.

**Termine:** Samstag, 08.03., 13 bis 19 h und Sonntag, 09.03. von 09.00 bis 16 h;

Weitere Infos erhalten Sie auch gerne direkt bei der Kursleiterin Anke Recktenwald 06827/2058 oder [ankett@t-online.de](mailto:ankett@t-online.de).

### **30.35 - 30.39 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.

### **31.01/31.03 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 – 31.15 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

### **31.18 Bauch, Beine, Po**

Mit diesem Angebot geht man die Problemzonen sportlich an. Einfache Schrittfolgen ohne Choreografie mit und ohne Kleingeräte.

### **31.19 Tae Bo:**

Dies ist eine Fitnesssportart, die Elemente aus Kickboxen und Aerobic miteinander verbindet. Alles zusammen wird in einem Workout zu schneller Musik praktiziert. Es ist reine Fitness, kein Kampfsport oder Selbstverteidigungskurs.

### **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.

### **40.03 - 40.04 Schmuckseminare und Goldschmiedekurse**

#### **40.05 - 40.08 Schmuck gestalten - Tagesseminare**

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](http://www.marie-khiar.de) oder telefonisch unter 0163 2923783.**

### **40.20 Ferienmalworkshop für Kinder ab 6 Jahren**

Die Kinder lernen verschiedene Techniken der Malerei und Zeichnung kennen. Kombiniert mit viel Fantasie und Experimentierfreude entstehen erstaunliche Kunstwerke. Nebenbei erfahren die Kids einiges über Farbenlehre, Perspektive und üben richtiges Sehen.

## 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.

### **40.31 Zeichnen mit Bleistiften – Grundlagenkurs**

Dieser Wochenendkurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Unter der Leitung von Igor Mikhailov erlernen die Teilnehmer bestimmte Grundlagen wie Proportionen, Perspektive, Schatten und Licht richtig eingesetzt werden.

Bitte mitbringen: DIN A2 oder DIN A3 Zeichenblock, weiche Bleistifte (ab B2-B5), Radiergummi, Teppichmesser.

### **40.32 Porträtieren mit Pastellkreide**

Dieses Angebot richtet sich an Interessierte, die bereits über Grundlagen des Zeichnens verfügen und nun am Portrait interessiert sind. Die Teilnehmer erlernen vom grundsätzlichen Aufbau des Kopfes bis hin zum individuellen Gesicht und Ausdruck einer Person das Porträtieren – die Besonderheit liegt hier bei der Farbgebung

Bitte mitbringen: DIN A2 oder DIN A3 Zeichenblock, weiche Bleistifte (ab B2-B5), Radiergummi, Teppichmesser

### **40.33 Zeichnen - Mensch**

Eine besondere Herausforderung ist das Zeichnen der menschlichen Figur in verschiedenen Positionen im Raum. Im Vordergrund stehen vor allem Proportionen und räumliche Wirkung des Körpers. Der Kurs kann von Kursteilnehmern mit Grundkenntnissen besucht werden – gearbeitet wird mit Kohlestiften oder Pastellkreide

### **40.40 Holzschnitzkurs**

Die bulgarische Holzschnitzer Schule gehört zu den ältesten in Europa. Das Wissen und die Fähigkeiten, die ich mitbringe, sind eine Fortsetzung dieser Traditionen. Es wird mir eine Freude sein, sie Menschen zur Verfügung zu stellen, die Interesse und Freunde an der Arbeit mit Holz haben.

Der Kurs umfasste nachstehende Inhalte:

- Besonderheiten der Stilisierung und der Gestaltung von Schnitzmodellen
- Einführung in die Holzkunde (Haupt Holzarten)
- Die Arbeit mit Holzschnitzwerkzeugen (Vorbereitung und Techniken)
- Praktische Anwendung des Gelernten

### **40.50 - 40.52 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.

### **40.62 - 40.63 Nähen**

Unter fachkundiger Anleitung lernen die Teilnehmer, individuelle modische Kleidung selbst zu nähen. Die Kurse eignen sich für Einsteiger sowie für erfahrene Teilnehmer gleichermaßen. Bitte bringen: Nähmaschine, Stoff, Nähgarn, Schere, Maßband und Stecknadeln.

## ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

### **40.70 Instrumentenkunde – Workshop für Kinder**

#### **Kreativer Instrumental-Workshop: „Naturklang-Geschichte vertonen“**

Gemeinsam entdecken wir die Welt der Klänge! Die Kinder lernen verschiedene Instrumente kennen, die Naturgeräusche wie Vogelzwitschern, Wind, Wetter oder Wasserrauschen nachahmen können. Nach dem Ausprobieren vertonen wir gemeinsam eine spannende Geschichte – Szene für Szene, mit Fantasie und Musik. Spielerisch, kreativ und klangvoll – ein unvergessliches Erlebnis!

### **40.75 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!

### **40.80/40.81 Einführung in die Fotografie – Wochenendseminar**

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, die die Fotografie von Grund auf lernen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundlagen der Fotografie kompakt in 3 Tagen mit praktischen Exkursionen, die Theorie und Praxis optimal verbinden.

**Kurstermine: 4. – 6. April oder 2. – 4. Mai**

**Kurszeiten: freitags von 15 – 18 h; samstags von 14.30 – 19 h; sonntags von 10:30 bis 16:30 h.**

### **40.85/40.86 Grundlagen der Handyfotografie- Wochenendseminar**

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

**Kurstermine: 11. – 13. April oder 9. – 11. Mai**

**Kurszeiten: freitags von 15 – 18 h; samstags von 14.30 – 19 h; sonntags von 10:30 bis 16:30 h.**

### **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.

## ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

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

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

#### **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

#### **61.10 Digital startklar – Mit Leichtigkeit zu digitaler Souveränität**

Haben Sie oft das Gefühl, dass Sie bei der Bedienung Ihres Smartphones, Tablets oder Laptops den Durchblick verlieren? In diesem Kurs zeigen wir Ihnen in aller Ruhe und Praxisnähe, wie Sie wichtige Einstellungen vornehmen, nützliche Apps entdecken und Ihre Daten sicher schützen können. Mit einfachen, leicht verständlichen Erklärungen und vielen praktischen Übungen bringen wir Ihnen bei, wie Sie Ihre Geräte im Alltag selbstbewusst und effizient nutzen – ganz ohne Vorwissen. Einstieg jederzeit möglich.

**Bitte mitbringen: Ihr eigenes Smartphone, Tablet oder Laptop.**

## ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

### **61.15 KI als Werkzeug – Mit smarten Tools den Alltag, das Büro und den Verein neugestalten**

Künstliche Intelligenz (KI) klingt oft kompliziert – dabei kann sie Ihnen helfen, Aufgaben im Alltag, im Büro und im Verein einfacher und schneller zu erledigen. In diesem Kurs erklären wir Ihnen, was KI ist, wie verschiedene Modelle funktionieren und wie Sie KI-Tools gezielt in unterschiedlichen Lebensbereichen einsetzen können. Anhand anschaulicher Beispiele und praktischer Übungen lernen Sie, KI als nützliches Werkzeug zu nutzen – und das ganz ohne Vorkenntnisse.

Zielgruppe: Alle, die neugierig auf neue Technologien sind und erfahren möchten, wie KI den Alltag in allen Bereichen erleichtern kann.

**Bitte mitbringen: Laptop oder Tablet für die praktischen Übungen.**

### **61.17 Marketing – von der Idee zum Design (Canva)**

Wollen Sie Ihren Verein/Ihr Gewerbe ins rechte Licht rücken, wissen aber nicht, wie Sie ansprechende Beiträge bei Facebook und Instagram gestalten? In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit dem kostenlosen Online-Tool Canva eigene Designs erstellen – von einfachen Post-Vorlagen bis hin zu kreativen Marketingideen. Gemeinsam erarbeiten wir Ihre Ideen und setzen diese direkt in die Praxis um, so dass Ihr Verein moderner und sichtbarer wird. Dabei integrieren wir auch wichtige Aspekte des Social Media Managements für Instagram und Facebook. Von der ersten Idee bis zum fertigen Post – in unseren praxisnahen Stunden hat jeder die Möglichkeit, seine individuellen Inhalte vor Ort mit uns zu entwickeln.

