



vhs 



Kreisvolkshochschule Landkreis St. Wendel

Programm Frühjahr 2018



www.kvhs-wnd.de



Grußwort des Landrates

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

auch das Frühjahrsprogramm 2018 der Kreisvolkshochschule St. Wendel ist wieder vollgepackt mit vielen interessanten, attraktiven und auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Angeboten der Erwachsenenbildung. Zudem erstrahlt das gedruckte Programm, das an alle Haushalte im Landkreis verteilt wird, in neuem Glanz: übersichtlicher, informativer, einfacher in der Handhabung. So können Sie bequem das reichhaltige Kursangebot studieren und Ihren persönlichen Fortbildungsplan erstellen. Zudem ist im Januar die neue Homepage der Kreisvolkshochschule online gegangen: Ob nach Themengebieten oder Außenstellen – auch online kann das Angebot recherchiert werden, zusätzlich gibt es viele Informationen zur Kreisvolkshochschule und ihrer Arbeit, zu Teilnahmebedingungen und Ermäßigungen, Aktuelles und Kontaktdaten und vieles mehr. Schauen Sie vorbei: www.kvhs-wnd.de!

Doch das Wichtigste ist und bleibt der Inhalt – und auch der stimmt, wie Sie es von Ihrer Kreisvolkshochschule gewohnt sind. Schließlich wird die Kreisvolkshochschule St. Wendel seit 1971 ihrem Auftrag gerecht, ein wohnortnahes, umfassendes Fort- und Weiterbildungsangebot für die Bürgerinnen und Bürger des Landkreises anzubieten. Im Frühjahr 2018 stehen über 230 Kurse zur Auswahl, dabei reicht die Bandbreite von Ernährung über Gesundheit bis hin zu Literatur und Recht.

Ich lade Sie daher herzlich ein, die Kurse, Seminare und Einzelveranstaltungen Ihrer Kreisvolkshochschule zu besuchen und wünsche Ihnen dabei viel Freude und Erfolg.

St. Wendel, im Januar 2018

Udo Recktenwald
Landrat



Grußwort des Ministers für Bildung und Kultur

**Sprachenlernen baut Brücken
Liebe Leserin, lieber Leser,**

das Saarland versteht sich als Brücke zwischen Deutschland und Frankreich. Die historisch gewachsene und in den letzten Jahrzehnten mit großen Anstrengungen ausgebaute Frankreichstrategie unseres Landes ist ein wesentlicher Bestandteil dieser Brückenfunktion. Für die Menschen im Saarland, Lothringen und Luxemburg ist es selbstverständlich, täglich über Grenzen zum Arbeiten, zum Einkaufen oder zu sportlichen und kulturellen Veranstaltungen zu fahren. Unsere Grenzregion ist Modell für gelungene europäische Integration und kulturelles Miteinander.

Wir bieten bereits an saarländischen Kindertagesstätten und in Grundschulen Französisch an und haben uns zum Ziel gesetzt, dass immer mehr Saarländerinnen und Saarländer sich mit unseren Nachbarn austauschen und möglicherweise auch im französischsprachigen Raum arbeiten können. Denn Frankreich ist schließlich einer der wichtigsten Handelspartner des Saarlandes.

Französisch zu lernen bietet zudem eine gute Grundlage, sich leichter anderen Sprachen zuzuwenden. Durch Sprachkenntnisse gewinnen wir neue kulturelle Erfahrungen, werden offener für andere und anderes. Kurz: Unser Leben wird reichhaltiger. Sprachen lernt man meistens ein Leben lang. Nach der Schule oder der Hochschule übernehmen die staatlich anerkannten Einrichtungen der Weiterbildung die Aufgabe Sprachen erlernen zu können. Gerade im Saarland stellen sie ein flächendeckendes und inhaltlich reichhaltiges Angebot zur Verfügung, so auch Reisen und Sprach-Reisen, die die Motivation zum Erlernen von Sprachen wecken oder zu deren Anwendung Gelegenheit geben.

Die KVHS St. Wendel bietet auch viele weitere Angebote, Sie kulturell zu bereichern und Ihr Miteinander mit anderen zu fördern. Sie finden in diesem Programm bestimmt etwas, was Ihnen am Herzen liegt.

Ihr

Ulrich Commerçon
Minister für Bildung und Kultur



Kreisvolkshochschule Landkreis St. Wendel
Auskunft: Geschäftsstelle St. Wendel, KuBI
Werschweilerstraße 14
66606 St. Wendel
Telefon 06851 801-4011
oder 06851 801-4012

Internet: www.kvhs-wnd.de
E-Mail: kvhs@lkwnd.de

Geöffnet:
Montag bis Donnerstag 7.30 bis 15.30 Uhr
Freitag 7.30 bis 15.00 Uhr

Neue und bewährte Angebote der KVHS St. Wendel

KVHS-Außenstelle Freisen Kurse 0114 0115 0116 **Aquajogging (Tiefwasser)**

Aquajogging ist ein schonendes, effektives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Ein spezieller Aquajogging-Gurt gibt uns die Möglichkeit, nahezu schwerelos und gelenkschonend im Tiefwasser zu joggen.

Wasser ist ein ideales Medium zur Bewegungsschulung, zum Muskelaufbau, zur Steigerung von Kraft und Ausdauer und zur allgemeinen Fitness. Aqua-Sport ist Stretching, Krafttraining, Ausdauerschulung und Entspannung, eignet sich hervorragend zur Kräftigung aller Muskelpartien und ist ein optimales Herz-Kreislauf-Training, wobei die Gelenke, Bänder und Muskeln geschont werden.

Die Bewegungen im Wasser sprechen gesundheitsorientierte Menschen ebenso an wie fitnessorientierte Menschen.

Durch die Auftriebskraft des Wassers reduziert sich das Körpergewicht um ein Vielfaches, sodass auch stark übergewichtige Personen von diesem Sport profitieren. Das Joggen im Wasser wirkt sich positiv auf die Laufform aus und ist eine hervorragende Ergänzung zum »Laufen an Land«.

KVHS-Außenstelle Namborn Kurs 0603 **Partygebäck – knusprig, salzig, raffiniert**

Ob für die nächste Party oder als kleinen Happen zwischendurch – salzige, knusprige Kleinigkeiten gehen immer. Von der traditionellen Laugenbrezel, über selbst gemachte Cracker mit passendem Dip bis hin zu orientalischen Brotchips erwarten Sie viele tolle und interessante Rezepte. Wagen Sie sich an dieses individuelle und raffinierte Gebäck und erproben Sie Ihre Backkünste.



KVHS-Außenstelle Nohfelden Kurs 0707 **Besenbinde-Kurs**

Der Kurs richtet sich an Menschen mit Interesse am alten Handwerk. Sie lernen, wie im gesamten süddeutschen Raum Besen gebunden wurden, erfahren die Regeln für das Einschneiden, die Lagerung und die Verarbeitung von Besenreisig und Besenstielen. Vom Besenbinder erhalten Sie das Material und einen Leitfaden.

Bitte mitbringen: eine Gartenschere und ein kräftiges Messer (evtl. Taschenmesser).



KVHS-Außenstelle Nohfelden Kurs 0726 **Golf Platzreifekurs**

Die Platzreife ist quasi ein »Führerschein«, um nach den Regeln des Deutschen Golf Verbandes (DGV) auf allen öffentlichen Golfplätzen spielen zu dürfen. Erleben Sie die Faszination dieses Sportes, der für jedes Alter geeignet ist.

Bei einem gemeinsamen Frühstück werden die Inhalte des Kurses besprochen. Der Kurs besteht aus praktischen Übungen auf der Anlage (Driving-Range, Chip-Area, Putting Green) sowie theoretischen Elementen wie Golfregeln und Etikette auf dem Platz. Im Preis enthalten sind die Kursgebühr, das gemeinsame Frühstück, die Ausrüstung und die Benutzung der Anlage.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung und Turnschuhe.

KVHS-Außenstelle Nonnweiler Kurs 0802 **Traum-Taschen selbst gemacht**

Gestalte deinen täglichen Begleiter doch mal selbst. Drei eigens für diesen Kurs erstellte Entwürfe werden von Handtaschen-Designerin Monika Schnapka (www.u-Nika-t.nl) zur Verfügung gestellt. Durch die individuelle Auswahl von Stoff, Farbe, Accessoires und Modell entsteht ein ganz eigenes Unikat zum Verschenken oder für den eigenen Bedarf.

