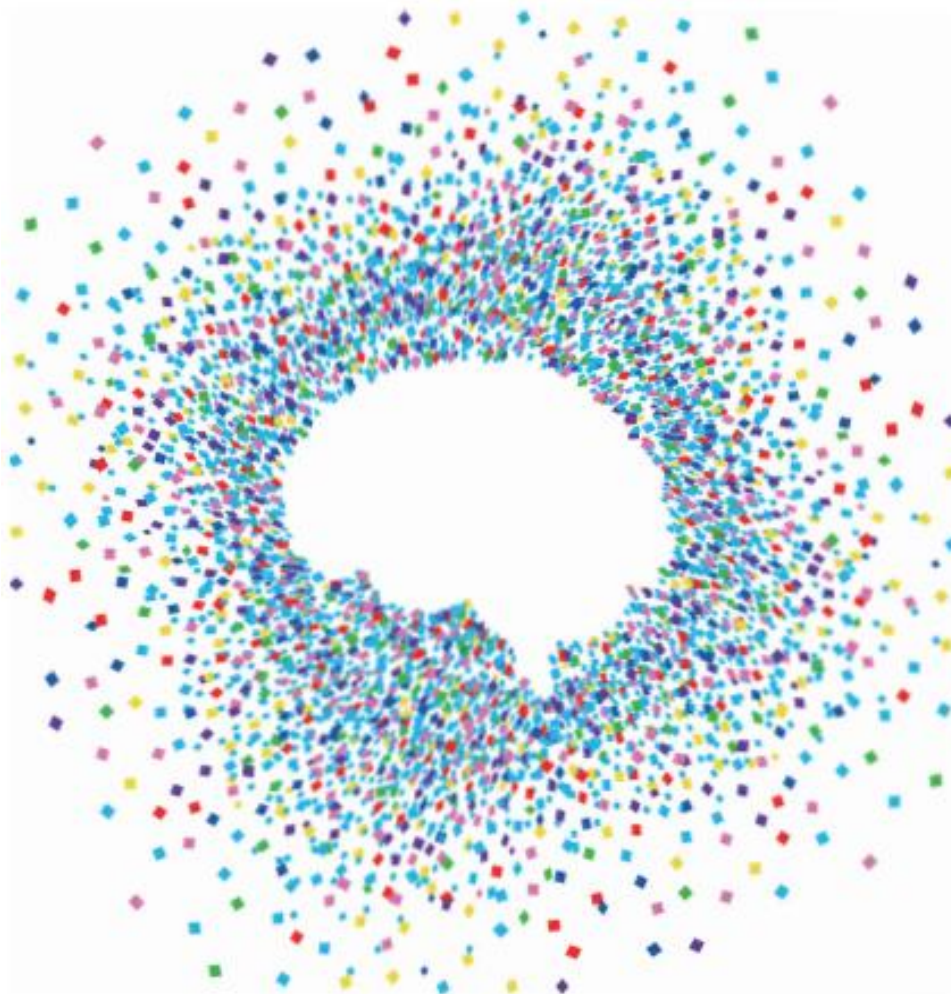




Volkshochschule
Illingen e.V.



**Wissen
Kreativität
Bildung
Lernen
Gesundheit
Gesellschaft
Kopftraining**

...

**Gemeinsam
Neues
entdecken**

Titel: Armin König unter Verwendung
einer Grafik von Ivcandy/istockphoto

Programm Wintersemester 2022/2023

Volkshochschule Illingen e.V.
Pastor-Schulz-Str. 14
66557 Illingen

Tel.: 06825 409-122
Fax: 06825 404-231
vhs@illingen.de
www.illingen.de

- RECHTSTRÄGER:** Volkshochschule Illingen e.V.
- 1. VORSITZENDER:** Bürgermeister Dr. Armin König (Rathaus Illingen) 06825/4090
- 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://www.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

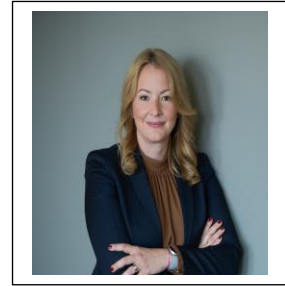
Grußwort der Ministerin für Bildung und Kultur

- | | |
|--|---------------|
| 1. Kursprogramm auf einen Blick | Seite 4 - 7 |
| 2. Erläuterungen zu den Kursen | Seite 8 - 15 |
| 3. Einzelveranstaltungen im Überblick: Vortragsveranstaltungen, Exkursionen,
Theaterfahrten | Seite 16 - 21 |
| 4. Kursbeginn in chronologischer Reihenfolge | Seite 22 |

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



Liebe Leserinnen und Leser,

endlich gibt es wieder uneingeschränkte Bildungsangebote an unseren Weiterbildungseinrichtungen! Denn Wissen und Können sind unsere wichtigsten Ressourcen. Gute Bildung gibt uns die Möglichkeit, Veränderungen herbeizuführen oder mit ihnen umzugehen. Und Bildung bringt Menschen zusammen.

Die saarländischen Weiterbildungsanbieter eröffnen jedes Jahr mit ihrem Programm Menschen neue Entwicklungsmöglichkeiten. Seien es Menschen, die bereits mitten im Berufsleben stehen, passende Angebote zu machen, oder ältere Menschen, die auf der Reise ins digitale Zeitalter mitgenommen werden: Das ist eine große Leistung, die wir nicht hoch genug schätzen können.

Nutzen Sie diesen großen Fundus und die Vielfalt der Möglichkeiten für sich! Das vorliegende Programm ist thematisch sehr vielfältig und enthält auch Veranstaltungen, die Sie auf ihrem Weg in eine erfüllte Zukunft unterstützen.

Viele Bildungsveranstaltungen finden Sie auch auf unserem saarländischen Weiterbildungsportal, das Sie unter www.weiterbildungsportal.saarland erreichen. Gemeinsam mit dem Ministerium für Wirtschaft, Innovation, Digitales und Energie und mit der Arbeitskammer des Saarlandes haben wir es neu aufgestellt.

Ich wünsche Ihnen bei der Kurs- und Veranstaltungssuche, viel Freude und Erfolg beim Lernen.

Ihre



Christine Streichert-Clivot
Ministerin für Bildung und Kultur

1. KURSPROGRAMM AUF EINEN BLICK

Kurs Nr.	Kursbezeichnung/DozentIn/Veranstaltungsort	Beginn/Uhrzeit	Termine/Ustd.	Info Seite
----------	--	----------------	---------------	------------

1. POLITIK-KULTUR-GESELLSCHAFT

10.20	Einführung in die Philosophie (48/44 €) - Raum 4	Di 08.11., 18.30	8/16	8
10.30	Literaturkreis – Mehr als Lesen (68/74 €), Frau Krämer/Frau Biehl-Kremp - Raum 1	Di 11.10., 18.30	6/12	8
10.40	"Crime Time" - Hörspielworkshop für Erwachsene (71/65 €), Herr Wesely - Raum 2	Fr 18.11., 17.30	2/11	8
10.50	Pablo Picasso zum 50. Todesjahr (39/36 €), Frau Besch - Raum 5	Mi 12.10., 16.00	5/10	8

2. LEBENSHILFE-ERZIEHUNG-FAMILIE

20.05	Info-Abend - "Psychologische Beratung" - berufsbegleitende Ausbildung, Herr Werle - Raum 3	Di 11.10., 18.30	1/2	8
20.20	Mut tut gut – für Eltern und Kinder (150 € / Paare 170 €), Frau Neuhaus Gymnasialstr. 2, Illingen	Mi 05.10., 19.00	10/20	9
20.21	Mut tut gut - Basiskurs (150 €), Frau Neuhaus - Gymnasialstr. 2, Illingen	Mo 10.10., 19.00	10/20	9
20.35	MAT® - Basis Gehirnjogging (80 €), Frau Kuhn - Raum 6	Mo 26.09., 17.30	6/12	9
20.70	Motorsägekurse - Güte zertifiziert nach KWF (130 €), Herr Misczyk - Raum 4	Fr 07.10., 16.30	2/	9

