



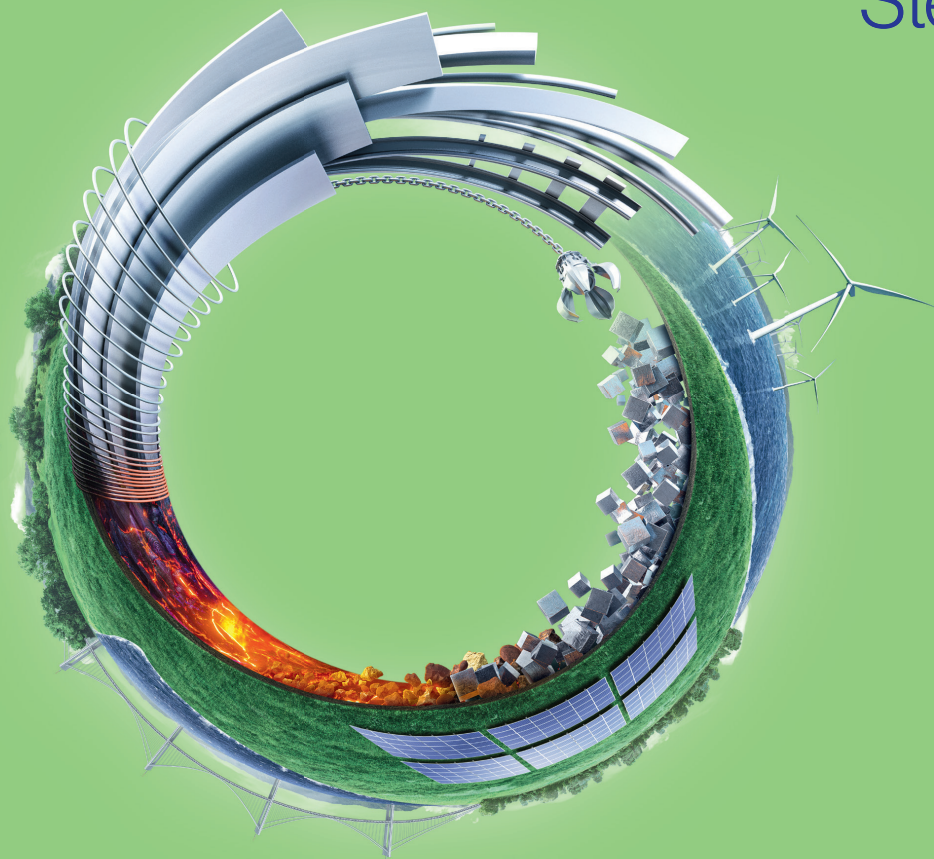
Foto: VHS Dillingen

Programmheft Sommer 2025

Semesterbeginn: 10.03.2025



Pure⁺
Steel



**Einfach Pur:
Pure Qualität.
Pure Innovation.
Pure Zukunft.**

Echte Exzellenz und Innovation seit Jahrhunderten, Stahl in höchster Qualität, geschaffen mit der Kraft und dem Know-how der Menschen in unserer Region – das ist unsere gemeinsame Basis für eine schrittweise CO₂-neutrale Stahlproduktion an unseren Standorten Dillingen und Völklingen.

pure-steel.com

Zukunft machen wir.

DILLINGER 

 saarstahl

Inhaltsübersicht

Vorwort	S. 04
Allgemeine Informationen	S. 05



Onlinekurse

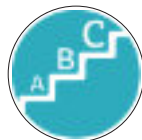
S. 06



Grundbildung

Grundbildung/Alphabetisierung

S. 07



Gesundheit

Gesundheit
Küche

S. 08
S. 11



Arbeit und Beruf

Wirtschaft und Verwaltung

S. 12

Prüfungsvorbereitung zu Fachkraft für Lagerlogistik
Buchhaltung

S. 12
S. 12

EDV + Digitales

Allgemeine Informationen
Bildungsseminare („Bildungsurlaub“)
EDV-Grundlagenkurse
Tablets und Smartphones
Internet und Soziale Medien
Microsoft Office
Fotografieren, Bildbearbeitung und Visualisierung
EDV-Buchhaltung
Linux
Programmiersprachen und Automatisierung
Beruf und Karriere

S. 12
S. 13
S. 14
S. 14
S. 15
S. 15
S. 16
S. 16
S. 17
S. 17
S. 17



Politik, Gesellschaft und Umwelt

vhs.wissen.live: Online-Vorträge
Gesellschaft, Umwelt, Recht
Ratgeber Tier
Medienkompetenz – Vortragsreihe
Sportbootführerscheine

S. 19
S. 19
S. 20
S. 20
S. 20



Kultur und Gestalten

Kultur
Kreativität
Kosmetik
Musik

S. 21
S. 21
S. 21
S. 21



Sprachen

Allgemeine Informationen

S. 23

Fremdsprachen

Englisch
Französisch
Spanisch
Italienisch
Schwedisch
Russisch

S. 24
S. 25
S. 26
S. 26
S. 26
S. 26

Deutsch/Integrationskurse

S. 26



Junge vhs

Abiturvorbereitungen

S. 28



Seniorenprogramm

S. 29

Liebe Leserinnen und Leser,

wer stehen bleibt und nur auf Bewährtes setzt, lässt die Gelegenheit verstreichen, sein Leben mit neuen Erfahrungen zu bereichern. Doch möglicherweise ist dieses Programm, das Sie gerade in den Händen halten, ein Schritt zu Ihrem persönlichen Glück. Beim nächsten Schritt, dem Besuch eines Kurses, treffen Sie auf die unterschiedlichsten Menschen. Sie gewinnen nicht nur neue Erkenntnisse und neue Fertigkeiten, sondern möglicherweise auch neue Freundinnen und Freunde. Vielleicht handelt es sich um einen Gesundheitskurs. Dann tun Sie auch etwas für Ihr persönliches Wohlbefinden und haben bereits einen dreifachen Gewinn.