KVHS-Außenstelle Nonnweiler Kurs 0825 **Backen mit Kids**

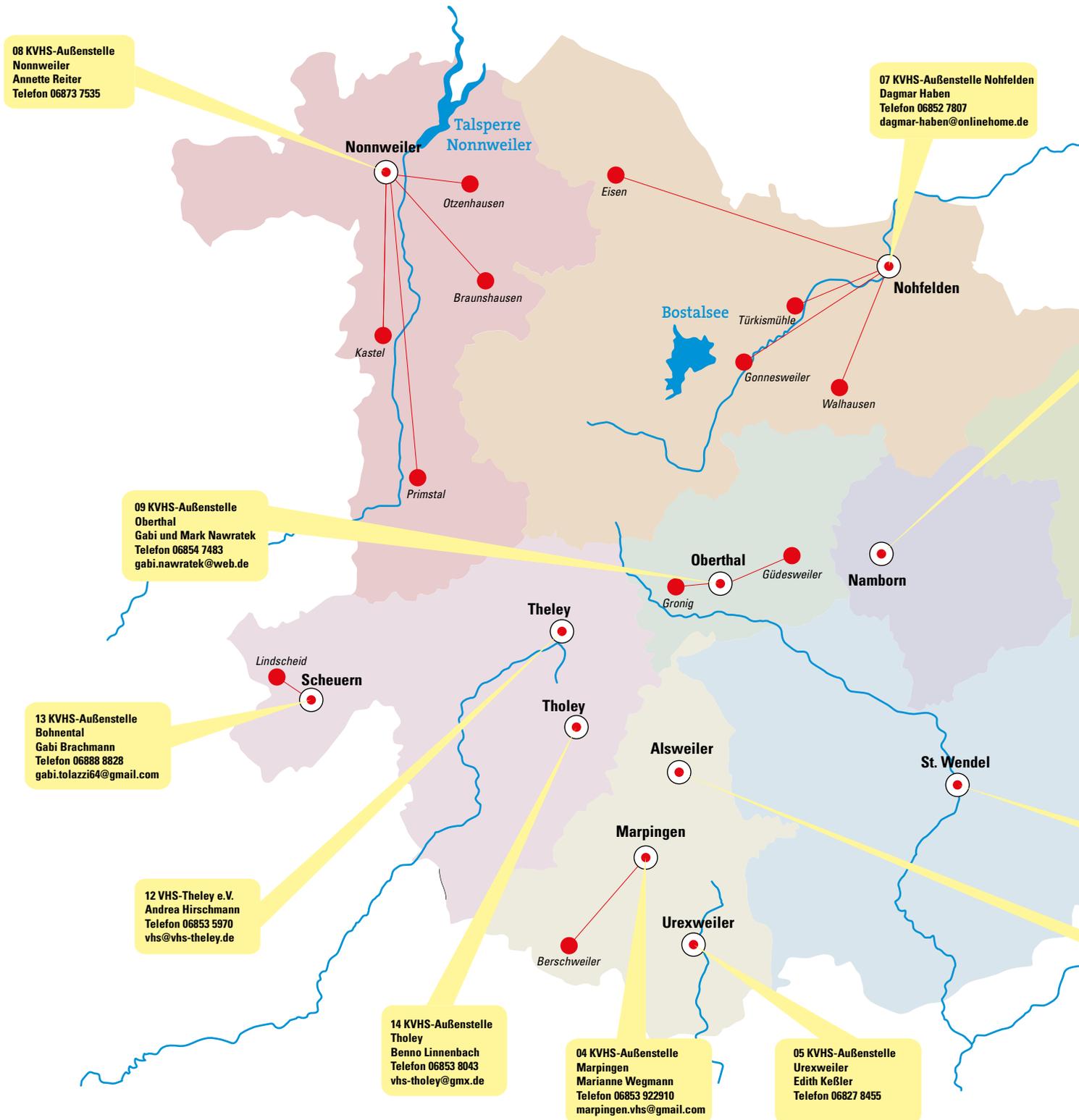
Dieser Kurs ist für Kinder ab 10 Jahren gedacht. Den Kindern wird das Grundprinzip des Backens näher gebracht. Gebacken werden Muffins, Kekse oder ein Kuchen mit Verzierung.

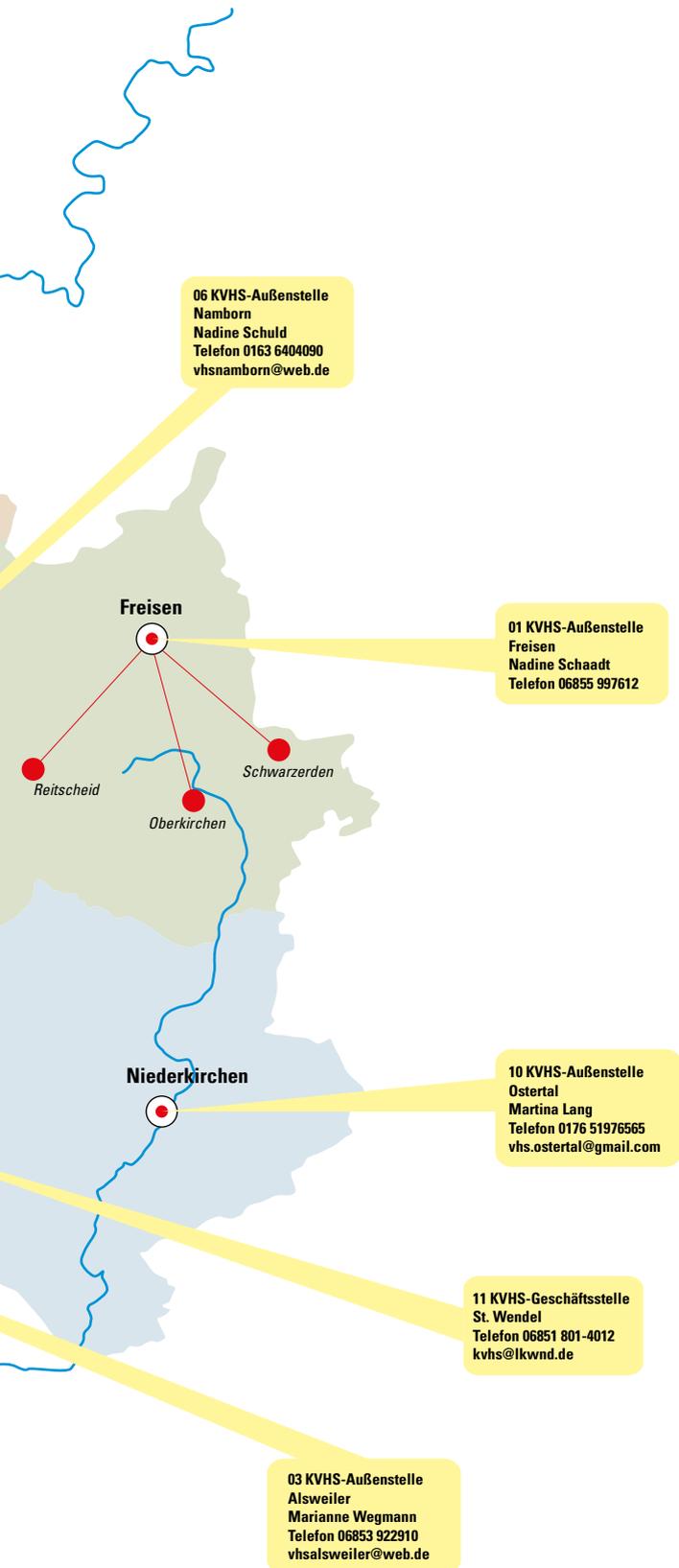
KVHS-Außenstelle Oberthal Kurs 0905 **Intuitives Malen**

Verbringe eine Zeit mit Dir, in der Du ganz und gar Du selbst sein kannst; losgelöst von Ansprüchen, Leistungsdruck und Zwang und mit dem Fokus darauf, was Du selbst in diesem Moment am meisten brauchst. Du schenkst Dir den Mut, Dich ungefiltert und ehrlich auszudrücken und vollkommen mit Dir zu sein. Es besteht für Dich die Freiheit, mit Deinen selbst mitgebrachten Materialien, Werkzeugen zu »spielen« und Dich dabei den eigenen Vorlieben und der ganz individuellen Malweise zuzuwenden. Freude und Hingabe in den intuitiven, persönlichen Mal- und Kreativitätsprozess sind unsere Begleiter. Es ist ein Weg zu Dir selbst, zum Leben, zu innerem Frieden.

Weitere Kursbeschreibungen am Ende des Programmes

Die Kreisvolkshochschule und ihre Außenstellen





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 Kreistages St. Wendel vom 13.11.2017 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. Kreativkurse) oder Zutaten (z. B. 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 Kommunalselfverwaltungs-gesetzes 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

- 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 wie bedarfsorientierte Grundsicherung im Alter, Erwerbsminderung, Hilfe zum Lebensunterhalt) kostenlos teilnehmen. Die Voraussetzungen sind vom Antragsteller durch Vorlage des entsprechenden Bescheides der zuständigen Stelle nachzuweisen.
- 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

w. b. wird bekanntgegeben

n. B. nach Beteiligung

HM Hallenmiete

N.N. noch nicht benannt

a. A. auf Anfrage

TZ Teilnehmerzahl

E Eintritt

WE Wochenende

Das Angebot der St. Wendeler Volkshochschule

Außer den hier angekündigten Kursen der Kreisvolkshochschule werden auch Kurse von der St. Wendeler Volkshochschule angeboten.

Auskunft hierüber erteilt:

Kulturabteilung der Stadt St. Wendel im Rathaus I

Schloßstraße 7, Telefon 06851 809-1931

Dort kann auch der Arbeitsplan dieser Erwachsenenbildungseinrichtung angefordert werden.



