



vhs



Kvhs



Kreisvolkshochschule
Landkreis St. Wendel

Auskunft:
Geschäftsstelle St. Wendel • KuBI
Werschweilerstr. 14
Tel. 06851/801-4011 u. -4012
www.landkreis-st-wendel.de
E-Mail: kvhs@lkwnd.de

Geöffnet: Montag - Donnerstag
von 7.30 - 15.30 Uhr
Freitag von 7.30 - 15.00 Uhr

Wissen und mehr

Programmheft

Herbst 2017

Grußwort des Landrates für den Herbst 2017

Neue Führung, gewohnt hohe Qualität: Auch im Herbstsemester 2017 bietet die Kreisvolkshochschule ein wohnortnahes, bedarfsorientiertes und interessantes Angebot in der Erwachsenenbildung. Im vorliegenden Programm finden Sie über 240 Kurse aus den verschiedensten Bereichen. Schwerpunktthemen sind vor allem Gesundheit und Ernährung, darunter Althergebrachtes wie Wirbelsäulengymnastik, aber auch neue Angebote wie Faszien-Training oder Hatha-Yoga. Beliebt sind auch die Kochkurse und Kochabende, die einen Streifzug durch die Küchen der Welt darbieten. Hinzu kommen Handarbeiten wie Nähen und Malen, Kurse zum alltäglichen Umgang mit den neuen Medien oder spezielle Themen wie Reiki oder Feng Shui und vieles mehr. Ich bin überzeugt davon, dass Sie hier ein interessantes, Ihren Bedürfnissen gerechtes Angebot finden werden.



Das Kultur- und Bildungs-Institut des Landkreises, zu dem die Kreisvolkshochschule mit ihren 12 Außenstellen gehört, hat seit dem 1. April eine neue Leiterin. Der langjährige Leiter, Harry Hauch, ist in den wohlverdienten Ruhestand getreten. Seine Nachfolge hat Fatma Hinsberger angetreten, die zugleich auch Stabsstellenleiterin Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des Landkreises ist. Sie wird gemeinsam mit dem Team der Kreisvolkshochschule an die sehr gute Arbeit ihres Vorgängers anknüpfen und natürlich auch eigene Impulse setzen.

Somit bleibt auch unter neuer Führung die Qualität gewohnt hoch. Schließlich ist in unserer modernen Gesellschaft Erwachsenenbildung, ist Bildung an sich für das berufliche Fortkommen, für die persönliche Entwicklung, für das persönliche Wohlbefinden unabdingbar. Daher lade ich Sie ein, das Angebot der Kreisvolkshochschule zu nutzen, die Kurse, Seminare und Einzelveranstaltungen zu besuchen und wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg beim Lernen.

St. Wendel, im August 2017

Udo Recktenwald, Landrat

Grußwort des Ministers für Bildung und Kultur für die Semesterprogramme II/2017 der saarländischen Weiterbildungseinrichtungen

Liebe Leserin, lieber Leser,

allgemeine und politische Weiterbildung leisten einen unverzichtbaren Beitrag zur politischen, kulturellen und gesellschaftlichen Teilhabe. Die politische Weiterbildung wird angesichts des Erstarkens von Extremismus und Fremdenfeindlichkeit in Deutschland und Europa immer wichtiger.

Die staatlich anerkannten Landesorganisationen und Einrichtungen der Weiterbildung stellen hierfür ein flächendeckendes und inhaltlich reichhaltiges Angebot zur Verfügung.

Das lebensbegleitende Lernen stärkt unser demokratisch-pluralistisches Wertesystem. Neuste Studien belegen, dass die Mehrheit der Jugend sich darin einig ist, dass ein gemeinsamer Wertekanon von Freiheit, Aufklärung, Toleranz und sozialen Werten gelten muss, weil nur dieser ein zufriedenes Leben garantieren kann; zudem sprechen sich Jugendliche für gegenseitigen Respekt und Toleranz bei religiösen Fragen aus. Sie schätzen den Gewinn wechselseitiger Anerkennung unterschiedlicher Lebensentwürfe, Kulturen und Herkunft. Sie leben dies in ihrer Freizeit und in unseren Schulen. Ich freue mich über diese entschiedene Haltung der Jugendlichen, die schließlich unsere Zukunft darstellen. Und ich möchte unseren Lehrkräften danken, die diesen Prozess der Wertevermittlung mit hohem Engagement unterstützen. Die Kreisvolkshochschule St. Wendel hat sich zur Aufgabe gemacht, diesen Prozess insbesondere im Erwachsenenalter zu begleiten, sei es durch ein breites Angebot im Bereich der politischen Weiterbildung oder durch das Miteinander von Menschen unterschiedlicher Kulturen und Herkunft in allen Kursangeboten. Ich möchte Sie daher ermutigen, sich das vorliegende Angebot auch unter diesem Aspekt anzuschauen. Sie finden bestimmt etwas, was Ihnen am Herzen liegt.

Ihr

Ulrich Commerçon
Minister für Bildung und Kultur



Inhalt

Wichtig für unsere TeilnehmerInnen	3
Erläuterungen neuer Kursangebote	3-6
Freisen	7
Alsweiler.....	7
Urexweiler	7
Marpingen	8
Namborn.....	8
Nohfelden.....	9
Nonnweiler.....	10
Oberthal	11
Ostertal.....	12
St. Wendel.....	13
Theley	14-15
Bohntal	15
Tholey	15

Wichtig für unsere Kursteilnehmer

Anmeldungen

Melden Sie sich bitte zu unseren Kursen telefonisch oder schriftlich bei der jeweiligen Außenstelle an. Die Kurse können in der Regel nur stattfinden, wenn am ersten Termin mindestens 10 TeilnehmerInnen anwesend sind. Ihre Anmeldung ist also wichtig.

Kursdauer

Die Dauer der einzelnen Kurse ist jeweils im Programm angegeben. Eine Unterrichtsstunde entspricht 45 Minuten.

Entgelte

Für die Teilnahme an Veranstaltungen der Kreisvolkshochschule werden Entgelte nach Bestimmungen der Entgeltordnung in der Fassung des Beschlusses des Kurstages St. Wendel vom 21.11.2005 erhoben. Die Höhe der Entgelte richtet sich nach den für die einzelnen Veranstaltungen erforderlichen Aufwendungen und nach der Dauer der Lehrveranstaltungen. Die im Arbeitsplan angegebene Gebühr bezieht sich auf die erforderliche Teilnehmerzahl ab 10. Bei einer geringeren

Teilnehmerzahl ist das Entgelt entsprechend umzulegen. Benötigte Materialien (z. B. für Kreativkurse) oder Zutaten (z. B. für Kochkurse) werden i. d. R. vom Dozenten gesondert berechnet. Die Entgelte für kulturelle Sonderveranstaltungen werden vom Landrat von Fall zu Fall festgesetzt, da es sich hierbei nicht um ein Entgelt im Sinne des § 156 Nr. 12 des Kommunalselfbstverwaltungsgesetzes handelt.

Zahlungspflicht

Alle TeilnehmerInnen der Kreisvolkshochschule begründen durch ihre Teilnahme ihre Zahlungspflicht, soweit einzelne Veranstaltungen nicht kostenlos angeboten werden. Bei der Teilnahme an Kursveranstaltungen wird eine Zahlungspflicht dann nicht begründet, wenn einzelne TeilnehmerInnen lediglich zur Information am ersten Kurstag teilnehmen und sich dann schriftlich noch vor dem zweiten Kurstag bei der Außenstelle abmelden. Eine Abmeldung bei den Kursleitern ist nicht ausreichend. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Bei der Teilnahme an mehr als einem

Kurstag ist in der Regel das volle Entgelt für den Kurs zu entrichten. Eine Rückerstattung der Kursgebühr wegen Nichtteilnahme ist nur bei Vorliegen triftiger Gründe möglich. Bei Erkrankung ist ein ärztliches Attest vorzulegen. Die Entscheidung über eine Rückerstattung trifft die Geschäftsstelle nach dem Grundsatz der Verhältnismäßigkeit.

Ermäßigung:

1. An Kursen und Vortragsreihen aller Stoffgebiete können Jugendliche ohne eigenes Einkommen, deren Eltern Empfänger von Arbeitslosengeld-II sind, sowie TeilnehmerInnen, die Empfänger von Arbeitslosengeld-II (oder vergleichbare Leistungen beziehen wie bedarfsorientierte Grundsicherung im Alter, Erwerbsminderung, Hilfe zum Lebensunterhalt), kostenlos teilnehmen. Die Voraussetzungen nach Satz 1 sind vom Antragsteller durch Vorlage des entsprechenden Bescheides der zuständigen Stelle nachzuweisen.
2. Auf das zu zahlende Entgelt für Veranstaltungen der Kreisvolkshochschule wird außerdem eine

Ermäßigung bei Jugendlichen bis 18 Jahren gewährt (außer bei berufsbildenden Maßnahmen); die Ermäßigung beträgt 15 % des Entgeltes.

Haftung:

Bei Unfällen und beim Verlust von persönlichen Sachen wird gegenüber den TeilnehmerInnen keine Haftung übernommen.

Zeichenerklärung

- A =** Anfänger
F = Fortgeschrittene
Z = Zeitstunde
 Hinterlegte Kurse in den einzelnen Außenstellen werden am Anfang in den Erläuterungen ausführlich beschrieben oder weisen auf besondere Umstände bzw. benötigte Materialien hin.
- w. b.** wird bekanntgegeben
a. A. auf Anfrage
n. B. nach Beteiligung
TZ Teilnehmerzahl
HM Hallenmiete
E Eintritt
N.N. noch nicht benannt
WE Wochenende

Marpingen

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. 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: bequeme Kleidung, Decke und Matte.

Lach-Yoga

Lach-Yoga, „Lachen ohne Grund“ genannt, wurde 1995 von dem indischen Mediziner Dr. Madan Kata-

ria aus Mumbai (ehemals Bombay) und seiner Frau Madhuri entwickelt und von Indien aus auf der ganzen Welt verbreitet. Lach-Yoga besteht aus einer Kombination von Atem-, Dehn-, Klatsch- und natürlich Lachübungen. Die Atemübungen ähneln den Pranayama-Übungen im Yoga und tragen dazu bei, die Kapazität der Lungen zu vergrößern und das Lachen zu erleichtern. Das gleiche gilt für die Dehnübungen, die zum Teil mit den Atemübungen kombiniert werden. „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind - wir sind glücklich, weil wir lachen!“ Madan Kataria

Yoga, Meditation und ganz viel Entspannung

Schenken Sie sich diesen Tag, um wieder Energie zu tanken. Wir lernen Übungen aus dem Yoga, Stilleübungen, kleine Meditationen, Tiefenentspannung, Phantasiereisen usw. kennen. Zwischendurch ist immer Zeit für eine Tasse Tee. Bringen Sie bitte eine Matte und eine Decke mit und für die Pause einen Snack.