**Bitte mitbringen: Laptop oder Tablet sowie einen kostenlosen Canva Account.**

[www.canva.com](http://www.canva.com)



### **61.20 Meine Ort App – Lokale Berichterstattung leicht gemacht**

Die „Meine Ort App“ ermöglicht es Ihnen, ganz einfach lokale Artikel und Veranstaltungen zu veröffentlichen. In diesem Kurs erfahren Sie Schritt für Schritt, wie Sie einen Artikel einstellen, Veranstaltungen anlegen und weitere Funktionen der App nutzen können – perfekt für alle, die ihr Engagement in der Region sichtbar machen möchten.

Ideal für Alle, die regionale Themen präsentieren oder ihr lokales Engagement digital unterstützen möchten.

**Bitte mitbringen: Laptop, Tablet, Handy**

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

**Einzelveranstaltungen wenden Sie sich bitte an:**

**VHS Illingen e.V. 06825/404 230**

### 3. EINZELVERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

#### VORTRÄGE und INFORMATIONSVERANSTALTUNGEN

##### **Semesterbeginn bei der Volkshochschule Illingen e.V. ab Montag, 10.03.**

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

##### **Reparaturcafé Illingen: „Es kann losgehen!“**

Der intensive Austausch im Rahmen unserer VHS-Reihe unter allen interessierten Teilnehmer:innen im vergangenen Jahr hatte sich gelohnt! Nortrud Bechter, Gerhard Groß, Sylvia Lehnert, Reinhard Wachter und Eric Maul sind das neue ORGA-Team, die Gründung eines SERVICE- und REPARATUR-Teams wird später erfolgen können. Gute Kommunikation wird über E-Mail und über einen geeigneten Messenger-Dienst organisiert werden. Also, es kann in diesem Jahr losgehen. Alle, die noch mitmachen möchten, können sich melden: 06825 404230 ([petra.baltes@illingen.de](mailto:petra.baltes@illingen.de) oder 06825 409127 ([frank.schuppener@illingen.de](mailto:frank.schuppener@illingen.de)) oder 06825 409 254 ([erik.maul@illingen.de](mailto:erik.maul@illingen.de)). Wir nehmen Sie sehr gerne in unseren E-Mail-Verteiler auf und halten Sie über die weiteren Entwicklungen im Sommersemester 2025, tagesaktuell über die regionalen Medien und unter [www.vhs-illingen.de](http://www.vhs-illingen.de) auf dem Laufenden.

##### **„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 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 1. Halbjahr 2025:**

Do., 20.03.25, 17.00 – 19.00 Uhr, VHS Illingen

Do., 22.05.25, 17.00 – 19.00 Uhr, VHS Illingen

Do., 26.06.25, 17.00 – 19.00 Uhr, VHS Illingen

### 3. EINZELVERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

#### **Altersbilder: neu denken**

Es geht weiter mit unserer Talkreihe ‚**Altersbilder: neu denken**‘. Wir werden in diesem Jahr insgesamt sechs Veranstaltungen anbieten. 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](http://www.vhs-illingen.de). Weitere Infos auch unter 06825/409127 oder 409122.

#### **Musik in der Natur**

**Referent: Daniel Clemens**

**Mittwoch, 19.03. 2025, 19.00 Uhr**, Bildungszentrum Wustweiler, Pastor-Schulz-Str. 14

Erleben Sie die faszinierende Verbindung von Musik und Natur! In diesem interaktiven Vortrag entdecken wir, wie Klänge in der Natur entstehen und wie der Mensch sie nutzt, um Musik zu schaffen. Neben spannenden Einblicken haben Sie die Gelegenheit, selbst verschiedene Instrumente auszuprobieren und die gehörten Ideen direkt praktisch zu erleben. Vom Klang der Natur bis zu eigenen musikalischen Experimenten – ein Vortrag, der Wissen und Praxis vereint.

