



**vhs**



# Kreisvolkshochschule Landkreis St. Wendel

## Programm Frühjahr 2019



[www.kvhs-wnd.de](http://www.kvhs-wnd.de)



# Grußwort des Landrates

**Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer Veranstaltungen,**

wir freuen uns, Ihnen das neue Volkshochschulprogramm für das Frühjahrssemester 2019 vorzustellen. Wie immer bietet es ein breites Angebot unterschiedlichster Themen und Formate, bei dem ganz sicher für jede/n Spannendes zum Weiterlernen dabei ist. Wir hoffen, dass dieses Angebot auch im neuen Jahr Ihren Vorstellungen und Erwartungen entspricht.

Volkshochschulen sind in der heutigen Zeit vor allem wichtig für eine flächendeckende Versorgung mit Angeboten für die Erwachsenenbildung im Zuge des lebenslangen Lernens. Schließlich sind Gesundheit und Bildung die höchsten Güter der Menschen.

Im Frühjahr 2019 stehen insgesamt 250 Kurse zur Auswahl aus den bekannten Bereichen. Neue Kurse bieten unter anderem die Außenstellen Freisen und Oberthal an. In Freisen können Kinder und Jugendliche jetzt Hip-Hop-Kurse besuchen und in Oberthal gibt es Zirkel- und Outdoor-Training.

Nutzen Sie unser vielfältiges und abwechslungsreiches Angebot. Lassen Sie sich von der großen Vielfalt der Bildungsmöglichkeiten anregen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Aber ganz wichtig sind uns auch Ihre Anregungen, Impulse und Fragen. Das hilft uns bei der qualitativen Weiterentwicklung unserer Bildungsangebote.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg beim Besuch der Kurse, Seminare und Einzelveranstaltungen.

St. Wendel, im Januar 2019

Udo Recktenwald  
Landrat



# Grußwort des Ministers für Bildung und Kultur

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

fast 400.000 Saarländerinnen und Saarländer sind freiwillig engagiert und mit rund 9.000 Vereinen hat das Saarland die höchste Vereinsdichte in Deutschland. Ohne das vielseitige Engagement, sei es nun im Sport, in der Kultur, bei den Rettungs- und Hilfsdiensten, dem Katastrophenschutz, den freiwilligen Diensten des Gesundheits- und Sozialwesens oder im Umwelt- und Naturschutz wäre unser Land nicht so lebenswert, wie wir es kennen.

Deshalb ist es wichtig, das Ehrenamt zu fördern. So haben wir die Bildungsfreistellung für Beschäftigte erweitert. Neben der Freistellung für politische und berufliche Weiterbildung gibt es bei uns das Recht auf sechs Tage Bildungszeit nun auch zur Qualifizierung für ein Ehrenamt. Das gilt z. B. für Trainerschulungen oder Fortbildungen im Gesundheitswesen wie für alle anderen Bereiche, die dazu dienen, Menschen in und für ihr Ehrenamt zu schulen.

Ein wichtiger Grund, dass sich Menschen engagieren, ist der Wunsch, etwas Sinnvolles zu tun, anderen zu helfen und mit anderen gemeinsam zu leben. Das gilt auch im Bildungsbereich, für den ich Verantwortung trage; so beispielsweise bei Lesepaten oder in der Elternvertretung. Gemeinsam etwas Sinnvolles zu tun ist auch ein Wesensmerkmal von Weiterbildung.

Das vorliegende Semesterprogramm enthält viele Angebote, die Sie persönlich bereichern und Ihr Miteinander mit anderen fördern. Sie finden in diesem Programm sicherlich Vieles, das Ihren Interessen und Bedarfen entspricht.

Ihr

Ulrich Commerçon  
Minister für Bildung und Kultur



**Kreisvolkshochschule Landkreis St. Wendel**  
**Auskunft: Geschäftsstelle St. Wendel, KuBl**  
**Werschweilerstraße 14, 66606 St. Wendel**  
**Telefon 06851 801-4012**  
**Internet: [www.kvhs-wnd.de](http://www.kvhs-wnd.de)**  
**E-Mail: [kvhs@lkwnd.de](mailto:kvhs@lkwnd.de)**

**Geöffnet:**  
**Montag bis Donnerstag**  
**8.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 15.30 Uhr**  
**Freitag**  
**8.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 15.00 Uhr**

# Neue und bewährte Angebote der KVHS St. Wendel



## KVHS Außenstelle Bohnental Kurs 1303

### »Waldmeister – ein Champion aller Klassen«

Während des Erlebniskurses erfahren die Besucher Wissenswertes über die Ökologie des Waldmeisters. Im Weiteren beschäftigt sich der Vortrag mit medizinischen Anwendungshinweisen. Fehlen dürfen natürlich auch nicht die Tipps zum Gebrauch bei Speis und Trank. Zur Begrüßung erwartet die Teilnehmer ein Gläschen Maibowle!

Mit einer kleinen Überraschung zum Mitnehmen!



## KVHS Außenstelle Freisen Kurse 0116 und 0117

### Hip-Hop für Kinder und Jugendliche

Ein Kurs mit modernen Schrittkombinationen für tanzbegeisterte Kinder und Jugendliche!

Tanz fördert soziale Kompetenz, Disziplin und trainiert den Körper. Damit gelangen die Kinder und Jugendlichen zu mehr Selbstvertrauen und individueller Ausdruckskraft.



## KVHS Außenstelle Marpingen Kurs 0411

### Fit mit AROHA

Aroha ist eine Kombination aus kontrolliert ausdrucksstarken, kraftvollen und entspannenden Bewegungen und Elementen aus der Kampfkunst, die mit einem einfachen Grundschrift – ein ständiges kontrolliertes Beugen und Strecken im Hüft- und Kniegelenk – verbunden werden.

Ein Gesundheitskurs, der den Körper und den Geist trainiert und der Seele ein Wohlbefinden bereitet.

Inspirierte sind die Bewegungen vom HAKA (dem neuseeländischen Kriegstanz der Maori), dem Kung Fu und dem Tai Chi. Aroha soll die inneren Kräfte wecken und zu einem allgemeinen Wohlfühl führen.



## KVHS Außenstelle Namborn Kurs 0603

### Entspannungstraining

In diesem Kurs geht es darum, Menschen zu zeigen, wie man Entspannung in seinen Alltag einbauen kann. So reicht die Spanne der Techniken von Yoga, Fantasiereisen, Kinesiologie über Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation bis hin zu Qigong. Dadurch ist es möglich, in ganz kurzen Pausen, die man im Alltag hat, Stress zu reduzieren und neue Energie zu tanken.



## KVHS Außenstelle Nohfelden Kurs 0733

### Grillen mit Kugelgrill und Co.

Der Sommer kommt und mit ihm die Lust auf Gegrilltes. Sie wollen etwas Neues ausprobieren und ihren Gästen nicht immer Schwenker und Würstchen anbieten? Wir zeigen Ihnen an 3 Terminen, wie Sie mit einfachen Grillgeräten wie Kugelgrill, Oberhitze Grill, Dutch Oven und dem entsprechenden Zubehör tolle Gerichte zubereiten können. Dabei werden leckere und ausgefallene Grillmenüs mit Hauptspeise, Beilage und Nachtisch zubereitet und natürlich auch verkostet. Wir legen dabei großen Wert auf eine lockere Atmosphäre und viel Spaß am Mitmachen und Ausprobieren.

## 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 Teilnehmer/innen anwesend sind. Ihre Anmeldung ist also wichtig.

### Kursdauer

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

### Terminverschiebungen

Soweit bei Kursen einzelne Termine nicht stattfinden können, werden die ausgefallenen Unterrichtsstunden zu einem anderen Zeitpunkt nachgeholt. Ein Anspruch auf Rückerstattung der anteiligen Kursgebühr entsteht dadurch nicht.