01

KVHS Außenstelle Freisen . Frau Nadine Schaadt . 06855 997612 . vhsfreisen@t-online.de

PRO.-Nr.	THEMA	ORT	GEBÄUDE	BEGINN / UHRZEIT	DOZENT/IN	DAUER	GEBÜHR
	Kunst und Kultur						
0101	Malen u. Zeichnen, versch. Techniken	Freisen	Mehrgen.-raum	Di. 6.3.18 / 17.30	Frau Kochneva	10 x 2 Z	66,00 + Mat.
	Gesundheit						
0102	Zumba	Reitscheid	Mehrweckhalle	Di. 9.1.18 / 18.15	Frau Ernst	10 x 1 Z	33,00
0103	Wirbelsäulengymnastik	Reitscheid	Mehrweckhalle	Mo. 22.1.18 / 20.00	Frau Müller	10 x 1 Z	33,00
0104	Wirbelsäulengymnastik	Oberkirchen	KiTa	Mi. 17.1.18 / 18.00	N.N.	10 x 1 Z	33,00
0105	Wirbelsäulengymnastik	Oberkirchen	KiTa	Mo. 15.1.18 / 17.30	Frau Gilcher	10 x 1 Z	33,00
0106	Fitness mit Musik für Bauch-Beine-Po	Schwarzerden	KiTa	Di. 20.2.18 / 18.30	Frau Hahl	10 x 1 Z	33,00
0107	Yoga zur Entspannung	Schwarzerden	KiTa	Mi. 31.1.18 / 17.30	Frau Natter	10 x 2	48,00
0108	Yoga für den Rücken	Schwarzerden	KiTa	Mi. 31.1.18 / 19.00	Frau Natter	10 x 2	48,00
0109	Hatha-Yoga	Schwarzerden	KiTa	Do. 1.3.18 / 17.00	Frau Schöneberger	10 x 2	48,00
0110	Hatha-Yoga	Schwarzerden	KiTa	Do. 1.3.18 / 18.45	Frau Schöneberger	10 x 2	48,00
0111	Yoga	Oberkirchen	KiTa	Mo. 15.1.18 / 18.45	Frau Ost	10 x 1 Z	33,00
0112	Pilates	Schwarzerden	KiTa	Mo. 15.1.18 / 17.00	Herr Dusendann	10 x 1 Z	33,00
0113	Pilates	Schwarzerden	KiTa	Mo. 15.1.18 / 18.00	Herr Dusendann	10 x 1 Z	33,00
0114	Aqua-Jogging (Tiefwasser)	Oberkirchen	Schwimmbad	Do. 18.1.18 / 18.30	Frau Becker	10 x 1 Z	33,00 + E
0115	Aqua-Jogging (Tiefwasser)	Oberkirchen	Schwimmbad	Do. 18.1.18 / 19.30	Frau Becker	10 x 1 Z	33,00 + E
0116	Aqua-Jogging (Tiefwasser)	Oberkirchen	Schwimmbad	Sa. 20.1.18 / 13.00	Frau Becker	10 x 1 Z	33,00 + E
	Sprachen						
0117	Englisch – F (Quereinsteiger willkommen)	Freisen	GemS	Mo. 19.2.18 / 18.00	Herr Kraushaar	10 x 2	48,00

03

KVHS Außenstelle Alsweiler . Frau Marianne Wegmann . 06853 922910 . vhsalsweiler@web.de

	Gesellschaft						
0301	Sich. Umg. m. Smartphone u. Tablet – A	Alsweiler	ehem. KiGa	Do. 12.4.18 / 18.00	Herr Kadzioch	5 x 2	24,00
0302	Smartphone u. Tablet – Tipps u. Tricks – F	Alsweiler	ehem. KiGa	Do. 24.5.18 / 18.00	Herr Kadzioch	1 x 2 Z	6,60
	Gesundheit						
0303	Pilates	Alsweiler	Turnhalle KiTa	Do. 22.2.18 / 18.30	Herr Dusendann	10 x 1 Z	33,00
0304	Zumba Gold	Alsweiler	Turnhalle KiTa	Mo. 29.1.18 / 18.00	Frau König	15 x 1 Z	49,50
0305	Zumba Fitness	Alsweiler	Turnhalle KiTa	Mi. 24.1.18 / 17.15	Frau Catalan	15 x 1 Z	49,50
0306	Zumba Fitness	Alsweiler	Turnhalle KiTa	Fr. 26.1.18 / 17.45	Frau Catalan	15 x 1 Z	49,50
0307	Hatha-Yoga (ehem.Montagsgr.)	Alsweiler	ehem. KiGa	Mi. 24.1.18/18.30	N.N.	14 x 1 Z	46,20
0308	Angst, Depression, Burn-Out, Stress, Herz-Phobie	Alsweiler	ehem. KiGa	Do. 8.3.18 / 19.00	Herr Rosinus	1 x 2	kostenlos

PRO.-Nr.	THEMA	ORT	GEBÄUDE	BEGINN / UHRZEIT	DOZENT/IN	DAUER	GEBÜHR
	Gesellschaft						
0401	Sich. Umg. m. Smartphone u. Tablet – A	Marpingen	GemS	Mi. 21.2.18 / 18.00	Herr Kadzioch	5 x 2	24,00
0402	Kauf im Internet - Was muss ich beachten	Marpingen	GemS	Do. 22.2.18 / 18.00	Herr Kadzioch	1 x 2 Z	6,60
0403	Smartphone u. Tablet – Tips u. Tricks – F	Marpingen	GemS	Mi. 7.2.18 / 18.00	Herr Kadzioch	1 x 2 Z	6,60
	Kunst und Kultur						
0404	Malen in Öl, Aquarell und and. Techniken	Marpingen	GemS	Mo. 26.2.18 / 19.00	Frau Valentin	10 x 3	72,00
	Gesundheit						
0405	Hatha-Yoga 1	Marpingen	Neues Vereinshaus	Do. 25.1.18 / 19.00	Frau Engel	15 x 1 Z	49,50
0406	Hatha-Yoga 2	Marpingen	Neues Vereinshaus	Do. 25.1.18 / 20.00	Frau Engel	15 x 1 Z	49,50
0407	Hatha-Yoga 3	Berschweiler	DGH	Di. 23.1.18 / 8.30	Frau Engel	15 x 1 Z	49,50
0408	Hatha-Yoga 4	Berschweiler	DGH	Di. 23.1.18 / 9.30	Frau Engel	15 x 1 Z	49,50
0409	Wirbelsäulengymnastik, Rückenschulung	Alsweiler	Turnhalle KiTa	Mi. 31.1.18 / 18.30	Frau Recktenwald	15 x 1 Z	49,50
0410	Orientalischer Frauentanz	Marpingen	GemS	Di. 20.2.18 / 18.30	Frau Rein	10 x 2	48,00
0411	Angst, Depression, Burn-Out, Stress, Herz-Phobie	Marpingen	Neues Vereinshaus	Di. 15.5.18 / 19.00	Herr Rosinus	1 x 2	kostenfrei

	Kunst und Kultur						
0501	Nähen und Zuschneiden	Urexweiler	Vereinsraum	Do. 8.3.18 / 18.30	Frau Guth	10 x 3	72,00
0502	Töpfern, freies Gestalten mit Ton	Urexweiler	Vereinsraum	März 2018 / 19.00	Frau Holzer	5 x 3	36,00
0503	Töpfern für Kinder und Jugendliche	Urexweiler	Vereinsraum	März 2018 / 16.00	Frau Holzer	5 x 2	24,00
0504	Aquarellmalen	Urexweiler	Vereinsraum	März 2018 / 19.00	Frau Kotchneva	10 x 3	72,00
	Gesundheit						
0505	Bodyforming, Wirbelsäulengymnastik F	Urexweiler	Mehrzweckhalle	Do. 11.1.18 / 19.30	Frau Recktenwald	15 x 1 Z	49,50
0506	Seniorengymnastik	Urexweiler	Mehrzweckhalle	Do. 11.1.18 / 10.00	Frau Scheerer	15 x 1 Z	49,50
0507	Wirbelsäulengymnastik	Urexweiler	Mehrzweckhalle	Do. 11.1.18 / 18.30	Frau Scheerer	15 x 1	36,00
0508	Aquarobic, Pfleg. Wassergymnastik	Urexweiler	Schwimmbad	Mo. 8.1.18 / 18.30 und 19.30	Frau Gutzke	15 x 1 Z	49,50 + E
0509	Zumba	Urexweiler	Mehrzweckhalle	Mi. 7.3.18 / 19.00	Frau König	10 x 1 Z	33,00



**Ihre Ansprechpartnerin bei der KVHS-
Außenstelle Freisen (links):
Frau Nadine Schaad, 06855 997612
vhsfreisen@t-online.de**
**Ihre Ansprechpartnerin bei der KVHS-
Außenstelle Urexweiler (Mitte):
Frau Edith Keßler, 06827 8455**
**Ihre Ansprechpartnerin bei der KVHS-
Außenstelle Namborn (rechts):
Frau Nadine Schuld, 0163 6404090**

	Gesundheit						
0601	Qigong (Tai-Chi)	Namborn	Grundschule	Do. 18.1.18 / 19.00	Frau Paliot	15 x 1 Z	49,50
0602	Wirbelsäulengymnastik	Namborn	Grundschule	Fr. 23.2.18 / 17.00	Frau Backes	12 x 1 Z	39,60
0603	Partygebäck – knusprig, salzig, raffiniert	Namborn	Grundschule	Di. 20.3.18 / 18.00	Frau Buschauer	5 x 1	12,00 + Verz.
0604	Cupcakes – Backfreude in Tassengröße	Namborn	Grundschule	Di. 15.5.18 / 18.00	Frau Buschauer	5 x 1	12,00 + Verz.

