

**Bürgersprechstunde
der Oberbürgermeisterin**

Völklingens Oberbürgermeisterin Christiane Blatt bietet interessierten Bürgerinnen und Bürgern am Dienstag, dem 29. Januar, nachmittags eine Bürgersprechstunde an. Um verbindliche Anmeldung wird gebeten unter Telefon: 06898/13-2000.

**Standesamt
am Mittwoch, dem 23. Januar
nachmittags geschlossen**

Das Standesamt Völklingen im Neuen Rathaus ist am Mittwoch, dem 23. Januar, nachmittags geschlossen.

**Führerscheinstelle
am 14. Februar geschlossen**

Die Führerscheinstelle der Stadt Völklingen ist am Donnerstag, dem 14. Februar, ganztägig geschlossen.

**Sitzung des Sicherheitsbeirates
der Stadt Völklingen
am 6. Februar**

Am Mittwoch, dem 6. Februar um 16 Uhr findet die nächste Sitzung des Sicherheitsbeirates der Stadt Völklingen im Neuen Rathaus, Zimmer 22 im ersten Untergeschoss statt. Alle interessierten Bürgerinnen und Bürger sind willkommen. Weitere Infos sind zu finden unter www.sicherheitsbeirat-voelklingen.de/Kontakte

**Infoabend zur Wahl
des Integrationsbeirates**

Am politischen Geschehen können in Völklingen auch Menschen mitwirken, die nicht die deutsche Staatsangehörigkeit besitzen. Möglich ist dies im Integrationsbeirat der Stadt Völklingen, der am Sonntag, dem 7. April neu gewählt wird. Wahlberechtigt sind Einwohner der Stadt Völklingen, die nicht die deutsche Staatsangehörigkeit besitzen und seit mindestens drei Monaten mit Hauptwohnsitz in Völklingen gemeldet sind. Gewählt werden kann jede und jeder Nichtdeutsche über 18 Jahren, die/der seit sechs Monaten mit ihrem/seinem Hauptwohnsitz in Völklingen gemeldet ist. Der Integrationsbeirat Völklingen informiert in Zusammenarbeit mit dem Saarländischen Integrationsrat und der Verwaltung der Stadt Völklingen interessierte Einwohnerinnen und Einwohner über die bevorstehende Wahl. Themen sind dabei unter anderem: Welche Aufgaben und Pflichten hat der Integrationsbeirat? Was muss zur Aufstellung der Listenvorschläge beachtet werden? Welche Kriterien, Unterlagen und Stichtage müssen beachtet werden? Der Infoabend findet am 23. Januar um 18.30 Uhr im Neuen Rathaus Völklingen, Erdgeschoss, Saal 1 statt.

IMPRESSUM

Herausgeber:
Stadt Völklingen
Oberbürgermeisterin
Christiane Blatt
Redaktion, Gestaltung
und Satz:
Referat für Presse-
und Öffentlichkeitsarbeit
Stadt Völklingen
Rathausplatz
66333 Völklingen
Für unverlangt eingesandte
Artikel übernimmt die
Redaktion keine Haftung.



Oberbürgermeisterin Christiane Blatt (4.v.l.) und Bürgermeister Christof Sellen (2.v.l.) mit ihrem französischen Kollegen Bürgermeister Laurent Kalinowski bei ihrem Besuch in Forbach
Foto: lh

Neujahrskonzert in Forbach:**Partnerstädte stellen
Jahresprogramm vor**

In diesem Jahr feiern die Partnerstädte Forbach und Völklingen das 55-jährige Bestehen ihrer Partnerschaft. Im Rahmen des festlichen Neujahrskonzertes der Harmonie Forbach wurde deshalb eine Publikation vorgestellt, die auf die zahlreichen Veranstaltungen hinweist, die in diesem Jahr in den beiden Partnerstädten Völklingen und Forbach stattfinden. Über 700 Besucher waren zu dem Neujahrskonzert in der Völklinger Partnerstadt gekommen, das in Forbach seit Jahren Tradition hat. Oberbürgermeisterin Christiane Blatt und ihr französischer Amtskollege Laurent Kalinowski stellten dabei gemeinsam mit Bürgermeister Christof Sellen sowie den verantwortlichen Forbacher Beigeordneten eine Broschüre vor, die auf über 30 Veranstaltungen in die-