Wer fit ist, kann besser lernen. Und das war nie wichtiger als heute. Wer ahnte vor nicht allzu langer Zeit, wie sehr das Internet oder Smartphones unser Leben beeinflussen? An diesen Techniken wird deutlich, wie rasant sich unsere Welt verändert. Wer Schritt halten will, sei es im Beruf oder in der Freizeit, muss immer wieder Neues lernen und sich neue Fertigkeiten aneignen.

Nutzen Sie die große Bandbreite der Weiterbildungsangebote und suchen Sie für sich die passende Veranstaltung heraus.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Besuch eines Kurses.



Foto: © Holger Kiefer



Ihre
C. Se
Christine Streichert-Clivot
Ministerin für Bildung und Kultur

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,
liebe Leserinnen und Leser,

gerne möchte ich Sie zunächst auf unsere Internetseite www.vhs-dillingen.de hinweisen. Unsere Seiten wurden auf Barrierefreiheit hin optimiert und enthalten immer aktuelle Informationen zu unserem Angebot. Hier erhalten Sie auch detailliertere Inhaltsbeschreibungen, Hinweise zu den Terminen und Unterrichts-orten und haben die Möglichkeit, sich anzumelden.

Wir haben für das Sommersemester 2025 erneut ein vielfältiges Angebot für Sie zusammengestellt. So könnten Sie Ihre Sprachkenntnisse auffrischen, Ihre Kenntnisse im Bereich Digitales erweitern, einen unserer Online-Vorträge besuchen oder auch etwas für die eigene Gesundheit tun. Aber auch zu anderen Themen haben wir einiges im Angebot.

Bei Fragen zu unseren Angeboten helfen wir Ihnen gerne weiter. Ein kurzer Anruf an die **06831-7506** oder eine Nachricht per E-Mail an die info@vhs-dillingen.de genügt!

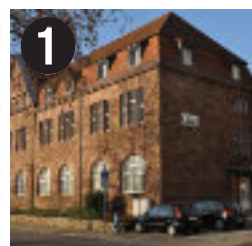
Haben Sie selbst eine Idee zu einem Kurs oder möchten Sie sogar selbst Ihr Wissen teilen und ein Kursangebot unterbreiten, so melden Sie sich direkt bei mir unter der oben angegebenen Telefonnummer oder per E-Mail.

Ich freue mich auf Ihre Rückmeldungen!

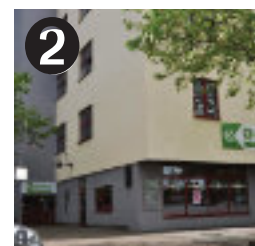


Mit freundlichen Grüßen

Stefan Dewes
Leiter der VHS



VHS-Hauptgebäude
De-Lenoncourt-Str. 5
Telefon: 06831 7506



VHS Schulungsstätte
im LUNA
Stummstraße 1-3



Stadthalle
Berckheimstraße 2



Bildungswerkstatt
Franz-Méguin-Straße 6b

Verkehrsanbindung

Das Hauptgebäude der VHS Dillingen liegt genau gegenüber dem Dillinger Bahnhof. Auch unsere anderen Ausbildungsstätten sind vom Bahnhof aus in wenigen Gehminuten zu erreichen. Wer mit dem Auto anreist, findet direkt bei unseren jeweiligen Veranstaltungsorten kostenlose Parkplätze.

Parkmöglichkeiten

Auf dem Hoyerswerdplatz direkt vor unserem Hauptgebäude können Sie kostenlos parken, von 8:00 bis 17:00 Uhr mit Parkscheibe (drei Stunden), danach unbegrenzt. Auch an unseren anderen Standorten stehen Ihnen in unmittelbarer Nähe zu den Gebäuden kostenlose Parkplätze in ausreichender Zahl zur Verfügung.

Organisation und Ansprechpartner

Für Sie zu erreichen

Sekretariat im VHS Hauptgebäude

Telefon: 06831 – 7506 oder 707009

Fax: 06831 – 72964

E-Mail: info@vhs-dillingen.de

Durchwahlnummern aller Mitarbeiter erhalten Sie auf unserer Homepage www.vhs-dillingen.de unter Ansprechpartner.

Öffnungszeiten des Sekretariates

Montag bis Donnerstag:

08:00 Uhr bis 12:00 Uhr und 15:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Freitag: 08:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Während der Schulferien gelten andere Öffnungszeiten

Anmeldungen

Ihre Kursanmeldung benötigen wir schriftlich.