### Entgelte

Für die Teilnahme an Veranstaltungen der Kreisvolkshochschule werden Entgelte nach Bestimmungen der Entgeltordnung in der Fassung des Beschlusses des Kreistages 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. 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 Kommunalselfbstverwaltungs-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:

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 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

Blau 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

VZ Verzehr

MA Material

N.N. noch nicht benannt

WE Wochenende



## 01

### KVHS Außenstelle Freisen

Ihre Ansprechpartnerin  
**Frau Nadine Schaadt**  
 06855 9967786  
[vhsfreisen@t-online.de](mailto:vhsfreisen@t-online.de)



PRO.-Nr.	THEMA	ORT	GEBÄUDE	BEGINN / UHRZEIT	DOZENT/IN	DAUER	GEBÜHR
	<b>Kunst und Kultur</b>						
0101	Malen und Zeichnen	Freisen	Mehrgen.-raum	Di. 12.3.19 / 18.00	Frau Kochneva	10 x 2 Z	66,00
	<b>Gesundheit</b>						
0102	Aqua-Jogging	Oberkirchen	Schwimmbad	Do. 7.3.19 / 18.30	Frau Becker	10 x 1 Z	33,00
0103	Aqua-Jogging	Oberkirchen	Schwimmbad	Do. 7.3.19 / 19.30	Frau Becker	10 x 1 Z	33,00
0104	Yoga der Leichtigkeit	Oberkirchen	KiGa	Mo. 21.1.19 / 18.45	Frau Ost	10 x 1 Z	33,00 + HM
0105	Yoga der Ruhe und Zentrierung	Oberkirchen	KiGa	Mi. 30.1.19 / 19.15	Frau Fröhlig	12 x 1 Z	39,60 + HM
0106	Yoga zur Entspannung	Schwarzerden	KiGa	Mi. 23.1.19 / 17.30	Frau Natter	10 x 2	48,00
0107	Yoga für den Rücken	Schwarzerden	KiGa	Mi. 23.1.19 / 19.00	Frau Natter	10 x 2	48,00
0108	Hatha-Yoga	Schwarzerden	KiGa	Do. 7.3.19 / 17.00	Frau Schöneberger	10 x 2	48,00
0109	Hatha-Yoga	Schwarzerden	KiGa	Do. 7.3.19 / 18.45	Frau Schöneberger	10 x 2	48,00
0110	Zumba	Reitscheid	Mehrzweckhalle	Di. 5.2.19 / 18.30	Frau Ernst	12 x 1 Z	39,60
0111	Wirbelsäulengymnastik	Reitscheid	Mehrzweckhalle	Mo. 28.1.19 / 20.00	Frau Fröhlig	12 x 1 Z	39,60
0112	Wirbelsäulengymnastik	Oberkirchen	KiGa	Mi. 30.1.19 / 18.00	Frau Fröhlig	12 x 1 Z	39,60 + HM
0113	Wirbelsäulengymnastik	Oberkirchen	KiGa	Mo. 21.1.19 / 17.30	Frau Gilcher	10 x 1 Z	33,00 + HM
0114	Pilates	Schwarzerden	KiGa	Mo. 21.1.19 / 17.00	Herr Dusendann	10 x 1 Z	33,00
0115	Pilates	Schwarzerden	KiGa	Mo. 21.1.19 / 18.00	Herr Dusendann	10 x 1 Z	33,00
0116	Hip-Hop für Kinder (6–10 Jahre)	Schwarzerden	KiGa	Di. 22.1.19 / 17.00	Frau Weber	10 x 1 Z	33,00
0117	Hip-Hop für Kinder & Jugendl. (ab 10 J.)	Schwarzerden	KiGa	Di. 22.1.19 / 18.00	Frau Weber	10 x 1 Z	33,00
	<b>Sprachen</b>						
0118	Englisch	Freisen	GemS	Mo. 24.1.19 / 18.00	Frau Heinen	10 x 2	48,00

## Weitere interessante Angebote der KVHS St. Wendel



### KVHS Außenstelle Nohfelden Kurs 0705 VHS Schach-Treff A + F

Schach ist nicht nur ein interessantes Hobby, sondern auch ein hervorragendes Gedächtnistraining. Es fördert das vorausschauende Denken und die Konzentration. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen und können hier mit unterschiedlichen Partnern spielen. Der Kursleiter ist begeisterter Vereins- und Turnierspieler und Inhaber des Schulschachpatents. Falls vorhanden, bitte Brett und Figuren mitbringen.



### KVHS Außenstelle Oberthal Kurs 0909 Outdoor Training

Outdoor Training ist ein funktionelles Training, das alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsformen beinhaltet. Durch komplexe Bewegungsabläufe werden mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht. Die Trainingseinheiten finden in der Natur mit und ohne Geräte statt.



### KVHS Außenstelle Nonnweiler Kurs 0816 DanseVita

DanseVita ist eine moderne Tanzform, die freies Tanzen ermöglicht, nonverbalen Ausdruck fördert und Geist, Seele und Körper in Einklang bringt. Wir tanzen zu Musik aus verschiedenen Stilrichtungen mal allein, zu zweit oder in der Gruppe. Tanzen bringt uns auf wundervolle Art und Weise mit unserem Inneren wieder mehr in Verbindung.



### KVHS Außenstelle Theley Kurs 1217 Zirkeltraining

Zirkeltraining trainiert den gesamten Körper moderat gut und umfangreich. Dabei werden verschiedene Stationen für eine gewisse Zeit absolviert. Das hat den Vorteil, dass Sie beim Zirkeltraining viele Muskeln zum Einsatz bringen. Genauso funktioniert es mit Beweglichkeitsübungen. Besonders häufig setzt man Zirkeltraining aber im Bereich Krafttraining und Ausdauertraining ein.

# 03

## KVHS Außenstelle Alsweiler

Ihre Ansprechpartnerin  
Frau Marianne Wegmann  
06853 8562681  
vhsalsweiler@web.de

PRO.-Nr.	THEMA	ORT	GEBÄUDE	BEGINN / UHRZEIT	DOZENT/IN	DAUER	GEBÜHR
 <b>Gesellschaft</b>							
0301	Sicherer Umgang mit Smartphone u. Tablet	Alsweiler	Vereinshaus	Do. 7.2.19 / 18.00	Herr Kadzioch	5 x 2	24,00
0302	Smartphone u. Tablet - Tips u. Tricks F	Alsweiler	Vereinshaus	Do. 28.3.19 / 18.00	Herr Kadzioch	1 x 2 Z	6,60
 <b>Kultur und Kunst</b>							
0303	Nähen	Alsweiler	Vereinshaus	w.b.	N.N.		
 <b>Gesundheit</b>							
0304	Pilates	Alsweiler	Turnhalle KiTa	Do. 24.1.19 / 18.30	Herr Dusendann	12 x 1 Z	39,60
0305	Zumba 50+	Alsweiler	Turnhalle KiTa	Mo. 21.1.19 / 18.15	Frau Catalan	10 x 1 Z	33,00
0306	Zumba Fitness	Alsweiler	Turnhalle KiTa	Mi. 16.1.19 / 17.15	Frau Catalan	15 x 1 Z	49,50
0307	Zumba Fitness	Alsweiler	Turnhalle KiTa	Fr. 18.1.19 / 17.45	Frau Catalan	15 x 1 Z	49,50
0308	Vinyasa Yoga	Alsweiler	Vereinshaus	Di. 22.1.19 / 17.30	Frau Brill	15 x 2	72,00
0309	Vinyasa Yoga	Alsweiler	Vereinshaus	Mi. 23.1.19 / 17.30	Frau Brill	15 x 2	72,00
 <b>Sprachen</b>							
0310	Englisch A	Alsweiler	Vereinshaus	Di. 22.1.19 / 17.30	Frau Heinen	10 x 2	48,00
0311	Englisch F	Alsweiler	Vereinshaus	Di. 22.1.19 / 19.00	Frau Heinen	10 x 2	48,00