3. GESUNDHEIT

30.12	Autogenes Training Grund-/Oberstufe (46/42 €), Frau Müller - Raum 2	Di 27.09., 19.00	8/8	9
30.13	Eutonie für Grundschul Kinder (6-10 Jahre) (28 €), Frau Müller – Raum 2	Di 27.09., 17.30	6/6	
30.16	Hatha-Yoga - Morgenkurs (40/36 €), Frau Engel - Raum 2	Do 22.09., 09.00	10/10	10
30.17	Hatha Yoga - Abendkurs (40/36 €), Frau Engel - Raum 2	Fr 23.09., 18.15	10/10	10
30.19	Hatha Yoga für Männer (40/36 €), Frau Engel - Raum 2	Fr 23.09., 17.00	10/10	10
30.20	Atem ist Leben. Lebensquelle Atem (8 €), Frau Engel - Raum 2	Fr 07.10., 15.00	1 /2	10
30.21	Atem ist Leben. Lebensquelle Atem (8 €), Frau Engel – Raum 2	Sa 12.11., 14.30	1 /2	
30.21	Feldenkrais – Besser leben ohne Rückenschmerzen - Wochenendseminar (115 €), Frau Recktenwald - Raum 2	Sa 24.09., 13.30	2/16	10
30.36	Pilates (28/26 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum "Schule Lehn", Illingen, Schulstr. 4	Do 13.10., 19.45	12/12	10

1. KURSPROGRAMM AUF EINEN BLICK

Kurs Nr.	Kursbezeichnung/DozentIn/Veranstaltungsort	Beginn/Uhrzeit	Termine/Ustd.	Info Seite
----------	--	----------------	---------------	------------

3. GESUNDHEIT

31.01	Beckenbodengymnastik (34/31 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum "Schule Lehn" Illingen, Schulstr. 4	Di 11.10., 17.30	12/12	10
31.02	Fit und vital in die zweite Lebenshälfte (34/31 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum "Schule Lehn" Illingen, Schulstr. 4	Di 11.10., 18.30	12/12	10
31.03	Fit und vital in die zweite Lebenshälfte (34/31 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum "Schule Lehn" Illingen, Schulstr. 4	Di 11.10., 19.45	12/12	10
31.06	Rückenfitness (28/26 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum "Schule Lehn" Illingen, Schulstr. 4	Do 13.10., 17.45	12/12	11
31.07	Rückenfitness (28/26 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum "Schule Lehn" Illingen, Schulstr. 4	Do 13.10., 18.45	12/12	11
31.10	Fit im Alltag (28/26 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum "Schule Lehn", Illingen, Schulstr. 4	Mo 10.10., 18.30	12/12	11
31.11	Fit im Alltag (28/26 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum "Schule Lehn", Illingen, Schulstr. 4	Mo 10.10., 19.30	12/12	11
31.15	Health Jumping auf dem Minitrampolin (30/50 €), Frau Wagner – Gymnastikraum „Schule Lehn“, Illingen, Schulstr. 4	Fr 07.10., 14.30 h	10/10	
31.40	„Von 0 auf 5 km“ - Lauftraining für Anfänger und Wiedereinsteiger (75 €), Frau Fries/ Frau Dörr – Sportplatz „Auf der Lehn“, Illg.	Mo 10.10., 18.00	36/72	

4. GESTALTEN UND HOBBY

40.02	Gartengestaltung im Herbst (30/27 €), Frau Mechenbier - Raum 5	Fr 23.09., 18.00	3/6	
40.04	Schmuckseminare und Goldschmiedekurse (55 €), Frau Rothe-Khiar - Raum 1	Mi 21.09., 18.30	0/0	12
40.05	Schmuck gestalten - Tagesseminar (75 €), Frau Rothe-Khiar - Raum 1	Sa 24.09., 10.00	1/9	12
40.06	Schmuck gestalten - Tagesseminar (75 €), Frau Rothe-Khiar - Raum 1	Sa 29.10., 10.00	1/9	11
40.30	Ferienmalworkshop für Kinder ab 6 Jahren (30 €), Frau Schwaibold - Raum 5	Di 25.10., 10.00	2/8	12
40.31	Ferienkunstkurs „Modezeichnen“ für Jugendliche ab 12 Jahren (30 €), Frau Schwaibold - Raum 5	Do 27.10., 10.00	2/8	12
40.40	Aquarell-/Acrylmalkurs für Erwachsene , Frau Kochneva - Raum 5	Di 20.09., 09.00	10/32	12
40.41	Aquarell-/Acrylmalkurs für Erwachsene , Frau Kochneva - Raum 2	Do 22.09., 18.00	5/15	12

1. KURSPROGRAMM AUF EINEN BLICK

Kurs Nr.	Kursbezeichnung/DozentIn/Veranstaltungsort	Beginn/Uhrzeit	Termine/Ustd.	Info Seite
----------	--	----------------	---------------	------------

4. GESTALTEN UND HOBBY

40.60	Nähen (55/50 €), Frau Ruschel - Raum 6	Di 20.09., 16.30	5/20	12
40.61	Nähen (55/50 €), Frau Ruschel - Raum 6	Di 08.11., 16.30	5/20	12
40.62	Nähen (55/50 €), Frau Ruschel - Raum 6	Do 22.09., 17.30	5/20	12
40.63	Nähen (55/50 €), Frau Ruschel - Raum 6	Do 10.11., 17.30	5/20	12
40.65	Nähen für Kinder ab 10 Jahren - Ferienkurs (29 €), Frau Ruschel - Raum 6	Mo 24.10., 09.00	3/12	12
40.70	Moderner Gitarrenunterricht (Vorbereitung), Herr Kleuser - Raum 1	Do 29.09., 18.30	10/10	13

5. SPRACHEN: DEUTSCH

50.00	Deutsch als Fremdsprache Anfänger, Frau Schmidt - Raum 4	Do 22.09., 17.00	20/60	13
50.02	Deutsch als Fremdsprache Grundstufe I (Niveau A1/A2), Frau Behringer - Raum 6	Mo 26.09., 15.00	20/60	13

5. SPRACHEN: ENGLISCH

51.01	Englisch Anfänger (Vorbereitung) (42/38 €), Herr Schütz - Raum 5	Fr 14.10., 10.15	12/24	13
51.02	Englisch Anfänger (42/38 €), Herr Bock - Raum 5	Mo 10.10., 19.30	12/24	13
51.07	Englisch Mittelstufe II/3 (42/38 €), Herr Schütz - Raum 5	Do 22.09., 10.15	12/24	12
51.08	Englisch Mittelstufe II/4 - Niveau A 2 (42/38 €), Herr Bock - Raum 5	Mi 21.09., 18.00	12/24	
51.09	Englisch Oberstufe III/1 (52/47 €), Herr Schütz - Raum 5	Fr 23.09., 08.30	15/30	13
51.10	Englisch Oberstufe III/4 (52/47 €), Herr Schütz - Raum 5	Do 22.09., 08.30	15/30	13
51.15	Englisch für Touristen, Mittelstufe (52/47 €), Herr Bock - Raum 5	Mo 19.09., 18.00	15/30	13

5. SPRACHEN: Französisch

52.02	Französisch Grundstufe I/4 (Niveau A/1) (42/38 €), Herr Quiring - Raum 5	Di 27.09., 17.15	12/24	13
52.03	Französisch Grundstufe I/10 (Niveau A 2) (42/38 €), Herr Quiring - Raum 5	Di 27.09., 19.00	12/24	13

5. SPRACHEN: ITALIENISCH

53.01	Italienisch für Anfänger (42/38 €), Frau Bertelli - Raum 2	Mi 28.09., 17.00	12/24	13
53.02	Italienisch für Fortgeschrittene (Niveau A1/A 2) (42/38 €), Frau Bertelli - Raum 2	Mi 28.09., 18.30	12/24	13

1. KURSPROGRAMM AUF EINEN BLICK

Kurs Nr.	Kursbezeichnung/DozentIn/Veranstaltungsort	Beginn/Uhrzeit	Termine/Ustd.	Info Seite
----------	--	----------------	---------------	------------

5. SPRACHEN: SPANISCH

54.01	Spanisch Anfänger (28/26 €), Vorbesprechung - Raum 4	Do 06.10., 18.30	12/12	13
54.03	Spanisch - Konversation Mittelstufe, Niveau A2/B1 (28/26 €), Vorbesprechung - Raum 4	Do 06.10., 17.30	12/12	13

5. SPRACHEN: ARABISCH

55.01	Arabisch Anfänger (42/38 €), Vorbesprechung - ,Frau Al Keilani, Raum 4	Mi 12.10., 17.00	12/24	13
-------	--	---------------------	-------	----