Bitte nutzen Sie das Formular auf Seite 30, senden Sie uns eine E-Mail mit allen notwendigen Angaben oder melden Sie sich direkt an auf www.vhs-dillingen.de

Vorstand

Geschäftsführender Vorstand

Andreas Krüger, 1. Vorsitzender

Dagmar Heib, Herbert Jacob, Stefan Schmitt, Dittmar Wächter

Gesamtvorstand

Christian Finkler, Dr. Heinz Mathey, Gerhard Ternes,

Cesira Zumia-Bologna

Leitung

Stefan Dewes – Leiter der Volkshochschule

Tanja Laudwein – stv. Leiterin der Volkshochschule,

Qualitätsbeauftragte

Programmbereichsleitung

Axel Schumann – EDV + Digitales

Barbara Wagner – Fremdsprachen, Grundbildung

Martin Ziegler – Deutsch (Integrationskurse)

Sekretariat und Verwaltung

Katja Bielke, Anja Morscheid, Doris Müller, Elvira Seger – Haupthaus

Jutta Weyland – Schulungsstätte LUNA

Axel Schumann – EDV-Systemadministration

Das hauptamtliche Personal in Ausbildungs- und Qualifizierungsmaßnahmen. (Stand: 01.01.2025)

Berufsvorbereitung und -ausbildung

Tatjana Nilius – Maßnahmekoordinatorin BvB, Jonas Porta –

Maßnahmekoordinator Ausbildung und Umschulung

Ausbilder/innen

Markus Herrmann (Lagerlogistik), Thomas Holzer (Garten-

Landschaftsbau), Carina Meister (Einzelhandel), Ralf Ries (Küche),

Sybille Sander (Einzelhandel), Janine Schmitz (Lagerlogistik),

Uwe Wilkin (Lagerlogistik)

Bildungsbegleiterin

Barbara Altmeier, Anna Salis

Lehrkräfte

Markus Herrmann, Thomas Holzer, Markus Keßler, Sybille Sander,

Nicola Schamper, Isabelle Schuhmacher, Axel Schumann

Psychologin

Maryna Schatner

Berufsorientierungsprogramm (BOP)

Silvia Dal Corso – Projektleiterin

Ausbilder/innen

Nils Eisbrich (Holz/Farbe), Barbara Grosche (Elektro/Metall),

Emel Turan (Friseur/Kosmetik), Jutta Neubauer-Kiefer

(Gesundheit/Pflege), Margit Zimmer (Büro/Verwaltung)

Potentialanalyse und soz.-päd. Betreuung

Eva Herms, Rona Jacob, Fatmanur Schaho-Köken,

Nicole Weiermüller

Haustechnik

Barbara Grosche – Tel. 0171-2231280

Leitbild

Sie finden eine Darstellung unseres Leitbildes im Internet unter

www.vhs-dillingen.de

Konten

Kreissparkasse Saarlouis BIC: KRSADE55XXX

IBAN: DE14593501100024029779

Bank 1 Saar BIC: SABADE5S

IBAN: DE53591900000007148003

Qualitätstestierung

Die VHS Dillingen ist zugelassener Träger nach dem Recht der Arbeitsförderung (AZAV)



Allgemeine Geschäftsbedingungen

Unsere AGB sind im Internet veröffentlicht

(unter www.vhs-dillingen.de).

Für Sie zu erreichen

Sekretariat im VHS Hauptgebäude

Telefon: 06831 – 7506 oder 707009

Fax: 06831 – 72964

E-Mail: info@vhs-dillingen.de



Unsere Onlinekurse

Online-Kurse haben wir ergänzend zu unseren Präsenzveranstaltungen aufgenommen.

Technische Voraussetzungen: Rechner mit Internetzugang, Lautsprecher (Kopfhörer) und Mikrofon, optimal wäre ein Headset (Kopfhörer mit Mikrofon). Eine Webcam ist nicht zwingend notwendig, aber von Vorteil, damit Sie von den anderen Teilnehmenden gesehen werden können. Moderne Notebooks verfügen in der Regel über die notwendige Ausstattung. Der erste Kurstermin dient immer auch der Technikabstimmung und dem Vorstellen der Durchführungsmodalitäten.

Nachfolgend erhalten Sie einen Überblick über alle Online-Kurse.

Detaillierte Informationen finden Sie in der entsprechenden Kursrubrik oder im Internet unter www.vhs-dillingen.de

Onlinekurse		Termin verpasst? Unter www.vhs-dillingen.de finden Sie ständig aktualisierte Termine!								
Nr	Kursbezeichnung	Klassif.	Ort	Dozent	Tag	Beginn	Uhrzeit	Term./Ustd.	Euro	Anm.
EDV + Digitales										
251.0900	Einführung in die Programmierung	SG	ONLINE	N.N.	Mi.	26.03.	18:30 - 21:30	3/12	180,00	V1
251.0910	Excel: VBA-Programmierung	SG	ONLINE	N.N.	Mi.	07.05.	18:30 - 21:30	5/20	300,00	V1
Abiturvorbereitung										
251.4500	Englisch-Abi 2025–Online-Kurs		ONLINE	Heuken	Mo-Do	10.03.-13.03.	17:30-19:00	4/8	43,00	V1
251.4510	Französisch-Abi 2025–Online-Kurs		ONLINE	Dietzsch	Sa	15.03.,22.03.,29.03.	09:30-11:45	3/9	48,00	V1
251.4520	Erdkunde-Abi 2025–Online-Kurs		ONLINE	Heene	Mo-Mi	24.03.-26.03.	17:30-19:45	3/9	48,00	V1
251.4530	Deutsch-Abi 2025–Online-Kurs		ONLINE	Heene	Mo-Mi	31.03.-02.04.	17:30-19:45	3/9	48,00	V1
Erklärung der Abkürzungen: SG = Startgarantie ab 2 Personen; V1/V2 = schriftl. Anmeldung mind. 1 bzw. 2 Wochen vor Kursbeginn; L = incl. Lernmaterial										