# 04

## KVHS Außenstelle Marpingen

Ihre Ansprechpartnerin  
Frau Marianne Wegmann  
06853 8562681  
marpingen.vhs@gmail.com

 <b>Gesellschaft</b>							
0401	Sicherer Umgang mit Smartphone u. Tablet	Marpingen	GemS	Mi. 8.5.19 / 18.00	Herr Kadzioch	5 x 2	24,00
0402	Smartphone u. Tablet – Tips u. Tricks F	Marpingen	GemS	Mi. 5.6.19 / 18.00	Herr Kadzioch	1 x Z	6,60
 <b>Kunst und Kultur</b>							
0403	Malen in Öl, Aquarell u. and. Techniken I	Marpingen	GemS	Mo. 11.3.19 / 16.45	Frau Valentin	10 x 3	72,00
0404	Malen in Öl, Aquarell u. and. Techniken II	Marpingen	GemS	Mo. 11.3.19 / 19.00	Frau Valentin	10 x 3	72,00
 <b>Gesundheit</b>							
0405	Hatha-Yoga 1	Marpingen	Vereinshaus	Do. 14.2.19 / 19.00	Frau Engel	12 x 1 Z	39,60
0406	Hatha-Yoga 2	Marpingen	Vereinshaus	Do. 14.2.19 / 20.00	Frau Engel	12 x 1 Z	39,60
0407	Hatha-Yoga 3	Berschweiler	DGH	Di. 12.2.19 / 8.30	Frau Engel	14 x 1 Z	46,20
0408	Hatha-Yoga 4	Berschweiler	DGH	Di. 12.2.19 / 9.30	Frau Engel	14 x 1 Z	46,20
0409	Wirbelsäulengymnastik, Rückenschulung	Alsweiler	Turnhalle KiTa	Mi. 23.1.19 / 18.30	Frau Recktenwald	10 x 1 Z	33,00
0410	Orientalischer Frauentanz	Marpingen	Vereinshaus	Di. 12.3.19 / 18.30	Frau Rein	10 x 2	48,00
0411	Fit mit AROHA	Marpingen	Vereinshaus	Mo. 21.1.19 / 18.00	Frau Brill	10 x 1 Z	33,00
0412	Zumba für Kinder (6–12 Jahre)	Marpingen	Vereinshaus	Fr. 25.1.19 / 16.00	Fr. Catalan	10 x 1 Z	33,00

# 05

## KVHS Außenstelle Urexweiler

Ihre Ansprechpartnerin  
Frau Edith Keßler  
06827 8455



PRO.-Nr.	THEMA	ORT	GEBÄUDE	BEGINN / UHRZEIT	DOZENT/IN	DAUER	GEBÜHR
	<b>Kunst und Kultur</b>						
0501	Nähen und Zuschneiden	Urexweiler	Vereinsraum	Do. 7.3.19 / 18.30	Frau Guth	12 x 3 Z	118,80
0502	Töpfern, freies Gestalten mit Ton	Urexweiler	Vereinsraum	März 2019 / 19.00	Frau Holzer	5 x 3	36,00
0503	Töpfern für Kinder und Jugendliche	Urexweiler	Vereinsraum	März 2019 / 16.00	Frau Holzer	5 x 2	24,00
0504	Aquarellmalen	Urexweiler	Vereinsraum	März 2019 / 19.00	Frau Kochneva	10 x 3	72,00
	<b>Gesundheit</b>						
0505	Bodyforming, Wirbelsäulengymnastik F	Urexweiler	Mehrweckhalle	Do. 10.1.19 / 19.30	Frau Recktenwald	15 x 1 Z	49,50
0506	Seniorengymnastik	Urexweiler	Mehrweckhalle	Do. 10.1.19 / 10.00	Frau Scheerer	15 x 1	36,00
0507	Wirbelsäulengymnastik	Urexweiler	Mehrweckhalle	Do. 10.1.19 / 18.30	Frau Scheerer	15 x 1	36,00
0508	Aquarobic, Pfleg. Wassergymnastik	Urexweiler	Schwimmbad	Mo. 7.1.19 / 18.30 und 19.30	Frau Gutzke	15 x 1 Z	49,50 + E
0509	Zumba	Urexweiler	Mehrweckhalle	Mi. 13.2.19 / 19.00	Frau König	10 x 1 Z	33,00

# 06

## KVHS Außenstelle Namborn

Ihre Ansprechpartnerin  
Frau Nadine Schuld  
0163 6404090  
vhsnamborn@web.de



	<b>Gesundheit</b>						
0601	Qigong (Tai Chi)	Namborn	Grundschule	Do. 31.1.19 / 19.00	Frau Paliot	15 x 1 Z	49,50
0602	Wirbelsäulengymnastik – Seniorengymn.	Namborn	Grundschule	Fr. 8.2.19 / 17.00	Frau Backes	15 x 1 Z	49,50
0603	Entspannungs-Training	Namborn	Grundschule	Do. 10.1.19 / 17.30	Frau Schu	15 x 1 Z	49,50
0604	Kochkurs – Pasta	Namborn	Grundschule	Mo. 11.3.19 / 18.00	Frau Büttner	1 x 5	12,00 + VZ
0605	Kochkurs – Spargel	Namborn	Grundschule	Mo.15.4.19 / 18.00	Frau Büttner	1 x 5	12,00 + VZ

# 07

## KVHS Außenstelle Nohfelden

Ihre Ansprechpartnerin  
Frau Dagmar Haben  
06852 7807  
dagmar-haben@  
onlinehome.de



	<b>Gesellschaft</b>						
0701	Umgang mit dem Smartphone für ältere TN Gonneseweiler		Grundschule	Mo. 11.3.19 / 18.00	Herr Zimmer	5 x 2 Z	41,30
0702	Umgang mit dem Smartphone für ältere TN Gonneseweiler		Grundschule	Mo. 6.5.19 / 18.00	Herr Zimmer	5 x 2 Z	41,30
0703	Gutes Bier selber brauen	Walhausen	Braustübchen	Sa. 11.5.19 / 9.00	Herr Simon	6 x 1 Z	19,80 + VZ
0704	Gutes Bier selber brauen	Walhausen	Braustübchen	Sa. 25.5.19 / 9.00	Herr Simon	6 x 1 Z	19,80 + VZ
0705	VHS-Treff für Schach-Begeisterte	Türkismühle	GemS	Di. 19.3.19 / 18.00	Herr Schmidt	6 x 2 Z	39,60