Namborn

Kochkurs für Männer

Es gibt nichts, was ein Mann nicht kann? Lernen Sie in cooler Männerrunde die Grundlagen der Kochkunst. Jetzt wird es auch für den Mann kein Problem mehr sein, ein richtiges Menü zu „bauen“.

Indische Küche

Indien ist ein Land der Kontraste, der Farben und tausend Eindrücke. So groß und vielfältig wie der Subkontinent, so aufregend anders ist auch seine Küche. Denn die Gewürze, Zu-

bereitungsformen und Zutaten sind unglaublich komplex. Die indische Küche ist ein kulinarisches Erlebnis. Sie werden authentische Menüs mit Gemüse, Reis und Fladenbrot zubereiten, wobei typische Beilagen wie Raita (Salat auf Joghurtbasis), Pickles und Chutney natürlich nicht fehlen dürfen.

Herbstliche Gerichte

An diesem Abend bereiten wir leckere Gerichte mit saisonalen Zutaten (Kürbis, Pfifferlinge, Maronen) zu und genießen dazu ein Glas Grauburgunder.

Low Carb - Leicht und gesund genießen

Hier erleben Sie Koch-Genuss pur! Freuen Sie sich auf kohlenhydratarme Gerichte wie Harzerkäse-Salat mit Quark-Brot zur Rote-Beete-Suppe, Zucchini-Carpaccio an Fenchel-Himbeer-Salat, Lachsspieße mit Püree auf buntem Herbstgemüse, eine indische Curry-Gemüse-Pfanne, Flammkuchen und Orangen-Spargel mit Feta-Dip. Zum süßen Abschluss erwartet Sie ein besonderer Schokoladenkuchen zum grünen Smoothie. Schlemmen Sie mit!

DAS ANGEBOT DER ST. WENDELER VOLKSHOCHSCHULE

Außer den hier angekündigten Kursen der Kreisvolkshochschule werden zu anderen Stoffgebieten und Themen auch Kurse von der St. Wendeler Volkshochschule angeboten.

Auskunft hierüber erteilt die Kulturabteilung St. Wendel im Rathaus I, Schloßstraße 7, Telefon 06851/809 1931
 Dort kann auch der Arbeitsplan dieser Erwachsenenbildungseinrichtung angefordert werden.

Nohfelden

Telefontraining

Souveränes und freundliches Auftreten am Telefon ist die Basis für Ihren Geschäftserfolg.

Das Seminar richtet sich an Mitarbeiter, die Kundenpflege, Verkauf, Beratung und Rückgewinnung ehemaliger Kunden zur Aufgabe haben. Key-Account-Manager, Verkäufer im Innen- und Außendienst, Sachbearbeiter und Kundendienstmitarbeiter. In Übungen werden die erlernten Kenntnisse trainiert und gefestigt. Dabei steht die aktive Gesprächsführung unter Berücksichtigung einer positiven Kundenbeziehung im Vordergrund.

Umgang mit dem Smartphone (Android-System) für ältere Teilnehmer

Kursinhalt:

- SIM-Karte/Smartphone einrichten (Erstbenutzung) - bei Google mit E-Mail-Adresse anmelden;
- Grundfunktionen (Apps, Widgets, Ordner usw.) kennenlernen - Kontakte/Kalender anlegen und verwalten - Telefonieren, SMS und E-Mail schreiben - Fotos machen und verwalten - mit dem PC synchronisieren
- Datensicherung und Verwaltung - Apps installieren und deinstallieren
- Kommunikation mit Whatsapp, Facebook und anderen Messengern
- Internetnutzung mit dem Smartphone
- Sicherheitseinstellungen kennen und evtl. ändern.

Zum ersten Kurstag bitte mitbringen: Smartphone (aufgeladen) mit eingeleiteter, freigeschalteter SIM-Karte, Ladegerät. SIM-Karte kann auch am Kursabend unter Anleitung des Dozenten eingelegt werden.

Gutes Bier selber brauen

Die TeilnehmerInnen lernen, wie man aus den Rohstoffen Wasser, Malz, Hopfen und Hefe mit einfachen Mitteln auch zu Hause hervorragendes Bier brauen kann. Die einzelnen Stationen des Bierbrauens werden humorvoll und in lockerer Atmosphäre vermittelt. Auf Wunsch wird während des Kurses eine Brotzeit angeboten. Hier sind auch Gruppenanmeldungen möglich!

Gesundes Brot backen mit Sauerteig

Köstlich, schnell und gesund: feine Brote aus Sauerteig sowie delikate Brotaufstriche. Möchten Sie auch zu Hause feine Sauerteigbrote backen (aus Dinkel, Roggen, Hanf und

Gerste) ohne teure Ausstattung und ohne Triebmittel und allergieauflösende Zutaten? Wir bereiten an diesem Abend vier verschiedene Brotsorten und dazu sieben leckere Brotaufstriche zu. Den Sauerteigansatz nehmen Sie mit nach Hause, dazu noch die nach der Verköstigung übrig gebliebenen Brotaufstriche. Bitte mitbringen: Restbehälter, Getränk, Verzehrgeld.

Köstlichkeiten aus der asiatischen Küche

Machen Sie einen kulinarischen Ausflug in die asiatische Küche und holen Sie sich mit den exotischen Zutaten die Düfte ferner Länder ins Haus. Einige Spezialitäten dieser Küche, die leicht zuzubereiten sind und mit denen Sie nicht nur Ihre Familie, sondern sicherlich auch Ihre Freunde und Gäste beeindrucken werden, lernen Sie hier bei uns kennen. An drei Abenden, von jeweils 18.45 bis 21 Uhr bereiten Sie mit der Dozentin Narin Kohl gesunde und einfache Gerichte zu, die dann auch in fröhlicher Runde verkostet werden. Bitte mitbringen: Getränk, Restbehälter, Geschirrtuch, Schneidmesser.

Französisch-Konversation

Dieser Kurs ist für TeilnehmerInnen mit guten Grundkenntnissen (Niveau B 1 und höher). Wenn Sie Schul- bzw. Kurskenntnisse auffrischen und erweitern möchten, sind Sie hier richtig. In der Gruppe sprechen Sie über aktuelle Themen und bleiben auf dem Laufenden über Land und Leute. Unterschiedliche Wissensstände werden berücksichtigt. Der Dozent ist Muttersprachler. Nähere Informationen zum Sprachniveau erhalten Sie unter: www.europaischer-referenzrahmen.de.

Arabisch-Einsteigerkurs für Flüchtlingshelfer, Erzieher und Interessierte

In einem einfachen Arabisch werden Sprachkenntnisse vermittelt, die im Umgang mit den syrischen Flüchtlingen und deren Kindern hilfreich sind. Mit diesen Grundkenntnissen ist es wesentlich einfacher, einen Zugang zu den Familien zu erhalten. Der Dozent Salah Alhamoud verfügt über gute Deutschkenntnisse und ist mit den Problemen seiner Landsleute bestens vertraut.

Malkreis „Aquarell“

Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene, die Freude am

Zeichnen und Malen haben und ihre Fähigkeiten ausbauen und vertiefen möchten. Teilnehmen kann jeder mit und ohne Vorkenntnisse. Ziel des Kurses ist es, in entspannter Atmosphäre die eigene Kreativität zu entdecken. Der Reiz des Malens mit Aquarellfarben liegt in der Transparenz und im Zusammenspiel der Farben miteinander.

Bitte mitbringen: Bleistifte, 3 versch. Pinsel, Aquarell-Farbkasten oder 4 Grundfarben, Küchenrolle, Gefäße, Lappen

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene (max. 8 TN)

Selber nähen und schneiden ist leichter als Sie denken und macht richtig Spaß.

Sie erlernen das Nähen auf der Nähmaschine von Anfang an.

Mitzubringen sind: Nähmaschine (zwei Maschinen können gegen Gebühr für die Kursabende ausgeliehen werden), Stoffschere, normale Schere, Garn, Stecknadeln, Verlängerungskabel, Dreifachstecker, Stoffreste.

Die Schnitte werden gestellt. Die Zuschnitte werden genau erklärt und umgesetzt - einfache Modelle werden angefertigt. Am ersten Kursabend bringt die Dozentin eine Auswahl an farbenfrohen Stoffen mit, die auch erworben werden können. Es werden Kenntnisse vermittelt für das Anfertigen von Baby-, Kinder- und auch Erwachsenenkleidung.

Qi-Gong

Qi-Gong ist ein Übungssystem aus der chinesischen Medizin zur Gesundheit und Gesunderhaltung. Es schafft Erleichterung bei chronischen Erkrankungen. Die Immunkräfte werden gestärkt, das Nervensystem stabilisiert, Verspannungen gelockert und Stress abgebaut. Die Qi-Gong-Übungen sind für TeilnehmerInnen jeden Alters geeignet.

Pilates 50+ und Pilates für alle

Das klassische Training nach Pilates ist gleichermaßen ein Kräftigungs- und Dehnungstraining. Pilates trainiert Körper, Geist und Seele. Es fördert Muskelkraft und -geschmeidigkeit, Konzentration und Koordination, kurz: ein Training für alle, die ihren Körper straffen, Bauch- und Rückenmuskeln stärken und ihre Haltung verbessern wollen. Pilates ist von jedermann leicht zu erlernen und ist an kein Alter gebunden.

Der Kurs „50+“ wird speziell auf ältere TeilnehmerInnen abgestimmt.

Autogenes Training

In diesem Kurs erlernen Sie die Technik des autogenen Trainings, die jederzeit und überall angewendet werden kann. Dabei geht es um Stressabbau, Steigerung der Leistungsfähigkeit und Konzentrationsübungen, die zu Ruhe und Ausgeglichenheit führen. Die Gesunderhaltung des Körpers soll hierbei unterstützt werden.

Yoga für einen starken Rücken

Ein gesunder Rücken ist Voraussetzung für körperliches und geistiges Wohlbefinden. Yogaübungen dehnen und kräftigen unsere gesamte Rücken- und Rumpfmuskulatur. Die Haltung wird verbessert, die Wirbelsäule entlastet, Schmerzen können gemildert werden. Ganz nebenbei bringen wir mit Yoga Körper und Geist in Einklang. Der Kurs ist geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene jeden Alters.

Step-Aerobic

Hier erleben Sie Aerobic, Step-Aerobic, Bauch-, Beine-, Po-Training, mit guter Musik und viel Spaß.

Entspannung kann man lernen - Nützliches für den Alltag

Stress lauert überall. Mit Hilfe von Entspannungstechniken lernen Sie abuschalten und aufzutanken. Auszüge aus Yoga, Jacobsen, Autog. Training, Qi-Gong, Atemtechniken und Gedankenreisen sind in diesem Kurs enthalten.