Der Eintritt beträgt 5 €, um telefonische Voranmeldung unter 06825/409122 oder [vhs@illingen.de](mailto:vhs@illingen.de) wird gebeten.

#### **Haushaltsauflösung – Geld verdienen mit richtiger Organisation und Planung**

**Tipps wie Sie mit Dingen, die von Ihnen nicht gebraucht werden, Geld machen können**

**Referent: Manfred Bender**

**Mittwoch, 02.04.2025, 19.00 Uhr**, Bildungszentrum Wustweiler, Pastor-Schulz-Str. 14

Fast jeder hat schon vor dem Problem gestanden, dass er Sachen nicht (mehr) braucht, die aber zum Wegwerfen oder für den Sperrmüll eigentlich viel zu schade sind. Das gilt vor allem, wenn ein kompletter Haushalt zum Beispiel als Nachlass aufgelöst werden muss. Hier ist guter Rat im wahrsten Sinne des Wortes oft teuer.

Meist ist das Ergebnis, dass alles auf die Schnelle entsorgt wird und dabei nicht selten eine beträchtliche Menge Geld unnötig verloren wird. Dabei gibt es mancherlei Möglichkeiten bei einer Haushaltsauflösung statt Geld draufzulegen sogar Geld verdienen zu können.

Der Referent zeigt Möglichkeiten zur optimalen Verwertung von Haushaltsauflösungen und Nachlässen, wobei das Ziel sein soll, statt gutes Geld für die Rundum-Entsorgung nicht benötigter Gegenstände auszugeben, anfallende Kosten deutlich zu reduzieren und sogar Geld verdienen zu können. Schließlich kann eine Haushaltsauflösung weit mehr sein als ein Auftrag an eine Entrümpelungsfirma oder ein improvisierter privater Flohmarkt.

Der Eintritt beträgt 5 €, um telefonische Voranmeldung unter 06825/409122 oder [vhs@illingen.de](mailto:vhs@illingen.de) wird gebeten.

### 3. EINZELVERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

#### **Eine kleine Kulturgeschichte des Buches**

**Referent: Manfred Bender**

**Mittwoch, 02.04.2025, 19.00 Uhr**, Bildungszentrum Wustweiler, Pastor-Schulz-Str. 14

Wenn wir heute ein Buch zur Hand nehmen, tun wir es, um rasch etwas nachzuschlagen oder um uns zu unterhalten. Lesen ist nach wie vor ein beliebter Zeitvertreib und die Zahl an jährlichen Neuerscheinungen auf dem Buchmarkt, egal ob Sachbuch oder Unterhaltungslektüre geht jedes Jahr in die Zehntausende.

Bücher gehören zu den bedeutendsten Kulturleistungen der Menschheit, aber ihre jederzeitige und allgegenwärtige Verfügbarkeit hat sie heutzutage zu einem einfachen Konsumartikel degradiert, dessen individuelle Nützlichkeit unbestritten ist, dessen Ursprung aber leider nie hinterfragt wird, obgleich es ein langer, interessanter und durchaus spannender Weg von den ersten Tontafeln in Keilschrift bis zu den Taschenbüchern unserer Tage ist.

Der Vortrag lädt ein zu einer Zeitreise durch die Entwicklungsgeschichte des Buches von seinen ersten Vorläufern bis zu den Buchausgaben von heute.

Der Eintritt beträgt 5 €, um telefonische Voranmeldung unter 06825/409122 oder [vhs@illingen.de](mailto:vhs@illingen.de) wird gebeten.