6. COMPUTERKURSE UND DATENVERARBEITUNG

61.05	Windows 10 für Einsteiger (mit Vorkenntnissen) (45/41 €), Herr Jung - Raum 7	Mo 09.01., 10.00	5/10	13
61.09	Windows 10 für Einsteiger (ohne Vorkenntnisse) (45/41 €), Herr Jochum - Raum 7	Do 13.10. 09.30	5/10	13
61.10	PC Einführungskurs (69/63 €), Herr Seel - Raum 7	Mo 26.09., 17.00	10/20	14
61.11	PC Einführungskurs für Senioren - Morgenkurs (69/63 €), Herr Jochum - Raum 7	Di .11.10., 09.30	10/20	14
61.16	MS Excel - Grundkurs (69/63 €), Herr Seel - Raum 7	Mo 26.09., 18.30	10/20	14
61.21	Smartphones und Tablets mit Android-Betriebssystem - Grundkurs (45/41 €), Herr Jung - Raum 7	Mo 10.10., 15.00	5/10	14
61.22	Smartphones und Tablets mit Android-Betriebssystem - Aufbaukurs (45/41 €), Herr Jung - Raum 7	Mo 05.12., 15.00	5/10	14
61.31	WhatsApp - für Einsteiger (20/16 €), Herr Jung - Raum 7	Do 06.10., 16.00	2/4	14
61.40	Online Banking (15/13 €), Herr Jung – Raum 7	Do 01.12., 15.00	1/2	14
61.41	Zoom-Video-Konferenz (20/16 €), Herr Jung – Raum 7	Fr 14.10., 16.00	2/4	14
61.45	EDV Sprechstunde „Handy, Tablet & Laptop“ (15/13 €), Herr Jung – Raum 7	Do 08.12., 15.00	1/2	

**Für Anmeldungen, Fragen und Auskünfte zu den Kursen und Einzelveranstaltungen wenden Sie sich bitte an:
VHS Illingen e.V. 06825/404 230**

2. 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.

10.30 Literaturkreis - Mehr als Lesen

"Menschen kommen zusammen um Geschichten erzählt zu bekommen". Das ist seit jeher ein gemeinschaftsstiftendes Ereignis, und es manifestiert ein ureigenes Bedürfnis des Menschen. Was ist schöner als eine gute Geschichte? Eine Geschichte, die man mit jemandem teilen kann. Haben Sie Lust auf interessante Gespräche über Bücher, lesen Sie gerne und leidenschaftlich? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie!

10.40 "Crime Time" - Hörspielworkshop für Erwachsene

Ziel dieses Workshops ist die Herstellung eines Hörspiels unter aktiver Mitwirkung der Teilnehmer. Das gewählte Genre ist ein Krimi, dieser liegt fertig vor. Im Verlaufe der Veranstaltung werden Sprache, Geräusche, Musik und elektronische Klänge aufgenommen und so die einzelnen Elemente für die Hörgeschichte produziert.

Die Teilnehmer wirken bei der Veranstaltung auf vielfältige Art und Weise mit. Durch die Übernahme von Sprecherrollen können die Akteure in unterschiedliche Charaktere schlüpfen und diese auf kreative Art und Weise interpretieren. Neben ausgeprägten und individuellen Rollen gibt es auch neutrale Passagen, wie z.B. erzählende oder überleitende Parts, so dass für jeden etwas dabei ist.

Kreativität ist auch bei der Geräuscherzeugung gefragt: wie kann man mit welchem Geräusch die im Hörspiel intendierte Wirkung erzielen? Im Rahmen der Bearbeitung sind schließlich aktives Zuhören, Beurteilen und die Einbringung von Ideen gefragt. Der Krimi selbst ist keine "schwere Kost", sondern weist durchaus auch launige, skurrile und amüsante Elemente auf.....

Der Workshop umfasst 2 Termine, Freitag, 18. November und Freitag, 02. Dezember 2022, jeweils von 17.30 bis 21.30 Uhr.

10.50 Pablo Picasso zum 50. Todesjahr

1861 wurde in Málaga in Spanien ein temperamentvoller Mann geboren. Er sollte mit seinem kompromisslosen Forscherdrang in der Kunst eine Ikone unter den Malern des 20. Jahrhunderts werden. 50 Jahre nach seinem Tod darf man sowohl begeistert als auch kritisch auf sein üppiges Werk blicken. Manches mag begeistern, manches gefallen, manches abstoßen – die Beschäftigung lohnt sich immer. Picasso war und blieb ein Kind der figurativen Kunst. Durch die freie Gestaltung suchte der nach Wegen, etwas über das ‚Mensch-Sein‘ zu erzählen.

Der Kurs beleuchtet die traditionellen Anfänge der rosa und blauen Periode. Er macht die Bedeutung des mit George Braque entwickelten Kubismus für die Kunst des 20. Jahrhunderts deutlich, zeigt die Entwicklung der figurativen Befreiung auf und die Vielfalt in Picassos Arbeit in Verbindung mit seinem Lebensweg.

Besondere Aufmerksamkeit wird dem Hauptwerk ‚Guernica‘ von 1937, 350 x 780 cm groß im Museum Reina Sofia in Madrid aufbewahrt, gewidmet.

20.05 Crashkurs „Psychologische Beratung“

Psychische Erkrankungen haben sich in den letzten 10 Jahren verdreifacht und die Wartezeiten auf kassenfinanzierte Therapieplätze dehnen sich gefühlt ins Unendliche. Qualifizierte psychologische (So-fort-) Hilfe wird immer wichtiger.

Diese nebenberufliche Intensiv-Ausbildung „mit dem Lustfaktor“ bietet die dazu erforderliche Beratungskompetenz, Selbsterfahrung und Menschenkenntnis in lockerer Lern-Atmosphäre. Keine Vorkenntnisse, keine Vertragsbindung, keine Literaturausgaben..., dabei kompakt, fundiert und unschlagbar preiswert:

20 wöchentliche Abendtermine à 30 Euro (18.30-20.30) sowie 4 WE (Sa/So jw 15-19.30) à 120 Euro, zahlbar nur bei entsprechender Anwesenheit.

Näheres am Info Abend bzw. unter www.innenwelten-web.de.

Info Termine: Di 11.10.22 – 18.30 h, alternativ: Di 31.01.23 – 18.30 h

2. ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

20.20 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 unter 06825/45827, Kornelia Neuhaus, ip-Schoenaker-Institut Saar.

20.21 Mut tut gut - Basiskurs

In diesem Encouraging Training kann man lernen, mehr Selbstvertrauen, Selbstsicherheit aufzubauen, um mehr Zufriedenheit in den Aufgaben des täglichen Lebens zu erlangen. Es werden Hilfestellungen vermittelt, um persönliche Stärken und Qualitäten zu erkennen und zu fördern. Anmeldung unter 06825/45827, Kornelia Neuhaus, ip Schoenaker-Institut Saar.

20.35 MAT® - Basis Gehirnjogging

MAT(R) - 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 besser ausschöpfen. Geistige Fitness bedeutet ebenso wie körperliche Fitness ein mehr an Lebensqualität.

Nähere Informationen erhalten Interessierte bei der kostenlosen Infoveranstaltung am **Montag, 26.09.2022, 17.30 h**, in den Räumen der VHS Illingen, Pastor-Schulz-Str. 14, Illingen.

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 werden die Teilnehmer fachlich qualifiziertes Personal mit mehrjähriger Erfahrung aus der Holzbranche. 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.

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.

30.13 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 Eutonie-Pädagogin unter 0175 680 9961 oder per Email: mueller.irmi@web.de

2. ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

30.16, 30.17 Hatha Yoga

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 alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich. **Bitte mitbringen: Decke, Matte und warme Socken!**

30.19 Hatha Yoga für Männer

Ursprünglich wurde Yoga in Indien von Männern praktiziert, um über den Körper zu höherer, geistiger und spiritueller Stärke zu gelangen. Heute ist Yoga die perfekte Ergänzung zum Sport. Yoga hilft in muskuläre und geistige Balance zu kommen. Es ist das beste Extra für das Training, denn durch Yogaübungen kann man Beweglichkeit, Kraft und Koordination pushen. Es geht darum, Körper und Geist Schritt für Schritt in Einklang zu bringen und sich effektiv zu entspannen. Yoga ist keine Wettkampfsportart - "Leistungs- und Konkurrenzdenken haben hier keinen Platz". **Bitte mitbringen: Decke, Matte und warme Socken!**

30.20 Atem ist Leben. Lebensquelle Atem

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

30.22 Feldenkrais – Besser leben ohne Rückenschmerzen

Wochenendseminar

Rückenbeschwerden sind eine häufige Ursache für Krankenscheine, eine durch Schmerzen vergällte Freizeit und Enttäuschung über den Körper.