Informationen zur Bildungsfreistellung nach dem saarländischen Bildungsfreistellungsgesetz (SBFG) – „Bildungsurlaub“:

Der Inhalt in Kurzform (Stand: 9.5.2024):

Im Saarland haben Beschäftigte, Beamte, Richter und Auszubildende jährlich Anspruch auf bis zu 5 Tage Freistellung, die vom Arbeitgeber bzw. Dienstherrn, voll getragen werden. Freistellung von der Arbeit kann für politische Weiterbildung, berufliche Weiterbildung oder eine Qualifizierung im Ehrenamt für bis zu 5 Tage im Jahr bei Lohn-, bzw. Gehaltsfortzahlung beansprucht werden, wenn man mindestens seit 6 Monaten dem Betrieb angehört.

Es gibt auch Veranstaltungen mit mehr oder weniger als freistellungsfähig festgestellten Tagen.

Beschäftigte müssen beim Arbeitgeber die Teilnahme an einer Bildungsveranstaltung spätestens 6 Wochen vor Beginn formlos beantragt haben. Eine Anmeldebestätigung und die Bildungsfreistellungsbescheinigung erhalten Teilnehmende beim Weiterbildungsveranstalter. Die Bildungsfreistellungsbescheinigung können sie ihrem Arbeitgeber nachreichen, sobald diese ihnen vorliegt.

Bei Teilzeitbeschäftigten verringert sich der Freistellungsanspruch entsprechend. Der Freistellungsanspruch kann mit Zustimmung des Arbeitgebers auf das folgende Jahr übertragen werden, um an einer längeren Bildungsmaßnahme teilnehmen zu können.

Die Freistellung, wie auch die Übertragung auf das nächste Jahr, kann vom Arbeitgeber nur aus bestimmten Gründen abgelehnt werden.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet auf der Seite des Bildungsministeriums unter <https://www.saarland.de/mbk/DE/portale/weiterbildung/bildungsfreistellung>

Unsere Bildungsurlaubsangebote finden Sie auf den Seiten 12 (EDV/Digitales) und 24 und 25 (Englisch und Französisch).

Qualitätsmanagement bei der VHS Dillingen

Die VHS Dillingen hat ein umfassendes Qualitätsmanagementsystem auf der Basis der **DIN EN ISO 9001:2015** eingeführt. Dadurch wird ein qualitätskonformes Vorgehen bei der Planung und Durchführung der Weiterbildungs- und Qualifizierungsangebote sichergestellt. Durch eine starke Prozessorientierung in der täglichen Arbeit, den Einsatz von Kennzahlen zur Optimierung der Abläufe oder die systematische Analyse von Chancen und Risiken schaffen wir Strukturen, von denen wir aber vor allem auch unsere Kundinnen und Kunden heute und auch zukünftig profitieren. Zudem besitzt die VHS Dillingen auch die **Anerkennung nach der Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung (AZAV)**. Diese Zulassung ist seit einigen Jahren zwingende Voraussetzung für die Durchführung von Arbeitsmarktdienstleistungen oder Maßnahmen zur Förderung der beruflichen Weiterbildung, die im Auftrag der Arbeitsagentur umgesetzt werden. Die entsprechende Trägerzulassung wurde im Rahmen der diesjährigen Auditierung von der GZQ GmbH um weitere 3 Jahre verlängert.

Die Unternehmensführung verpflichtet sich, die mit der aktuellen Zertifizierung eingeleitete Qualitätsentwicklung fortzuführen, sowohl in den Verwaltungs- und Organisationsstrukturen als auch auf der Planungs- und Durchführungsebene der vielfältigen Qualifizierungsangebote. Dabei trägt die Geschäftsleitung die Verantwortung für die Umsetzung des Qualitätsmanagementsystems und der darin integrierten Prozesse. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter übernehmen in ihren Arbeitsbereichen Verantwortung für die Umsetzung der eingeführten Verfahrensweisen und leisten so den zentralen Beitrag zur Qualitätssicherung im Unternehmen.

Wir freuen uns Ihnen auch in Zukunft Weiterbildung auf hohem Niveau und in geprüfter Qualität anbieten zu können!





Grundbildung

Das Grundbildungszentrum an der VHS Dillingen

Die leo. – Level-One Studie von 2018 zeigt, dass mit 6,2 Millionen Erwachsenen ein hoher Anteil der deutschen Bevölkerung nicht ausreichend lesen und schreiben kann.

12,1 % sind in Deutschland von sog. Geringer Literalität betroffen, d.h. die Lese- und Schreibfähigkeiten liegen weit unter denen, die für eine berufliche, gesellschaftliche und soziale Teilhabe benötigt werden.