### EXKURSIONEN

#### **Kulturorte im Saarland**

**Referent: Dr. Armin König**

**Dienstag, 18.03.2025, 16.00 Uhr**, Bildungszentrum Wustweiler, Pastor-Schulz-Str. 14

Kultur im Saarland schwankt zwischen Weltkulturerbe und Provinzialismus. Wir wollen uns auf Highlights konzentrieren und sie auch besuchen.

#### **Kulturorte im Saarland - Wir machen Station:**

- Weltkulturerbe Völklinger Hütte mit Sonderausstellungen
- Saarlandmuseum - Moderne Galerie
- Zeitungsmuseum Wadgassen
- Die Fenster der Abteikirche Tholey: Gerhard Richter und Mahbuba Maqsoodi
- Hinter den Kulissen des Saarländischen Staatstheaters: Führung und Aufführung  
(Termin wird noch bekannt gegeben)
- SR: Deutsche Rundfunk-Philharmonie Staatsorchester (Konzert)  
(Termin wird noch bekannt gegeben)

Die Teilnehmergebühr beträgt je Exkursion 8 € zzgl. anfallender Eintrittsgelder/Führungskosten. Alle Angebote sind einzeln buchbar. Weitere Infos erhalten Interessenten in der Einführungsstunde am **Dienstag, 18.03.2025, 16.00 Uhr**.

Armin König war Bürgermeister und Kulturamtschef der Gemeinde Illingen und lange Jahre Mitglied im Beirat des Saarländischen Staatstheaters.

Er ist Herausgeber der Politik- und Kulturzeitschrift Polygon.

### 3. EINZELVERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

#### **„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.

#### **KONKLAVE**

**Regie:** Edward Berger  
**USA, Verein. Königreich 2024, 121 min**  
**Termin:** Sonntag, 23.03.2025, 10.30 Uhr  
**Ort:** Union Theater Illingen

Als der Papst stirbt, kommt das Kardinalskollegium zusammen, um ein neues Oberhaupt für die katholische Kirche zu wählen. Die intrig- und geheimnisreiche Suche beginnt.

Die „fesselnde“, „umwerfend geschnittene“ und „grandiose“ Verfilmung des Romans von Robert Harris ist ein Thriller über die Innenansicht des berühmten Organs der katholischen Kirche mit all dem Theatralen der Abläufe und der Prachtentfaltung. Er wurde für fast 300 Preise nominiert, u.a. für acht Oscars, und wurde 64mal ausgezeichnet, v.a. für Drehbuch und Schauspiel.

**Eintritt: 8 € inkl. 1 Glas Sekt**

#### **SEPTEMBER 5**

**Regie:** Tim Fehlbaum  
**Deutschland 2024, 91 min**  
**Termin:** Sonntag, 27.04.2025, 10.30 Uhr  
**Ort:** Union Theater Illingen

Als eine Gruppe US-amerikanischer Sportjournalisten von den Olympischen Sommerspielen 1972 in München berichtet, kommt es zu einem Terroranschlag und mehrere israelische Athleten werden als Geiseln genommen.

Das „authentische“, „fesselnde“ und „klaustrophobische“ Kammerspiel über Medienethik und moralische Dilemmata ist „ein unverzichtbares Seherlebnis“. Es wurde vielfach nominiert und ausgezeichnet, v.a. für den Besten Film, Besten Schnitt und für das Schauspiel.

**Eintritt: 6 € inkl. 1 Glas Sekt**

### 3. EINZELVERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

#### "THE ROOM NEXT DOOR"

**Regie:** Pedro Almodovar  
**Spanien, 107 min**  
**Termin:** Sonntag, 18.05.2025, 10.30 Uhr  
**Ort:** Union Theater Illingen

Die Autorin Ingrid begleitet ihre schwerkranke Freundin Martha beim Sterben. Ihre Erinnerungen, Anekdoten und ihr Austausch über Kunst, die sie verbindet oder den würdevollen Umgang mit dem Tod bestimmen fortan ihren Alltag.