Bewusstheit durch Bewegung ist eine Methode, die uns darin unterstützt unsere Freiheit nicht aufzugeben. Dr. Moshe Feldenkrais entwickelte einen Lernprozess, bei dem man langsam, sanft und ohne Verletzungsgefahr erlernen kann, ungünstige Handlungsmuster zu erkennen und Alternativen zu entdecken, um mehr Flexibilität zu entwickeln.

Das Seminar findet am Samstag, 24. September, in der Zeit von 13.30 bis 19 Uhr und am Sonntag, 25. September in der Zeit von 9.00 – 16 Uhr ((Kursgebühr für beide Tage 115 €; Termine sind auch einzeln buchbar) in Wustweiler, Pastor-Schulz-Str. 14, an. Interessenten melden sich bitte unter 06825/409 122 bzw. direkt bei der Kursleiterin unter ankett@t-online.de an. **Bitte mitbringen: Woldecke und/oder Gymnastikmatte/ evtl. ein flaches Kissen, bequeme Kleidung**

Weitere Info zur Methode und der Kursleiterin: anke-recktenwald-de.webnode.com

30.36 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.

31.02, 31.03 Fit und vital in die zweite Lebenshälfte

Mehr Bewegung-mehr Spaß-mehr Selbstbewusstsein

Es zwick 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.

2. ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

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!

31.06, 31.07 Rückenfitness

Den Rücken stark zu machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

31.10, 31.11 Fit im Alltag

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

31.15 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.

"Von 0 auf 5 km - Lauftraining für Anfänger und Wiedereinsteiger

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit dem Laufen anfangen oder nach langer Pause wieder einsteigen wollen. Unter Anleitung erfahrener Läufer von 0 auf 5 km in 12 Wochen, vorab gibt es eine Einführungsveranstaltung mit Gesundheits- und Schuhberatung. Unser Kurs soll Euch zeigen, dass Laufen nicht nur anstrengend ist, sondern - vor allen in der richtigen Gesellschaft - auch richtig viel Spaß machen kann. Aber nicht nur das: Laufen ist gut für die Gesundheit und hilft Stress abzubauen. Klingt gut, oder? Dann kommt vorbei, für gute Vorsätze braucht es nicht erst ein neues Jahr.

Ein Angebot in Kooperation mit der LLG Wustweiler.

40.01 Mein Garten soll schöner werden - Gartenarbeit im Herbst

Auch Herbstzeit ist Gartenzeit, denn ein schöner blühender Garten im Frühjahr beginnt im Herbst. Deshalb beschäftigt sich dieses Angebot mit den drei großen Themen: „Den Herbst erleben mit Gräsern, Spätblühern und Laubfarben“, „Ein Garten im Winter muss nicht trist sein“, „Den Frühling planen mit Zwiebelblühern“. Wer mit seinem Herbst-/Winterblick bisher nicht zufrieden war, kann dies ändern. Die Schäden, die der heiße und trockene Sommer in unseren Gärten angerichtet hat, können wir als Chance zur Verbesserung nutzen. So kann eine Anpassung der Pflanzungen, die der Klimawandel in unseren Gärten erfordert, in Angriff genommen werden. Alle erwähnten Gartensituationen werden durch Fotos veranschaulicht.

Weitere Informationen auch gerne bei Petra Mechenbier, email: gartenplansaar@gmx.de oder 06827/1711.

2. ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

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 60 €/monatlich zzgl. Materialkosten)

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

- Samstagskurse (jeweils von 10 - 17 h, Kursgebühr 75 € zzgl. Materialkosten)

Die Samstagskurse können sowohl einzeln auch als Kursreihe gebucht werden. **Weitere Infos und Anmeldung unter www.rothe-khiar.de oder telefonisch unter 06825/923 66 57.**

40.30 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.

40.31 Ferienkurs „Modezeichnen“ für Jugendliche ab 12 Jahren

Wir zeichnen Fashion mit Euch! Taucht mit uns ein in die Welt der Fashionweek und Modedesigner. Pullover, Hosen oder Kleider auf eine Zeichenfigur malen: Das macht man beim Modezeichnen. Die Figur sieht aus wie ein Mann, eine Frau oder ein Kind. Entwerft verschiedene Outfits – eine lässige Jeans, ein elegantes Abendkleid oder ein Rock, dazu noch das passende Accessoire wie Schuhe, Tasche, Gürtel.....designt von Dir auf Papier. Deiner Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

40.40, 40.41 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.

40.60 - 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.

40.65 Nähen für Kinder ab 10 Jahren - Ferienkurs

Die Volkshochschule bietet auch in den Herbstferien einen speziellen Nähkurs für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren an. Interessierten Kindern soll hiermit die Möglichkeit geboten werden, Grundkenntnisse im richtigen Umgang mit Nadel, Faden, Stoff und Nähmaschine zu erlernen, um somit eigene kleinere und größere "Näh-Projekte" nach eigener Vorstellung umzusetzen. Nähmaschinen sind vor Ort verfügbar!

Termin Herbstferien: Montag, 24. bis Mittwoch, 26. Oktober; vormittags von 09.00 bis 12.00 h.

Vorbesprechung: Mittwoch, 12. Oktober, 16.30 h.

2. ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

40.70 Moderner Gitarrenunterricht (Vorbesprechung)

Dieser Kurs wird geleitet von Stefan Kleuser, einem der bekanntesten Gitarristen unserer Region, der auch zeitweise als Studiomusiker bei Schallplattenaufnahmen und größeren Musikproduktionen mitwirkt.

Bitte beachten: Derzeit kann nur Einzelunterricht angeboten werden!

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.

51.01 - 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 06825/409 122.

52.02, 52.03 Französisch

Die Wahl des Lehrbuches erfolgt in Absprache mit dem Kursleiter!

53.01, 53.02 Italienisch

Die Wahl des Lehrbuches erfolgt in Absprache mit dem Kursleiter!

54.01, 54.03 Spanisch

Die Wahl des Lehrbuches erfolgt in Absprache mit dem Kursleiter.

55.01 Arabisch

Die Wahl des Lehrbuches erfolgt in Absprache mit dem Kursleiter!

61.05 Windows 10 für Einsteiger (mit Vorkenntnissen)

Windows 10 hat sich - gegenüber seinen Vorgängerversionen Windows 7 und Windows 8.1 - nicht nur optisch, sondern vor allem in der Bedienungsweise wesentlich geändert. So wurde z.B. die klassische "Systemsteuerung" weitestgehend ersetzt durch "Windows Einstellungen". Das Startmenü, das es unter Windows 8 nicht mehr gab, wurde wieder eingeführt und optimiert. Der Browser heißt jetzt "Microsoft Edge" und ist wesentlich schneller geworden. Viele Menüs und Einstellungen sind nun an anderen Stellen zu finden oder wurden durch neue Möglichkeiten ersetzt. Und, es sind einige neue, sehr nützliche Funktionen hinzugekommen. Dieser Kurs hilft Ihnen, den Einstieg in Windows 10 zu finden und bringt Ihnen die neue Benutzeroberfläche und die Verwendung des neuen Startmenüs näher.

61.09 Windows 10 für Einsteiger (ohne Vorkenntnisse)

Dieser Kurs richtet sich an all diejenigen Interessenten, die das Betriebssystem Windows 10 kennenlernen möchten. Es werden nachstehende Inhalte vermittelt:

Windows 10 kennenlernen: Was ist ein Betriebssystem? Erste Schritte mit Windows, mit Apps arbeiten, Übungen.

Desktop und Apps: Der erste Blick auf den Desktop, Bereiche und Symbole der Taskleiste, Apps suchen und anzeigen, Dateien speichern, Übungen.

Fenster bedienen: Basiswissen Fensterbedienung, Fenster anordnen, verschieben, Übungen.

Explorer kennenlernen: Basiswissen Dateien und Ordner, Basiswissen Laufwerke und Pfade, Explorer öffnen und bedienen, Übungen

Dateien und Ordner verwalten: Basiswissen Dateiverwaltung, Ordnerstruktur anlegen, Dateien und Ordner markieren, umbenennen, verschieben, löschen. Speichern auf externen Laufwerken, Übungen.

Arbeiten mit dem Textverarbeitungsprogramm Wordpad bzw. Word: Texte umbenennen, öffnen, löschen.