PRO.-Nr.	THEMA	ORT	GEBÄUDE	BEGINN / UHRZEIT	DOZENT/IN	DAUER	GEBÜHR
	Gesellschaft						
0701	Rhetorik Intensiv mit Einführungs-Seminar (begr. TN-Zahl)	Türkismühle	GemS	Mo. 19.2.18 / 18.30	Frau Kersten	6 x 3 Z	74,30
0702	Umgang mit dem Smartphone für ältere Teilnehmer (begr. TN-Zahl)	Gonnesweiler	Grundschule	Mo. 19.2.18 / 18.00	Herr Zimmer	5 x 2 Z	41,30
0703	Gutes Bier selber brauen	Walhausen	Braustübchen	Sa. 5.5.18 / 9.00	Herr Simon	1 x 6 Z	19,80 + Verz.
0704	Gutes Bier selber brauen	Walhausen	Braustübchen	Sa. 26.5.18 / 9.00	Herr Simon	1 x 6 Z	19,80 + Verz.
	Kunst und Kultur						
0705	Malkreis »Aquarell«	Türkismühle	GemS	Mo. 12.3.18 / 18.30	Frau Bick	11 x 2	52,80
0706	Nähkurs für A + F (begr. TN-Zahl)	Türkismühle	GemS	Mo. 9.4.18 / 18.00	Frau Ewen	7 x 3	63,00
0707	Besenbindekurs	Neunkirchen	Bürgerhaus	Sa. 17.3.18 / 14.00	Herr Joachim	1 x 3 Z	9,90 + Mat.
	Gesundheit						
0708	Pfleg. Gymnastik für Frauen	Türkismühle	GemS	Mo. 15.1.18 / 19.00	Frau Schmeier	8 x 1 Z	26,40
0709	Pfleg. Gymnastik für Frauen	Türkismühle	GemS	Mo. 9.4.18 / 19.00	Frau Schmeier	8 x 1 Z	26,40
0710	Autogenes Training	Neunkirchen	Bürgerhaus	Di. 6.3.18 / 18.00	Frau Müller	12 x 1 Z	39,60
0711	Pilates 50+	Gonnesweiler	MZR/Schule	Fr. 23.2.18 / 14.00	Frau LoGiudice	12 x 1 Z	39,60
0712	Pilates für alle	Gonnesweiler	MZR/Schule	Fr. 23.2.18 / 15.15	Frau LoGiudice	12 x 2	57,60
0713	Wirbelsäulengymnastik	Türkismühle	GemS	Mi. 24.1.18 / 18.25	Herr Seibert	16 x 1Z	52,80
0714	Yoga für einen starken Rücken A + F	Gonnesweiler	Grundschule	Mi. 14.3.18 / 18.00	Frau Wolter	11 x 2	52,80
0715	Yoga für einen starken Rücken A + F	Gonnesweiler	Grundschule	Mi. 14.3.18 / 19.30	Frau Wolter	11 x 2	52,80
0716	Allg. Fitnessgymnastik für Frauen	Gonnesweiler	Turnhalle	Di. 9.1.18 / 8.30	Frau Fries	10 x 1Z	33,00
0717	Allg. Fitnessgymnastik für Frauen	Gonnesweiler	Turnhalle	Di. 9.1.18 / 17.00	Frau Fries	10 x 1Z	33,00
0718	Allg. Fitnessgymnastik für Frauen	Gonnesweiler	Turnhalle	Di. 9.1.18 / 18.00	Frau Fries	10 x 1Z	33,00
0719	Allg. Fitnessgymnastik für Frauen	Gonnesweiler	Turnhalle	Di. 10.4.18 / 8.30	Frau Fries	9 x 1 Z	29,70
0720	Allg. Fitnessgymnastik für Frauen	Gonnesweiler	Turnhalle	Di. 10.4.18 / 17.00	Frau Fries	9 x 1 Z	29,70
0721	Allg. Fitnessgymnastik für Frauen	Gonnesweiler	Turnhalle	Di. 10.4.18 / 18.00	Frau Fries	9 x 1 Z	29,70
0722	Let's dance, A	Gonnesweiler	MZR	Mi. 11.4.18 / 18.00	Herr Wegmeyer	8 x 2	38,40
0723	Let's dance, F 1 alternativ »weit fortgeschritten«	Gonnesweiler	MZR	Mi. 11.4.18 / 19.45	Herr Wegmeyer	8 x 2	38,40
0724	Selbstverteidigung für Mädchen (ab 15 J.) Nohfelden und Frauen		Turnhalle	Do. 8.3.18 / 18.00	Herr Schmidt	8 x 1 Z	26,40
0725	Tai Chi	Nohfelden	Turnhalle	Do. 8.3.18 / 19.15	Herr Schmidt	10 x 1 Z	33,00
0726	Golf-Platzreifekurs (begr. TN-Zahl)	Eisen	Golfpark	Sa. 14.4.18 / 9.30	Herr Sahin	7 x 2 Z	125,00
0727	Köstlichkeiten aus der asiat. Küche (14-tg.)	Türkismühle	GemS	Mo. 9.4.18 / 18.45	Frau Kohl	3 x 3	21,60 + Verz.
0728	Gesundes Brot selber backen m. Sauerteig	Türkismühle	GemS	Mi. 18.4.18 / 17.30	Frau Kramer	1 x 5	12,00 + Verz.
	Sprachen						
0729	Englisch 50+, F 1	Türkismühle	GemS	Mo. 26.2.18 / 15.00	Herr Röhrig	13 x 2	62,40
0730	Englisch F 2	Türkismühle	GemS	Do. 22.2.18 / 18.30	Herr Kraushaar	13 x 2	62,40
0731	Spanisch F 13	Türkismühle	GemS	Mi. 21.2.18 / 16.30	Herr Flores	8 x 2	38,40
0732	Spanisch F 11	Türkismühle	GemS	Mi. 21.2.18 / 18.00	Herr Flores	8 x 2	38,40
0733	Spanisch F 14	Türkismühle	GemS	Mi. 2.5.18 / 16.30	Herr Flores	8 x 2	38,40
0734	Spanisch F 12	Türkismühle	GemS	Mi. 2.5.18 / 18.00	Herr Flores	8 x 2	38,40
0735	Französisch Konversation (Niveau B 1 und höher)	Türkismühle	GemS	Mi. 21.2.18 / 19.30	Herr Gashi	8 x 1 Z	26,40
0736	Französisch Konversation (Niveau B 1 und höher)	Türkismühle	GemS	Mi. 2.5.18 / 19.30	Herr Gashi	8 x 1 Z	26,40
0737	Niederländisch F 11	Türkismühle	GemS	Do. 22.2.18 / 19.30	Frau de Graaf	12 x 2	57,60
0738	Italienisch F, auch für Wiedereinsteiger (Niveau A 2)	Türkismühle	GemS	Mi. 28.2.18 / 18.30	Herr Röhrig	13 x 2	62,40

Bitte melden Sie sich für die Kurse ausschließlich bei der jeweiligen Außenstelle an.