Nonnweiler

MOVE - Bewege was! 50+

In diesem Kurs werden Rücken, Bauch, Beine und Po trainiert und Dehnübungen zur Stärkung der Muskulatur und zur Erhaltung unserer Beweglichkeit durchgeführt. Das Functional Training setzt auf freie Übungen zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates (schöne Muskeln gibt es dazu). Es ist keine Seniorengymnastik! Es wird schon anspruchsvoll! Wer mitmachen möchte, sollte unbedingt eine Grundfitness mitbringen und keine schwerwiegenden Knochen- und Gelenkerkrankungen haben.

Selbst gemacht und mitgebracht

Ich verschenke gerne und viel aus eigener „Produktion“ und muss bei Einladungen nicht lange überlegen: „Was bringe ich mit?“ Eine Auswahl meiner Lieblingsrezepte, die immer besonders gut ankommen, habe ich hier für Sie zusammengestellt.

Kochclub für Frauen

Haben Sie Lust, sich einmal im Monat mit anderen kochbegeisterten Frauen zu treffen, für die der bewusste Genuss beim Essen zum Lebensstil gehört? Wir werden versuchen, dem Unterschied zwischen bloßer Nahrung und Qualität auf die Spur zu kommen. Beispielsweise werden wir uns mit dem Unterschied zwischen Bio- und Discounterqualität beim Fleisch beschäftigen und ungewöhnliche Zubereitungen erforschen.

Hüttenschmankerl

s. Oberthal

Salam und Hallo! Orientalische Küche

s. Theley

Oberthal

Würzige Küchlein mit Format

Cupcakes, Muffins und Cake Pops - die leckeren kleinen Kuchen für zwischendurch machen auch mit herzhafter Füllung einiges her.

„Wilde“ Küche

Die Jagdsaison ist eröffnet - da geht es auch in der Küche wieder richtig wild zu! Reh, Hirsch, Wildschwein & Co. halten nun Einzug in Pfannen und Kochtöpfe und wer denkt, dass diese Produkte nur von Meisterhand bearbeitet werden können, der liegt falsch. Worauf Sie bei der Zubereitung achten sollten, erfahren Sie in diesem spannenden Kochkurs.

Hüttenschmankerl

Kaiserschmarren und Germknödel - Sie möchten auch zu Hause die leckere Hütten-Kost genießen? Dann sind Sie hier genau richtig! Köstliche Schmankerln von der Alm werden hier zubereitet und probiert.

Französische Landküche

Das ländliche Frankreich besticht durch seine deftigen und dennoch feinen Gerichte. Ob Coq au vin, Cassoulet oder Boeuf Bourignon - lernen Sie die geschmackliche Vielfalt der französischen Küche kennen und entdecken Sie, wo die Wurzeln der Haute Cuisine liegen.

Alles Hühnchen oder?

Lust auf Geflügel? Mit leckerem Geflügel vom Wendelinushof kochen Sie diese besonders pffiffigen Rezepte. Für uns stehen beim Genuss die artgerechte Tierhaltung und Schlachtung im Vordergrund. Zitronenhähnchen mit mediterranen

Stampfkartoffeln, Nudelhähnchen mit Brotkruste oder Basilikumhähnchen sind schon einige der Rezepte, auf die Sie sich freuen können.

Salam und Hallo! Orientalische Küche

s. Theley

Martinsgans

Ein Brauch zum Martinstag am 11. November ist das Martinsgansessen. Probieren Sie köstliche Rezepte für Martinsgans von klassisch bis orientalisch.

Weihnachtliche Küche

Wer kennt sie nicht, die weihnachtlichen Gerichte aus der Kindheit. Lassen Sie in der Gruppe traditionelle Gerichte aufleben und am zweiten Kochabend umsetzen. Mit festlichen Rindfleischzubereitungen oder ganzer Ente werden wir Ihren Weihnachtsbraten retten. Genießen Sie dann den Heiligen Abend ohne Stress.

St. Wendel

Denksysteme der Philosophie und Ethik im Überblick

Im Kurs sollen ausgewählte Denkströmungen, Ideen und Forderungen aus Philosophie und Ethik sowohl chronologisch, inkl. der Neuzeit, als auch systematisch behandelt werden. Der Aufbau der einzelnen Kursstunden mit These - Einwand - Erwidering lädt ausdrücklich zum Selbstdenken und Einbringen persönlicher Sichtweisen ein und ist insofern auch für Einsteiger gut geeignet.

Dem Kurs liegen folgende Reclam Taschenbücher zugrunde: „Philosophie - Ein Lehrbuch“ und „Klassische Texte der Philosophie - Ein Lesebuch“, beide von Jonas Pfister.

Englisch-Grundkurs für Anfängerinnen (Niveau A 1)

Fremdsprachenkenntnisse sind heutzutage Vorbedingung für Beruf, aber auch für das alltägliche Leben, sei es, um den Kindern bei den Hausaufgaben zu helfen oder am Computer. Beim Surfen im Internet stößt man immer wieder auf englische Seiten. Aber auch im Urlaub hilft die Weltsprache weiter, fast in jedem Land können Sie sich mit Englisch-Grundkenntnissen verständigen. Sie lernen einen aktuellen englischen Text zu lesen und zu verstehen. Sie werden sich in schriftlicher Form ausdrücken und auf Englisch unterhalten können. Das wird Ihre Kontaktmöglichkeiten erheblich erweitern.

Deutsch lernen

Die KVHS St. Wendel bietet **Integrationskurse für Zuwanderer** an, gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge. Ziel des Kurses ist, sich im Alltag verständigen zu können, so dass Sie ohne Hilfe Dritter in allen Angelegenheiten des täglichen Lebens selbständig handeln können. Außerdem lernen Sie die Grundlagen der deutschen Kultur, Geschichte und Rechtsordnung kennen. Der Kurs umfasst 700 Unterrichtsstunden und schließt mit einer Sprachprüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ sowie dem Test „Leben in Deutschland“ ab. Der erfolgreiche Abschluss des Integrationskurses erleichtert eine mögliche Einbürgerung. Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel. 06851 / 801-4010 und -4011

Herbstliche Küche

s. Namborn

Mexikanische Küche

s. Theley

Theley

Wohnraumoptimierung mit Feng Shui - Workshop mit Wohnraumgrundriss

Zum Thema Feng Shui existieren viele Halbwahrheiten, die Interessierte irritieren können und von der eigentlichen Wirkung gezielter Feng Shui-Maßnahmen ablenken.

Warum entwickeln sich manche Dinge vielleicht nicht so, wie Sie es gerne möchten?

Wie Sie ihr Zuhause einrichten, so richten Sie auch ihr Leben ein, deshalb hat ihr Wohnumfeld einen großen energetischen Einfluss auf Ihr Wohlbefinden!

Zusammen finden wir die Lebensthemen in Ihrer Wohnung, denen Sie bewusst mehr Beachtung schenken sollten und die gegebenenfalls einer Optimierung bedürfen.

Indian Balance - Den Körper bewegen, während die Seele ausruht!

Indigene Heilgymnastik

Das fließende indianische Programm für Körper, Geist und Seele beflügelt die Sinne und gibt pure Energie! Dieses Training dringt tief auf dem Weg in das Innere und formt den gesamten Körper im Einklang mit der von Hochlandindianern entwickelten Musik. Die Kahuna-Atemtechnik aktiviert unser Atempotenzial, löst Spannungen und hilft, neue Energie und Lebenskraft zu tanken.

Indigene Klangwelt: Alle Übungen werden von eigener produzierter Indian Balance-Musik begleitet. Die indianischen Rhythmen und Klänge sorgen für die atmosphärische Unterstützung der Übungen und lassen uns in eine ruhige Konzentration kommen. Indian Balance ist für alle Altersgruppen und Konditionstypen geeignet.

Kinder stärken mit chinesischer Kampfkunst Taijiquan

Der Kurs setzt sich zum Ziel, Kinder mit Übungen, die auf der Kampfkunst Taijiquan beruhen, Möglichkeiten an die Hand zu geben, um sich selbst zu finden und die eigene Position in Bezug auf andere zu entdecken. Vorrangiges Ziel dieses Kurses ist es nicht, Kampfkunst zu vermitteln bzw. Selbstverteidigung zu üben, vielmehr werden die Basisübungen, u. a. auch das Laufen der Sizheng-Form dieser Kampfkunst, dazu benutzt, folgende Ziele zu erreichen:

Entwicklung eines Gefühls für den eigenen Körper; Entwicklung von Geschmeidigkeit in Körper und Geist; Schulung der Körperkoordination; Stärkung des Konzentrations- und Vorstellungsvermögens; zur Ruhe kommen; Stärkung der eigenen emotionalen Entwicklung, Stärkung bzw. Schaffung eines eigenen positiven Wertefühls

Der Kurs ist geeignet für Kinder ab der 1. Klasse Grundschule!

Faszien-Training

Faszien-Training beschreibt eine bewegungstherapeutische oder sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, der Faszien. Faszien sind faserige Bindegewebsbildungen des Bewegungsapparats, deren Architektur in erster Linie an wiederkehrende Zugbelastungen angepasst ist. Die Zugfestigkeit und Dehnbarkeit dieser meist weißlichen bis transparenten Fasergewebe wird primär durch deren hohen Anteil an Kollagenfasern bestimmt.

Köstliche Highlights der amerikanischen Küche

Hamburger, Spare Ribs und Brownies sind nur drei Köstlichkeiten aus Amerika. Wir zaubern noch andere typisch amerikanische Speisen auf den Tisch.

Französische Landküche
s. Oberthal

Mexikanische Küche

Die indianische Küche brachte der Alten Welt den Mais.
Auch die Verbreitung von Ananas, Avocado, Kürbis, Vanille, Erdnuss

und Kakao ging von den Indios aus. Die Spanier bürgerten in Mexiko neue Fleischsorten, Gewürze und Kochgewohnheiten ein.
Im Laufe der Jahrhunderte kamen schließlich Einflüsse aus der französischen, italienischen und österreichischen Küche hinzu, so dass

eine interessante Mischung der Geschmacksrichtungen entstand.

Salam und Hallo!
Orientalische Küche -

Wilkommen an den Feuern der Beduinen
Eine kulinarische Reise in den Orient.

Koriander, Kurkuma, Kreuzkümmel, Ingwer, Zimt oder Nelken - wunderbare Gewürze aus 1001 Nacht verzaubern mit ihrem Duft die Küche...

Low Carb - Leicht und gesund genießen
s. Namborn

Die Kreisvolkshochschule St. Wendel stellt sich vor

Die Bereitschaft zum lebenslangen Lernen und zur Weiterbildung, die Bereitschaft, sich Veränderungen und Herausforderungen zu stellen, Neugier und Wissensdurst – dies sind zentrale Elemente der beruflichen und persönlichen Entwicklung, dies sind wichtige Faktoren, die Lebensqualität, Selbstvertrauen und Erfolgchancen steigern. Daher ist Erwachsenenbildung ein wichtiger Aspekt der öffentlichen Daseinsvorsorge. Eine wichtige Säule bilden dabei Volkshochschulen.