sem Jahr in den beiden Partnerstädten hinweist und alle Generationen ansprechen will. Christiane Blatt und Laurent Kalinowski zeigten sich dankbar für die gute Zusammenarbeit beider Städte und betonten, wie wichtig der grenzüberschreitende Austausch der Bürgerinnen und Bürger für ein lebendiges Europa ist: „Durch unsere Jumelage erfahren zudem unsere Bürgerinnen und Bürger Europa in ihrem Alltag. Wir sind von dem Gedanken getragen, dies auch in Zukunft mit gleichem Engagement fortzusetzen.“ Das jährlich stattfindende Neujahrskonzert der Harmonie Forbach bot ein Programm mit Werken von Mozart, Tchaikowski und Bizet, das bei den zahlreichen BesucherInnen großen Applaus fand.

**VHS-Seniorenakademie
startet neues Semester****Neues Programm mit über 75 Veranstaltungen**

Diejenigen, die ihre Sprachkenntnisse aktualisieren oder eine neue Sprache erlernen wollen, können Kurse für Anfänger und Quereinsteiger in den Sprachen Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch besuchen. Das Lerntempo wird dabei an die gesamte Gruppe angepasst; der gemeinsame Unterricht erfolgt somit ohne Stress. Ein wichtiger Bestandteil des Gesamtangebots stellen die fünf Kurse im Heiteren Gedächtnistraining dar. Hier werden die „kleinen, grauen Zellen“ mit Übungen und Spielen auf Trab gehalten. Und wer noch nicht richtig mit dem Smartphone oder dem Tablet umgehen kann findet viele Angebote, bei denen es darum geht, die Geräte richtig einzusetzen. Natürlich sind auch grundlegende EDV-Kurse im Angebot. Körperliche Fitness im Alter ist eine wesentliche Grundlage der Lebensqualität. Mit den Kursen Tai Chi, Yoga, Zumba-Gold, Gymnastik und der Osteoporose-Gymnastik können die TeilnehmerInnen zu mehr Beweglichkeit finden. Ein Vortrag mit dem Fachmann Patrick Heisel zum Thema „Im Alltag richtig bewegen“ liefert praktische, leicht umsetzbare Tipps. Wer es

etwas langsamer angehen möchte kann den Kurs „Meditativer Tanz“ besuchen. Und der Kurs im Lach-Yoga soll nicht nur die Stimmung heben, sondern auch das richtige Atmen fördern. Auf Exkursion geht es in diesem neuen Semester ins Staatstheater nach Saarbrücken. Auch ein Stadtrundgang in Völklingen oder eine Jodelwanderung mit Ilka Sauer stehen auf dem Programm. Der Schriftsteller Georg Fox leitet die „VHS-Mundartecke“ und stellt sein Buch „Saarlandfarben“ vor. Auch Heinz Peter Stein stellt sein neues Buch „Das St. Michael-Krankenhaus in Völklingen“ vor. Das Gebäude wurde vor kurzem abgerissen, die Fläche wird momentan für weitere Nutzungen hergerichtet.

Das Programmheft für das 1. Semester 2019 kann bei der VHS Völklingen, Altes Rathaus, 66333 Völklingen, Tel.: 06898/13-2597, E-Mail: vhs@voelklingen.de angefordert werden. Es steht auch als Download unter vhs.voelklingen.de zur Verfügung.



Der Zumba-Kurs macht sichtlich Spaß

Fotos: vhs



Blick in den EDV-Kurs



Sprachkurs Spanisch

Ämtliche Bekanntmachungen**Bekanntmachung**

Es findet eine **Sitzung des Ortsrates des Gemeindebezirkes Ludweiler am Montag den 28.01.2019 um 17:00 Uhr**, Ort: 66333 Völklingen/Ludweiler, Am Bürgermeisteramt 5, Sitzungssaal statt.