PRO.-Nr.	THEMA	ORT	GEBÄUDE	BEGINN / UHRZEIT	DOZENT/IN	DAUER	GEBÜHR
<b>Gesellschaft</b>							
0706	Besen binden nach alter Tradition	Neunkirchen	Bürgerhaus	Sa. 30.3.19 / 14.00	Herr Joachim	3 x 1 Z	9,90 + MA
<b>Kunst und Kultur</b>							
0707	Malkreis »Aquarell«	Türkismühle	GemS	Mo. 11.3.19 / 18.30	Frau Bick	13 x 2	62,40
0708	Nähkurs A + F (begr. TN-Zahl)	Türkismühle	GemS	Fr. 5.4.19 / 18.00	Frau Groß	7 x 3	63,00
0709	Nähkurs A + F (begr. TN-Zahl)	Türkismühle	GemS	Mo. 8.4.19 / 18.00	Frau Groß	7 x 3	63,00
<b>Gesundheit</b>							
0710	Pfleg. Gymnastik für Frauen	Türkismühle	GemS	Mo. 7.1.19 / 19.00	Frau Schmeier	12 x 1 Z	39,60
0711	Pfleg. Gymnastik für Frauen	Türkismühle	GemS	Mo. 29.4.19 / 19.00	Frau Schmeier	6 x 1 Z	19,80
0712	Autogenes Training	Neunkirchen	Bürgerhaus	Di. 12.3.19 / 17.00	Frau Müller	11 x 1 Z	36,30
0713	Pilates 50+	Gonnesweiler	MZR	Fr. 15.2.19 / 14.00	Frau LoGiudice	14 x 1 Z	46,20
0714	Wirbelsäulengymnastik	Türkismühle	GemS	Mi. 9.1.19 / 18.25	Herr Seibert	14 x 1 Z	46,20
0715	Yoga	Gonnesweiler	Grundschule	Mi. 23.1.19 / 18.00	Frau Wolter	11 x 2	52,80
0716	Yoga	Gonnesweiler	Grundschule	Mi. 23.1.19 / 19.30	Frau Wolter	11 x 2	52,80
0717	Yoga	Gonnesweiler	Grundschule	Mi. 8.5.19 / 18.00	Frau Wolter	7 x 2	33,60
0718	Yoga	Gonnesweiler	Grundschule	Mi. 8.5.19 / 19.30	Frau Wolter	7 x 2	33,60
0719	Rückengymnastik	Türkismühle	GemS	Di. 12.2.19 / 18.00	Frau Ober	12 x 1 Z	39,60
0720	Allg. Fitnessgymnastik für Frauen	Gonnesweiler	Turnhalle	Di. 8.1.19 / 8.30	Frau Fries	13 x 1 Z	42,90
0721	Allg. Fitnessgymnastik für Frauen	Gonnesweiler	Turnhalle	Di. 8.1.19 / 17.00	Frau Fries	13 x 1 Z	42,90
0722	Allg. Fitnessgymnastik für Frauen	Gonnesweiler	Turnhalle	Di. 8.1.19 / 18.00	Frau Fries	13 x 1 Z	42,90
0723	Allg. Fitnessgymnastik für Frauen	Gonnesweiler	Turnhalle	Di. 30.4.19 / 8.30	Frau Fries	8 x 1 Z	26,40
0724	Allg. Fitnessgymnastik für Frauen	Gonnesweiler	Turnhalle	Di. 30.4.19 / 17.00	Frau Fries	8 x 1 Z	26,40
0725	Allg. Fitnessgymnastik für Frauen	Gonnesweiler	Turnhalle	Di. 30.4.19 / 18.00	Frau Fries	8 x 1 Z	26,40
0726	Tai Chi	Nohfelden	Turnhalle	Do. 7.2.19 / 19.15	Herr Schmidt	15 x 1 Z	49,50
0727	Zumba	Walhausen	Köhlerhalle	Do. 10.1.19 / 19.30	Frau Fox	12 x 1 Z	39,60
0728	Zumba	Walhausen	Köhlerhalle	Do. 2.5.19 / 19.30	Frau Fox	10 x 1 Z	33,00
0729	Golf Platzreife-Kurs (begr. TN-Zahl)	Eisen	Golfpark	Sa. 4.5.19 / 9.30	Herr Sahin	7 x 2 Z	125,00
0730	Let's dance A, altern. F 2	Sötern	Bürgerhaus	Mi. 3.4.19 / 18.00	Herr Wegmeyer	9 x 2	43,20
0731	Let's dance F	Sötern	Bürgerhaus	Mi. 3.4.19 / 19.45	Herr Wegmeyer	9 x 2	43,20
0732	Gesundes Brot backen mit Sauerteig	Türkismühle	GemS	Mi. 15.5.19 / 17.30	Frau Kramer	1 x 5	12,00 + VZ
0733	Grillen mit Kugelgrill und Co.	Türkismühle	THW-Heim	Do. 9.5.19 / 17.30	Herr Barth	3 x 4 Z	39,60 + VZ
<b>Sprachen</b>							
0734	Englisch 50+ A	Türkismühle	GemS	Di. 12.3.19 / 17.00	Frau Kläsner	12 x 2	57,60
0735	Englisch 50+ F	Türkismühle	GemS	Mo. 11.2.19 / 15.00	Herr Röhrig	13 x 2	62,40
0736	Spanisch F	Türkismühle	GemS	Mi. 6.2.19 / 17.00	Herr Flores	9 x 1 Z	29,70
0737	Spanisch F	Türkismühle	GemS	Mi. 6.2.19 / 18.00	Herr Flores	9 x 2	43,20
0738	Spanisch F	Türkismühle	GemS	Mi. 8.5.19 / 17.00	Herr Flores	8 x 1 Z	26,40
0739	Spanisch F	Türkismühle	GemS	Mi. 8.5.19 / 18.00	Herr Flores	8 x 2	38,40
0740	Französisch Konversation ab Niv.A 2	Türkismühle	GemS	Mi. 6.2.19 / 19.30	Herr Gashi	9 x 1 Z	29,70
0741	Französisch Konversation ab Niv.A 2	Türkismühle	GemS	Mi. 8.5.19 / 19.30	Herr Gashi	8 x 1 Z	26,40
0742	Italienisch F, auch Wiedereinsteiger	Türkismühle	GemS	Mi. 13.2.19 / 18.30	Herr Röhrig	7 x 2	33,60
0743	Italienisch F, auch Wiedereinsteiger	Türkismühle	GemS	Mi. 8.5.19 / 18.30	Herr Röhrig	7 x 2	33,60



## Deutsch lernen!

Die **Kreisvolkshochschule St. Wendel** bietet in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge verschiedene Sprachkurse an:

### 1. Integrationskurse (IntV), Ziel: Sprachniveau B1

- Allgemeiner Integrationskurs (700 Unterrichtsstunden)
- Integrationskurs mit Alphabetisierung (1000 Unterrichtsstunden)
- Wiederholerkurse zu den vorgenannten Kurse

### 2. berufsbezogene Deutsch-Sprachförderung gem. § 45a AufenthG (DeuFöV)

- Basismodule B2, C1 und C2 (300 bis 400 Unterrichtsstunden)
- Spezialmodule A2 und B1 (300 bis 400 Unterrichtsstunden)

Nach erfolgreicher Abschlussprüfung erhält jeder Teilnehmer ein Zertifikat über das erworbene Sprachniveau. Weitere Informationen erhalten Sie unter Telefon 06851 801-4011 und 801-4012.