Seit 1971 ist die Kreisvolkshochschule St. Wendel eine staatlich anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung. Sie versteht sich als kompetenter Partner mit einem umfassenden Fort- und Weiterbildungsangebot in den Bereichen der politischen, allgemeinen und beruflichen Weiterbildung. Mit einer großen Programmviefalt werden Menschen mit unterschiedlichen Interessen und Neigungen angesprochen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Bildung, Glauben, Nationalität, beruflicher und gesellschaftlicher Stellung. Die Kreisvolkshochschule St. Wendel ist Teil des Kultur- und Bildungsinstituts, einem Eigenbetrieb des Landkreises St. Wendel. Neben der Geschäftsstelle mit einer hauptamtlichen Leitung und acht Mitarbeitern in St. Wendel, verfügt sie über 12 Außenstellen in allen Gemeinden des Kreises: Freisen, Alsweiler, Marpingen, Urexweiler, Namborn, Nohfelden, Nonnweiler, Oberthal, Ostertal, Theley, Bohnental und Tholey. Sie wird damit ihrem Auftrag gerecht, breitgefächerte Weiterbildungsangebote in Form von Vorträgen, Seminaren und Kursen für alle Bürgerinnen und Bürger anzubieten. Im Mittelpunkt der Arbeit stehen die Menschen mit ihren individuellen Bedürfnissen, Interessen und Fähigkeiten. Darüber hinaus hilft die Kreisvolkshochschule, bildungs- und sozial benachteiligte Gruppen zu integrieren sowie Bildungs- und Qualifikationsdefizite auszugleichen. Dabei ist sie bei der Erfüllung ihrer Aufgaben den Grundwerten der Demokratie und einem humanistischen Menschenbild verpflichtet.

In den Semesterprogrammen zum Frühjahr bzw. Herbst werden jeweils ca. 400 Kurse angeboten mit etwa 150 Dozentinnen und Dozenten. Von den rund 88.000 Einwohnern des Landkreises nehmen jährlich etwa 6.000 Bürgerinnen und Bürger aller Altersstufen das Angebot dieser Weiterbildungseinrichtung wahr. Darüber hinaus bilden seit 1988 Deutsch-Sprachkurse, zunächst initiiert von der Bundesagentur für Arbeit, einen Schwerpunkt der Weiterbildungsarbeit. Im Jahr 2005 wurden diese Kurse durch die Einführung eines professionellen Sprachförderungsprogrammes mit Alphabetisierungs- und Integrationskursen in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zur Integration ausländischer Mitbürgerinnen und Mitbürger abgelöst. Diese Kurse dauern ca. 8 Monate und schließen mit einer Sprachprüfung Niveau B 1 und dem Test „Leben in Deutschland“ ab. Aufgrund der hohen Flüchtlingszahlen ist seit 2015 die Zahl der in Zusammenarbeit mit dem BAMF laufenden Integrationskurse gestiegen: 2015 waren es fünf Integrationskurse, darunter vier all-

gemeine und ein Integrationskurs mit Alphabetisierung mit insgesamt 101 Teilnehmern. Außerdem wurden 2015 zusätzlich drei Einsteigerkurse Deutsch aus dem Förderprogramm der Bundesagentur für Arbeit mit 70 Teilnehmern sowie ein Einsteiger-Deutschkurs für Zugewanderte aus dem Förderprogramm des Wirtschaftsministeriums mit 23 Teilnehmern durchgeführt. 2016 waren es acht Integrationskurse (sechs allgemeine und zwei Alphabetisierungs-Integrationskurse) mit insgesamt 182 Teilnehmern. 80 Teilnehmer zählten die vier „Einsteiger-Deutschkurse für Zugewanderte“ aus dem Förderprogramm des Wirtschaftsministeriums.

Außerdem hat die Kreisvolkshochschule St. Wendel erstmalig 2007 ein neues Gebiet in der beruflichen Eingliederung betreten. In enger Zusammenarbeit mit der Kommunalen Arbeitsförderung – der Landkreis ist eine von bundesweit 108 Optionskommunen – werden im Geschäftsfeld „JobFit“ Aktivierungsmaßnahmen für junge Erwachsene unter 25 Jahren und für Erwachsene über 25 Jahren durchgeführt, die Arbeitslosengeld-II beziehen.

Ziele sind Berufsorientierung und Heranführung an den Arbeitsmarkt. Im Fokus steht hierbei die Entwicklung einer beruflichen, aber auch persönlichen Perspektive. Erreicht werden soll dies durch intensive sozialpädagogische Einzelberatungen und Gruppenmaßnahmen mit all-gemeinbildenden Fächern und Bewerbertraining. 2016 wurden 23 „JobFit“-Maßnahmen mit ca. 300 Teilnehmern durchgeführt. Dazu zählen seit 2016 auch spezielle Maßnahmen für Menschen mit Migrationshintergrund. 2017 laufen 22 „JobFit“-Maßnahmen mit 86 Teilnehmern pro Monat. Die Maßnahmen werden durch hauptamtliche Fachkräfte und ein Dozententeam auf Honorarbasis durchgeführt. Die Abteilung „JobFit“ ist für weitere Dozenten offen.

Die Kreisvolkshochschule St. Wendel orientiert sich bei der Durchführung des Bildungsangebotes am Markt und damit gezielt an den Wünschen und Bedürfnissen der Kunden und reagiert flexibel auf kurzfristige Entwicklungen und Tendenzen. Sie haben Wünsche, Ideen, Anregungen?

Kontaktieren Sie uns!



Hintere Reihe von links: Knut Naumann, Tanjeff Mansmann, Stefanie Kreutz, Andrea Valerius
Vordere Reihe von links: Sandra Stutz, Fatma Hinsberger, Martina Lang, Ingrid Kraushaar, Heike Höfer-Kunz

THEMA	PRO.-Nr.	ORT	GEBÄUDE	BEGINN	UHRZEIT	DOZENT/IN	DAUER	GEBÜHR €
Sprachen								
Englisch F (Quereinsteiger willkommen)	01.01	Freisen	GemS	Mo. 11.09.17	18.00	Herr Kraushaar	10 x 2	40,00
Kreatives Gestalten								
Malen und Zeichnen, versch. Techniken	01.02	Freisen	Mehrgen.-raum	Di. 12.09.17	17.30	Frau Kochneva	10 x 2 Z	54,00+Mat.
Gesundheit, Gymnastik, Körperpflege und Haushaltsführung								
Zumba	01.03	Reitscheid	Mehrzweckhalle	Di. 05.09.17	18.15	Frau Ernst	10 x 1 Z	27,00
Wirbelsäulengymnastik	01.04	Reitscheid	Mehrzweckhalle	Mo. 21.08.17	20.00	Frau Fröhlig	10 x 1 Z	27,00
Wirbelsäulengymnastik	01.05	Oberkirchen	KiGa	Mi. 27.09.17	17.45	Frau Fröhlig	10 x 1 Z	27,00
Wirbelsäulengymnastik	01.06	Oberkirchen	KiGa	Mo. 11.09.17	17.30	Frau Gilcher	10 x 1 Z	27,00
Fitness mit Musik für Bauch-Beine-Po	01.07	Schwarzerden	KiGa	Di. 05.09.17	18.30	Frau Hahl	10 x 1 Z	27,00
Aerobic	01.08	Oberkirchen	KiGa	Mi. 27.09.17	19.00	Frau Fröhlig	10 x 1 Z	27,00
Yoga zur Entspannung	01.09	Schwarzerden	KiGa	Mi. 30.08.17	17.30	Frau Natter	8 x 2	32,00
Yoga für den Rücken	01.10	Schwarzerden	KiGa	Mi. 30.08.17	19.00	Frau Natter	8 x 2	32,00
Yoga	01.11	Schwarzerden	KiGa	Do. 07.09.17	17.00	Frau Schöneberger	10 x 2	40,00
Yoga	01.12	Schwarzerden	KiGa	Do. 07.09.17	18.45	Frau Schöneberger	10 x 2	40,00
Yoga	01.13	Oberkirchen	KiGa	Mi. 27.09.17	20.00	Frau Fröhlig	10 x 1 Z	27,00
Pilates	01.14	Schwarzerden	KiGa	Mo. 04.09.17	17.00	Herr Dusendann	10 x 1 Z	27,00
Pilates	01.15	Schwarzerden	KiGa	Mo. 04.09.17	18.00	Herr Dusendann	10 x 1 Z	27,00
Aqua-Fitness (Tiefwasser)	01.16	Oberkirchen	Schwimmbad	Do. 17.08.17	18.30	Frau Becker	10 x 1 Z	27,00+E
Aqua-Fitness (Tiefwasser)	01.17	Oberkirchen	Schwimmbad	Do. 17.08.17	19.30	Frau Becker	10 x 1 Z	27,00+E
Aqua-Fitness (Tiefwasser)	01.18	Oberkirchen	Schwimmbad	Sa. 19.08.17	13.00	Frau Becker	10 x 1 Z	27,00+E

Alsweiler • Ansprechpartnerin: Marianne Wegmann • Tel. 06853 / 922910 • E-Mail: vhsalsweiler@web.de

THEMA	PRO.-NR.	ORT	GEBÄUDE	BEGINN	UHRZEIT	DOZENT/IN	DAUER	GEBÜHR €
Internet, Computer u. ä.								
Sicherer Umgang mit Smartphone und Tablet A	03.01	Alsweiler	ehem. KiGa - Raum	Do. 19.10.17	18.00	Herr Kadzioch	5 x 2	20,00
Smartphone und Tablet F	03.02	Alsweiler	ehem. KiGa - Raum	Do. 23.11.17	18.00	Herr Kadzioch	1 x 2 Z	5,40
Gesundheit, Gymnastik, Körperpflege und Haushaltsführung								
Pilates	03.03	Alsweiler	Turnhalle KiTa	Do. 24.08.17	18.30	Herr Dusendann	10 x 1 Z	27,00
Zumba Gold	03.04	Alsweiler	Turnhalle KiTa	Mo. 04.09.17	18.00	Frau König	14 x 1 Z	37,80
Zumba Fitness	03.05	Alsweiler	Turnhalle KiTa	Mi. 06.09.17	17.15	Frau Catalan	14 x 1 Z	37,80
Zumba Fitness	03.06	Alsweiler	Turnhalle KiTa	Fr. 08.09.17	17.45	Frau Catalan	14 x 1 Z	37,80
Yoga (ehem. Montagsgr.)	03.07	Alsweiler	ehem. KiGa - Turnhalle	Mi. 06.09.17	18.30	N.N.	14 x 1 Z	37,80
Yoga	03.08	Alsweiler	ehem. KiGa - Turnhalle	Di. 05.09.17	18.30	N.N.	14 x 1 Z	37,80