Tagesordnung:**Öffentlicher Teil**

- 1 Eröffnung der öffentlichen Sitzung und Feststellung der Tagesordnung
- 2 Ortsbegehung Hirtenwieser Graben
- 3 Terminplanung 2019
- 4 Genehmigung des öffentlichen Teiles der Niederschrift vom 30.11.2018
- 5 Mitteilungen und Anfragen

Nichtöffentlicher Teil

- 1 Eröffnung der nichtöffentlichen Sitzung und Feststellung der Tagesordnung
- 2 Genehmigung des nichtöffentlichen Teiles der Niederschrift vom 30.11.2018
- 3 Mitteilungen und Anfragen

TREFFPUNKT für die Besichtigung:

17.00 Uhr am Sportplatz gegenüber der Jugendherberge

gez. Andreas Willems, Ortsvorsteher

Bekanntmachung

Es findet eine **Sitzung des Einstellungsausschusses am Donnerstag den 31.01.2019 um 14:00 Uhr**, Ort: Neues Rathaus, Rathausplatz, 66333 Völklingen, Saal 1 statt.

Tagesordnung:**Nichtöffentlicher Teil**

- 1 Eröffnung der Sitzung und Feststellung der Tagesordnung
- 2-4 Personalangelegenheiten
- 5 Mitteilungen und Anfragen

gez. Oberbürgermeisterin Christiane Blatt

Bekanntmachung

Es findet eine **Sitzung des Ortsrates des Gemeindebezirkes Lauterbach am Mittwoch den 30.01.2019 um 18:00 Uhr**, Ort: Vereinsraum der Lauterbachhalle, Fröbelstraße 14, 66333 VKLauterbach statt.

Tagesordnung:**Öffentlicher Teil**

- 1 Eröffnung der öffentlichen Sitzung und Feststellung der Tagesordnung
- 2 Beratung über verkehrstechnische Maßnahmen zur Verbesserung der Verkehrssituation
- 3 Beschlüsse über die Haushaltsanträge der Fraktionen
- 4 Annahme der Niederschrift der Sitzung vom 19.12.2018
- 5 Mitteilungen und Anfragen

Nichtöffentlicher Teil

- 1 Eröffnung der nichtöffentlichen Sitzung und Feststellung der Tagesordnung
- 2 Annahme der Niederschrift der Sitzung vom 19.12.2018
- 3 Mitteilungen und Anfragen

gez. i. V. Erik Roskothen
(Stellv. Ortsvorsteher)

VÖLKLINGER STADTNACHRICHTEN

Neues aus dem Rathaus

Bitte melden Sie uns öffentliche Veranstaltungs-
termine für den Internet-Veranstaltungskalender
unter <http://veranstaltungen.voelklingen.de>

Veranstaltungen Völklingen

MUSIK
Tuesday Station Musik
Beat 66
5. Februar 2019, 19.30 Uhr
Alter Bahnhof, Völklingen

Tuesday Station Musik
Compliment for Soul unplugged
12. März 2019, 19.30 Uhr
Alter Bahnhof, Völklingen

Concert des Lycées
- Konzert der Gymnasien 2019
22. März 2019, 20.00 Uhr
Gebäuseshalle, Weltkulturerbe
Völklinger Hütte

WANDERUNG
Volkswanderung
12. Januar 2019
Warndthalle, Ludweiler

VHS Völklingen

Freitag, 25. Januar, 19.00 Uhr
Workshop
Schritte zum Imker
in Theorie und Praxis
Altes Rathaus

Sonntag, 27. Januar, 10.00 Uhr
Industriekultur mit Delf Slotta
Auf Goethe's Spuren zum
Brennenden Berg in Dudweiler
Dudweiler
Parkplatz Tennisplätze

Donnerstag, 31. Januar
17.30 Uhr
Kochkurs
Essen Sie sich schön!
Menü's nach den Jahreszeiten
Küche Schloßparkschule