PRO.-Nr.	THEMA	ORT	GEBÄUDE	BEGINN / UHRZEIT	DOZENT/IN	DAUER	GEBÜHR
	Kultur und Kunst						
0801	Nähkurs (Erw.) – A + leicht fortgesch.	Otzenhausen	ehem. Grundschule	Di. 23.1.18 / 19.00	Frau Müller	10 x 3	72,00
0802	Traum-Taschen selbstgemacht	Otzenhausen	ehem. Grundschule	Mi. 7.2.18 / 18.30	Frau Schnapka	4 x 3 Z	39,60
	Gesundheit						
0803	Qigong (mit neuer kleiner Tai Chi-Form)	Otzenhausen	ehem. Grundschule	Do. 22.2.18 / 18.15	Frau Lauck-Schneider	10 x 1 Z	33,00
0804	Yoga I	Otzenhausen	ehem. Grundschule	Mi. 10.1.18 / 19.00	Frau Gerth	10 x 2	48,00
0805	Yoga II	Otzenhausen	ehem. Grundschule	Do. 18.1.18 / 19.45	Herr Hassdenteufel	10 x 2	48,00
0806	Pilates	Otzenhausen	ehem. Grundschule	Fr. 12.1.18 / 17.30	Frau Endres	10 x 1 Z	33,00
0807	Aufrecht ins Alter mit Kraft und Ausdauer	Otzenhausen	Hunnenringhalle	Do. 11.1.18 / 9.30	Frau Bohn	10 x 2	48,00
0808	Fit in den Morgen	Otzenhausen	Hunnenringhalle	Mi. 10.1.18 / 8.30	Frau Anlauff	10 x 1 Z	33,00
0809	Bodyfitness-Mix (Pilates, B.B.P., WS-Gym., Balancetraining, Stretch)	Braunshausen	Turnerheim	Fr. 19.1.18 / 9.00	Frau Haupenthal	9 x 1 Z	29,70
0810	Bodyfitness-Mix	Braunshausen	Turnerheim	Mi. 10.1.18 / 18.30	Frau S. Rouse	10 x 1 Z	33,00
0811	Haltung und Bewegung	Braunshausen	Turnerheim	Mi. 10.1.18 / 17.00	Frau Stemmler	8 x 1 Z	26,40
0812	Faszien-Training	Otzenhausen	ehem. Grundschule	Fr. 12.1.18 / 10.00	Frau Endres	10 x 1 Z	33,00
0813	Mutter-Kind-Turnen (2,5 – 4 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen)	Otzenhausen	Hunnenringhalle	Mi. Jan. '18 / 16.00	Frau Kreuzer	w. b.	
0814	Aqua-Gymnastik	Nonnweiler	Hallenbad	Do. 18.1.18 / 15.00	Frau Haupenthal	9 x 1	21,60 + E
0815	Aqua-Jogging	Nonnweiler	Hallenbad	Fr. 12.1.18 / 14.15	Frau Endres	10 x 1	24,00 + HM
0816	Aerobic u. Step	Otzenhausen	ehem. Grundschule	Mo. 8.1.18 / 18.30	Frau B. Rouse	8 x 1 Z	26,40
0817	Aerobic u. Step	Braunshausen	Turnerheim	Di. 9.1.18 / 18.00	Frau Müller	10 x 1 Z	33,00
0818	Dance-Step u. Dance-Aerobic	Braunshausen	Turnerheim	Di. 9.1.18 / 19.00	Frau Müller	10 x 1 Z	33,00
0819	Aerobic, Step, B. B. P. u. Muskeltraining	Braunshausen	Turnerheim	Di. 9.1.18 / 20.00	Frau Müller	10 x 2	48,00
0820	Aerobic, Step, B., B., P. u. Muskeltraining (Neueinsteiger)	Braunshausen	Turnerheim	Do. 11.1.18 / 19.00	Frau Müller	10 x 1 Z	33,00
0821	Let's dance F4/F5	Kastel	Castellum	Do. 11.1.18 / 18.30	Herr Wegmeyer	10 x 2	48,00 + HM
0822	Alternativ: Let's dance A	Kastel	Castellum	Do. 11.1.18 / 18.30	Herr Wegmeyer	10 x 2	48,00 + HM
0823	Let's dance (weit fortgeschritten)	Kastel	Castellum	Do. 11.1.18 / 20.00	Herr Wegmeyer	10 x 2	48,00 + HM
0824	Asiatische Küche	Primstal	GemS	Di. 20.2.18 / 19.00	Frau Kohl	3 x 3 Z	29,70 + Verz.
0825	Backen mit Kids (ab 10 Jahre)	Primstal	GemS	Mi. 21.2.18 / 18.00	Frau Bidner	8 x 2 Z	44,90 + Verz.
0826	Kochen für Männer	Primstal	GemS	Mo. 8.1.18 / 18.30	Frau Buschauer	6 x 5	72,00 + Verz.
				Jeden 1. Mo. Im Monat			
0827	Brot backen ohne Zusatzstoffe B (neue Rezepte)	Primstal	GemS	Mo. 29.1.18 / 18.30	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + Verz.
0828	Indischer Kochkurs	Primstal	GemS	Mo. 26.2.18 / 18.30	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + Verz.
0829	Würzige Küchlein im Format	Primstal	GemS	Mo. 12.3.18 / 18.30	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + Verz.
0830	Mexikanische Küche	Primstal	GemS	Mo. 19.3.18 / 18.30	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + Verz.
0831	Spanische Küche	Primstal	GemS	Mo. 16.4.18 / 18.30	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + Verz.
0832	Kochlust im Glas	Primstal	GemS	Mo. 30.4.18 / 18.30	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + Verz.
0833	Kulinarische Reise durch Griechenland	Primstal	GemS	Mo. 14.5.18 / 18.30	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + Verz.
	Sprachen						
0834	Englisch für Touristen (Niveau A2)	Otzenhausen	ehem. Grundschule	Di. 20.2.18 / 18.00	Herr Paulus	10 x 2	48,00
0835	Englisch Lektüre (Niveau B1, z. B. Krimis)	Otzenhausen	ehem. Grundschule	Di. 20.2.18 / 19.30	Herr Paulus	10 x 2	48,00
0836	Groetjes uit Holland (Holländisch A)	Otzenhausen	ehem. Grundschule	Do. 22.2.18 / 19.00	Frau Schnapka	10 x 2	48,00



**Ihre Ansprechpartnerin bei der KVHS-Außenstelle Nohfelden
(links): Frau Dagmar Haben**
06852 7807
dagmar-haben@onlinehome.de

**Ihre Ansprechpartnerin bei der KVHS-Außenstelle Nonnweiler
(rechts): Frau Annette Reiter**
06873 7535

09 KVHS-Außenstelle Oberthal . Gabi und Mark Nawratek . Telefon 06854 7483 . gabi.nawratek@web.de

PRO.-Nr.	THEMA	ORT	GEBÄUDE	BEGINN / UHRZEIT	DOZENT/IN	DAUER	GEBÜHR
	Kultur und Kunst						
0901	Nähen, Zuschneiden, Stylen u. Designen nur für Kids 11–16 J in kleiner Gruppe 5–6 Teilnehmer	Oberthal	Bliestalschule	Mo. 8.1.18 / 16.30	Frau Christian	10 x 3	122,40
0902	Nähen, Zuschneiden, Stylen u. Designen für Erwachsene – A + F	Oberthal	Bliestalschule	Mo. 8.1.18 / 19.00	Frau Christian	15 x 4	144,00
0903	Nähen, Zuschneiden, Stylen u. Designen für Erwachsene – A + F	Oberthal	Bliestalschule	Di. 9.1.18 / 19.00	Frau Christian	15 x 4	144,00
0904	Nähen, Zuschneiden, Stylen u. Designen für Erwachsene – A + F	Oberthal	Bliestalschule	Di. 21.2.18 / 19.00	Frau Christian	8 x 4	76,80
0905	Nähen, Zuschneiden, Stylen u. Designen für Erwachsene – A + F	Güdesweiler	Pfarrhaus	Mi. 7.3.18 / 18.00	Frau Guth	10 x 4	96,00
0906	Intuitives Malen - NEU!	Oberthal	Bliestalschule	Di. 10.4.18 / 19.00	Frau Kraus	5 x 3	36,00
	Gesundheit						
0907	Bodyforming für Frauen	Oberthal	Bliestalschule	Mi. 17.1.18 / 19.00	Frau Persch	10 x 1 Z	33,00
0908	Sonnenaufgangsyoga – NEU!	Gronig	DGH	Di 10.4.18 / 8.30	Frau Recktenwald	3 x 1	7,20
0909	Yoga	Gronig	DGH	Di. 16.1.18 / 9.30	Frau Recktenwald	15 x 2	72,00
0910	Yoga	Gronig	DGH	Do 18.1.18 / 17.45	Frau Recktenwald	15 x 2	72,00
0911	Yoga	Gronig	DGH	Do 18.1.18 / 19.30	Frau Recktenwald	15 x 2	72,00
0912	Tai Chi Chuan Schnupperkurs – NEU!	Oberthal	Bliestalschule	Mo. 19.2.18 / 18.30	Herr Schmidt	6 x 1 Z	19,80
0913	Kochclub für Gourmetmänner Do. 1.2. / 1.3. / 12.4. / 3.5. / 7.6.	Oberthal	Bliestalschule	Do. 1.2.18 / 18.30	Frau Buschauer	5 x 5	60,00 + Verz.
0914	Kochclub für Genießer Fr. 2.3. / 13.4. / 4.5	Oberthal	Bliestalschule	Fr. 2.3.18 / 18.30	Frau Buschauer	3 x 5	36,00 + Verz.
0915	Feine Küche – jenseits der Haute Cuisine	Oberthal	Bliestalschule	Fr. 23.2.18 / 18.30	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + Verz.
0916	Osterbrunch – NEUE Rezepte	Oberthal	Bliestalschule	Fr. 9.3.18 / 18.30	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + Verz.
0917	Vegetarische Küche – NEUE Rezepte	Oberthal	Bliestalschule	Fr. 23.3.18 / 18.30	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + Verz.
0918	ONE POT – Alles aus 1 Topf oder Pfanne	Oberthal	Bliestalschule	Fr. 27.4.18 / 18.30	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + Verz.
0919	Urlaubsmenüs von den Kanaren	Oberthal	Bliestalschule	Fr. 18.5.18 / 18.30	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + Verz.
0920	Würzige Küchlein mit Format	Oberthal	Bliestalschule	Fr. 8.6.18 / 18.30	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + Verz.
0921	Alles Hähnchen oder?	Oberthal	Bliestalschule	Fr. 15.6.18 / 18.30	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + Verz.
0922	Italienischer Abend	Oberthal	Bliestalschule	Fr. 16.3.18 / 19.00	Frau Wiedemann	1 x 5	12,00 + Verz.
0923	Tapas, Fingerfood und and. Köstlichkeiten	Oberthal	Bliestalschule	Fr. 20.4.18 / 18.30	Frau Wiedemann	1 x 5	12,00 + Verz.
	Sprachen						
0924	Englisch F (Network 2)	Oberthal	Bliestalschule	Mo. 19.2.18 / 18.00	Frau Zeiger	13 x 2	62,40