# 08

## KVHS Außenstelle Nonnweiler

Ihre Ansprechpartnerin  
**Frau Annette Reiter**  
06873 7535



PRO.-Nr.	THEMA	ORT	GEBÄUDE	BEGINN / UHRZEIT	DOZENT/IN	DAUER	GEBÜHR
	<b>Kunst und Kultur</b>						
0801	Nähkurs (Erwachsene) A + leicht F	Otzenhausen	Schule	Di. 29.1.19 / 19.00	Frau Müller	10 x 3	72,00
	<b>Gesundheit</b>						
0802	Qigong (mit kleiner Tai Chi-Form)	Otzenhausen	Schule	Do. 14.2.19 / 18.15	Frau Lauck-Schneider	12 x 1 Z	39,60
0803	Yoga I	Otzenhausen	Schule	Mi. 9.1.19 / 19.30	Frau Bremer	11 x 2	52,80
0804	Yoga II	Otzenhausen	Schule	Do. 17.1.19 / 19.45	Herr Hassdenteufel	11 x 2	52,80
0805	Aufrecht ins Alter mit Kraft und Ausdauer	Otzenhausen	Turnhalle	Do. 10.1.19 / 9.00	Frau Bohn	11 x 2	52,80
0806	Fit in den Morgen	Otzenhausen	Turnhalle	Mi. 9.1.19 / 8.30	Frau Anlauff	10 x 1 Z	33,00
0807	Bodyfitness-Mix	Braunshausen	Turnerheim	Fr. 18.1.19 / 9.00	Frau Hauptenthal	12 x 1 Z	39,60
0808	Bodyfitness-Mix	Braunshausen	Turnerheim	Mi. 9.1.19 / 18.30	Frau Rouse	11 x 1 Z	36,30
0809	Haltung und Bewegung	Braunshausen	Turnerheim	Mi. 9.1.19 / 17.30	Frau Stemmler	10 x 1 Z	33,00
0810	Mutter-Kind-Turnen (2,5–4 Jahre)	Otzenhausen	Turnhalle	Mi. 9.1.19 / 16.00	Frau Nebert	13 x 1 Z	42,90
0811	Aqua-Gymnastik	Nonnweiler	Hallenbad	Do. 17.1.19 / 15.00	Frau Hauptenthal	12 x 1	28,80
0812	Aerobic und Step	Otzenhausen	Schule	Mo. 7.1.19 / 18.30	Frau Rouse	11 x 1 Z	36,30
0813	Dance Fitness	Braunshausen	Turnerheim	Do. 10.1.19 / 18.15	Frau Catalan	12 x 1 Z	39,60
0814	Salsa-Aerobic	Braunshausen	Turnerheim	Di. 8.1.19 / 19.00	Frau Finkler	11 x 1 Z	36,30
0815	Bauch, Beine, Po und Muskeltraining	Braunshausen	Turnerheim	Di. 8.1.19 / 20.00	Frau Barth	11 x 1	26,40
0816	DanseVita	Braunshausen	Turnerheim	Mo. 11.3.19 / 19.30	Frau Finkler	5 x 2	24,00
0817	Shaolin Kungfu für Erwachsene	Otzenhausen	Turnhalle	Di. 8.1.19 / 18.00	Herr Schmidt	7 x 1 Z	23,10
0818	Let's dance A	Kastel	Castellum	Do. 10.1.19 / 18.00	Herr Wegmeyer	10 x 2	48,00
0819	alternativ: Let's dance F1	Kastel	Castellum	Do. 10.1.19 / 18.00	Herr Wegmeyer	10 x 2	48,00
0820	alternativ: Let's dance F7	Kastel	Castellum	Do. 10.1.19 / 18.00	Herr Wegmeyer	10 x 2	48,00
0821	Let's dance weit fortgeschritten	Kastel	Castellum	Do. 10.1.19 / 20.00	Herr Wegmeyer	10 x 2	48,00
0822	Tanz dich fit (Line-Dance)	Braunshausen	Turnerheim	Mo. 14.1.19 / 18.00	Frau Brachmann	10 x 1 Z	33,00
0823	Asiatische Küche	Primstal	Schule	Di. 12.3.19 / 19.00	Frau Kohl	3 x 3 Z	29,70
0824	Kochen für Männer (1. Montag im Monat)	Primstal	Schule	Mo. 7.1.19 / 18.30	Frau Buschauer	4 x 5	48,00 + VZ
0825	Indischer Kochkurs	Primstal	Schule	Di. 22.1.19 / 18.30	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + VZ
0826	Low Carb (Leicht und gesund genießen)	Primstal	Schule	Di. 12.2.19 / 18.30	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + VZ
0827	Street Food	Primstal	Schule	Di. 19.3.19 / 18.30	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + VZ
0828	Brot backen ohne Zusatzstoffe	Primstal	Schule	Di. 2.4.19 / 18.30	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + VZ
	<b>Sprachen</b>						
0829	Englisch F	Otzenhausen	Schule	Di. 19.3.19 / 18.00	Herr Paulus	10 x 2	48,00
0830	Englisch A Folgekurs	Otzenhausen	Schule	Di. 19.3.19 / 19.30	Herr Paulus	10 x 2	48,00
0831	Groetjes uit Holland (Holländisch) A	Otzenhausen	Schule	Fr. 11.1.19 / 18.30	Frau Schnapka	10 x 2	48,00
0832	Groetjes uit Holland (Holländisch) F1	Otzenhausen	Schule	Fr. 11.1.19 / 20.00	Frau Schnapka	10 x 2	48,00

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

## 09

KVHS Außenstelle  
Oberthal

Ihre Ansprechpartnerin  
**Frau Gabi Nawratek**  
 06854 7483  
[gabi.nawratek@web.de](mailto:gabi.nawratek@web.de)



PRO.-Nr.	THEMA	ORT	GEBÄUDE	BEGINN / UHRZEIT	DOZENT/IN	DAUER	GEBÜHR
	<b>Kunst und Kultur</b>						
0901	Nähen, Zuschneiden, Stylen u. Designen nur für Kids 11–16 J. in kl. Gruppe 5–6 T.	Oberthal	Bliestalschule	Mo. 7.1.19 / 16.30	Frau Christian	8 x 3	97,90
0902	Nähen, Zuschneiden, Stylen u. Designen für Erwachsene A + F	Oberthal	Bliestalschule	Mo. 7.1.19 / 19.00	Frau Christian	15 x 4	144,00
0903	Nähen, Zuschneiden, Stylen u. Designen für Erwachsene A + F	Oberthal	Bliestalschule	Di. 8.1.19 / 19.00	Frau Christian	15 x 4	144,00
0904	Nähen, Zuschneiden, Stylen u. Designen für Erwachsene A + F	Oberthal	Bliestalschule	Mi. 23.1.19 / 19.00	Frau Christian	8 x 4	76,80
0905	Nähen, Zuschneiden, Stylen u. Designen für Erwachsene A + F	Güdesweiler	Pfarrhaus	Mi. 13.3.19 / 18.00	Frau Guth	13 x 4	124,80
0906	Musizieren A auf einfachen Instrumenten (nur 6 TN)	Gronig	DGH	Mi. 13.3.19 / 10.00	Frau Endres-Klemm	8 x 2	64,00
	<b>Gesundheit</b>						
0907	Zirkeltraining	Oberthal	Bliestalschule	Mi. 6.2.19 / 18.00	Frau Wagner	3 x 1	9,90
0908	Zirkeltraining	Oberthal	Bliestalschule	Mi. 13.3.19 / 18.00	Frau Wagner	12 x 1	39,60
0909	Outdoor-Training	Oberthal	Bliestalschule	Mi. 8.5.19 / 19.00	Frau Wagner	8 x 1 Z	26,40
0910	Tai Chi Chuan	Oberthal	Bliestalschule	Mo. 4.2.19 / 18.30	Herr Schmidt	14 x 1 Z	46,20
0911	Yoga	Gronig	DGH	Di. 8.1.19 / 9.30	Frau Recktenwald	20 x 2	96,00
0912	Yoga	Gronig	DGH	Do. 10.1.19 / 17.45	Frau Recktenwald	20 x 2	96,00
0913	Yoga	Gronig	DGH	Do. 10.1.19 / 19.30	Frau Recktenwald	20 x 2	96,00
0914	Selbstverteidigung	Oberthal	Bliestalschule	Sa. 26.1.19 / 15.00	Herr Marx	3 x 3 Z	29,70
0915	Asiatische Küche (14.3./28.3./11.4.)	Oberthal	Bliestalschule	Do. 14.3.19 / 19.00	Frau Kohl	3 x 4	28,80 + VZ
0916	Kochclub für Gourmetmänner (Mi 6.3./3.4./8.5./5.6.)	Oberthal	Bliestalschule	Mi. 6.2.19 / 18.30	Frau Buschauer	5 x 5	60,00 + VZ
0917	Kochabend für Gourmetmänner	Oberthal	Bliestalschule	Do. 7.2.19 / 18.30	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + VZ
0918	Kochabend für Gourmetmänner	Oberthal	Bliestalschule	Do. 7.3.19 / 18.30	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + VZ
0919	Kochabend für Gourmetmänner	Oberthal	Bliestalschule	Do. 4.4.19 / 18.30	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + VZ
0920	Kochabend für Gourmetmänner	Oberthal	Bliestalschule	Do. 9.5.19 / 18.30	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + VZ
0921	Kochabend für Gourmetmänner	Oberthal	Bliestalschule	Do. 6.6.19 / 18.30	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + VZ
0922	One Pot – alles aus 1 Topf oder 1 Pfanne	Oberthal	Bliestalschule	Fr. 1.2.19 / 18.30	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + VZ
0923	Fingerfood – neue Rezepte	Oberthal	Bliestalschule	Fr. 15.2.19 / 18.30	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + VZ
0924	Rucola, Löwenzahn und Bärlauch, »die Klassiker«	Oberthal	Bliestalschule	Fr. 17.5.19 / 18.30	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + VZ
0925	Trendige Burger zum Reinbeißen	Oberthal	Bliestalschule	Mi. 13.3.19 / 18.30	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + VZ
0926	Low Carb war gestern – jetzt dauerhaft Abnehmen mit richtig angeregtem Stoffwechsel	Oberthal	Bliestalschule	Fr. 22.3.19 / 18.30	Frau Buschauer	3 x 5	36,00 + VZ
0927	Osterbrunch neue Rezepte	Oberthal	Bliestalschule	Fr. 15.3.19 / 18.30	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + VZ
0928	Spargel spachteln	Oberthal	Bliestalschule	Mi. 10.4.19 / 18.30	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + VZ
0929	Kochen lernen A	Oberthal	Bliestalschule	Mi. 12.6.19 / 18.30	Frau Buschauer	2 x 5	24,00 + VZ
0930	Muscheln – Kostbarkeiten aus dem Meer	Oberthal	Bliestalschule	Mi. 20.2.19 / 18.30	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + VZ
0931	Cake Pops und Cupcakes	Oberthal	Bliestalschule	Fr. 14.6.19 / 18.30	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + VZ