Urexweiler • Ansprechpartnerin: Edith KeBler • Tel. 06827/8455

THEMA	PRO.-NR.	ORT	GEBÄUDE	BEGINN	UHRZEIT	DOZENT	DAUER	GEBÜHR €
Kreatives Gestalten, Freizeitaktivitäten								
Nähen und Zuschneiden	05.01	Urexweiler	Vereinsraum	Do. 07.09.17	18.30	Frau Guth	10 x 3	60,00
Töpfern, freies Gestalten mit Ton	05.02	Urexweiler	Vereinsraum	Sept 2017	19.00	Frau Holzer	5 x 3	30,00
Töpfern für Kinder und Jugendliche	05.03	Urexweiler	Vereinsraum	Sept 2017	16.00	Frau Holzer	5 x 2	17,00
Aquarellmalen	05.04	Urexweiler	Vereinsraum	Sept 2017	19.00	Frau Kotchneva	10 x 3	60,00
Gesundheit, Gymnastik, Körperpflege u. Haushaltsführung								
Bodyforming, Wirbelsäulengymnastik F	05.05	Urexweiler	Mehrzweckhalle	Do. 07.09.17	18.30	Frau Recktenwald	15 x 1 Z	40,50
Seniorengymnastik	05.06	Urexweiler	Vereinsraum	Do. 07.09.17	19.30	Frau Scheerer	15 x 1 Z	40,50
Wirbelsäulengymnastik	05.07	Urexweiler	Mehrzweckhalle	Do. 07.09.17	18.30	Frau Scheerer	15 x 1	30,00
Aquarobic, Pfleg. Wassergymnastik	05.08	Urexweiler	Schwimmbad	Mo. 21.08.17	18.30			
					u.19.30	Frau Gutzke	15 x 1 Z	58,50 inkl. E
Zumba	05.09	Urexweiler	Mehrzweckhalle	Mi. 06.09.17	19.00	Frau König	10 x 1 Z	27,00

THEMA	PRO.-NR.	ORT	GEBÄUDE	BEGINN	UHRZEIT	DOZENT/IN	DAUER	GEBÜHR €
Internet, Computer u. ä.								
Sicherer Umgang mit Smartphone und Tablet	04.01	Marpingen	GemS	Mi. 13.09.17	18.00	Herr Kadzioch	5 x 2	20,00
Einkauf im Internet - Was muss ich beachten	04.02	Marpingen	GemS	Do. 21.09.17	18.00	Herr Kadzioch	1 x 2 Z	5,40
Kreatives Gestalten - Freizeitaktivitäten - Kunst								
Malen in Öl, Aquarell und anderen Techniken	04.03	Marpingen	GemS	Mo. 21.08.17	19.00	Frau Valentin	10 x 3	60,00
Gesundheit, Gymnastik, Körperpflege und Haushaltsführung								
Hatha-Yoga 1	04.04	Marpingen	Neues Vereinshaus	Do. 24.08.17	19.00	Frau Engel	15 x 1 Z	40,50
Hatha-Yoga 2	04.05	Marpingen	Neues Vereinshaus	Do. 24.08.17	20.00	Frau Engel	15 x 1 Z	40,50
Hatha-Yoga 3	04.06	Berschweiler	DGH	Di. 22.08.17	08.30	Frau Engel	14 x 1 Z	37,80
Hatha-Yoga 4	04.07	Berschweiler	DGH	Di. 22.08.17	09.30	Frau Engel	14 x 1 Z	37,80
Yoga, Meditation und ganz viel Entspannung	04.08	Marpingen	Neues Vereinshaus	Sa. 26.11.17	10.00	Frau Engel	4 x 1 Z	10,80
Lach-Yoga	04.09	Marpingen	Neues Vereinshaus	Sa. 25.11.17	14.00	Frau Engel	3 x 1 Z	8,10
Wirbelsäulengymnastik, Rückenschulung	04.10	Alsweiler	kl. Turnhalle	Mi. 06.09.17	18.30	Frau Recktenwald	14 x 1 Z	37,80
Orientalischer Frauentanz	04.11	Marpingen	GemS	Di. 05.09.17	18.30	Frau Rein	14 x 2	56,00
Kochkurs für Männer - Es gibt nichts, was Man(n) nicht kann!	04.12	Marpingen	GemS	Di. 12.09.17	18.30	Frau Buschauer	3 x 5	30,00+Verz.
Saarländische Küche - Gudd gess...	04.13	Marpingen	GemS	Di. 19.09.17	18.30	Frau Buschauer	1 x 4 Z	10,80+Verz.
Cake Pops - kleine Kuchen am Stiel	04.14	Marpingen	GemS	Di. 26.09.17	18.30	Frau Buschauer	1 x 5	10,00+Verz.
Mehlspeisen - von der Vor- bis zur Nachspeise	04.15	Marpingen	GemS	Di. 14.11.17	18.30	Frau Buschauer	1 x 5	10,00+Verz.
Kochclub für Frauen (alle 4 Wochen)	04.16	Marpingen	GemS	Di. 05.09.17	18.30	Frau Buschauer	4 x 5	40,00+Verz.
Französische Landküche	04.17	Marpingen	GemS	Di. 24.10.17	18.30	Frau Buschauer	1 x 5	10,00+Verz.
Weihnachtliche Küche (2 Tage)	04.18	Marpingen	GemS	Di. 21.11.17	18.30	Frau Buschauer	2 x 4 Z	21,60+Verz.

THEMA	PRO.-NR.	ORT	GEBÄUDE	BEGINN	UHRZEIT	DOZENT/IN	DAUER	GEBÜHR €
Kreatives Gestalten								
Nähen, Zuschneiden und Designen A	06.01	Namborn	Grundschule	Mi. 06.09.17	18.00	Frau Guth	10 x 4	80,00
Gesundheit, Gymnastik, Körperpflege und Haushaltsführung								
Qigong (Tai-Chi)	06.02	Namborn	Grundschule	Do. 07.09.17	19.00	Frau Paliot	12 x 1 Z	32,40
Entspannungsübungen und sanfte Bewegungseinheiten	06.03	Namborn	Grundschule	Fr. 08.09.17	19.00	Frau Paliot	5 x 1 Z	13,50
Wirbelsäulengymnastik	06.04	Namborn	Grundschule	Fr. 01.09.17	17.00	Frau Backes	12 x 1 Z	32,40
Kochkurs für Männer (immer einmal im Monat dienstags)	06.05	Namborn	Grundschule	N.N.	18.30	Frau Buschauer	3 x 5	30,00+Verz.
Italienischer Abend	06.06	Namborn	Grundschule	Fr. 27.10.17	18.30	Frau Wiedemann	1 x 5	10,00+Verz.
Indische Küche	06.07	Namborn	Grundschule	Mi. 30.08.17	18.30	Frau Buschauer	1 x 5	10,00+Verz.
Low Carb - Leicht und gesund genießen!	06.08	Namborn	Grundschule	Mi. 13.09.17	18.30	Frau Buschauer	1 x 5	10,00+Verz.
Herbstliche Küche	06.09	Namborn	Grundschule	Mi. 27.09.17	18.30	Frau Buschauer	1 x 5	10,00+Verz.

THEMA	PRO.-NR.	ORT	GEBÄUDE	BEGINN	UHRZEIT	DOZENT/IN	DAUER	GEBÜHR €
Vortrag/Workshops								
Rhetorik Instensiv mit Einführungs-Seminar (begr. TN-Zahl)	07.01	Türkismühle	GemS	Mo. 16.10.17	18.00	Frau Kersten	6 x 3 Z	60,80
Telefontraining (begr. TN-Zahl)	07.02	Türkismühle	GemS	Mo. 27.11.17	18.30	Frau Kersten	2 x 3	15,00
Umgang mit dem Smartphone für ältere Teilnehmer (begr. TN-Zahl)	07.03	Gonnesweiler	Grundschule	Mo. 18.09.17	18.00	Herr Zimmer	5 x 2 Z	34,00
Gutes Bier selber brauen	07.04	Walhausen	Braustübchen	Sa. 21.10.17	09.00	Herr Simon	1 x 6 Z	16,20+Verz.
Gutes Bier selber brauen	07.05	Walhausen	Braustübchen	Sa. 11.11.17	09.00	Herr Simon	1 x 6 Z	16,20+Verz.
Sprachen								
Englisch 50+, A und TN mit geringen Kenntnissen	07.06	Gonnesweiler	MZR/Schule	Mo. 28.08.17	15.00	Herr Röhrig	10 x 2	40,00
Englisch F 1, Fortsetzung nach dem Anfängerkurs	07.07	Türkismühle	GemS	Mi. 23.08.17	18.30	Herr Kraushaar	13 x 2	52,00
Englisch F 4 für Wiedereinsteiger (Niveau ca. Mitte-Ende A 1)	07.08	Türkismühle	GemS	Do. 31.08.17	18.30	Frau Schumacher	12 x 2	48,00
Spanisch A und TN mit geringen Kenntnissen	07.09	Türkismühle	GemS	Do. 07.09.17	18.00	Herr Flores	12 x 2	48,00
Spanisch F 10	07.10	Türkismühle	GemS	Mi. 13.09.17	18.00	Herr Flores	11 x 2	44,00
Spanisch F 12	07.11	Türkismühle	GemS	Mi. 13.09.17	16.30	Herr Flores	11 x 2	44,00
Spanisch für Wiedereinsteiger (Niveau Ende A 1 und höher)	07.12	Türkismühle	GemS	Do. 07.09.17	18.00	Herr Flores	12 x 2	48,00
Französisch Konversation (Niveau B 1 und höher)	07.13	Türkismühle	GemS	Mi. 13.09.17	19.30	Herr Gashi	11 x 1 Z	29,70
Niederländisch F 10	07.14	Türkismühle	GemS	Do. 19.10.17	19.30	Frau de Graaf	12 x 2	48,00
Italienisch für Wiedereinsteiger (Niveau A 2 und höher)	07.15	Türkismühle	GemS	Mi. 30.08.17	18.30	Herr Röhrig	12 x 2	48,00
Arabisch-Einsteigerkurs für Flüchtlingshelfer, Erzieher und Interessierte	07.16	Türkismühle	GemS	Do. 14.09.17	18.15	Herr Alhamoud	9 x 2	36,00
Kreatives Gestalten, Freizeitaktivitäten								
Malkreis „Aquarell“	07.17	Türkismühle	GemS	Mo. 28.08.17	18.30	Frau Bick	12 x 2	48,00
Nähkurs A + F (begr. TN-Zahl)	07.18	Türkismühle	GemS	Mo. 28.08.17	18.00	Frau Ewen	7 x 3	52,50
Gesundheit, Gymnastik, Körperpflege u. Haushaltsführung								
Qi-Gong	07.19	Türkismühle	GemS	Mo. 23.10.17	19.35	Frau Maiwald	8 x 2	32,00
Allg. Fitnessgymnastik für Frauen	07.20	Gonnesweiler	Turnhalle	Di. 29.08.17	8.30	Frau Fries	12 x 1 Z	32,40
Allg. Fitnessgymnastik für Frauen	07.21	Gonnesweiler	Turnhalle	Di. 29.08.17	17.00	Frau Fries	12 x 1 Z	32,40
Allg. Fitnessgymnastik für Frauen	07.22	Gonnesweiler	Turnhalle	Di. 29.08.17	18.00	Frau Fries	12 x 1 Z	32,40
Wirbelsäulengymnastik	07.23	Türkismühle	GemS	Mi. 30.08.17	18.25	Herr Seibert	10 x 1 Z	27,00
Pilates 50+	07.24	Gonnesweiler	MZR/Schule	Fr. 25.08.17	14.00	Frau LoGiudice	12 x 1 Z	32,40
Pilates für alle	07.25	Gonnesweiler	MZR/Schule	Fr. 25.08.17	15.15	Frau LoGiudice	12 x 2	48,00
Autogenes Training	07.26	Türkismühle	GemS	Di. 29.08.17	18.00	Frau Müller	10 x 2	40,00
Yoga A + F	07.27	Türkismühle	GemS	Mo. 21.08.17	18.00	Frau Rauber	13 x 2 Z	70,20
Yoga für einen starken Rücken A + F	07.28	Türkismühle	GemS	Mi. 16.08.17	18.00	Frau Wolter	14 x 2	56,00
Yoga für einen starken Rücken F	07.29	Türkismühle	GemS	Mi. 16.08.17	19.30	Frau Wolter	14 x 2	56,00
Yoga für einen starken Rücken A + F	07.30	Türkismühle	GemS	Fr. 18.08.17	18.00	Frau Wolter	14 x 2	56,00
Pfleg. Gymnastik für Frauen	07.31	Türkismühle	GemS	Mo. 11.09.17	19.00	Frau Schmeier	12 x 1 Z	32,40
Step-Aerobic	07.32	Nohfelden	Turnhalle	Do. 19.10.17	19.00	Frau Keller	8 x 2	32,00
Einfache Entspannungsübungen für den Alltag	07.33	Türkismühle	GemS	Do. 14.09.17	18.00	Frau Becker	10 x 1 Z	27,00
Köstlichkeiten aus der asiat. Küche (14-tägig)	07.34	Türkismühle	GemS	Mo. 23.10.17	18.45	Frau Kohl	3 x 3	18,00+Verz.
Gesundes Brot selber backen mit Sauerteig	07.35	Türkismühle	GemS	Mi. 25.10.17	17.30	Frau Kramer	1 x 4 Z	10,80+Verz.