Ihre Ansprechpartnerin bei der KVHS-Außenstelle Oberthal (links):
Frau Gabi Nawratek
06854 7483
gabi.nawratek@web.de

Ihre Ansprechpartnerin bei der KVHS-Außenstelle Ostertal (rechts):
Frau Martina Lang
0176 51976565
vhs.ostertal@gmail.com

10 KVHS-Außenstelle Ostertal . Martina Lang . Telefon 0176 51976565 . vhs.ostertal@gmail.com

	Gesundheit						
1001	Wirbelsäulengymnastik	Niederkirchen	Grundschule	Mo. 19.2.18 / 18.30	Frau Müller	15 x 1	36,00
1002	Pilates	Niederkirchen	Grundschule	Fr. 26.1.18 / 18.30	Frau Schwenk	15 x 1 Z	49,50
1003	Latin Dance Workout 1	Niederkirchen	Grundschule	Di. 16.1.18 / 19.00	Frau Weyrich	15 x 1 Z	49,50
1004	Latin Dance Workout 2	Niederkirchen	Grundschule	Fr. 19.1.18 / 18.30	Frau Weyrich	15 x 1 Z	49,50
1005	Asiatische Küche	St. Wendel	KuBI	Do. a. A. / 18.00	Frau Kohl	1 x 4	9,60 + Verz.

PRO.-Nr.	THEMA	ORT	GEBÄUDE	BEGINN / UHRZEIT	DOZENT/IN	DAUER	GEBÜHR
	Gesellschaft						
1101	Denksysteme der Philosophie und Ethik im Überblick II	St. Wendel	KuBI	Mo. 19.2.18 / 19.45	Herr Crummenauer	13 x 2 Z	85,80
	Kultur und Kunst						
1102	Literaturgesprächskreis	St. Wendel	KuBI	Mi. 24.1.18 / 18.00	Herr Planz	je 2 Z	frei
	Gesundheit						
1103	Streetfood – Neue Rezepte	St. Wendel	KuBI	Fr. 16.3.18 / 18.30	Frau Buschauer	1 x 4 Z	13,20 + Verz.
1104	Vorspeisen – Neue Rezepte	St. Wendel	KuBI	Fr. 25.5.18 / 18.30	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + Verz.
Kurse des Seniorenbeauftragten [Informationen und Anmeldungen zu den Kursen im Seniorenbüro unter (06851) 801-5201]							
1105	Internetkurs für Anfänger	St. Wendel	KuBI	Fr. 16.3.18 / 15–19 Sa. 17.3.18 / 9–13	Herr Keller	2 x 4 Z	26,40
1106	Computerkurs für Anfänger	St. Wendel	KuBI	Mi. 14.2.18 / 15.00	Herr Lauck	7 x 3	50,40
Kurse der Frauenbeauftragten [Informationen und Anmeldungen zu den folgenden Kursen im Frauenbüro vormittags unter (06851) 801-2071]							
1107	Englisch lernen für Alltag und Urlaub	St. Wendel	Landratsamt	Fr. 23.2.18 / 9.00	Frau Lieske	5 x 3	36,00

Die neue
Globus-Kundenkarte:

Genau meine Welt!

**Jetzt registrieren
und Vorteile sichern!**



Meine Welt, mein Einkauf, meine Vorteile: Mein Globus!



Holen Sie Ihre **Globus-Kundenkarte** an der Information im Markt ab.



Aktivieren Sie Ihre Globus-Kundenkarte am **Kundenterminal in Ihrem Globus-Markt**, telefonisch unter **0800-5154444*** oder online unter www.globus.de/mein-globus.

Für alle Fragen im Zusammenhang mit dem Programm erreichen Sie unser „Mein Globus“-Team montags bis samstags von 9.00 bis 18.00 Uhr telefonisch unter **0800-5154444*** oder per E-Mail unter mein-globus@globus.de.



Partner-
vorteile**



Viele tolle
Angebote***



Einladungen
zu Events***



Geschenke &
Überraschungen***

Die Teilnahmebedingungen für „Mein Globus“ finden Sie online unter www.globus.de/mein-globus. * Kostenfrei aus dem deutschen Mobil- und Festnetz. ** Die Leistungen des Partnerprogramms im Rahmen von „Mein Globus“ sind nicht kombinierbar mit anderen Rabatt-Aktionen. *** Nur mit Werbeeinwilligung.



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, sodass Sie ohne Hilfe Dritter in allen Angelegenheiten des täglichen Lebens selbstständig handeln können. Außerdem lernen Sie die Grundlagen der deutschen Kultur 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 Telefon 06851 801-4010 oder 801-4011.

PRO.-Nr.	THEMA	ORT	GEBÄUDE	BEGINN / UHRZEIT	DOZENT/IN	DAUER	GEBÜHR
	Gesellschaft						
1201	Amazon, ebay & Co. Was ich beim Kauf im Internet beachten muss!	Theley	GemS	Do. 22.3.18 / 18.30	Herr Kirsch	1 x 2 Z	6,60
1202	Das Kündigungsschutzrecht	Theley	GemS	Do. 12.4.18 / 18.30	Herr Kirsch	1 x 2 Z	6,60
1203	Vorsorgevollmacht im Krankheitsfall und Patientenverfügung	Theley	GemS	Do. 17.5.18 / 18.30	Herr Kirsch	1 x 2 Z	6,60
1204	Digitaler Wandel – Nutzen und Gefahren von Facebook, Instagram+ Co.	Theley	GemS	Do. 7.6.18 / 18.00	Herr Bastuck	1 x 3 Z	9,90
1205	Migration im Saarland – Wie sie wirklich gelingen kann!	Theley	GemS	Do. 12.7.18 / 18.00	Herr Bastuck	1 x 3 Z	9,90
1206	Kommunikation – mehr als 4-Ohren Mod.	Theley	GemS	Do. 1.2.18 / 18.00	Herr Bastuck	1 x 3 Z	9,90
1207	Richtig Gründen – Worauf Sie bei dem Schritt achten müssen!	Theley	GemS	Do. 10.5.18 / 17.30	Frau Thiel	1 x 3 Z	9,90
	Kultur und Kunst						
1208	Fotokurs (15. / 22. / 29.1. / 5.2.18, Außentermin: 3.2.18)	Theley	GemS	Mo. s. Termine / 18.15	Herr Schröder	5 x 2	24,00
1209	Nähkurs A + F	Theley	GemS	Di. 6.3.18 / 18.00	Frau Guth	10 x 2 Z	66,00
	Gesundheit						
1210	Osteoporoseprophylaxe 1	Theley	Pfarrheim	Do. 11.1.18 / 9.15	Frau Becker	15 x 1	36,00
1211	Osteoporoseprophylaxe 2	Theley	Pfarrheim	Do. 11.1.18 / 10.15	Frau Becker	15 x 1	36,00
1212	Osteoporoseprophylaxe 3	Theley	Pfarrheim	Do. 11.1.18 / 11.15	Frau Becker	15 x 1	36,00
1213	Bodyforming – Tanz mit rhythmischen Bewegungen und Rücken-Fit	Theley	Turnraum KiGa	Mo. 19.2.18 / 19.00	Frau Kammer	10 x 1 Z	33,00
1214	Wirbelsäulengymnastik	Theley	GemS	Mo. 8.1.18 / 17.00	Frau Theobald	10 x 1 Z	33,00
1215	Fitnesssport Thai Fit	Theley	GemS	Do. 11.1.18 / 18.00	Frau Zuschlag	14 x 1 Z	46,20 + HM
1216	Fitnessgymnastik	Theley	GemS	Do. 11.1.18 / 19.00	Frau Zuschlag	14 x 1 Z	46,20 + HM
1217	Skigymnastik	Theley	GemS	Do. 11.1.18 / 20.00	Frau Zuschlag	10 x 1 Z	33,00 + HM
1218	CrossX	Theley	GemS	Mo. 22.1.18 / 20.15	Frau Theobald	10 x 1 Z	33,00 + HM
1219	Bodystyling, Bauch – Beine – Po	Theley	GemS	Di. 23.1.18 / 17.00	Frau Theobald	10 x 1 Z	33,00
1220	Zirkeltraining für Männer und Frauen	Theley	GemS	Di. 23.1.18 / 18.00	Frau Theobald	10 x 1 Z	33,00
1221	Bauch-Express	Theley	GemS	Di. 23.1.18 / 19.15	Frau Theobald	10 x 1 / 2 Z	16,50
1222	HIIT – Geheimwaffe für Fettverbrennung	Theley	GemS	Do. 25.1.18 / 17.00	Frau Theobald	10 x 1 Z	33,00
1223	Pilates	Theley	GemS	Do. 25.1.18 / 18.15	Frau Theobald	10 x 1 Z	33,00
1224	Salsa-Aerobic	Theley	GemS	Do. 25.1.18 / 19.15	Frau Theobald	10 x 1 Z	33,00
1225	Qi Gong 1	Theley	GemS	Di. 20.2.18 / 18.00	Frau Lauck-Schneider	12 x 1 Z	39,60
1226	Qi Gong 2	Theley	GemS	Di. 20.2.18 / 19.00	Frau Lauck-Schneider	12 x 1 Z	39,60
1227	Yoga	Theley	GemS	Mi. 21.2.18 / 18.00	Frau Wirtz	12 x 2	57,60
1228	Indian Balance – Den Körper bewegen, während die Seele ausruht!	Theley	GemS	Di. 20.2.18 / 18.00	Frau Recktenwald	10 x 1 Z	33,00
1229	Taijiquan der »Vier Hauptrichtungen«	Theley	GemS	Mo. 19.2.18 / 18.00	Herr Müller	10 x 1 Z	33,00
1230	Step-Aerobic	Theley	GemS	Mo. 19.2.18 / 17.00	Frau Meier	10 x 1 Z	33,00
1231	Faszien-Training	Theley	GemS	Mi. 24.1.18 / 17.00	Frau Theobald	10 x 1 Z	33,00
1232	Tanzkurs A Stufe 1	Theley	GemS	Mo. 19.2.18 / 20.00	Frau Krämer	10 x 2	48,00
1233	Tanzkurs Stufe 2	Theley	GemS	Do. 22.2.18 / 18.00	Frau Krämer	10 x 2	48,00
1234	Tanzkurs Stufe 3	Theley	GemS	Do. 22.2.18 / 19.30	Frau Krämer	10 x 2	48,00
1235	Riverdance	Theley	GemS	Mo. 19.2.18 / 18.00	Frau Meier	5 x 1 Z	16,50