Darüber hinaus kann auf weitere Wünsche eingegangen werden.

2. ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

61.10, 61.11 PC Einführungskurs

Dieser Grundlagenkurs richtet sich an PC-Einsteiger, die den Umgang mit dem PC erlernen und sich einen Überblick über die typischen Anwendungen des Computers verschaffen wollen. Themen sind: Die grundlegende Bedienung des PCs, das Arbeiten mit Ordnern und Dateien sowie anschließend typische Anwendungsmöglichkeiten wie Textverarbeitung, Internet und das Verwalten von Bildern und Musik. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

61.16 MS Excel - Grundkurs

MS Excel ist ein Tabellenkalkulationsprogramm, das unter der Bedieneroberfläche Windows läuft. Mit Tabellenkalkulationsprogrammen können automatische "Rechenblätter" erstellt werden zur Finanzplanung, Terminüberwachung und für Entscheidungsanalysen. Als Themen werden behandelt: Festlegen des Arbeitsblattes und der Tabellenstruktur, Verwendung von Formeln und Funktionen. Beim Besuch dieses Kurses ist im Falle "reiner Anfänger" die vorhergehende Teilnahme am Kurs "Einführung in MS Windows" empfehlenswert.

61.21 Smartphones und Tablets mit Android-Betriebssystem - Grundkurs

Dieser Kurs wendet sich an die Nutzer von Tablets und Handys mit Android-Betriebssystem, die neben dem Telefonieren noch weitere Funktionen ihres Gerätes kennenlernen wollen: Fotos und Videos, Internet, soziale Netzwerke, passende "Apps" usw. Sie werden vertraut gemacht mit den wichtigsten Einstellungen und Sie lernen, wie Sie Ihr Gerät vor Viren und schädlicher Software schützen können, damit es sicher und funktionsfähig bleibt. Teilnahmevoraussetzung: Sie verfügen über ein Smartphone oder Tablet mit Android-Betriebssystem.

61.22 Smartphones und Tablets mit Android-Betriebssystem - Aufbaukurs

Bei diesem Kurs handelt es sich um die Fortführung des Grundkurses aus den vorigen Semestern, er kann auch gerne von Quereinsteigern mit entsprechenden Vorkenntnissen besucht werden. Es werden nachstehende Themen behandelt: WLAN; Unterhaltung im Tablet-Format, Kommunikationsformen, Organisieren und arbeiten; Infos und Wissen aus dem Netz; Ihr persönliches Tablet/Smartphone, Warten und Pflegen; Tipps, Tricks und Fehlerbehebung.

61.31 WhatsApp - für Einsteiger

WhatsApp (sog. Messenger-Programm) ist eine Anwendung für mobile Endgeräte (Smartphones bzw. Tablets), mit der sich Nachrichten, Fotos oder Videos schnell versenden und anzeigen lassen. Über 1,5 Milliarden Menschen nutzen WhatsApp weltweit und versenden damit täglich ca. 65 Milliarden Nachrichten.

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer u.a., wie man Nachrichten in einer Gruppe austauscht, Nachrichten verwaltet oder wie man WhatsApp für persönliche Belange anpassen kann. Auch das Thema "Datensicherung für WhatsApp" ist Gegenstand dieser Veranstaltung.

61.40 Online Banking

Mit Online Banking haben Sie in Zeiten von Corona und unabhängig von den Öffnungszeiten Ihrer Bank jederzeit Zugriff auf Ihre Finanzen. Sie können (fast) alle Ihre Bankgeschäfte vom Computer oder Tablet aus steuern – wo und wann immer Sie möchten (von zu Hause, oder auch von unterwegs). Dabei haben Sie rund um die Uhr nicht nur Zugriff auf Ihr Girokonto, sondern auch auf alle Ihre anderen Konten und Depots. Sie können z.B. auch einen Dauerauftrag ändern oder Ihre Kontoauszüge online einsehen, bzw. ausdrucken. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie sich zum Online Banking anmelden, und was Sie alles beachten sollten, um Ihre Bankgeschäfte online sicher erledigen zu können.

61.41 Zoom-Video-Konferenz

Seit mehr als einem Jahr werden unzählige Videokonferenz-Systeme auf dem EDV-Markt angeboten. Wir stellen Ihnen in diesem Kurs das einfachste dieser Systeme, die Software "Zoom", vor. Wir zeigen Ihnen die einzelnen Schritte: vom kostenlosen Herunterladen aus dem Internet, über die Installation bis hin zur Nutzung des Systems in einer anschließenden Videokonferenz.

2. ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

Alle Teilnehmer arbeiten von zu Hause aus, sie erhalten per E-Mail eine Anleitung zu den vorzunehmenden Schritten und werden, falls erforderlich, auch vom Referenten per Hotline telefonisch bei der Zoom-Installation und Anmeldung unterstützt.

61.45 EDV Sprechstunde „Handy, Tablet & Laptop“

Die EDV-Sprechstunde richtet sich an Personen, die sich im Umgang mit dem eigenen Gerät noch unsicher fühlen und gerne, mit Unterstützung eines erfahrenen Dozenten, üben und verschiedene Einstellungen testen möchten. Auch das Betriebssystem spielt keine Rolle: Sie können Geräte mit Android-, Apple- oder Windows-Betriebssystem zur Sprechstunde mitbringen. Bitte notieren Sie sich schon zu Hause Ihre konkreten Fragen und Problemstellungen, damit wir sie in dieser Sprechstunde gemeinsam lösen können.

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

Altersbilder: neu denken

Talk im Foyer

Donnerstag, 15.09.2022, 19.00 Uhr, Kulturforum Illipse

Unsere Veranstaltungsreihe regt an, über das Älterwerden anders, neu und optimistisch nachzudenken. Wir stellen Menschen vor, die bereits ‚anders‘ älter werden, die sich noch mal neu erfinden oder weitermachen, neue Ideen endlich realisieren, die sowohl ihr eigenes Leben ungewöhnlich angehen, die aber auch Themen aufgreifen, die für unsere Gesellschaft spannend sind. Jeder Talk hat also zwei Aspekte: eine ungewöhnliche Person und ein ungewöhnliches Thema.

Cordula Weimann, Omas for future: Cordula Weimann hat 2019 im Alter von 60 ‚Omas for future‘ mit mittlerweile über 60 regionalen Untergruppen gegründet, um die Generation der ‚Verursacher‘ an die Mitverantwortung zu erinnern und zur Verhaltensänderung im Kleinen zu animieren.

Moderation: Barbara Wackernagel-Jacobs und Dr. Armin König. Eine Veranstaltung der Gemeinde und der Volkshochschule Illingen e.V. mit freundlicher Unterstützung des saarländischen Ministeriums für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie, der proWIN Winter GmbH, Saarland-Sporttoto GmbH, Union Stiftung e.V., des saarländischen Sparkassenverbandes und Zweckverbandes Gaswerk Illingen. Der Eintritt ist frei. Weitere Infos und Platzreservierungen: 06825 409 127/-126.

Bild-Vortrag: Gärten im Süden Englands

Referentin: Petra Mechenbier

Mittwoch, 21.09.2022, 18.30 Uhr, Bildungszentrum Wustweiler, Pastor-Schulz-Str. 14

Dieses Mal zeigt Ihnen die Referentin Bilder von sehr unterschiedlichen öffentlichen und privaten Gärten. Obwohl England eine sehr alte Gartentradition hat, ist auch ein Trend zu moderneren Anlagen zu sehen, die eine weniger aufwändige Pflege erfordern und besser für den Klimawandel gerüstet sind.

Der Eintritt beträgt 3 €, um telefonische Voranmeldung unter 06825/409122 oder vhs@illingen.de wird gebeten.

Die vielen Gesichter von Depression & Co.

Referent: Jürgen Werle

Donnerstag, 22.09.2022, 18.30 Uhr, Bildungszentrum Wustweiler, Pastor-Schulz-Str. 14

„Bin ich depressiv?“ Wie äußert sich das, woher kommt das, wie fühlt sich das an, wie lange dauert das, ...was hilft? Was sollten Betroffene und Angehörige wissen?! Die Fragen und Anliegen der Anwesenden stehen dabei völlig im Vordergrund.

Alternativtermine: Freitag, 18.11.2022 und Freitag, 20.01.2023 jeweils 18.30 h. Der Eintritt ist frei, um Voranmeldung unter 06825/409 122 oder vhs@illingen.de wird gebeten.