THEMA	PRO.-NR.	ORT	GEBÄUDE	BEGINN	UHRZEIT	DOZENT/IN	DAUER	GEBÜHR €
Vorträge								
Grüner Tee – Arten, Zubereitung u. Verkostung vorgestellt von einem Teesommelier	08.01	Otzenhausen	Schule	Fr. 24.11.17	18.30	Herr Kasper	1 x 2 Z.	5,40
Sprachen								
Englisch für Touristen (weit fortgeschritten)	08.02	Otzenhausen	Schule	Di. 12.09.17	18.00	Herr Paulus	10 x 2	40,00
Englisch für Touristen F 2	08.03	Otzenhausen	Schule	Di. 12.09.17	19.30	Herr Paulus	10 x 2	40,00
Englisch für Senioren F 4	08.04	Otzenhausen	Schule	w.b.		Frau Pockeleit	10 x 2	40,00
alternativ: Englisch A f. Senioren	08.05	Otzenhausen	Schule	w.b.		Frau Pockeleit	10 x 2	40,00
Kreatives Gestalten								
Nähkurs (Erwachsene) A + F	08.06	Otzenhausen	Schule	Do. 14.09.17	19.00	Frau Müller	10 x 3	60,00
Gesundheit, Gymnastik, Körperpflege u. Haushaltsführung								
Qi-Gong (mit neuer kleiner Tai-Chi-Form)	08.07	Otzenhausen	Schule	Do. 07.09.17	18.15	Frau Lauck-Schneider	12 x 1 Z	32,40
Yoga I	08.08	Otzenhausen	Schule	Mi. 06.09.17	19.00	Frau Gerth	12 x 2	48,00
Yoga II	08.09	Otzenhausen	Schule	Do. 07.09.17	19.45	Herr Hassdenteufel	12 x 2	48,00
Pilates	08.10	Otzenhausen	Schule	Fr. 18.08.17	17.30	Frau Endres	15 x 1 Z	40,50
Aufrecht ins Alter mit Kraft und Ausdauer	08.11	Otzenhausen	Turnhalle	Do. 17.08.17	9.30	Frau Bohn	16 x 2	64,00
Fit in den Morgen	08.12	Otzenhausen	Turnhalle	Mi. 16.08.17	8.30	Frau Anlauff	12 x 1 Z	32,40
Bodyfitness-Mix (Pilates, B.B.P., WS-Gym., Balancetraining, Stretch)	08.13	Braunshausen	Turnerheim	Fr. 25.08.17	9.00	Frau Hauptenthal	13 x 1 Z	35,10
Bodyfitness-Mix	08.14	Braunshausen	Turnerheim	Mi. 06.09.17	18.30	Frau Sh. Rouse	12 x 1 Z	32,40
MOVE – Beweg was! 50+	08.15	Otzenhausen	Turnhalle	Di. 22.08.17	18.00	Frau Ober	10 x 1 Z	27,00
Haltung & Bewegung	08.16	Braunshausen	Turnerheim	Mi. 23.08.17	17.30	Frau Stemmler	12 x 1 Z	32,40
Faszien-Training I	08.17	Otzenhausen	Schule	Mo. 14.08.17	16.30	Frau Endres	15 x 1 Z	40,50
Faszien-Training II	08.18	Otzenhausen	Schule	Fr. 18.08.17	10.00	Frau Endres	15 x 1 Z	40,50
Mutter-Kind-Turnen (2,5 – 4 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen)	08.19	Otzenhausen	Turnhalle	Mi. 16.08.17	16.00	Frau Kreutzer	5 x 1 Z	11,50
Aqua-Gymnastik	08.20	Nonnweiler	Hallenbad	Do. 24.08.17	15.00	Frau Hauptenthal	13 x 1	26,00+E
Aqua-Jogging	08.21	Nonnweiler	Hallenbad	Fr. 18.08.17	14.15	Frau Endres	15 x 1	30,00+HM
Aerobic u. Step	08.22	Otzenhausen	Schule	Mo. 04.09.17	18.30	Frau Rouse	12 x 1 Z	32,40
Aerobic u. Step	08.23	Braunshausen	Turnerheim	Di. 22.08.17	18.00	Frau Müller	11 x 1 Z	29,70
Dance-Step u. Dance-Aerobic	08.24	Braunshausen	Turnerheim	Di. 22.08.17	19.00	Frau Müller	11 x 1 Z	29,70
Aerobic, Step, Bauch, Beine, Po u. Muskeltraining	08.25	Braunshausen	Turnerheim	Di. 22.08.17	20.00	Frau Müller	11 x 2	44,00
Aerobic, Step, Bauch, Beine, Po u. Muskeltraining (Neueinsteiger)	08.26	Braunshausen	Turnerheim	Do. 17.08.17	19.00	Frau Müller	11 x 1 Z	29,70
Let's dance F4	08.27	Kastel	Castellum	Do. 24.08.17	18.30	Herr Wegmeyer	10 x 2	40,00+HM
alternativ: Let's dance A	08.28	Kastel	Castellum	Do. 24.08.17	18.30	Herr Wegmeyer	10 x 2	40,00+HM
Let's dance (weit fortgeschritten)	08.29	Kastel	Castellum	Do. 24.08.17	20.00	Herr Wegmeyer	10 x 2	40,00+HM
Asiatische Küche	08.30	Primstal	Schule	Di. 24.10.17	19.00	Frau Kohl	3 x 3 Z	24,30+Verz.
Backen mit Kids (ab 10 Jahre)	08.30	Primstal	Schule	Mi. 06.09.17	18.00	Frau Bidner	8 x 2 Z	36,70+Verz.
Kochen für Männer	08.31	Primstal	Schule	Mo. 04.09.17	18.30	Frau Buschauer	4 x 5	40,00+Verz.
				jeden 1. Mo. Im Monat				
Selbst gemacht und mitgebracht	08.32	Primstal	Schule	Mo. 11.09.17	18.30	Frau Buschauer	1 x 5	10,00+Verz.
Brot backen	08.33	Primstal	Schule	Mo. 18.09.17	18.30	Frau Buschauer	1 x 5	10,00+Verz.
Kochclub für Frauen	08.34	Primstal	Schule	Mo. 25.09.17	18.30	Frau Buschauer	4 x 5	40,00+Verz.
				jeden letzt. Mo im Monat				
Vorspeisen rund um die Welt	08.35	Primstal	Schule	Mo. 23.10.17	18.30	Frau Buschauer	1 x 5	10,00+Verz.
Hüttenschmankerl	08.36	Primstal	Schule	Mo. 13.11.17	18.30	Frau Buschauer	1 x 5	10,00+Verz.
Salam und Hallo! Orientalische Küche	08.37	Primstal	Schule	Mo. 20.11.17	18.30	Frau Buschauer	1 x 5	10,00+Verz.