Trotz der hohen Zahlen ist die öffentliche Wahrnehmung gering und vergleichsweise wenige Betroffene finden den Weg in Kursangebote. Die VHS Dillingen hat im Oktober 2014 ihr Grundbildungszentrum im Rahmen des Grundbildungspaktes Saarland eröffnet.

Grundbildung geht über den Begriff Alphabetisierung hinaus und verknüpft Lesen & Schreiben lernen mit dem Erwerb weiterer grundlegender Kompetenzen wie Rechnen, Computeranwendungen sowie auch Ernährungs- und Gesundheitsgrundbildung. Eine zentrale Aufgabe des Grundbildungszentrums ist es, ansprechende Lernförderangebote zu erstellen und Betroffene zur Teilnahme an Kursen zu ermutigen.

Besser Lesen und Schreiben lernen: Fühlen Sie sich unsicher beim Lesen und Schreiben – im Beruf oder auch privat? Sie sind damit nicht allein! Im Saarland leben ca. 90.000 Menschen mit Problemen beim Lesen und Schreiben. Der nächste Schritt lohnt sich! Das Grundbildungszentrum der VHS Dillingen unterstützt Sie gerne. Wir finden gemeinsam einen passenden Kurs für Sie. Rufen Sie uns einfach an und vereinbaren Sie einen Termin. Wir freuen uns auf Sie! Barbara Wagner 068317506

Grundbildung/Alphabetisierung

Nr	Kursbezeichnung	Ort	Dozent	Tag	Beginn	Uhrzeit	Term./Ustd.	Euro	Anm.
251.2900	Lerntreff Lesen, Schreiben und Computer	VHS	Wagner	Do	20.03.	14:30-16:00	8/16	0,00	
251.2910	Besser schreiben	VHS	Wagner	Di/Do	13.03.	10:00-11:30		0,00	
251.2920	Besser rechnen	VHS		auf Anfrage				0,00	
251.2930	Probleme lösen: Handy, Tablet und Computer	VHS	Schumann	Do	13.03.	10:00-11:30	5/10	0,00	
251.2940	Schreiben lernen für Menschen mit mündlichen Sprachkenntnissen in Deutsch ab B1	VHS	Zender	Di	11.03.	15:00-16:30	10/20	0,00	
251.2950	Vorbereitungskurs für den Hauptschulabschluss	VHS	N.N.	Di/Mi/Do	ab September '25	17:00-20:15	100/400	350,00	

Erklärung der Abkürzungen: SG = Startgarantie ab 2 Personen; V1/V2 = schriftl. Anmeldung mind. 1 bzw. 2 Wochen vor Kursbeginn; L = incl. Lernmaterial

Grundbildung / Lesen, Schreiben, Rechnen verbessern- Schule für Erwachsene

Kurs-Nr. 251.2900

Lerntreff Lesen, Schreiben und Computer

Sie kennen jemanden, dem Lesen und Schreiben schwerfällt oder der den Umgang mit dem Computer ausprobieren möchte? Unser Lerntreff bietet einen geschützten Rahmen für die ersten Schritte zum selbstständigen Lernen. Die Teilnehmenden kommen ohne Anmeldung und so oft sie wollen. Sie lernen nach ihren eigenen Wünschen, frei von Druck, in eigenem Tempo, mit eigenen Zielen. Vielfältige Lernmaterialien stehen zur Auswahl. Sie werden unterstützt durch eine Dozentin. Der Lerntreff ist für Menschen gedacht, die nie richtig lesen und schreiben gelernt haben.

Der Lerntreff in der VHS Dillingen ist geöffnet: donnerstags von 14:30 bis 16:00 Uhr. Keine Anmeldung notwendig. Einstieg jederzeit möglich. Der Lerntreff ist kostenlos.

Kurs-Nr. 251.2910

Besser schreiben

Der Kurs ist für alle, die Probleme mit der (neuen) Rechtschreibung haben oder die einfach korrekter schreiben wollen. Das können Briefe an Behörden, Versicherungen, Mobilfunkanbieter usw. sein oder auch Textnachrichten wie WhatsApp und Facebook. Wer möchte, kann auch am Computer üben und dabei das Schreiben über Tastatur erlernen. Kurszeiten sind dienstags und donnerstags von 10:00 bis 11:30 Uhr. Der Kurs ist kostenlos. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kurs-Nr. 251.2920

Besser rechnen

Haben Sie Probleme mit einfachen Rechenaufgaben oder dem Bruchrechnen, Dreisatz oder Prozentrechnen? Auf Anfrage können Sie gerne einen Kurs beginnen. Wenden Sie sich bitte an Barbara Wagner, 06831 769785.

Kurs-Nr. 251.2930

Probleme lösen: Handy, Tablet und Computer

Ein Angebot für Menschen, die Schwierigkeiten mit dem Einrichten einer E-Mail-Adresse haben oder dem Benutzen von Apps, dem Tauschen von SIM-Karten usw.. Auch bei sonstigen Fragen rund um die elektronischen Geräte helfen wir gerne. Es stehen 5 Einzeltermine zur Verfügung. Beginn ist Donnerstag, 13. März um 10 Uhr.

Kurs-Nr. 251.2940

Schreiben lernen für Menschen mit mündlichen Sprachkenntnissen in Deutsch ab B1

Für Erwachsene, die Deutsch nicht als Muttersprache haben. Der Kurs vermittelt Grundlagen der deutschen Rechtschreibung, erweitert den Wortschatz und verbessert die Leseflüssigkeit und das Textverstehen.