Informationsveranstaltung: MAT® - Basis Gehirnjogging

Referentin: Petra Kuhn

Montag, 26.09.2022, 17.30 h, Bildungszentrum Wustweiler, Pastor-Schulz-Str. 14

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.

3. EINZELVERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

Weitere Informationen erhalten Interessierte bei der kostenlosen Infoveranstaltung. Um telefonische Voranmeldung unter 06825/409 122 wird gebeten.

Margret Gampper zu Gast bei Gabi Stullgys im Café Boccaccio:

„Die Alte singt noch unbeirrt über Laster, Lügen, Leidenschaften“

Donnerstag, 29.09.2022, 19.30 Uhr, Café Boccaccio, Uchtelfangen, Josefstr. 26

Margret Gampper und Gabi Stullgys laden zu einem ganz besonderen musikalischen Abend ins Café Boccaccio nach Uchtelfangen ein. Die beiden Frauen gingen sehr unterschiedliche Lebenswege und haben dennoch viele Gemeinsamkeiten, das hatten sie Anfang Juni als Talkgäste unserer Reihe: „Altersbilder: neu denken“ mit Barbara Wackernagel-Jacobs und Dr. Armin König im Kulturforum Illipse festgestellt. Wir waren begeistert von den beiden und freuen uns umso mehr, dass sie sich spontan entschlossen haben, zusammen mit der Illinger Frauenbeauftragten Cordula Ogrizek, ein Konzert zu machen.

„Die Alte singt noch unbeirrt über Laster, Lügen und Leidenschaften“: Margret Gampper und Bernd Möhl werden einen kurzweiligen Streifzug durch die Liedkultur der Kleinkunst vergangener Jahrzehnte präsentieren. Werke von Otto Reutter, Bert Brecht, Georg Kreisler und Friedrich Holländer werden dabei sein, mit niveau- und humorvollen Beiträgen über Sinn und Unsinn des Lebens - und nicht zuletzt auch des Ablebens. Schon fast vergessene Namen wie Hazy Osterwald, Bill Ramsey und Günter Neumann werden wiederbelebt, die nicht nur in seligen Erinnerungen schwelgen, sondern, neu interpretiert, uns auch heute noch glänzend unterhalten. Wir erwarten ein Festival im Kleinformat für Alt und Jung, an einem wunderbaren Ort in Illingen. Gampper und Möhl begeistern mit ihrem Gesang, Schau-, Tastenspiel und etwas Satire dazwischen! Eintritt: 10 €. Kartenreservierung: 06825 409127/-126. Eine Veranstaltung der Gemeinde Illingen in Kooperation mit der Volkshochschule Illingen e.V.

Die vielen Gesichter der Angst

Referent: Jürgen Werle

Freitag, 30.09.2022, 18.30 Uhr, Bildungszentrum Wustweiler, Pastor-Schulz-Str. 14

„Habe ich eine Angststörung?“ Wie äußert sich das, woher kommt das, wie fühlt sich das an, wie lange dauert das, ...was hilft? Was sollten Betroffene und Angehörige wissen?! Die Fragen und Anliegen der Anwesenden stehen dabei völlig im Vordergrund.

Alternativtermine: Freitag, 04.11.2022 und Freitag, 03.02.2023, jeweils 18.30 h.

Der Eintritt ist frei, um Voranmeldung unter 06825/409 122 oder yhs@illingen.de wird gebeten.

Was Sie schon immer über HYPNOSE wissen wollten

Referent: Jürgen Werle

Dienstag, 04.10.2022, 18.30 Uhr, Bildungszentrum Wustweiler, Pastor-Schulz-Str. 14

Hypnose ist seit 2006 als wirksame Therapiemethode wissenschaftlich anerkannt. Aber was genau ist „Hypnose“, welche unterschiedlichen Methoden gibt es, wie wirkt sie, was kann sie bewirken....? Die Fragen und Anliegen der Anwesenden stehen dabei völlig im Vordergrund.

Der Eintritt ist frei, um Voranmeldung unter 06825/409 122 oder yhs@illingen.de wird gebeten.

3. EINZELVERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

Michelangelo Merisi da Caravaggio

1571 Mailand – 1610 Porto Ercole

Referentin: Dr. Ingeborg Besch

Mittwoch, 05.10.2022, 19.00 Uhr, Bildungszentrum Wustweiler, Pastor-Schulz-Str. 14

Michelangelo Merisi da Caravaggio ist der Pop-Star des 16. Jahrhunderts in Italien. Was verbinden Sie mit Barock? Üppig schwellende Formen, Glanz und Gold und tiefe Dekolletés?

Vergessen Sie alle schnellen Assoziationen. Mit Caravaggios Kunst tauchen wir in die Hell/Dunkel-Welt exzessiver Lebendigkeit. Der Mensch aus Fleisch und Blut an den Grenzen erträglicher oder fassbarer Erfahrungen erschaffen in Bildern.

Was Freddie Mercury singen konnte, kann dieser Mann malen.

Der Eintritt beträgt 5 €, um Voranmeldung unter 06825/409 122 oder vhs@illingen.de wird gebeten.

Altersbilder: neu denken

Talk im Foyer

Donnerstag, 06.10.2022, 19.00 Uhr, Kulturforum Illipse

Unsere Veranstaltungsreihe regt an, über das Älterwerden anders, neu und optimistisch nachzudenken. Wir stellen Menschen vor, die bereits ‚anders‘ älter werden, die sich noch mal neu erfinden oder weitermachen, neue Ideen endlich realisieren, die sowohl ihr eigenes Leben ungewöhnlich angehen, die aber auch Themen aufgreifen, die für unsere Gesellschaft spannend sind. Jeder Talk hat also zwei Aspekte: eine ungewöhnliche Person und ein ungewöhnliches Thema.

Elke Schilling, Silbernetz: Elke Schilling, Ende 70, eigentlich Mathematikerin, war in Sachsen-Anhalt in den 90er Jahren in der Politik und hat mit 70 „Silbernetz“ gegründet, eine bundesweit aktive Organisation, die einsamen älteren Menschen verbindlich Gespräche und Kontakt anbietet.

Moderation: Barbara Wackernagel-Jacobs und Dr. Armin König. Eine Veranstaltung der Gemeinde und der Volkshochschule Illingen e.V. mit freundlicher Unterstützung des saarländischen Ministeriums für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie, der proWIN Winter GmbH, Saarland-Sporttoto GmbH, Union Stiftung e.V., des saarländischen Sparkassenverbandes und Zweckverbandes Gaswerk Illingen. Der Eintritt ist frei. Weitere Infos und Platzreservierungen: 06825 409 127/-126.

Informationsabend: Crashkurs „Psychologische Beratung“

Referent: Jürgen Werle

Dienstag, 11.10 2022, 18.30 Uhr, Bildungszentrum Wustweiler, Pastor-Schulz-Str. 14

Psychische Erkrankungen haben sich in den letzten 10 Jahren verdreifacht und die Wartezeiten auf kassenfinanzierte Therapieplätze dehnen sich gefühlt ins Unendliche. Qualifizierte psychologische (Sofort-)Hilfe wird immer wichtiger.

Diese nebenberufliche Intensiv-Ausbildung „mit dem Lustfaktor“ bietet die dazu erforderliche Beratungskompetenz, Selbsterfahrung und Menschenkenntnis - in lockerer Lern-Atmosphäre. Keine Vorkenntnisse, keine Vertragsbindung, keine Literaturausgaben..., dabei kompakt, fundiert und unschlagbar preiswert:

20 wöchentliche Abendtermine à 30 Euro (18.30-20.30) sowie 4 WE (Sa/So jeweils 15-19.30 h) à 120 Euro, zahlbar nur bei entsprechender Anwesenheit.

Näheres am Info Abend bzw. unter www.innenwelten-web.de

Die Teilnahme am Info-Abend ist kostenfrei allerdings wird um Voranmeldung unter 06825/409 122 oder vhs@illingen.de gebeten.

3. EINZELVERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

Theorie und Praxis zum Eigenbau von „Insektenhotels“

Referenten: Raimund Hinsberger und Guido Barrois

Samstag, 15.10.22, 09.30 Uhr, THW Ortsverband Illingen, Industriestr. 51, Illingen

Insekten sind das Fundament des Lebens. Doch mittlerweile sind 70% der Biomasse von Insekten verschwunden und 1/3 von ihnen sind gefährdet oder gar vom Aussterben bedroht und brauchen unsere Hilfe. Mit entsprechenden Nisthilfen können Wildbienen und andere Insekten gefördert werden.