**Ihre Ansprechpartnerin bei der vhs
Theley (links): Frau Andrea Hirschmann
06853 5970, vhs@vhs-theley.de**
**Ihre Ansprechpartnerin bei der KVHS-
Außenstelle Bohnental (Mitte):
Frau Gabi Brachmann
06888 8828, gabi.tolazzi64@gmail.com**
**Ihre Ansprechpartner bei der KVHS-
Außenstelle Theley (rechts):
Herr Benno Linnenbach
06853 8043, vhs-tholey@gmx.de**

PRO.-Nr.	THEMA	ORT	GEBÄUDE	BEGINN / UHRZEIT	DOZENT/IN	DAUER	GEBÜHR
1236	Reiki – Die Energie, die aus unseren Händen fließt!	Theley	GemS	Di. 20.3.18 / 18.30	Herr Ames	1 x 3	7,20
1237	Prävention Burn Out – Wie Sie sich schützen können.	Theley	GemS	Do. 12.4.18 / 18.00	Herr Bastuck	1 x 3Z	9,90
1238	Indischer Kochkurs	Theley	GemS	Do. 8.2.18 / 18.00	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + Verz.
1239	Fingerfood	Theley	GemS	Do. 22.2.18 / 18.00	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + Verz.
1240	Nuevo Cubano – Neue kubanische Küche	Theley	GemS	Do. 8.3.18 / 18.00	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + Verz.
1241	Köchl. Highlights der amerik. Küche	Theley	GemS	Do. 15.3.18 / 18.00	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + Verz.
1242	Spanische Küche	Theley	GemS	Do. 22.3.18 / 18.00	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + Verz.
1243	Französische Landküche	Theley	GemS	Do. 25.1.18 / 18.00	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + Verz.
1244	Mexikanische Küche	Theley	GemS	Do. 19.4.18 / 18.00	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + Verz.
1245	Salam und Hallo – Willkommen an den Feuern der Beduinen	Theley	GemS	Do. 17.5.18 / 18.00	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + Verz.
1246	Low Carb – Leicht und gesund genießen	Theley	GemS	Do. 24.5.18 / 18.00	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + Verz.
1247	Kulinarische Reise durch Griechenland	Theley	GemS	Do. 14.6.18 / 18.00	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + Verz.
1248	Street-Food	Theley	GemS	Do. 21.6.18 / 18.00	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + Verz.
1249	Klassische Italienische Küche	Theley	GemS	Do. 26.4.18 / 18.00	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + Verz.
1250	Kochclub für Männer (1. Di. im Monat)	Theley	GemS	Di. 6.2.18 / 18.00	Frau Buschauer	6 x 5	72,00 + Verz.
1251	Essbare Wildpflanzen unserer Heimat	Theley	GemS	Mo. 16.4.18 / 18.30	Herr Geisen	1 x 2	4,80
1252	Pflanzliche Brotaufstriche selbst gemacht	Theley	GemS	Mo. 7.5.18 / 18.30	Herr Geisen	1 x 3	7,20
1253	Wildkräuter = Würzkräuter?	Theley	GemS	Mo. 28.5.18 / 18.30	Herr Geisen	1 x 3	7,20
1254	Erlebniswanderung Baumblättersalat mit Verkostung	Theley	Hofgut Imsbach	Sa. 9.6.18 / 14.00	Herr Geisen	1 x 3 Z	9,90



Sprachen

1255	Englisch F 10	Theley	GemS	Mi. 17.1.18 / 18.30	Frau Schumacher	18 x 2	86,40
1256	Englisch A	Theley	GemS	Di. 30.1.18 / 18.00	Frau Schnapka	10 x 2	48,00
1257	Spanisch F	Theley	GemS	Do. 15.2.18 / 17.30	Herr Torres	15 x 2	72,00
1258	Spanisch A	Theley	GemS	Do. 15.2.18 / 19.00	Herr Torres	15 x 2	72,00
1259	Holländisch	Theley	GemS	Di. 30.1.18 / 19.30	Frau Schnapka	10 x 2	48,00

13

KVHS-Außenstelle Bohnental . Gabi Brachmann . Telefon 06888 8828 . gabi.tolazzi64@gmail.com



Gesellschaft

1301	Wie vermiete ich meine Immobilie richtig!	Scheuern	Grundschule	Do 22.2.18 / 19.00	Herr Koch	1 x 2 Z	6,60
------	-------------------------------------------	----------	-------------	--------------------	-----------	---------	------



Gesundheit

1302	Nordic Walking Einsteiger Kurs	Scheuern	Grundschule	Fr. 23.2.18 / 17.00	Herr Koch	4 x 2 Z	26,40
1303	Yoga I	Scheuern	Grundschule	Di. 16.1.18 / 19.30	Frau Robert	15 x 2	72,00
1304	Aroha	Scheuern	Grundschule	Mi. 10.1.18 / 19.30	Frau Ludwig	15 x 1 Z	49,50
1305	Pilates	Scheuern	Grundschule	Fr. 12.1.18 / 17.30	Frau Theobald	15 x 1 Z	49,50
1306	»Tanz Dich Fit!– Choreographien von Abba bis Zappa«	Scheuern	Grundschule	Do 11.1.18 / 18.15	Frau Brachmann	15 x 1 Z	49,50
1307	Essbare Wildpflanzen unserer Heimat	Scheuern	Grundschule	Do 26.4.18 / 18.30	Herr Geisen	1 x 3	7,20
1308	Pflanzlicher Brotaufstrich selbst gemacht	Scheuern	Grundschule	Do 24.5.18 / 18.30	Herr Geisen	1 x 3	7,20
1309	Die Brennnessel – die heimliche Königin des Gartens	Scheuern	Grundschule	Do.21.6.18 / 18.30	Herr Geisen	1 x 3	7,20



Sprachen

1310	»Take it easy« – Englisch A 3	Lindscheid	Haus Biber	Mo 8.1.18 / 19.30	Frau Schumacher	15 x 2	72,00
------	-------------------------------	------------	------------	-------------------	-----------------	--------	-------

14

KVHS-Außenstelle Tholey . Benno Linnenbach . Telefon 06853 8043 . vhs-tholey@gmx.de



Gesundheit

1401	Gymnastik und Sport	Tholey	Turnhalle	Fr. 12.1.18 / 19.00	Frau Eckert	20 x 1 Z	66,00
1402	Pilates	Tholey	Schule	Mo. 19.2.18 / 18.30	Frau Lo Giudice	12 x 1 Z	39,60



Sprachen

1403	Italienisch F Konversation	Tholey	Schule	Do. 22.2.18 / 17.30	Frau Dr. Piazza	12 x 2	57,60
1404	Italienisch F	Tholey	Schule	Di. 27.2.18 / 19.30	Frau Dr. Piazza	6 x 2	28,80
1405	Italienisch A 3	Tholey	Schule	Do. 22.2.18 / 19.15	Frau Dr. Piazza	12 x 2	57,60
1406	Deutsch für Ausländer	Tholey	Schule	Do. 22.2.18 / 19.15	Herr Thiry	10 x 2	48,00

Weitere interessante Angebote der KVHS St. Wendel



KVHS-Außenstelle Oberthal Kurs 0908

Sonnenaufgangsyoga – Yoga der neuen Zeit

Sonnen-Yoga kann sowohl zur Selbstheilung auf physischer und psychischer Ebene als auch zum spirituellen Wachstum eingesetzt werden. Die Wirkung, die man dabei erfährt, hängt von der jeweiligen Ausrichtung ab. Das Praktizieren bringt mehr Vitalität, Gesundheit, Zufriedenheit und Glück. Durch die Asanas werden die heilenden Kräfte der Sonne im Körper aktiviert. Die Atemübungen in Verbindung mit der Sonne bewirken eine Heilung auf emotionaler und energetischer Ebene. Dies geschieht durch die vermehrte Aufnahme von Prana. Durch die Meditation erfährt man tiefen inneren Frieden.