Dienstag, 12. Februar
17.45 Uhr
Yoga am Feierabend
Altes Rathaus, Völklingen

Dienstag, 12. Februar
19.30 Uhr
Yoga am Abend
Altes Rathaus, Völklingen

Donnerstag, 14. Februar
16.30 Uhr
Yoga
am Feierabend für Geübte
Marie-Luise-Kaschnitz-Gymn.,
Lortzingstraße 2,
66333 Völklingen



Fasching in Völklingen 2019

LUDWEILER

Oldienacht
9. Februar, 20.00 Uhr, Ludweiler, Warndthalle

Seniorenachmittag
17. Februar, 15.00 Uhr, Ludweiler, Warndthalle

Prunksitzung
23. Februar, 20.00 Uhr, Ludweiler, Warndthalle

Kinderfasend
24. Februar, 15.00 Uhr, Ludweiler, Warndthalle

Sturm auf das ehemalige Bürgermeisteramt
1. März, 16.11 Uhr

Fasendumzug
3. März, 13.30 Uhr

Kinderfasend
4. März, 15.00 Uhr, Ludweiler, Warndthalle

Veranstalter:
Ludweiler Karnevalsgesellschaft die Beele's 1927 e.V.

GEISLAUTERN

Kappensitzung
16. Februar, 20.11 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus Geislautern

Kindermaskenball
2. März, 15.11 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus Geislautern

Veranstalter: Karnevalsgesellschaft "Die Braddler e.V."

HEIDSTOCK

1. Kappensitzung
15. Februar, 20.11 Uhr
Mehrzweckhalle Heidstock

2. Kappensitzung,
22. Februar, 20.11 Uhr
Mehrzweckhalle Heidstock

Kindermaskenball
24. Februar, 14.11 Uhr
Mehrzweckhalle Heidstock

Fasendumzug Heidstock
2. März, 14.11 Uhr

Veranstalter: Aktionsgemeinschaft Heidstock e.V.

LUISENTHAL

1. Kappensitzung
1. März, 20.11 Uhr
Turnhalle Luisenthal

2. Kappensitzung
3. März, 20.11 Uhr
Turnhalle Luisenthal

Veranstalter: Karnevalsgesellschaft "Hoch das Bein e.V."
Turnhalle Luisenthal, Straße des 13. Januar 177, 66333 Völklingen

Völklingen-Wehrden

Nachtumzug Völklingen-Wehrden
1. März

Veranstalter: KG "Die Rosselanos" 1955 e.V.

Maxim Kowalews Don Kosaken
Di. 29. Januar 2019
19.00 Uhr
Hugenottenkirche Ludweiler
Völklingerstraße 92

Der Chor wird russisch-orthodoxe Kirchengesänge sowie einige Volksweisen und Balladen zu Gehör bringen. Anknüpfend an die Tradition der großen alten Kosaken-Chöre zeichnet sich der Chor durch seine Disziplin aus, die er dem musikalischen Gesamtleiter Maxim Kowalew zu verdanken hat. Singend zu beten und betend zu singen. Auch im neuen Konzertprogramm dürfen nicht Wunschtitel wie „Abendglocken“, „Stenka Rasin“, „Suliko“ und „Marusja“ fehlen.
Infos unter www.kosaken.de

Neue Kurse

Semesterbeginn: 11.02.2019
vhs.voelklingen.de



Volkshochschule
Völklingen

Altes Rathaus • 66333 Völklingen
Telefon: 06898 / 132597 • Telefax: 06898 / 132588
vhs@voelklingen.de • vhs.voelklingen.de