Der Insektenkundler Raimund Hinsberger betreibt seit 13 Jahren solche Nisthilfen und präsentiert Ihnen in einem Power-Point-Vortrag mit vielen tollen Bildern, seine Erfahrungen über die Grundvoraussetzung, den Eigenbau, den richtigen Standort und die Bewohner solcher Nisthilfen.

Im Anschluss erfolgt dann unter Anleitung von Guido Barrois und Raimund Hinsberger der praxisnahe Eigenbau verschiedener Nisthilfen. Werkzeuge, Maschinen und Material dazu werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Auf Grund der Anzahl der Arbeitsplätze ist die Teilnehmerzahl auf 10 Personen begrenzt (jede angemeldete Person kann noch eine weitere Person kostenfrei mitbringen). Die Teilnahmegebühr beträgt 8,00 €, eine Voranmeldung unter 06825/409 122 oder vhs@illingen.de ist dringend erforderlich.

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

Samstag, 15.10.2022, 14.30 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 Voranmeldung unter 06825/409 122 oder vhs@illingen.de wird gebeten.

Altersbilder: neu denken

Talk im Foyer

Donnerstag, 27.10.2022, 19.00 Uhr, Kulturforum Illipse

Unsere Veranstaltungsreihe regt an, über das Älterwerden anders, neu und optimistisch nachzudenken. Wir stellen Menschen vor, die bereits ‚anders‘ älter werden, die sich noch mal neu erfinden oder weitermachen, neue Ideen endlich realisieren, die sowohl ihr eigenes Leben ungewöhnlich angehen, die aber auch Themen aufgreifen, die für unsere Gesellschaft spannend sind. Jeder Talk hat also zwei Aspekte: eine ungewöhnliche Person und ein ungewöhnliches Thema.

3. EINZELVERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

Dr. med. Eckart Rolshoven: Eckart Rolshoven arbeitet mit 71 Jahren nach wie vor aktiv in seiner Allgemeinarzt-Praxis in Püttlingen und berichtet vom Für und Wider des längeren Arbeitens, den Chancen im Beruf zu bleiben, über die ärztliche Versorgungslage im ländlichen Raum, aber auch von der Schwierigkeit der Nachfolgeregelungen.

Moderation: Barbara Wackernagel-Jacobs und Dr. Armin König. Eine Veranstaltung der Gemeinde und der Volkshochschule Illingen e.V. mit freundlicher Unterstützung des saarländischen Ministeriums für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie, der proWIN Winter GmbH, Saarland-Sporttoto GmbH, Union Stiftung e.V., des saarländischen Sparkassenverbandes und Zweckverbandes Gaswerk Illingen. Der Eintritt ist frei. Weitere Infos und Platzreservierungen: 06825 409 127/-126.

Stressmanagement bei Müttern

Referentin: Sonja Sidoroff

Montag, 07.11.2022, 19.30 Uhr, Bildungszentrum Wustweiler, Pastor-Schulz-Str. 14

Höher, schneller, weiter lautet in vielen Lebensbereichen heutzutage die Devise. Doch hierbei bleibt vor allem eine Gruppe auf der Strecke. Die Gruppe der berufstätigen Mütter. Sie sollen diverse Rollen erfüllen und das bitte stets zu 100%. Mutter, Ehefrau, Angestellte. Sie sollen immer und überall abliefern.

Es verwundert nicht, dass 93% der Mütter angeben sich überaus belastet zu fühlen. Der gesellschaftliche Druck, gepaart mit den eigenen, meist hohen Erwartungshaltungen an sich selbst führen in ein Stresshamsterrad. Stress ist jedoch zum Großteil hausgemacht. Was es mit dieser Aussage auf sich hat und wie sich jeder einzelne vor Stress schützen kann erfahren die Teilnehmer:innen im Vortrag.

Der Eintritt beträgt 5 €, um Voranmeldung unter 06825/409 122 oder vhs@illingen.de wird gebeten.

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

Referent: Manfred Bender

Samstag, 12.11.2022, 14.30 Uhr, Bildungszentrum Wustweiler, Pastor-Schulz-Str. 14

Fast jeder Mensch hat Angst davor, dass er seine Selbstständigkeit verliert und sein Leben von anderen Menschen bestimmt und geregelt wird. Jährlich kommt eine wachsende Zahl von Menschen meist durch Krankheit oder Alter in die Situation, dass sie der Hilfe oder Unterstützung im Alltag durch Dritte bedürfen. In diesem Zusammenhang spielt auch das Thema der BETREUUNG eine immer bedeutendere Rolle. Andererseits wächst auch die Zahl der Menschen für die sich die Frage stellt, ob sie für einen anderen – meist einen Angehörigen - die verantwortungsvolle Rolle des Betreuers übernehmen können und wie diese Rolle auszufüllen ist. Dieser Vortrag führt in das Thema Betreuung ein, zeigt wie es zur Betreuung kommt, gibt einen Überblick über die Rechte und Pflichten von Betreuten und Betreuer/in und gibt Hinweise zu Alternativen und Ergänzungen zur Betreuung.

Der Eintritt beträgt 5 €, um Voranmeldung unter 06825/409 122 oder vhs@illingen.de wird gebeten.

3. EINZELVERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

Altersbilder: neu denken

Talk im Foyer

Donnerstag, 17.11.2022, 19.00 Uhr, Kulturforum Illipse

Unsere Veranstaltungsreihe regt an, über das Älterwerden anders, neu und optimistisch nachzudenken. Wir stellen Menschen vor, die bereits ‚anders‘ älter werden, die sich noch mal neu erfinden oder weitermachen, neue Ideen endlich realisieren, die sowohl ihr eigenes Leben ungewöhnlich angehen, die aber auch Themen aufgreifen, die für unsere Gesellschaft spannend sind. Jeder Talk hat also zwei Aspekte: eine ungewöhnliche Person und ein ungewöhnliches Thema.

Laura Theiss: Laura Theiss, Mitte 40 und Modedesignerin, schaut auf die Veränderungen in Kleidung und Stil der Älteren über einige Jahrzehnte und geht der Spur nach, ob und wie sich neue Altersbilder auch in der Mode ablesen lassen

Moderation: Barbara Wackernagel-Jacobs und Dr. Armin König. Eine Veranstaltung der Gemeinde und der Volkshochschule Illingen e.V. mit freundlicher Unterstützung des saarländischen Ministeriums für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie, der proWIN Winter GmbH, Saarland-Sporttoto GmbH, Union Stiftung e.V., des saarländischen Sparkassenverbandes und Zweckverbandes Gaswerk Illingen. Der Eintritt ist frei. Weitere Infos und Platzreservierungen: 06825 409 127/-126.

Burnout Prävention

Referentin: Sonja Sidoroff

Freitag, 25.11.2022, 19.00 Uhr, Bildungszentrum Wustweiler, Pastor-Schulz-Str. 14

Burnout Prävention ist für alle ein wichtiges Thema, denn Hausfrauen können von Burnout genauso betroffen sein wie Manager. Es kann jeden treffen, doch die wenigsten wissen was sich hinter dem Burnout Begriff tatsächlich verbirgt. Dass ein Burnout bereits beginnt, wenn man noch voller Energie und Lebenskraft ist, wissen die wenigsten. Im Vortrag erfahren die Teilnehmer:innen was es mit Burnout tatsächlich auf sich hat und wie man diesem rechtzeitig vorbeugen kann.

Ein Zusammenbruch aufgrund eines Burnout entsteht nicht von heute auf morgen. Es ist der Stress, über Monate und Jahre, der uns irgendwann kollabieren lässt.

Obwohl Herz-Kreislauf-Erkrankungen noch immer Todesursache Nummer eins in Deutschland sind, sehen viele ihren täglichen Stress als normal an. Sie rennen dem Kollaps entgegen, ohne sich dessen bewusst zu sein.

Der Eintritt beträgt 5 €, um Voranmeldung unter 06825/409 122 oder vhs@illingen.de wird gebeten.