Kurs-Nr. 251.2950

Vorbereitungskurs für den Hauptschulabschluss

Für Erwachsene und Jugendliche, die bisher keinen Hauptschulabschluss erreichen konnten, bieten wir einen Vorbereitungskurs auf die Hauptschulabschlussprüfung in Abendform an. Unterrichtsfächer sind Deutsch, Mathematik, Biologie, Erdkunde, Arbeitslehre, Sozialkunde. Der nächste Vorbereitungskurs startet ab September 2025. Über die Voraussetzungen zur Teilnahme informieren wir Sie gerne. Ebenso über die Fächerkombinationen des Hauptschulabschlusskurses und die Prüfungsformen. Der Kurs wird durch das Bildungsministerium mitfinanziert. Der Eigenanteil beträgt 350 €.

Dieser muss spätestens bei Kursbeginn gezahlt werden.

Der Unterricht findet an drei Tagen (Dienstag, Mittwoch und Donnerstag) jeweils von 17.00 bis 20.15 Uhr statt. Der Kurs umfasst ca. 400 Unterrichtsstunden und endet vor den Sommerferien. In den Schulferien ist kein Unterricht.

Fachliche Beratung

Tel: 06831-7506

E-Mail:

info@vhs-dillingen.de

Ansprechpartnerin:

Barbara Wagner



Gesundheit

„VHS macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte.

Beratung

Tel: 06831-7506

E-Mail:

info@vhs-dillingen.de

Gesundheit		Termin verpasst? Unter www.vhs-dillingen.de finden Sie ständig aktualisierte Termine!							
Nr	Kursbezeichnung	Ort	Dozent	Tag	Beginn	Uhrzeit	Term./Ustd.	Euro	Anm.
251.3300	Standfest – Balance und Koordination	Luna	Nehrenberg	Mo	10.03.	09:05-10:05	12/16	58,00	
251.3310	Standfest – Balance und Koordination	Luna	Nehrenberg	Mo	10.03.	10:15-11:15	12/16	58,00	
251.3320	Lachyoga	Luna	Schnubel	Mo	28.04.	16:00-17:00	5/7	35,00	
251.3330	Pilates	Luna	Tressel	Mo	10.03.	17:30-18:30	14/19	68,00	
251.3340	Pilates	Luna	Tressel	Mo	10.03.	18:35-19:35	14/19	68,00	
251.3350	Yoga für Anfänger	Luna	Tressel	Mo	10.03.	19:45-21:15	14/28	101,00	
251.3360	Pilates	Luna	Tressel	Di	11.03.	17:30-18:30	14/19	68,00	
251.3370	Pilates	Luna	Tressel	Di	11.03.	18:35-19:35	14/19	68,00	
251.3380	Yoga für Anfänger	Luna	Tressel	Di	11.03.	19:45-21:15	14/28	101,00	
251.3390	Autogenes Training und Fantasiereisen	Luna	Sutor	Di	11.03.	16:20-17:20	8/11	46,00	
251.3400	Eine Oase im Alltag – Yoga leicht und sanft	Luna	Schauss	Mi	12.03.	15:45-17:15	10/20	78,00	
251.3410	Fit & Gesund – Complete-Body-Workout	Luna	Nehrenberg	Mi	12.03.	17:30-18:30	12/16	58,00	
251.3420	Fit & Gesund – Complete-Body-Workout	Luna	Nehrenberg	Mi	12.03.	18:35-19:35	12/16	58,00	
251.3430	Rückenfit	Luna	Nehrenberg	Mi	12.03.	19:40-20:40	12/16	58,00	
251.3440	Bewusstheit durch Bewegung (Feldenkrais)	Luna	Schäfer	Do	13.03.	19:00-20:30	10/20	82,00	
251.3450	Slow Jogging – ist die neue Art das Laufen richtig zu erlernen (Fortg.)	s.Text	Loyo	Do	13.03.	17:45-18:45	10/13	58,00	
251.3451	Slow Jogging – ist die neue Art das Laufen richtig zu erlernen (Anf.)	s.Text	Loyo	Mo	10.03.	17:30-18:30	10/13	58,00	
251.3460	Fit & Gesund – Complete-Body-Workout	Luna	Nehrenberg	Do	06.03.	09:00-10:00	12/16	58,00	
251.3470	Rückenfit	Luna	Nehrenberg	Do	06.03.	10:05-11:05	12/16	58,00	
251.3480	Sanftes Yin-Yoga	Luna	Sutor	Fr	14.03.	10:30-11:45	10/17	62,00	
251.3490	Pilates-Yoga-Mix	Luna	Tressel	Fr	21.03.	17:00-18:30	12/24	87,00	
251.3500	Yoga für Anfänger	Luna	Tressel	Fr	21.03.	18:35-20:05	12/24	87,00	
Einzeltermine									
Heilkräuterspaziergänge									
251.3510	Hildegard-von-Bingen – Frühlingsspaziergang entlang der Nied	s. Text	Schneider	So	13.04.	15:00-18:00	1/4	18,00	
251.3511	Keltischer Jahreskreis – Heilkräuterspaziergang zur Frühlings- Tag- und Nachtgleiche	s. Text	Schneider	Do	20.03.	16:00-19:00	1/4	18,00	
251.3512	Mühlenidylle- Heilkräuterspaziergang	s. Text	Schneider	So	25.05.	15:00-18:00	1/4	18,00	
252.8590	Keltischer Jahreskreis – Heilkräuterspaziergang zur Herbst- Tag- und Nachtgleiche	s. Text	Schneider	So	21.09.	15:00-18:00	1/4	18,00	
Vorträge und Workshops									
251.3520	Achtsamkeit und Selbstfürsorge – Workshop	VHS	Birringer	Mo	03.02.	10:00-12:00	1/3	20,00	
251.3530	Breathwork / Atemtraining	VHS	Birringer	Mo	17.02.	10:00-11:30	1/2	15,00	
251.3540	Meditation	VHS	Birringer	Mo	17.03.	10:00-11:30	1/2	15,00	
251.3550	Fermentation – Vortrag- darmgesunde Haltbarmachung von Lebensmitteln	VHS	Heitz	Mo	17.03.	18:00-20:00	1/3	20,00	
251.3560	Mit LOM® das Grübeln stoppen – emotionale Selbsthilfe für stressige Zeiten	VHS	Morsch	Sa	29.03.	14:00-17:00	1/4	30,00	
251.3570	Klopf dich frei- mit PEP® – emotionale Selbsthilfetechnik für stressige Zeiten	VHS	Morsch	Sa	12.04.	14:00-17:00	1/4	30,00	
251.3580	Waldbaden – Achtsame Waldauszeit	s. Text	Labouvie	Sa	31.05.	10:00-14:00	1/5	28,00	
251.3590	Antientzündliche Ernährung – Vortrag	VHS	Heitz	Mo	02.06.	18:00-20:00	1/3	20,00	