PROGRAMMHEFT
ANFORDERN!
STADT VÖLKLINGEN



VHS SENIORENAKDEMIE
Programm anfordern!
Tel. 06898 / 132597

GESUNDHEIT & ENTSPANNUNG

Yoga am Feierabend für Geübte	Do., 14.02., 16:30
Yoga am Feierabend	Di., 12.02., 17:45
Yoga am Abend	Di., 12.02., 19:30
Yoga für Geübte	Mo., 11.02., 18:30
Yoga am Abend	Mi., 13.02., 20:00
Workshop: Lachyoga	Sa., 09.03., 14:00
Workshop: Lachyoga	Sa., 13.04., 14:00
Yoga für Anfänger und Geübte	Mo., 11.02., 18:00
Yoga für Anfänger und Geübte	Mo., 11.02., 19:30
Pilates	Mo., 11.02., 19:00
Pilates	Di., 12.02., 20:00
Pilates	Do., 14.02., 17:00
Aufatmen im Park: Atementspannung und Achtsamkeitsübungen Kreativität, Freude und Lebenskunst	Mo., 13.05., 18:00 Fr., 22.03., 17:30
Workshop: Abschalten – Entspannt in den Schlaf	Fr., 17.05., 09:00
Workshop: Abschalten durch experimentelles Malen	Fr., 10.05., 17:30
Kleine Bewegungen – große Wirkung: Feldenkrais® Lesung zu Meditation, Qigong, Kampfkunst und Taijiquan	Do., 14.02., 18:30 Di., 19.03., 20:00
Taiji-Qigong in der Mittagspause	Di., 12.02., 12:15
Taiji-Qigong für Anfänger	Mi., 20.03., 18:00
Selbstverteidigung mit Taiji-Qigong	Fr., 22.03., 18:00
Taiji-Qigong – Kampfkunst und Selbstverteidigung	Fr., 22.03., 18:00
Taiji-Qigong – Kampfkunst und Selbstverteidigung	Fr., 10.05., 18:00
Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik	Di., 19.02., 18:30
Fit und entspannt in den Abend	Di., 19.02., 17:30
Zumba®-Fitness	Do., 21.02., 19:00
Zumba®-Fitness	Di., 12.02., 15:30
Zumba®-Fitness	Fr., 15.02., 17:00
Selbstverteidigung für Frauen	Di., 12.02., 20:00
Sanfte Fitnessgymnastik zum Wochenbeginn	Mo., 11.02., 09:00
Sanfte Rückenfitness	Do., 14.02., 19:30
Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik	Do., 14.02., 20:30
Aquatic-Fitness im Stadtbad mit dem Schwimmverein 09	Mo., 11.02., 20:00
Wassergymnastik Aqua-Fit im Stadtbad	Di., 12.03., 14:30
Wassergymnastik Aqua-Power im Stadtbad	Do., 14.02., 19:30
Infoterminal zum Laufkurs für Anfänger	Mo., 18.03., 20:15
Laufkurs für Anfänger	Mo., 25.03., 18:00
Lauftreff für fortgeschrittene Läufer	Fr., 05.04., 19:00
Nichtraucher in 6 Wochen!	Di., 12.03., 18:00
Workshop Burn-out mit Erfolg meistern	Sa., 13.04., 09:00
Schminken	
Schminken – aber richtig!	Sa., 09.03., 14:00
Schminken – aber richtig!	Sa., 13.04., 14:00

EINZELVERANSTALTUNGEN

Wein und Weinlehrfahrten
Weinlehrfahrt Hessische Bergstraße und Frankfurt Fr., 08.02., 13:15
Weinlehrfahrt Baden – Kaiserstuhl Fr., 12.04., 13:15
Weinseminar: Weine der Großregion Di., 14.05., 19:30
Weinseminar: Weinland Italien Di., 21.05., 19:30
Weinseminar: Meusault, Puligny Montrachet & Co. Di., 28.05., 19:30

Sachkundenachweis
Motorsägenlehrgang Selbstwerber: Grundlehrgang Fr., 22.02., 08:00
Motorsägenlehrgang Selbstwerber: Grundlehrgang Fr., 22.03., 08:00
Motorsägenlehrgang Selbstwerber: Grundlehrgang Fr., 05.04., 08:00
Motorsägenlehrgang Selbstwerber: Aufbaulehrgang Fr., 12.04., 08:00