# 10

## KVHS Außenstelle Ostertal

Ihre Ansprechpartnerin  
Frau Martina Lang  
0176 51976565  
vhs.ostertal@gmail.com



PRO.-Nr.	THEMA	ORT	GEBÄUDE	BEGINN / UHRZEIT	DOZENT/IN	DAUER	GEBÜHR
	<b>Gesundheit</b>						
1001	Wirbelsäulengymnastik	Niederkirchen	Grundschule	Mo. 28.1.19 / 18.30	Frau Müller	16 x 1	38,40
1002	Pilates	Niederkirchen	Grundschule	Fr. 25.1.19 / 18.30	Frau Schwenk	16 x 1 Z	52,80
1003	Latin Dance Workout 1	Niederkirchen	Grundschule	Di. 22.1.19 / 19.00	Frau Weyrich	16 x 1 Z	52,80
1004	Latin Dance Workout 2	Niederkirchen	Grundschule	Fr. 25.1.19 / 18.30	Frau Weyrich	16 x 1 Z	52,80
1005	Autogenes Training für Kinder	Osterbrücken	DGH	w.b.	Frau Lambert	1 x 3 / 9 x 2	50,40
1006	Phantasiereisen	Osterbrücken	DGH	Sa. 23.3.19 / 14.00	Frau Lambert	1 x 2	4,80
1007	Achtsamkeitstraining	Osterbrücken	DGH	Sa. 15.6.19 / 14.00	Frau Lambert	1 x 2 Z	6,60
1008	Mexikanische Küche	St. Wendel	KuBI	Mo. 11.2.19 / 18.00	Frau Büttner	1 x 5	12,00 + VZ
1009	Lust auf Burger	St. Wendel	KuBI	Mo. 1.4.19 / 18.00	Frau Büttner	1 x 4	9,60 + VZ

# 11

## KVHS- Geschäftsstelle St. Wendel

06851 801-4012  
kvhs@lkwnd.de

	<b>Gesellschaft</b>						
1101	Einführung in die Philosophie	St. Wendel	KuBI	Mo. 11.3.19 / 19.45	Herr Crummenauer	14 x 2 Z	92,40
	<b>Kunst und Kultur</b>						
1102	Literaturgesprächskreis	St. Wendel	KuBI	Mi. 23.1.19 / 18.00	Herr Planz	je 2 Z	frei
<b>Kurse des Seniorenbeauftragten (Informationen und Anmeldungen zu den Kursen im Seniorenbüro unter 06851 801-5201)</b>							
1103	Computerkurs A	St. Wendel	KuBI	Mi. 27.2.19 / 15.00	Herr Lauck	7 x 3	50,40
1104	Internetkurs A	St. Wendel	KuBI	Fr. 17.5.19 / 15–19.00 Sa. 18.5.19 / 9–13.00	Herr Keller	2 x 4 Z	26,40
<b>Kurse der Frauenbeauftragten (Informationen und Anmeldungen zu folgendem Kurs im Frauenbüro vormittags unter 06851 801-2071)</b>							
1105	Englisch lernen für Urlaub und Alltag	St. Wendel	UTZ	Di. 12.3.19 / 18.00	Frau Lieske	5 x 3	36,00
1106	Englisch lernen für Urlaub und Alltag	St. Wendel	Landratsamt	Fr. 3.5.19 / 9.00	Frau Lieske	5 x 3	36,00