THEMA	PRO.Nr.	ORT	GEBÄUDE	BEGINN	UHRZEIT	DOZENT/-In	DAUER	GEBÜHR €
Sprachen								
Englisch F (English network unit 4)	09.01	Oberthal	Bliestalschule	Mo. 04.09.17	18.00	Frau Zeiger	14 x 2	56,00
Kreatives Gestalten, Freizeitaktivitäten								
Nähen und Zuschneiden, Stylen und Designen nur für Kids 11-16 Jahre in kleiner Gruppe 5-6 Teilnehmer	09.02	Oberthal	Bliestalschule	Mo. 04.09.17	16.30	Frau Christian	15 x 3	153,00
Nähen und Zuschneiden, Stylen und Designen für Erwachsene - A und F	09.03	Oberthal	Bliestalschule	Mo. 21.08.17	19.00	Frau Christian	15 x 4	120,00
Nähen und Zuschneiden, Stylen und Designen für Erwachsene - A und F	09.04	Oberthal	Bliestalschule	Di. 22.08.17	19.00	Frau Christian	15 x 4	120,00
Nähen und Zuschneiden, Stylen und Designen für Erwachsene - A und F	09.05	Oberthal	Bliestalschule	Mi. 06.09.17	19.00	Frau Christian	12 x 4	96,00
Gesundheit, Gymnastik, Körperpflege und Haushaltsführung								
Bodyforming für Frauen	09.06	Oberthal	Bliestalschule	Mi. 30.08.17	19.00	Frau Persch	12 x 1 Z	32,40
Bauch SPEZIAL (Bauchkiller)	09.07	Oberthal	Bliestalschule	Mi. 30.08.17	18.30	Frau Persch	12 x 30 Min.	16,20
Asiatische Küche - 09.11., 23.11., 07.12.	09.08	Oberthal	Bliestalschule	Do. 09.11.17	19.00	Frau Kohl	3 x 5	30,00+Verz.
Kochclub für Gourmetmänner - jeden 1. Do im Monat	09.09	Oberthal	Bliestalschule	Do. 07.09.17	18.30	Frau Buschauer	3 x 5	30,00+Verz.
Kochclub für Jedermann - 20.09., 18.10., 15.11.	09.10	Oberthal	Bliestalschule	Mi. 20.09.17	18.30	Frau Buschauer	3 x 5	30,00+Verz.
Feine Küche - jenseits der Haute Cuisine	09.11	Oberthal	Bliestalschule	Mi. 23.08.17	18.30	Frau Buschauer	1 x 5	10,00+Verz.
Frische Nudeln - Pasta selbst gemacht	09.12	Oberthal	Bliestalschule	Mi. 06.09.17	18.30	Frau Buschauer	1 x 5	10,00+Verz.
Würzige Küchlein mit Format - Cupcakes, Muffins, Cakepops herzhaft	09.13	Oberthal	Bliestalschule	Fr. 15.09.17	18.30	Frau Buschauer	1 x 5	10,00+Verz.
Wilde Küche	09.14	Oberthal	Bliestalschule	Fr. 22.09.17	18.30	Frau Buschauer	1 x 5	10,00+Verz.
Hüttenschmankerl	09.15	Oberthal	Bliestalschule	Fr. 29.09.17	18.30	Frau Buschauer	1 x 5	10,00+Verz.
Französische Landküche	09.16	Oberthal	Bliestalschule	Fr. 20.10.17	18.30	Frau Buschauer	1 x 5	10,00+Verz.
Alles Hühnchen oder?	09.17	Oberthal	Bliestalschule	Mi. 25.10.17	18.30	Frau Buschauer	1 x 5	10,00+Verz.
Salam und Hallo! Orientalische Küche	09.18	Oberthal	Bliestalschule	Fr. 03.11.17	18.30	Frau Buschauer	1 x 5	10,00+Verz.
Martinsgans	09.19	Oberthal	Bliestalschule	Fr. 27.10.17	18.30	Frau Buschauer	1 x 4 Z	10,80+Verz.
Weihnachtliche Küche - 17.11., 24.11.	09.20	Oberthal	Bliestalschule	Fr. 17.11.17	18.30	Frau Buschauer	2 x 4 Z	21,60+Verz.

IMPRESSUM

Kultur- und Bildungs-Institut (KuBI)
Herausgeber: Kreisvolkshochschule St. Wendel, Werschweilerstr. 14, 66606 St. Wendel, Tel.: 0 68 51 / 8 01-40 12
Rechtsträger: Landkreis St. Wendel
Leiter: Fatma Hinsberger
Bankverbindung: Kreissparkasse St. Wendel - IBAN DE7859251020000084640, BIC SALADE51WND
Druck: Linus Wittich Medien KG, Europa-Allee 2, 54343 Föhren

THEMA	PRO.-NR.	ORT	GEBÄUDE	BEGINN	UHRZEIT	DOZENT/IN	DAUER	GEBÜHR €
Gesundheit, Gymnastik, Körperpflege u. Haushaltsführung								
Wirbelsäulengymnastik	10.01	Niederkirchen	Grundschule	Mo. 04.09.17	18.30	Frau Müller	14 x 1	28,00
Pilates	10.02	Niederkirchen	Grundschule	Fr. 01.09.17	18.30	Frau Schwenk	13 x 1 Z	35,10
Danca Musica Brasileira 1	10.03	Niederkirchen	Grundschule	Di. 12.09.17	19.00	Frau Weyrich	10 x 1 Z	27,00
Danca Musica Brasileira 2	10.04	Niederkirchen	Grundschule	Fr. 15.09.17	18.30	Frau Weyrich	10 x 1 Z	27,00
Asiatische Küche	10.05	St. Wendel	KuBl	Do. 30.11.17	18.00	Frau Kohl	1 x 4	8,00+Verz.





-  Gesellschaft
-  Beruf
-  Sprachen
-  Gesundheit
-  Kultur
-  Grundbildung

Qualität verbindet!

VHS Sprachkurse und telc Prüfungen orientieren sich am Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen.

- Zertifikate in elf Sprachen auf allen Kompetenzstufen
- Die ideale berufliche und persönliche Weiterbildung
- International anerkannt bei Arbeitgebern und Hochschulen
- Flexible Prüfungstermine, schnelle Auswertung
- Top Preis-Leistungs-Verhältnis

telc – language tests: die exzellente Hausmarke der Volkshochschulen

Mehr Informationen sowie kostenlose Übungstests finden Sie unter www.telc.net.
Oder lassen Sie sich persönlich beraten:
Tel.: +49 (0) 6995 62 46-10

THEMA	PRO.-NR.	ORT	GEBÄUDE	BEGINN	UHRZEIT	DOZENT/IN	DAUER	GEBÜHR €
Politik, Gesellschaft, Umwelt								
Literaturgesprächskreis	11.01	St. Wendel	KuBl	Mi. 23.08.17	18.00	Herr Planz	je 2 Z	frei
Denksysteme der Philosophie und Ethik im Überblick	11.02	St. Wendel	KuBl	Mo. 11.09.17	19.45	Herr Crummenauer	11 x 2 Z	59,40
Gesundheit, Gymnastik, Körperpflege und Haushaltsführung								
Herbstliche Küche	11.03	St. Wendel	KuBl	Fr. 08.09.17	18.30	Frau Buschauer	1 x 4 Z	10,80+Verz.
Mexikanische Küche	11.04	St. Wendel	KuBl	Fr. 10.11.17	18.30	Frau Buschauer	1 x 5	10,00+Verz.
Kurse des Seniorenbeauftragten (Informationen und Anmeldungen zu den Kursen im Seniorenbüro unter 06851/801-5201)								
Internetkurs A	11.05	St. Wendel	KuBl	Fr. 17.11.17 Sa. 18.11.17	15.00-19.00 9.00 -13.00	Herr Keller	2 x 4 Z	36,00
Computerkurs A	11.06	St. Wendel	KuBl	Mi. 20.09.17	15.00	Herr Lauck	7 x 3	62,00
Kurse der Frauenbeauftragten (Informationen und Anmeldungen zu den folgenden Kursen im Frauenbüro vormittags unter 06851/801-2071)								
Englisch Grundkurs für Anfängerinnen (Niveau A1)	11.07	St. Wendel	Landratsamt	Fr. 08.09.17	9.00	Frau Lieske	5 x 3	30,00



Bei uns erhalten Sie Tickets und Eintrittskarten für mehr als 100.000 Veranstaltungen jährlich!

Globus macht Schule!

Unsere Schreibwarenabteilung ist erste Klasse. Hefte, Ordner, Stifte aber auch Schulbücher, Lektüren und Lernhilfen – auf Sie warten ein umfassendes Sortiment und kompetente Beratung. Dafür wurden wir sogar vom Handelsverband Bürowirtschaft und Schreibwaren/Bundesverband Bürowirtschaft ausgezeichnet.

Kennen Sie außerdem bereits den Globus Buchshop? Hier können Sie Bücher einfach bequem von zu Hause aus bestellen und beim nächsten Einkauf abholen.