Das „herausragende“, „stilsichere“ und „meisterliche“ Melodram mit Tilda Swinton und Juliane Moore ist eine Romanadaption über die Frage nach Sterbehilfe und eine der „schönsten Freundinnenbeziehungen des Kinos“. Er erhielt mehrere Nominierungen beim Europäischen Filmpreis und wurde 12mal ausgezeichnet, u.a. in Venedig für den Besten Film.

**Eintritt: 6 € inkl. 1 Glas Sekt**



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

**FUSSBODENTECHNIK**  
**Uwe Schorr**  
*Ein Boden fürs Leben*

Verlegen von

- Vinyl - Teppichböden - 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/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

### 3. EINZELVERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

**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**



**Weitere Kurse auf einen Klick!**

[www.wdb-saar.de](http://www.wdb-saar.de) **wdb** WEITERBILDUNGS  
DATENBANK SAAR

The advertisement features a group of five people sitting on the floor with laptops, celebrating with their arms raised. The text 'Weitere Kurse auf einen Klick!' is displayed in a speech bubble above them. The website 'www.wdb-saar.de' and the logo 'wdb WEITERBILDUNGS DATENBANK SAAR' are at the bottom.

## 5. KURSBEGINN IN CHRONOLOGISCHER REIHENFOLGE

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

### Samstag, 08.03.

	Grundlagen der Buchführung (75/67,50 €), Frau Jungfleisch	60.40	10:00	Raum 5
	Tellington Touch for you (140 €), Frau Recktenwald	30.26	13:00	Raum 2

### Dienstag, 11.03.

	Aquarell-/Acrylmalkurs für Erwachsene, Frau Kochneva	40.30	09:00	Raum 2
	Nähen (112/103 €), Frau Ruschel	40.62	16:30	Raum 6

### Mittwoch, 12.03.

	Bauch, Beine, Po (48/43,20 €), Frau Wilhelm	31.18	16:00	Gymnastikraum Schule Lehn
	Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung (80 €), Frau Recktenwald	30.25	17:30	Raum 2
	Schmuckseminare und Goldschmiedekurse (65 €/monatl.), Frau Rothe-Khiar	40.03	18:30	Raum 1

### Donnerstag, 13.03.

	Tae Bo (48/43,20 €) Frau Wilhelm	31.19	16:30	Gymnastikraum Schule Lehn
	Nähen (112/103 €), Frau Ruschel	40.63	17:30	Raum 6

### Samstag, 15.03.

	Schmuck gestalten – Tagesseminar (85 €), Frau Rothe-Khiar	40.05	10:00	Raum 1
	MAT ® Gehirnjogging – Schnupperkurs (27 €), Frau Kuhn	30.02	09:30	Raum 4

### Montag, 17.03.

	Englisch für Touristen. Oberstufe, Niveau B 1, Herr Bock	51.15	18:00	Raum 3
	Fit im Alltag (48/43,20 €), Frau Hoffmann	31.10	18:30	Gymnastikraum Schule Lehn
	Fit im Alltag (48/43,20 €), Frau Hoffmann	31.14	19:30	Gymnastikraum Schule Lehn

### Dienstag, 18.03.

	Beckenbodengymnastik (48/43,20 €), Frau Hoffmann	31.01	17:30	Gymnastikraum Schule Lehn
	Englisch Mittelstufe – Auffrischkurs (Frau Kiefer)	51.11	17:30	Raum 5
	MAT ®-Basis Gehirnjogging (80 €), Frau Kuhn	30.03	18:00	Raum 4
	Englisch Oberstufe III/1, Niveau B 1, Herr Bock	51.12	18:00	Raum 3
	Fit und vital mit Wirbelsäulengymnastik (48/43,20 €), Frau Hoffmann	31.05	18:30	Gymnastikraum Schule Lehn
	Englisch Anfänger, Frau Kiefer	51.02	18:30	Raum 4
	Autogenes Training Grund-/Oberstufe (57/51,30 €), Frau Müller	30.12	19:00	Raum 2