## 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.



PRO.-Nr.	THEMA	ORT	GEBÄUDE	BEGINN / UHRZEIT	DOZENT/IN	DAUER	GEBÜHR
<b>Gesellschaft</b>							
1201	Trauer braucht Raum und Wärme	Theley	GemS	Do. 21.3.19 / 18.30	Frau Schmidt-Jakobs	1 x 2 Z	6,60
1202	Amazon, ebay & Co. – Was ich beim Kauf im Internet beachten muss!	Theley	GemS	Do. 7.3.19 / 18.30	Herr Kirsch	1 x 2 Z	6,60
1203	Das Erbrecht	Theley	GemS	Do. 11.4.19 / 18.30	Herr Kirsch	1 x 2 Z	6,60
1204	Vorsorgevollmacht im Krankheitsfall und Patientenverfügung	Theley	GemS	Do. 9.5.19 / 18.30	Herr Kirsch	1 x 2 Z	6,60
1205	Kommunikation – das 4 Ohren Modell	Theley	GemS	Do. 10.1.19 / 18.00	Herr Bastuck	1 x 3 Z	9,90
1206	Infoabend: Hildegard von Bingen – Frühjahrskräuter	Theley	GemS	Do. 7.3.19 / 18.00	Frau Weber	1 x 1 Z	3,30
1207	Stählernes Immunsystem – wie Essen Deinen Körper beeinflussen kann	Theley	GemS	Mi. 20.3.19 / 19.00	Frau Hecht	1 x 2	4,80
1208	Entdecke Deine Innere Kraft – Der Innere Garten	Theley	GemS	Di. 12.3.19 / 18.00	Frau Gottschling	1 x 2	4,80
1209	Workshop Wohnraumoptimierung Feng Shui	Theley	GemS	Do. 4.4.19 / 17.00	Frau Thiel	1 x 4 Z	13,20
<b>Kultur und Kunst</b>							
1210	Fotokurs	Theley	GemS	Di. 29.1.19 / 18.00	Herr Schröder	6 x 2	28,80
1211	Nähkurs für A + F	Theley	GemS	Di. 26.2.19 / 18.00	Frau Guth	10 x 3 Z	99,00
<b>Gesundheit</b>							
1212	Osteoporoseprohylaxe 1	Theley	Pfarrheim	Do. 5.2.19 / 9.15	Frau Becker	15 x 1	36,00 + HM
1213	Osteoporoseprohylaxe 2	Theley	Pfarrheim	Do. 5.2.19 / 10.15	Frau Becker	15 x 1	36,00 + HM
1214	Osteoporoseprohylaxe 3	Theley	Pfarrheim	Do. 5.2.19 / 11.15	Frau Becker	15 x 1	36,00 + HM
1215	Wirbelsäulengymnastik	Theley	GemS	Mo. 14.1.19 / 18.00	Frau Schnapka	10 x 1 Z	33,00
1216	Bodystyling Bauch Beine Po	Theley	GemS	Di. 22.1.19 / 17.00	Frau Theobald	10 x 1 Z	33,00
1217	Zirkeltraining	Theley	GemS	Di. 22.1.19 / 18.00	Frau Theobald	10 x 1 Z	33,00
1218	Bauch-Express	Theley	GemS	Di. 22.1.19 / 19.00	Frau Theobald	10 x 1/2 Z	16,50
1219	Pilates 1	Theley	GemS	Di. 22.1.19 / 19.30	Frau Theobald	10 x 1 Z	33,00
1220	Pilates 2	Theley	GemS	Do. 24.1.19 / 18.00	Frau Theobald	10 x 1 Z	33,00
1221	Faszien Training	Theley	GemS	Mi. 13.2.19 / 17.00	Frau Meier	12 x 1 Z	39,60
1222	HIIT – Geheimwaffe zur Fettverbrennung	Theley	GemS	Do. 24.1.19 / 17.00	Frau Theobald	10 x 1 Z	33,00
1223	Salsa – Aerobic	Theley	GemS	Do. 24.1.19 / 19.00	Frau Theobald	10 x 1 Z	33,00
1224	Qigong 1	Theley	GemS	Di. 12.2.19 / 18.00	Frau Lauck-Schneider	13 x 1 Z	42,90
1225	Qigong 2	Theley	GemS	Di. 12.2.19 / 19.00	Frau Lauck-Schneider	13 x 1 Z	42,90
1226	Bodyforming – Tanz mit rhythmischen Bewegungen und Rücken-Fit	Theley	KiGa	Mo. 18.2.19 / 19.00	Frau Kammer	10 x 1 Z	33,00
1227	Hatha-Yoga	Theley	GemS	Mi. 16.1.19 / 18.30	Frau Niehren	12 x 2	57,60
1228	Die besondere Yogastunde mit Meditation	Theley	GemS	Di. 12.2.+2.4.19 / 17.00	Frau Frigo	2 x 2 Z	13,20
1229	Yin Yoga für Einsteiger	Theley	GemS	Mi. 23.1.19 / 17.30	Frau Mentis-Senum	10 x 1 Z	33,00
1230	Yoga F ( mit Grundkenntnissen)	Theley	GemS	Do. 24.1.19 / 20.15	Frau Mentis-Senum	10 x 1 Z	33,00
1231	Fitnessgymnastik	Theley	Sporthalle	Do. 10.1.19 / 19.00	Frau Zuschlag	16 x 1 Z	52,80 + HM
1232	Skigymnastik	Theley	Sporthalle	Do. 10.1.19 / 20.00	Frau Zuschlag	10 x 1 Z	33,00 + HM
1233	Indian Balance – Den Körper bewegen, während die Seele ausruht!	Theley	GemS	Di. 12.3.19 / 18.00	Frau Recktenwald	10 x 1 Z	33,00
1234	Ich Nehme Ab (INA)	Theley	GemS	Di. 29.1.19 / 18.00	Frau Klein	12 x 2	57,60
1235	Fingerfood	Theley	Küche	Do. 21.2.19 / 18.00	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + VZ
1236	Vegetarische Küche	Theley	Küche	Do. 14.3.19 / 18.00	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + VZ

PRO.-Nr.	THEMA	ORT	GEBÄUDE	BEGINN / UHRZEIT	DOZENT/IN	DAUER	GEBÜHR
	<b>Gesundheit</b>						
1237	Cake Pops – Kleine Kuchen am Stiel	Theley	Küche	Do. 13.6.19 / 18.00	Frau Buschauer	1 x 4	9,60 + VZ
1238	Brot backen ohne Zusatzstoffe	Theley	Küche	Do. 16.5.19 / 18.00	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + VZ
1239	Partygebäck – knusprig, salzig + raffiniert	Theley	Küche	Do. 23.5.19 / 18.00	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + VZ
1240	Motivtorten A	Theley	Küche	Mi. 9.1.19 / 17.30	Frau Ditchen	1 x 4	9,60 + MA
1241	Motivtorten A	Theley	Küche	Mi. 16.1.19 / 17.30	Frau Ditchen	1 x 4	9,60 + MA
1242	Tanzen Standard/Latein Niveaustufe II.2	Theley	Aula	Mo. 21.1.19 / 20.00	Frau Krämer	10 x 2	48,00
1243	Tanzen Standard/Latein Niveaustufe II.1	Theley	Aula	Do. 24.1.19 / 18.00	Frau Krämer	10 x 2	48,00
1244	Tanzen Standard/Latein Niveaustufe III	Theley	Aula	Do. 24.1.19 / 19.30	Frau Krämer	10 x 2	48,00

	<b>Sprachen</b>						
1245	Englisch A Folgekurs	Theley	GemS	Di. 15.1.19 / 18.30	Frau Schnapka	12 x 2	57,60
1246	Englisch A	Theley	GemS	Di. 15.1.19 / 20.00	Frau Schnapka	12 x 2	57,60
1247	Französisch A	Theley	GemS	Di. 12.2.19 / 17.30	Frau Schmitt	12 x 2	57,60
1248	Französisch F	Theley	GemS	Di. 12.2.19 / 19.00	Frau Schmitt	12 x 2	57,60
1249	Französisch für den Urlaub	Theley	GemS	Mi. 13.2.19 / 18.00	Frau Schmitt	12 x 2	57,60
1250	Spanisch F	Theley	GemS	Do. 12.3.19 / 19.00	Herr Torres	15 x 2	72,00

# 13 KVHS-Außenstelle Bohental

Ihre Ansprechpartnerin  
**Frau Gabi Brachmann**  
 06888 8828  
[gabi.tolazzi64@gmail.com](mailto:gabi.tolazzi64@gmail.com)



	<b>Vorträge, Workshops</b>						
1301	Die Brennnessel – »Die heimliche Königin des Gartens«	Scheuern	Grundschule	Sa. 13.4.19 / 14.00	Herr Geisen	2 x 1 Z	6,60
1302	»Frühlingserwachen« – Wildkräuterwanderung	Scheuern	Grundschule	Sa. 11.5.19 / 14.00	Herr Geisen	3 x 1 Z	9,90
1303	»Waldmeister – Champion aller Klassen«	Scheuern	Grundschule	Sa. 15.5.19 / 14.00	Herr Geisen	2 x 1 Z	6,60
1304	»Holunder – zu Gast bei Frau Holle«	Scheuern	Grundschule	Sa. 8.6.19 / 14.00	Herr Geisen	2 x 1 Z	6,60