VHS SENIORENAKDEMIE

Francais entraînement – Konversation B1/B2	Mi., 13.02., 08:30
Conversation Francais Actuel A2/B1	Fr., 15.02., 10:30
Let's talk together – leichte Konversation Niveau A2/B1	Mi., 13.02., 10:30
Englisch Workshop A2	Do., 14.02., 09:00
Let's talk together – leichte Konversation Niveau A2/B1	Mo., 11.02., 09:00
Parlamo italiano: leichte Konversation A2/B1	Di., 12.02., 10:30
Español Básico Nivel A2/B1 – leichte Konversation	Fr., 15.02., 09:00
Malen zur Entspannung für Anfänger und Fortgeschrittene	Di., 12.02., 15:45
Malen mit Pastell – Freude und Entspannung	Mo., 11.02., 15:45
Lustiges Gedächtnistraining Workshop I	Mo., 11.02., 15:30
Lustiges Gedächtnistraining Workshop II	Di., 12.02., 14:15
Lustiges Gedächtnistraining Workshop III	Mo., 11.02., 10:30
Lustiges Gedächtnistraining Workshop IV	Do., 14.02., 10:45
EDV-Workshop: Einführung in die Arbeit mit dem Computer für Anfänger	Di., 12.02., 14:00
EDV-Workshop: Arbeiten mit dem PC für Fortgeschrittene I	Mo., 11.02., 14:00
EDV-Workshop: Arbeiten mit dem PC für Fortgeschrittene II	Mi., 13.02., 14:00
Smartphone und Tablet – iPhone und iPad – Basiswissen	Di., 28.05., 17:00
Smartphone und Tablet – Android – Basiswissen	Fr., 22.02., 14:30
Taiji Qigong Grundstufe für Anfänger	Mo., 11.02., 15:00
Taiji Qigong Grundstufe für Anfänger	Di., 12.02., 09:45
Taiji Qigong Grundstufe für Anfänger und Ungeübte	Di., 12.02., 11:00
Taiji Qigong für Fortgeschrittene	Do., 14.02., 09:30
Taiji Qigong Selbstverteidigung für Senioren	Do., 14.02., 11:00
Tai Chi für Fortgeschrittene I	Fr., 15.02., 10:00
Tai Chi für Fortgeschrittene II	Fr., 15.02., 11:00
Gymnastik für Senioren	Do., 14.02., 15:15
Osteoporose Gymnastik im Sitzkreis	Mo., 11.02., 14:30
Osteoporose Gymnastik	Di., 12.02., 14:30
Meditation und Tanz	Mi., 13.02., 15:00
Bewusstheit durch Bewegung – Die Feldenkrais®-Methode	Di., 12.02., 16:00
Lachyoga	Do., 14.02., 14:00
Mir schwädde pladd – Gesprächskreis rund um die Mundart	Do., 14.03., 15:00
Buchvorstellung: SAARLANDFARBEN mit Georg Fox	Di., 18.06., 15:00
Buchvorstellung: Das St. Michael-Krankenhaus	Di., 21.05., 15:00
Vortrag: Im Alltag richtig bewegen!	Mo., 18.03., 15:00
VHS-Erzählcafé	Fr., 15.03., 14:00
Studienreise nach Bremen vom 30.06.-04.07.2019	So., 30.06., 06:00
Besuch in der Kaffee-Rösterei & kleinem Frühstück	Mo., 27.05., 09:00
Theaterfahrt: Shakespeare in Love	So., 28.04., 13:45
Kurse in Ludweiler	
Lustiges Gedächtnistraining	Mo., 11.02., 15:00
Tai Chi für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene	Mo., 11.02., 11:00
Gymnastik für Senioren	Fr., 15.02., 09:30
Zumba-Gold® für Senioren	Fr., 15.02., 16:00
Welche Farben passen zu meinem Typ?	Mi., 27.03., 14:00