KVHS-Außenstelle Ostertal Kurse 1003/1004

Latin Dance Workout

Unterschiedliche Tanzstile bilden die Grundlage für diesen Kurs. Sie lernen einfache Tanzbewegungen kennen und tanzen solo zu südamerikanischen Rhythmen. Lassen Sie sich von Musik und Tanz mitreißen und trainieren Sie nebenbei Ihre Fitness.

Motto des Kurses: Wichtiger als Perfektion sind gute Laune und Spaß beim Tanzen. Der Kurs richtet sich an alle Altersgruppen; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Geschäftsstelle St. Wendel Kurs 1102

Literaturgesprächskreis

Der Literaturgesprächskreis der Kreisvolkshochschule St. Wendel trifft sich monatlich, und zwar jeweils am vorletzten Mittwoch eines Monats von 18 bis 20 Uhr in der Geschäftsstelle der Kreisvolkshochschule St. Wendel, Werschweilerstraße 14. Der Gesprächskreis wird geleitet von Studiendirektor a. D. Bernhard W. Planz. Die Teilnahme ist kostenlos und kann ohne besondere Anmeldung erfolgen.

Der Gesprächskreis beschäftigt sich sowohl mit klassischen Werken der Weltliteratur (»klassisch« im weiteren Sinn verstanden) als auch mit literarischen Neuerscheinungen, und zwar in der Regel von Sitzung zu Sitzung abwechselnd. Die Vorschläge kommen von den Teilnehmern und dem Leiter des Gesprächskreises und werden zuvor meist über mehrere Monate hinweg festgelegt.

Die Termine im ersten Halbjahr 2018 sind: 24. Januar, 21. Februar, 21. März, 18. April, 23. Mai, 20. Juni.

Für den Januartermin ist als Lektüre vorgesehen: Adalbert Stifter: Die Mappe meines Urgroßvaters (letzte Fassung). Anlass ist der 150. Todestag Stifters am 28. Januar.

Für die Februarsitzung: Kent Haruf: Unsere Seelen bei Nacht.

Für die Märzszung: Theodor Mommsen: das Abschlusskapitel seiner »Römischen Geschichte«, betitelt »Die alte Republik und die neue Monarchie« oder auch »Caius Julius Caesar«. Mommsen, der 1902 für seine »Römische Geschichte« den Literaturnobelpreis erhielt, wäre im November 2017 200 Jahre alt geworden.



Geschäftsstelle St. Wendel Kurs 1103

Streetfood – Neue Rezepte

Ich koche mit Ihnen Gerichte aus den unterschiedlichsten Regionen der ganzen Welt für Picknick, Grillfest, Mittag- oder Abendessen und besondere Partys.



vhs Theley e.V. Kurs 1218

Cross X

Als Crosstraining im Bereich des Sports bezeichnet man das gleichzeitige Training in verschiedenen Sportarten, die sich hinsichtlich einer bestimmten Zielsetzung ergänzen sollen. Eine häufige Zielsetzung beim Crosstraining ist die gleichmäßige Kräftigung möglichst vieler Muskelgruppen oder die gleichmäßige Verbesserung der Eigenschaften Ausdauer und Maximalkraft. Andere Zielsetzungen sind die Steigerung der Leistungsfähigkeit in einer speziellen Sportart oder die Motivation eines Leistungssportlers bei Erfüllung eines Trainingsplans.



vhs Theley e.V. Kurs 1235

Riverdance

Riverdance besteht aus dem traditionellen irischen Steptanz und keltischer Musik. Irischer Steptanz zeichnet sich vor allem durch schnelle Beinbewegungen aus, während der Körper und die Arme in der Regel starr gehalten werden. Das besondere an Riverdance ist die Tatsache, dass hier teilweise mehr als 20 Tänzer synchron steppen.



Impressum

Kultur- und Bildungs-Institut (KuBI)

Herausgeber: Kreisvolkshochschule St. Wendel

Werschweilerstraße 14

66606 St. Wendel

Telefon 06851 801-4012

Rechtsträger: Landkreis St. Wendel

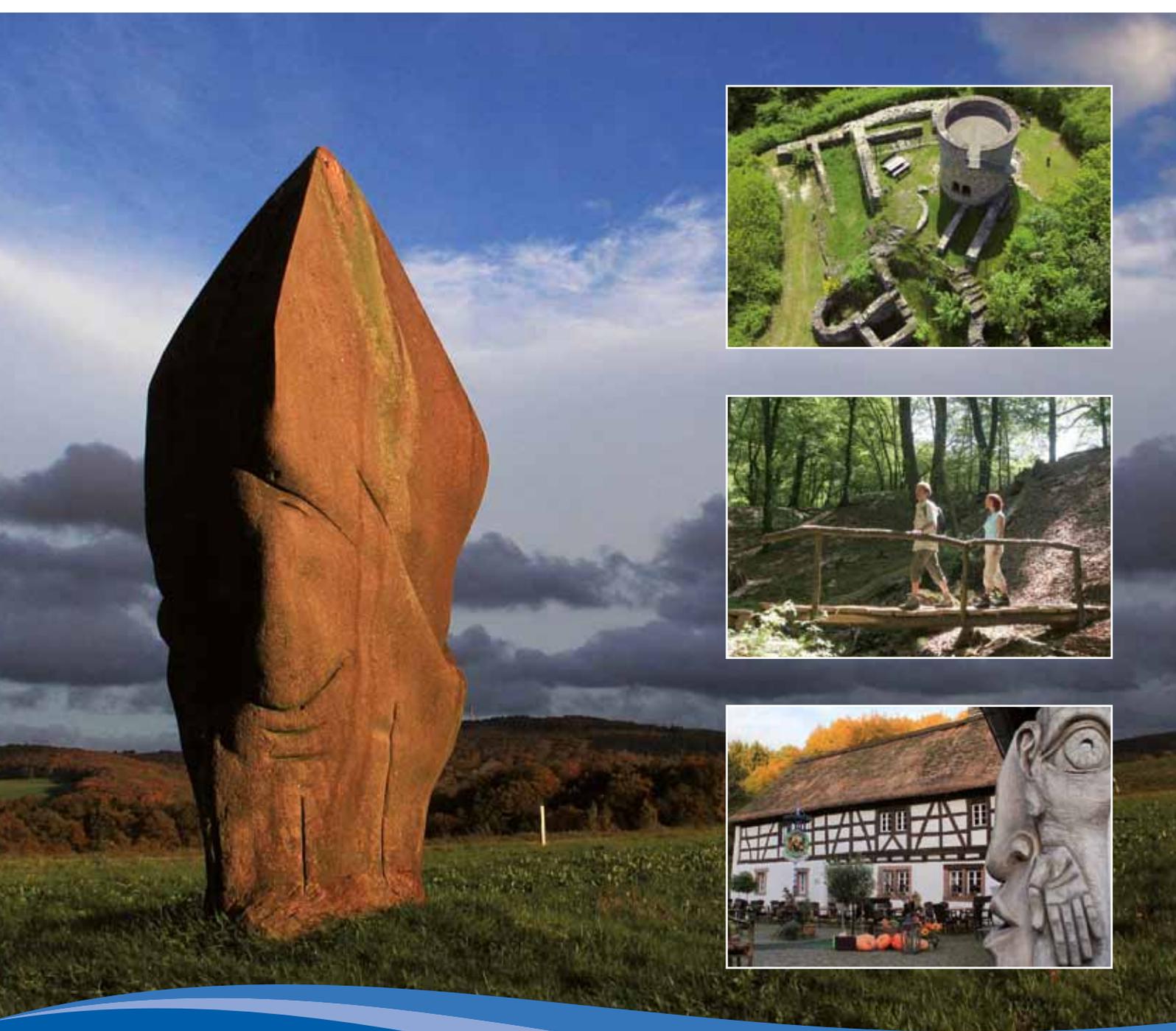
Leiterin: Fatma Hinsberger

Bankverbindung: Kreissparkasse St. Wendel

IBAN: DE78 5925 1020 0000 0846 40

BIC: SALADE51WND

Druck: Linus Wittich Medien KG, Föhren



Kultur und Natur erleben im Sankt Wendeler Land

Tourist-Information Sankt Wendeler Land
Am Seehafen 1, 66625 Nohfelden-Bosen
Tel. (06852) 9 01 10
E-Mail: tourist-info@bostalsee.de

www.sankt-wendeler-land.de





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