	<b>Kreatives</b>						
1305	Nähkurs (vormittags)	Lindscheid	Haus Biwer	Mo. 11.3.19 / 9.30	Frau Schneider	4 x 3	28,80
1306	Nähkurs (nachmittags)	Lindscheid	Haus Biwer	Di. 12.2.19 / 18.15	Frau Schneider	10 x 3	72,00

	<b>Gesundheit</b>						
1307	Yoga	Scheuern	Grundschule	Di. 8.1.19 / 19.00	Frau Weisgerber	10 x 2	48,00
1308	Yoga Folgekurs	Scheuern	Grundschule	Di. 9.4.19 / 19.00	Frau Weisgerber	10 x 2	48,00
1309	Aroha	Scheuern	Grundschule	Mi. 9.1.19 / 19.00	Frau Ludwig	8 x 1 Z	26,40
1310	Aroha Folgekurs	Scheuern	Grundschule	Mi. 13.3.19 / 19.00	Frau Ludwig	8 x 1 Z	26,40
1311	Pilates 1	Scheuern	Grundschule	Do. 10.1.19 / 18.45	Frau Jung	10 x 1 Z	33,00
1312	Pilates Folgekurs 1	Scheuern	Grundschule	Do. 11.4.19 / 18.45	Frau Jung	10 x 1 Z	33,00
1313	Pilates 2	Scheuern	Grundschule	Do. 10.1.19 / 20.00	Frau Jung	10 x 1 Z	33,00
1314	Pilates Folgekurs 2	Scheuern	Grundschule	Do. 11.4.19 / 20.00	Frau Jung	10 x 1 Z	33,00
1315	Line Dance	Scheuern	Grundschule	Fr. 25.1.19 / 19.00	Frau Brachmann	15 x 1 Z	49,50

	<b>Sprachen</b>						
1316	»Take it easy« – Englisch A	Lindscheid	Haus Biwer	Mo. 21.1.19 / 19.00	Frau Schumacher	10 x 2	48,00

# 14

## KVHS-Außenstelle Tholey

Ihr Ansprechpartner  
Herr Benno Linnenbach  
0151 25700478  
vhs-tholey@gmx.de



PRO.-Nr.	THEMA	ORT	GEBÄUDE	BEGINN / UHRZEIT	DOZENT/IN	DAUER	GEBÜHR
 <b>Gesundheit</b>							
1401	Gymnastik und Sport	Tholey	Turnhalle	Fr. 11.1.19 / 19.00	Frau Eckert	20 x 1 Z	66,00 + HM
1402	Pilates	Tholey	Schule	Mo. 11.3.19 / 18.30	Frau LoGiudice	12 x 1 Z	39,60
1403	Return to Life	Tholey	Schule	Mo. 11.3.19 / 19.30	Frau LoGiudice	12 X 1Z	39,60
 <b>Sprachen</b>							
1404	Italienisch F Konversation	Tholey	Schule	Do. 14.2.19 / 17.30	Frau Dr. Piazza	10 x 2	48,00
1405	Italienisch F	Tholey	Schule	Di. 12.3.19 / 19.30	Frau Dr. Piazza	6 x 2	28,80
1406	Italienisch A	Tholey	Schule	Do. 14.2.19 / 19.00	Frau Dr Piazza	10 x 2	48,00
1407	Deutsch für Ausländer	Tholey	Schule	Do. 17.1.19 / 19.00	Herr Thiry	10 x 2	48,00
1408	Englisch A	Tholey	Schule	Mi. 16.1.19 / 18.00	Frau Heinen	10 x 2	48,00

## Meine Punkte ... einfach, flexibel, online!

Punkte **sammeln**<sup>2</sup> und  
online oder am Kundenterminal  
im Markt **verwalten**.



Noch kein Mein Globus-Mitglied?  
Holen Sie sich jetzt Ihre Mein Globus-  
Kundenkarte an der **Information im  
Markt** ab und aktivieren Sie diese online  
unter [www.globus.de/registrieren](http://www.globus.de/registrieren),  
an der Kundeninformation oder telefonisch  
unter 0800-5154444<sup>1</sup>.  
Unter [www.globus.de/mein-globus](http://www.globus.de/mein-globus)  
finden Sie auch die Teilnahmebedingungen  
für Mein Globus.

**Einloggen, Punktstand<sup>2</sup>  
checken und Gutscheine  
ausdrucken. Jeweils 1 Punkt  
für 2 Euro Einkaufswert<sup>2</sup>.**

Gutscheine ab 500 Punkten ausdrückbar.  
Gutscheine können auch an der Kunden-  
information ausgedruckt werden.



# Genau meine Welt!

## Ihre Kundenkarten-Vorteile im Überblick



Punkte



Tankeschön



Partnervorteile



Scan & Go



Events



Angebote



Überraschungen

Alle Informationen hierzu finden Sie unter [www.globus.de/meinglobus](http://www.globus.de/meinglobus)

<sup>1</sup> Kostenfrei aus dem deutschen Mobilfunk- und Festnetz.  
<sup>2</sup> Ausgeschlossen sind Umsätze an den Globus-Tankstellen,  
in Globus- oder hela-Baufachmärkten, in AlphaTecc-Elektro-  
fachmärkten, in der Globus-Waschstraße oder bei Globus-  
Partnern (z. B. in der Shop-Zone, Tchibo), Gutscheinkarten,  
Lottoumsätze, Pfand, sonstige Kommissionsgeschäfte und  
alle preisgebundenen Artikel wie Verlagsserzeugnisse und  
Tabakwaren. Nur möglich mit Werbeeinwilligung.

# Datenschutzbestimmungen

## 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Der Landkreis St. Wendel, Mommstraße 21-31, 66606 St. Wendel als Träger der KVHS St. Wendel ist Verantwortlicher im Sinne des Datenschutzrechts, maßgeblich der europäischen Datenschutzgrundverordnung und des Saarländischen Datenschutzgesetzes.

## 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Vorname, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Baby- und Kinderkurse, kann die Angabe des Geburtsdatums ebenfalls zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die Bereitstellung Ihrer Pflichtdaten ist Voraussetzung für Ihre Anmeldung zu unseren Kurs- und Veranstaltungsangeboten.

## 3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz »BAMF«) weitergeben. Ferner kann bei drittmittelfinanzierten Kursen (z. B. durch Bund/Land/Agentur für Arbeit/Jobcenter) eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer

rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an das Forderungsmanagement des Landkreises St. Wendel zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

## 4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die KVHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

## 5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

## 6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der KVHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten Christian Kaster lauten: E-Mail: [c.kaster@lkwnd.de](mailto:c.kaster@lkwnd.de), Telefon: 06851 / 801-2500

### Datenschutzaufsichtsbehörde:

Unabhängiges Datenschutzzentrum Saarland, Fritz-Dobisch-Straße 12, 66111 Saarbrücken

E-Mail: [info@datenschutz.saarland.de](mailto:info@datenschutz.saarland.de), Telefon: 0681 94781-0

Für Auskünfte und Anfragen, die unmittelbar die KVHS betreffen, wenden Sie sich an E-Mail: [kvhs@lkwnd.de](mailto:kvhs@lkwnd.de), Telefon: 06851801-4012

### 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](mailto:tourist-info@bostalsee.de)

[www.sankt-wendeler-land.de](http://www.sankt-wendeler-land.de)





# Meins ist einfach.



TEAM



Weil die Sparkasse hilft,  
Ihre Wunschimmobilie zu  
finden und zu finanzieren.

Viele Angebote zuerst auf  
[kskwnd.de/immobilien](https://www.kskwnd.de/immobilien)

Wenn's um Geld geht

 **Kreissparkasse  
St Wendel**