VORTRÄGE UND EXKURSIONEN

Studienfahrt: Baden-Baden und die Schauburg bei Oberkirch	Sa., 13.04., 07:00
Führung durchs Europaparlament	Di., 14.05., 07:30
AK Stadtgeschichte: Alles Mythos oder was?	Mi., 13.02., 18:00
VHS-Geschichtswerkstatt: Urbane Mythen Völklingens	Do., 07.03., 18:30
Vortrag: Autos in Völklingen im 20. Jahrhundert	Do., 11.04., 18:00
Tag des offenen Stadtarchivs	Mi., 20.03., 14:00
Die Bergehalde Emsdorf mit Saar-Polygon	So., 03.03., 10:00
Halden, Absinkweier, Biotope im Fischbachtal	So., 03.03., 14:00
Bergwerk und Zukunftsort Reden	So., 26.05., 10:00
Besuch im Stahlwerk und im Walzwerk	Fr., 15.03., 13:00
Bedeutsame Kirchen in Völklingen:	
Führung im Warndtdom	Fr., 05.04., 15:00
Stadtführung	Fr., 07.06., 15:00
Besuch in der Kaffee-Rösterei	Sa., 16.03., 14:00
Kaffeeseminar mit Röstvorführung und Kaffeeverkostung	Sa., 09.03., 11:00
Führung am Bienenlehrpfad in Geislautern	So., 19.05., 11:00
Vortrag: Stress lass nach – einfach und effektiv	Mo., 18.02., 18:00
Vortrag: Starke Psyche für turbulente Zeiten	Mi., 20.02., 18:00
Vortrag: Möglichkeiten der Hypnose-Therapie	Do., 14.03., 19:00
Vortrag: Wie entdecke und erreiche ich meine Ziele?	Do., 21.03., 19:00
Vortrag: Leben in Balance – Selbsthilfeprogramm für Frauen	Di., 02.04., 18:00
Vortrag: Burn-out mit Erfolg meistern	Di., 09.04., 18:00
Vortrag: Stress beim Fliegen, Autofahren oder bei Präsentationen?	Mo., 13.05., 18:00
Vortrag: Veränderungen im Leben gelassener meistern?	Di., 14.05., 18:00
Vortrag: Alkoholgenuss: Missbrauch oder Sucht?	Do., 16.05., 19:00

Formen Sie auch unser Sonderprogramm Junge VHS an.

HAUSWIRTSCHAFT

Nähen	
Nähkurs: Schneidern lernen Schritt für Schritt	Mo., 11.02., 18:00
Nähkurs: Schneidern lernen Schritt für Schritt	Mo., 18.02., 18:00
Nähkurs: Schneidern lernen Schritt für Schritt	Mi., 13.02., 18:00
Nähen mit der Overlock	Mi., 20.02., 18:00
Nähkurs: Schneidern für Fortgeschrittene	Do., 14.02., 18:00
Nähkurs: Schneidern Schritt für Schritt	Do., 21.02., 19:00
Kochen	
Feine Hobbyküche für Männer und Frauen II	Di., 19.02., 17:30
Menüs aus der Gourmetküche II	Mi., 13.02., 17:30
So schmeckt der Frühling	Mi., 13.03., 17:30
Spargel immer anders...	Mi., 15.05., 17:30
Essen Sie sich schön! Jahreszeitliche Gerichte	Do., 14.03., 18:00
Essen Sie sich schön! Jahreszeitliche Gerichte	Do., 16.05., 18:00
Feine, leichte Küche für jeden Tag	Do., 21.03., 17:30
Sabine kocht... Orientalische Küche	Di., 26.03., 17:30
Sabine kocht... Frühlingküche mit Bärlauch und Löwenzahn	Di., 30.04., 17:30
Sabine kocht... Frühlingküche mit Spargel und Schnittlauch	Di., 07.05., 17:30
Sabine kocht... Sommerküche mit Fisch und Obst	Di., 14.05., 17:30
Specialität regionale - Regionale Spezialitäten Italiens	Sa., 23.03., 18:00

Aktuelle Änderungen und
Onlinebuchungen unter:
vk.vhsen.de