Erklärung der Abkürzungen: SG = Startgarantie ab 2 Personen; V1/V2 = schriftl. Anmeldung mind. 1 bzw. 2 Wochen vor Kursbeginn; L = incl. Lernmaterial

Kurs-Nr. 251.3300/ 251.3310

Standfest – Balance und Koordination

Körperliche Mobilität & Stabilität sind Grundlage für eine gute Lebensqualität. Spezielle Übungen für Kraft, Beweglichkeit, Koordination & Gleichgewicht verbessern Reaktion & Standfestigkeit. Der

Kurs richtet sich an ältere Sporteinsteiger & Menschen mit leichten Gelenkbeschwerden. Es wird nur im Stehen oder sitzend auf dem Hocker trainiert – es gibt KEINE BODENÜBUNGEN! Nehmen Sie bitte vorher Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten! Kursleitung: Annegret Nehrenberg – staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin



Kurs-Nr. 251.3320

Lachyoga

Lachyoga ist unglaublich gesund und lustig. Es verbessert die Sauerstoffversorgung, stärkt das Immunsystem, reduziert Stress, reinigt und belebt den Körper und steigert das Wohlbefinden. Es ist eine Kombination aus bewusstem Lachen, Atemübungen und Entspannungsübungen. Bitte bringen Sie etwas zum Trinken, eine Decke und warme Socken mit. Termine: 28.04./05.05./12.05./19.05./26.05.25. Kursleitung: Simone Schnubel – Lachyoga-Leiterin

Kurs-Nr. 251.3330/ 251.3340/ 251.3360/ 251.3370

Pilates

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge. Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüfte, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch Powerhouse genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Kursleitung: Corinna Tressel – OP-Schwester, Yoga-Lehrerin, Pilates-Trainerin

Kurs-Nr. 251.3350/ 251.3380/ 251.3500

Yoga für Anfänger

Fördern Sie durch Yoga Kraft und Elastizität Ihres Körpers. Besondere Bedeutung kommt der Kräftigung der Rumpfmuskeln und der Flexibilität der Wirbelsäule zu. Sie geben dem Körper Halt und eine aufrechte Haltung. Aufmerksamkeit und Atem werden bewusst in bestimmte Körperbereiche gelenkt. Kursleitung: Corinna Tressel – OP-Schwester, Yoga-Lehrerin, Pilates-Trainerin

Kurs-Nr. 251.3390

Autogenes Training und Fantasiereisen

In diesem Kurs lernen wir zunächst mit Hilfe des bewährten autogenen Trainings uns tiefer zu entspannen und mehr Ruhe und Achtsamkeit in unserem Leben zuzulassen. Diese Entspannungstechnik wird erfolgreich mit kurzen geführten Meditationen, auch Fantasiereisen genannt, kombiniert. Kursleitung: Heike Sutor – Yogalehrerin, Entspannungstrainerin, Traumapädagogin

Kurs-Nr. 251.3400

Eine Oase im Alltag – Yoga leicht und sanft

Brauchen Sie eine kleine Auszeit vom Alltag? Eine Weile den Stress vergessen? Abschalten und mit den Sinnen genießen? Im Kurs werden die traditionellen Übungen des Hatha-Yoga mit Atemachtsamkeit und Meditation verbunden, um eine spürbar entspannende Wirkung auf Körper, Geist und Seele zu erlangen. Bitte eine Matte mitbringen. Kursleitung: Nicole Schauss – Yogalehrerin und Heilpraktikerin