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 – 16.00 Uhr 06825/ 409 122

5. KURSBEGINN IN CHRONOLOGISCHER REIHENFOLGE

Datum	Kurs	Kurs Nr.	Uhrzeit	Veranstaltungsort
Montag, 19.09.				
	Englisch für Touristen, Mittelstufe, Herr Bock	51.15	18:00	Raum 5
Dienstag, 20.09.				
	Aquarell-/Acrylmalkurs für Erwachsene, Frau Kochneva	40.40	09:00	Raum 5
	Nähen, Frau Ruschel	40.60	16:30	Raum 6
Mittwoch, 21.09.				
	Englisch Mittelstufe II/4 - Niveau A 2, Herr Bock	51.08	18:00	Raum 5
	Schmuckseminare und Goldschmiedekurse, Frau Rothe-Khiar	40.04	18:30	Raum 1
Donnerstag, 22.09.				
	Englisch Oberstufe III/4, Herr Schütz	51.10	08:30	Raum 5
	Hatha-Yoga – Morgenkurs, Frau Engel	30.16	09:00	Raum 2
	Englisch Mittelstufe II/3; Herr Schütz	51.07	10:15	Raum 5
	Deutsch als Fremdsprache Anfänger, Frau Schmidt	50.00	17:00	Raum 4
	Nähen, Frau Ruschel	40.62	17:30	Raum 6
	Aquarell-/Acrylmalkurs für Erwachsene, Frau Kochneva	40.41	18:00	Raum 2
Freitag, 23.09.				
	Englisch Oberstufe III/1, Herr Schütz	51.09	08.30	Raum 5
	Hatha Yoga für Männer, Frau Engel	30.19	17.00	Raum 2
	Gartengestaltung im Herbst, Frau Mechenbier	40.02	18.00	Raum 5
	Hatha Yoga – Abendkurs, Frau Engel	30.17	18.15	Raum 2
Samstag, 24.09.				
	Feldenkrais: Besser leben ohne Rückenschmerzen, Wochenendseminar, Frau Recktenwald	30.22	13.30	Raum 2
Montag, 26.09.				
	Deutsch als Fremdsprache, Grundstufe I (Niveau A1/A2), Frau Behringer	50.02	15.00	Raum 5
	PC Einführungskurs, Herr Seel	61.10	17.00	Raum 7
	MAT® - Basis Gehirnjogging, Frau Kuhn	20.35	17.30	Raum 5
	MS Excel Grundkurs, Herr Seel	61.16	18.30	Raum 7
Dienstag, 27.09.				
	Französisch Grundstufe I/4, Herr Quiring	52.02	17.15	Raum 5
	Eutonie für Grundschul Kinder (6-10 Jahre), Frau Müller	30.13	17.30	Raum 2
	Französisch Grundstufe I/10, Herr Quiring	52.03	19.00	Raum 5
	Autogenes Training, Frau Müller	30.12	19.00	Raum 2
Mittwoch, 28.09.				
	Italienisch für Anfänger, Frau Bertelli	53.01	17.00	Raum 6
	Italienisch Grundstufe (Niveau A1/A2), Frau Bertelli	53.02	18.30	Raum 6
Donnerstag, 29.09.				
	Moderner Gitarrenunterricht (Vorbereitung), Herr Kleuser	40.70	18.30	Raum 1
Mittwoch, 05.10.				
	Mut tut gut – für Eltern und Kinder, Frau Neuhaus	20.20	19.00	Gymnasialstr. 2, Illingen
Donnerstag, 06.10.				
	WhatsApp - für Einsteiger, Herr Jung	61.31	16.00	Raum 7
	Spanisch Konversation Mittelstufe Niveau A2/B1	54.03	17.30	Raum 4
	Spanisch Anfänger	54.01	18.30	Raum 4

5. KURSBEGINN IN CHRONOLOGISCHER REIHENFOLGE

Datum	Kurs	Kurs Nr.	Uhrzeit	Veranstaltungsort
Freitag, 07.10.				
	Health Jumping auf dem Minitrampolin, Frau Wagner	31.15	14.30	Turnhalle „Schule Lehn“ Illingen, Schulstr. 4
	Atem ist Leben. Lebensquelle Atem, Frau Engel	30.20	15.00	Raum 2
	Motorsägekurs – Gütezertifiziert nach KWF, Herr Misczyk	20.70	16.30	Raum 5aum 5
Montag, 10.10.				
	Smartphones und Tablets mit Android-Betriebssystem - Grundkurs, Herr Jung	61.21	15.00	Raum 7
	Von 0 auf 5 km! Lauftraining für Anfänger und Wiedereinsteiger, Frau Dörr/Frau Fries	31.40	18.00	Sportplatz „Auf der Lehn“, Illingen
	Fit im Alltag, Frau Hoffmann	31.10	18.30	Gymnastikraum, Schule Lehn, Illingen
	Mut tut gut – Basiskurs, Frau Neuhaus	20.21	19.00	Gymnasialstr. 2, Illingen
	Fit im Alltag, Frau Hoffmann	31.11	19.30	Gymnastikraum, Schule Lehn, Illingen
	Englisch Anfänger, Herr Bock	51.02	19.30	Raum 5
Dienstag, 11.10.				
	PC Einführungskurs für Senioren, Morgenkurs, Herr Jochum	61.11	09.30	Raum 7
	Beckenbodengymnastik, Frau Hoffmann	31.01	17.30	Gymnastikraum, Schule Lehn, Illingen
	Fit und vital in die zweite Lebenshälfte, Frau Hoffmann	31.02	18.30	Gymnastikraum, Schule Lehn, Illingen
	Literaturkreis – Mehr als Lesen, Frau Krämer/ Frau Biehl-Kremp	10.30	18.30	Raum 1
	Crashkurs „Psychologische Beratung“ – Info Abend, Herr Werle	20.05	18.30	Raum 4
	Fit und vital in die zweite Lebenshälfte, Frau Hoffmann	31.02	19.45	Gymnastikraum, Schule Lehn, Illingen
Mittwoch, 12.10.				
	Pablo Picasso zum 50. Todesjahr, Frau Besch	10.50	16.00	Raum 5
Donnerstag, 13.10.				
	Windows 10 für Einsteiger (ohne Vorkenntnisse), Herr Jochum	61.09	09.30	Raum 7
	Rückenfitness, Frau Hoffmann	31.06	17.45	Gymnastikraum, Schule Lehn, Illingen
	Rückenfitness, Frau Hoffmann	31.07	18.45	Gymnastikraum, Schule Lehn, Illingen
	Pilates, Frau Hoffmann	30.36	19.45	Gymnastikraum, Schule Lehn, Illingen
Freitag, 14.10.				
	Englisch Anfänger (Vorbereitung), Herr Schütz	51.01	10.15	Raum 5
	Zoom-Video-Konferenz, Herr Jung	61.41	16.00	Raum 7
Montag, 24.10.				
	Nähen für Kinder ab 10 Jahren, Frau Ruschel	40.65	09.00	Raum 6
Dienstag, 25.10.				
	Ferienmalworkshop für Kinder ab 6 Jahren, Frau Schwaibold	40.30	10.00	Raum 5
Donnerstag, 27.10.				
	Ferienkurs „Modezeichnen“ für Jugendliche ab 12 Jahren, Frau Schwaibold	40.31	10.00	Raum 5

5. KURSBEGINN IN CHRONOLOGISCHER REIHENFOLGE

Datum	Kurs	Kurs Nr.	Uhrzeit	Veranstaltungsort
Dienstag, 08.11.				
	Nähen, Frau Ruschel	40.61	16.30	Raum 6
	Einführung in die Philosophie, Herr Meyer	10.20	18.30	Raum 4
Donnerstag, 10.11.				
	Nähen, Frau Ruschel	40.63	17.30	Raum 6
Samstag, 12.11.				
	Atem ist Leben. Lebensquelle Atem, Frau Engel	30.21	14.30	Raum 2
Freitag, 18.11.				
	„Crime Time“ – Hörspielworkshop für Erwachsene, Herr Wesely	10.40	17.30	Raum 2
Donnerstag, 01.12.				
	Online Banking, Herr Jung	61.40	15.00	Raum 7
Montag, 05.12.				
	Smartphones und Tablets mit Android-Betriebssystem – Aufbaukurs, Herr Jung	61.22	15.00	Raum 7
Donnerstag, 08.12.				
	EDV Sprechstunde „Handy, Tablet & Laptop“, Herr Jung	61.45	15.00	Raum 7
Montag, 09.01.				
	Windows 10 für Einsteiger (mit Vorkenntnissen), Herr Jung	61.05	10.00	Raum 7

Für Anmeldungen, Fragen und Auskünfte zu den Kursen und

Einzelveranstaltungen wenden Sie sich bitte an:

VHS Illingen e.V. 06825/404 230