www.globus-buchshop.de



St. Wendel

THEMA	PRO.-NR.	ORT	GEBÄUDE	BEGINN	UHRZEIT	DOZENT/IN	DAUER	GEBÜHR €
Vortrag								
Reiki - die Energie, die aus unseren Händen fließt!	12.01	Theley	GemS	Di.14.11.17	18.30	Herr Ames	1 x 3	6,00
Amazon, ebay & Co.-Was ich beim Kauf im Internet beachten muss!	12.02	Theley	GemS	Do. 26.10.17	18.30	Herr Kirsch	1 x 2 Z	5,40
Das Kündigungsschutzrecht	12.03	Theley	GemS	Do. 05.10.17	18.30	Herr Kirsch	1 x 2 Z	5,40
Vorsorgevollmacht im Krankheitsfall + Patientenverfügung	12.04	Theley	GemS	Do. 09.11.17	18.30	Herr Kirsch	1 x 2 Z	5,40
Gesund bleiben- Stressbewältigung + Prävention (Burn out+Mobbing)	12.05	Theley	GemS	Do. 12.10.17	18.00	Herr Bastuck	1 x 3 Z	8,10
Social Media+Self-Marketing, Facebook & Co./Gefahren + Nutzen	12.06	Theley	GemS	Do. 07.09.17	18.00	Herr Bastuck	1 x 3 Z	8,10
Migration 2017 im Saarland - wie sie wirklich gelingen kann	12.07	Theley	GemS	Do. 09.11.17	18.00	Herr Bastuck	1 x 3 Z	8,10
Kommunikation im Alltag	12.08	Theley	GemS	Do. 21.09.17	18.00	Herr Bastuck	1 x 3 Z	8,10
Wohnraumoptimierung mit Feng Shui - Workshop mit Wohnraumgrundriss	12.09	Theley	GemS	Mi. 20.09.17	17.30	Frau Thiel	1 x 3 Z	8,10
Internet, Computer u.ä.								
Fotokurs (15./22./29.01.+05.02.18, Außentermin: 03.02.18)	12.10	Theley	GemS	Mo., s. Termine	18.15	Herr Schröder	5 x 3	30,00
Politik, Gesellschaft, Umwelt								
Tanzkurs A Stufe 1	12.11	Theley	Aula	Mo. 11.09.17	20.15	Frau Krämer	10 x 2	40,00
Tanzkurs Stufe 2	12.12	Theley	Aula	Do. 14.09.17	18.00	Frau Krämer	10 x 2	40,00
Tanzkurs Stufe 3	12.13	Theley	Aula	Do. 14.09.17	19.30	Frau Krämer	10 x 2	40,00
Sprachen								
Englisch F 9	12.14	Theley	GemS	Mi. 06.09.17	18.30	Frau Schumacher	12 x 2	48,00
Spanisch F	12.15	Theley	GemS	Do. 14.09.17	17.30	Herr Torres	15 x 2	60,00
Spanisch A	12.16	Theley	GemS	Do. 14.09.17	19.00	Herr Torres	15 x 2	60,00
Kreatives Gestalten Freizeitaktivitäten / Medien								
Zeichnen für Kinder + Erwachsene	12.17	Theley	GemS	Do. 07.09.17	18.00	Herr Pfüll	6 x 2 Z	32,40
Nähkurs A	12.18	Theley	GemS	Di. 05.09.17	18.00	Frau Guth	10 x 2 Z	54,00
Gesundheit, Gymnastik, Körperpflege und Haushaltsführung								
Osteoporoseprohylaxe 1	12.19	Theley	Pfarrheim	Do. 24.08.17	9.15	Frau Becker	15 x 1	30,00+HM
Osteoporoseprohylaxe 2	12.20	Theley	Pfarrheim	Do. 24.08.17	10.15	Frau Becker	15 x 1	30,00+HM
Osteoporoseprohylaxe 3	12.21	Theley	Pfarrheim	Do. 24.08.17	11.15	Frau Becker	15 x 1	30,00+HM
Fit for Fun	12.22	Theley	Turnraum KiGa	Mo. 18.09.17	19.00	Frau Kammer	10 x 1 Z	27,00
Wirbelsäulengymnastik	12.23	Theley	Mehrzweckraum	Mo. 28.08.17	17.00	Frau Theobald	10 x 1 Z	27,00
Fitnesssport Thai Fit	12.24	Theley	Sporthalle	Do. 17.08.17	18.00	Frau Zuschlag	15 x 1 Z	40,50+HM
Fitnessgymnastik	12.25	Theley	Sporthalle	Do. 17.08.17	19.00	Frau Zuschlag	15 x 1 Z	40,50+HM
Skigymnastik	12.26	Theley	Sporthalle	Do. 14.09.17	20.00	Frau Zuschlag	11 x 1 Z	29,70+HM
Fit-Workout	12.27	Theley	Gem.Schule	Mo. 28.08.17	20.15	Frau Theobald	10 x 1 Z	27,00
Bodystyling Bauch - Beine - Po	12.28	Theley	Mehrzweckraum	Di. 29.08.17	17.00	Frau Theobald	10 x 1 Z	27,00
Zirkeltraining für Männer + Frauen	12.29	Theley	Aula	Di. 29.08.17	18.15	Frau Theobald	10 x 1 Z	27,00
Entspannung pur -Traumreisen + Autogenes Training	12.30	Theley	Aula	Di. 29.08.17	19.15	Frau Theobald	10 x 1 Z	27,00
HIIT - Geheimwaffe für die Fettverbrennung	12.31	Theley	Mehrzweckraum	Do. 31.08.17	17.00	Frau Theobald	10 x 1 Z	27,00
Pilates	12.32	Theley	Mehrzweckraum	Do. 31.08.17	18.15	Frau Theobald	10 x 1 Z	27,00
Salsa - Aerobic	12.33	Theley	Mehrzweckraum	Do. 31.08.17	19.15	Frau Theobald	10 x 1 Z	27,00
Qi Gong 1	12.34	Theley	Mehrzweckraum	Di. 05.09.17	18.00	Fr.Lauck-Schneider	15 x 1 Z	40,50
Qi Gong 2	12.35	Theley	Mehrzweckraum	Di. 05.09.17	19.00	Fr.Lauck-Schneider	15 x 1 Z	40,50
Yoga	12.36	Theley	Mehrzweckraum	Mi. 20.09.17	18.00	Frau Wirtz	12 x 2	48,00
Indian Balance - Den Körper bewegen, während die Seele ausruht!	12.37	Theley	GemS	Di. 05.09.17	18.00	Frau Recktenwald	10 x 1 Z	27,00
Kinder stärken mit der chinesischen Kampfkunst Taijiquan	12.38	Theley	GemS	Mo. 11.09.17	17.00	Herr Müller	10 x 1 Z	27,00
Schnupperkurs: Xiaojia Chen Taijiquan	12.39	Theley	GemS	Mo. 11.09.17	18.00	Herr Müller	10 x 1 Z	27,00
Faszien-Training	12.40	Theley	GemS	Mi. 30.08.17	17.00	Frau Theobald	10 x 1 Z	27,00
Indischer Kochkurs	12.41	Theley	Küche	Do. 31.08.17	18.00	Frau Buschauer	1 x 5	10,00+Verz.
Fingerfood	12.42	Theley	Küche	Do. 24.08.17	18.00	Frau Buschauer	1 x 5	10,00+Verz.
Nuevo Cubano - neue kubanische Küche	12.43	Theley	Küche	Do. 21.09.17	18.00	Frau Buschauer	1 x 5	10,00+Verz.

THEMA	PRO.-NR.	ORT	GEBÄUDE	BEGINN	UHRZEIT	DOZENT/IN	DAUER	GEBÜHR €
Köstliche Highlights der amerikanischen Küche	12.44	Theley	Küche	Do. 28.09.17	18.00	Frau Buschauer	1 x 5	10,00+Verz.
Spanische Küche	12.45	Theley	Küche	Do. 30.11.17	18.00	Frau Buschauer	1 x 5	10,00+Verz.
Französische Landküche	12.46	Theley	Küche	Do. 26.10.17	18.00	Frau Buschauer	1 x 5	10,00+Verz.
Mexikanische Küche	12.47	Theley	Küche	Do. 30.11.17	18.00	Frau Buschauer	1 x 5	10,00+Verz.
Salam und Hallo! Orientalische Küche	12.48	Theley	Küche	Do. 09.11.17	18.00	Frau Buschauer	1 x 5	10,00+Verz.
Low Carb = Leicht und gesund genießen	12.49	Theley	Küche	Do. 16.11.17	18.00	Frau Buschauer	1 x 5	10,00+Verz.
Wildküche	12.50	Theley	Küche	Fr. 27.10.17	18.00	Herr Schmidt	1 x 4 Z	10,80+Verz.
Wildküche	12.51	Theley	Küche	Fr. 10.11.17	18.00	Herr Schmidt	1 x 4 Z	10,80+Verz.
Wildküche	12.52	Theley	Küche	Fr. 24.11.17	18.00	Herr Schmidt	1 x 4 Z	10,80+Verz.
Hausmannskost (Lyonerpfanne+ Co.) mit Toni	12.53	Theley	Küche	Fr. 15.09.17	18.00	Herr Schmidt	1 x 4 Z	10,80+Verz.
Kochabend für Männer	12.54	Theley	Küche	Fr. 29.09.17	18.00	Herr Schmidt	1 x 4 Z	10,80+Verz.
Italienischer Abend mit Pizza und Pasta	12.55	Theley	Küche	Fr. 22.09.17	18.00	Herr Schmidt	1 x 4 Z	10,80+Verz.
Italienischer Abend mit Pizza und Pasta	12.56	Theley	Küche	Fr. 20.10.17	18.00	Herr Schmidt	1 x 4 Z	10,80+Verz.

THEMA	PRO.-NR.	ORT	GEBÄUDE	BEGINN	UHRZEIT	DOZENT/IN	DAUER	GEBÜHR €
Vorträge und Workshops								
Wintermärchenstunde für Erwachsene	13.01	Scheuern	Grundschule	Fr. 08.12.17	18:15	Herr Geisen	1 x 3	6,00
Wie vermiete ich meine Immobilie richtig?	13.02	Scheuern	Grundschule	Do. 19.10.17	19:00	Herr Koch	1 x 2 Z	5,40
„Genusswandern“ - Zeit haben, sich Zeit lassen	13.03	Scheuern	Grundschule	Di. 12.09.17	09:30	Frau Lenz	1 x 2 Z	5,40
Genusswandern beim Bohmentaler Wanderweg	13.04	Scheuern	Grundschule	Sa. 09.09.17	11:00	Frau Lenz	1 x 6 Z	16,20
Sprachen								
Englisch A - „Take it easy“ 2	13.05	Lindscheid	Haus Biber	Mo. 04.09.17	19:30	Frau Schumacher	12 x 2	48,00
Gesundheit, Gymnastik, Körperpflege und Haushaltsführung								
Yoga I	13.06	Scheuern	Grundschule	Di. 05.09.17	17:45	Frau Robert	10 x 2	40,00
Aroha	13.07	Scheuern	Grundschule	Mi. 06.09.17	19:30	Frau Ludwig	10 x 1 Z	27,00
Pilates	13.08	Scheuern	Grundschule	Fr. 18.08.17	17:30	Frau Theobald	12 x 1 Z	32,40
Nordic Walking Einsteiger Kurs	13.09	Scheuern	Grundschule	Fr. 13.10.17	17:00	Herr Koch	4 x 2 Z	21,60
„Tanz Dich Fit! Choreographien von Abba bis Zappa“	13.10	Scheuern	Grundschule	Do. 07.09.17	18:15	Frau Brachmann	10 x 1 Z	27,00
Likörperherstellung – keine Hexerei	13.11	Scheuern	Grundschule	Do. 26.10.17	19:00	Herr Geisen	1 x 3	6,00
Kochen mit Toni! „5-Gänge-Weihnachtsmenue“	13.12	Überroth	DGH	Di. 12.12.17	18:00	Herr Schmitt	1 x 4 Z	10,80+Verz.
Kochen mit Toni! „Wildabend“	13.13	Überroth	DGH	Di. 10.10.17	18:00	Herr Schmitt	1 x 4 Z	10,80+Verz.

THEMA	PRO.-NR.	ORT	GEBÄUDE	BEGINN	UHRZEIT	DOZENT/IN	DAUER	GEBÜHR €
Sprachen								
Italienisch F Konversation	14.01	Tholey	Schule	Do. 31.08.17	17.30	Frau Dr. Piazza	10 x 2	40,00
Italienisch F	14.02	Tholey	Schule	Di. 29.08.17	19.30	Frau Dr. Piazza	6 x 2	24,00
Italienisch A 2	14.03	Tholey	Schule	Do. 31.08.17	19.15	Frau Dr. Piazza	10 x 2	40,00
Deutsch für Ausländer	14.04	Tholey	Schule	Do. 31.08.17	19.15	Herr Thiry	10 x 2	40,00
Gesundheit, Gymnastik, Körperpflege, Haushaltsführung								
Sport und Entspannung	14.05	Tholey	Turnhalle	Fr. 18.08.17	19.00	Frau Eckert	16 x 1 Z	43,20+HM
Pilates	14.06	Tholey	Schule	Mo. 28.08.17	18.30	Frau Lo Giudice	10 x 1 Z	27,00



**Bequem
ist einfach.**



kskwnd.de

**Wenn das Konto zu den
Bedürfnissen von heute
passt. Das Sparkassen-
Girokonto mit der
Sparkassen-App.**



Wenn's um Geld geht

**Kreissparkasse
St Wendel**