### Mittwoch, 19.03.

	Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen, Herr Bock	51.05	18:00	Raum 3
	Spanisch Mittelstufe – Auffrischkurs, Frau Kiefer	54.03	17:30	Raum 5
	Schmuckseminare und Goldschmiedekurse (65 €/monatl.), Frau Rothe-Khiar	40.04	18:30	Raum 1
	Spanisch Anfänger, Frau Kiefer	54.01	18:30	Raum 5

### Donnerstag, 20.03.

	Pilates (48/43,20 €), Frau Hoffmann	30.35	18:00	Gymnastikraum Schule Lehn
	Pilates (48/43,20 €), Frau Hoffmann	30.36	19:00	Gymnastikraum Schule Lehn

### Samstag, 22.03.

	MAT ® Gehirnjogging – Schnupperkurs für Schüler/Studenten (27 €), Frau Kuhn	30.04	09:30	Raum 4
--	---	-------	-------	--------

### Dienstag, 25.03.

	Digital startklar – Mit Leichtigkeit zu digitaler Souveränität (50/45 €), Frau Schlicker/Herr Maul	61.10	15:30	Raum 5
--	--	-------	-------	--------

## 5. KURSBEGINN IN CHRONOLOGISCHER REIHENFOLGE

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

### Mittwoch, 26.03.

MAT @ Basis Gehirnjogging für Schüler/Studenten (80 €), Frau Kuhn	30.05	18:00	Raum 4
Meine Ort App – Lokale Berichterstattung leicht gemacht, Frau Schlicker/Herr Maul – gebührenfrei	61.20	18:00	Raum 5

### Donnerstag, 27.03.

Hatha Yoga – Morgenkurs (57/51,30 €), Frau Engel	30.15	09:00	Raum 5
Yoga im Sitzen (57/51,30 €), Frau Engel	30.16	10:15	Raum 5

### Freitag, 28.03.

Hatha Yoga Abendkurs (57/53,30 €), Frau Engel	31.17	18:00	Raum 2
Health Jumping auf dem Minitrampolin (30/50 €), Frau Wag- ner	31.20	14:30	Turnhalle Schule Lehn

### Dienstag, 01.04.

Mut tut gut - Basiskurs (150 €), Frau Neuhaus	20.10	19:00	Gymnasialstr. 2, Illingen
---	-------	-------	------------------------------

### Mittwoch, 02.04.

Englisch Grundstufe I/2 – Network Starter, Niveau A 1	51.06	10:00	Raum 3
---	-------	-------	--------

### Donnerstag, 03.04.

Englisch Oberstufe III/4, Niveau B 1	51.14	08:30	Raum 3
Englisch Mittelstufe II/4, Niveau A 2	51.10	10:15	Raum 3
Mut tut gut für Eltern und Kinder (150 €/170 € für Paare), Frau Neuhaus	20.15	19:00	Gymnasialstr. 2, Illin- gen

### Freitag, 04.04.

Spinnen lernen mit der Handspindel (31,50/28,35 €), Frau Al- bert	40.50	09:30	Raum 2
Englisch Grundstufe I/3, Network Starter, Niveau A1	51.07	10:15	Raum 3
Einführung in die Fotografie – Wochenendkurs (72 €), Herr Soltani	40.80	15:00	Raum 4

### Samstag, 05.04.

Holzschnitzkurs (155/139,50 €) Herr Vitanov	40.40	09:00	Foyer EG-VHS Ge- bäude
KI als Werkzeug – Mit smarten Tools den Alltag, das Büro und den Verein neu gestalten (50/45 €), Herr Maul	61.15	09:30	Raum 5

### Mittwoch, 09.04.

Marketing – von der Idee zum Design (Canva) (50/45 €), Herr Maul	61.17	18:30	Raum 5
---	-------	-------	--------

### Freitag, 11.04.

Grundlagen der Handfotografie – Wochenendseminar (72 €), Herr Soltani	40.85	15:00	Raum 4
--	-------	-------	--------

### Samstag, 12.04.

Schmuck gestalten – Tagesseminar (85 €), Frau Rothe-Khiar	40.06	10:00	Raum 1
Körpersprache und emotionales Ausdrucksverhalten von Hunden sehen lernen (46/42 €), Frau Maue	20.80	14:00	Raum 5

### Mittwoch, 16.04.

Ferienmalworkshop für Kinder ab 6 Jahren (30 €), Frau Schwaibold	40.20	10:00	Raum 5
---	-------	-------	--------

### Dienstag, 29.04.

Eutonie für Grundschul Kinder (6-10 Jahre) (32 €), Frau Müller	30.11	17:30	Raum 2
Einführung in die Philosophie (48/44 €), Herr Meyer	10.20	18:30	Raum 4

## 5. KURSBEGINN IN CHRONOLOGISCHER REIHENFOLGE

Datum	Kurs	Kurs Nr.	Uhrzeit	Veranstaltungsort
<b>Freitag, 02.05.</b>				
	Einführung in die Fotografie – Wochenendseminar (72 €), Herr Soltani	40.81	15:00	Raum 4
	Motorsäge-Kurse, Gütezertifiziert nach KWF (160 €), Herr Misczyk	20.70	16:30	
<b>Samstag, 03.05.</b>				
	Ukulele Workshop – Liedbegleitung und Melodiespiel (66 €), Herr Clemens	40.75	10:00	Raum 4
<b>Donnerstag, 08.05.</b>				
	Spinnen lernen mit der Handspindel (31,50/28,35 €), Frau Albert	40.51	18:00	Raum 5
<b>Freitag, 09.05.</b>				
	Grundlagen der Handyfotografie – Wochenendseminar (72 €), Herr Soltani	40.86	15:00	Raum 4
<b>Samstag, 10.05.</b>				
	Instrumentenkunde – Workshop für Kinder (5 €), Herr Clemens	40.70	10:00	Raum 2
<b>Samstag, 17.05.</b>				
	Zeichnen mit Bleistiften – Grundlagenkurs (74/67 €), Herr Mikhailov	40.31	11:00	Raum 2
<b>Samstag, 24.05.</b>				
	Schmuck gestalten – Tagesseminar (85 €), Frau Rothe-Khiar	40.07	10:00	Raum 1
	Porträtieren mit Pastellkreide (74/67 €), Herr Mikhailov	40.32	11:00	Raum 2
<b>Montag, 02.06.</b>				
	Fit im Alltag (48/43,20 €), Frau Hoffmann	31.12	18:30	Gymnastikraum Schule Lehn
	Fit im Alltag (48/43,20 €), Frau Hoffmann	31.15	19:30	Gymnastikraum Schule Lehn
<b>Dienstag, 03.06.</b>				
	Beckenbodengymnastik (48/43,20 €), Frau Hoffmann	31.03	17:30	Gymnastikraum Schule Lehn
	Fit und vital mit Wirbelsäulengymnastik (48/43,20 €), Frau Hoffmann	31.09	18:30	Gymnastikraum Schule Lehn
<b>Donnerstag, 12.06.</b>				
	Pilates (48/43,20 €), Frau Hoffmann	30.38	18:00	Gymnastikraum Schule Lehn
	Pilates (48/43,20 €), Frau Hoffmann	30.39	19:00	Gymnastikraum Schule Lehn
<b>Samstag, 14.06.</b>				
	Schmuck gestalten – Tagesseminar (85 €), Frau Rothe-Khiar	40.08	10:00	Raum 1
	Spinnen lernen mit der Handspindel (31,50/28,35 €), Frau Albert	40.52	10:00	Raum 5
<b>Samstag, 28.06.</b>				
	Zeichnen – Mensch (74/67 €), Herr Mikhailov	40.33	11:00	Raum 2

## 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](mailto:vhs@illingen.de) oder 06825/409 122.



Weitere Kurse auf einen Klick!



[www.wdb-saar.de](http://www.wdb-saar.de)

wdb  
→ → →

WEITERBILDUNGS  
DATENBANK SAAR