Kurs-Nr. 251.3410/ 251.3420/ 251.3460

Fit & Gesund – Complete-Body-Workout

Einer für alles: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung, Entspannung und vor allem: Spaß an der Bewegung! Funktionelles Training im Trend der Zeit und der jahrelangen Erfahrung der Trainerin. Kursleitung: Annegret Nehrenberg – staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin

Kurs-Nr. 251.3430/ 251.3470

Rückenfit

Haltung macht den Rücken! Und eine gute Haltung braucht nicht nur einen starken Rücken! Koordination, Balance und achtsames Bewegen in diesem multimodalen und funktionellen Training legen die Grundlage für mehr Haltungsbewusstsein und Bewegungsmanagement. Dieser Kurs ist auch für Menschen mit leichten Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule geeignet. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt oder Physiotherapeuten. Kursleitung: Annegret Nehrenberg – staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin

Kurs-Nr. 251.3440

Bewusstheit durch Bewegung (Feldenkrais)

In diesem Kurs werden die Teilnehmer*innen verbal durch einzelne Bewegungssequenzen geführt. Dabei wird die Aufmerksamkeit nicht vorrangig auf die Bewegung selbst, sondern auf das Wahrnehmen

men hinsichtlich der Ausführung gelenkt. Die Feldenkrais-Methode ist für Menschen in jedem Lebensalter geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse. Kursleitung: Daniela Schäfer – Physiotherapeutin, Feldenkraislehrerin

Kurs-Nr. 251.3450/ 251.3451

Slow Jogging – ist die neue Art das Laufen richtig zu erlernen.

Slow Jogging, der neue Trend aus Japan, unterscheidet sich von bereits bekannten Laufarten in Geschwindigkeit und Bewegungsablauf und bietet dadurch besondere Vorteile. Mit dem durchschnittlichen Tempo von nur 6km/h ist die Wohlfühl-Lauftechnik für alle Altersgruppen und Kompetenzstufen geeignet. Im Vergleich zum Walking werden allerdings doppelt so viele Kalorien verbrannt und dadurch ist Slow Jogging ein echter Abnehm-Hit. Durch den spezifischen Bewegungsablauf werden die Gelenke geschont als auch das Herz-Kreislaufsystem. Dadurch ist Slow Jogging auch besonders für Menschen mit Bluthochdruck geeignet. Treffpunkt Parkplatz Ökosee. Kursleitung: Caroline Loyo – zertifizierte Slow Jogging Trainerin

Kurs-Nr. 251.3480

Sanftes Yin-Yoga

Während unser oft "gefüllten" Woche, kommt die "Erfüllung" und "Er-Fühlung" manchmal etwas kurz und wir verlieren den Kontakt zu uns selbst. Mit sanftem Hatha-Yoga mit Yin-Anteilen und mehr "Er-spüren und Loslassen" kommen wir wieder mehr in Kontakt mit uns selbst und lösen angestaute Spannungen im Gewebe. Der Kurs ist auch für gänzlich unerfahrene Yogis und ältere Menschen geeignet. Kursleitung: Heike Sutor – Yogalehrerin, Entspannungstrainerin, Traumapädagogin

Kurs-Nr. 251.3490

Pilates-Yoga-Mix

Bei Pilates-Yoga verbinden wir sehr effektive Pilates-Übungen mit energiegeladenen Yoga-Asanas und klassischen Dehnübungen zu fließenden Bewegungseinheiten. Kursleitung: Corinna Tressel – OP-Schwester, Yoga-Lehrerin, Pilates-Trainerin

Kurs-Nr. 251.3510

Hildegard-von-Bingen-Frühlingsspaziergang entlang der Nied

Ein Frühlingsspaziergang entlang der Nied führt in die faszinierende Welt der Heilpflanzen nach Hildegard von Bingen. Im Mittelpunkt stehen Bärlauch, Giersch und andere heilsame Frühlingskräuter. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, frische Kräuter zu sammeln und erfahren Wissenswertes über deren Wirkung und Anwendung, basierend auf der Lehre Hildegards. Im Anschluss erhalten die Teilnehmenden ein traditionelles Rezept für die Gründonnerstagsuppe, das mit den gesammelten Kräutern zu Hause nachgekocht werden kann. Während der Wanderung wird ein kleiner Kräutersnack gereicht. **Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, 1 Tässchen sowie Schere und Sammelkörbchen. Aus Rücksicht auf die anderen Teilnehmenden bitte keine Hunde mitbringen! **Treffpunkt:** Waldparkplatz Niedmündung. L 170 bei Rehlingen. Bei Starkregen und Sturm fällt der Spaziergang aus. Kursleitung: Ulrike Schneider – Heilkräuterexpertin (mehrjährig in Heilpflanzenkunde ausgebildet)

Kurs-Nr. 251.3511

Keltischer Jahreskreis – Heilkräuterspaziergang zur Frühlings-Tag- und Nachtgleiche

Heilkräuterspaziergang zur Frühlings-Tag- und Nachtgleiche Ostara mit keltischem Aspekt und kleiner Waldmeditation. Dieser besondere Spaziergang zur Frühlings-Tag- und Nachtgleiche lädt ein, die Magie des Augenblicks zu erleben, wenn Tag und Nacht in vollkommenem Gleichgewicht sind. In der keltischen Tradition markiert dieser Zeitpunkt den Neubeginn und die Rückkehr des Lichts. Es werden die ersten Heilkräuter des Frühlings entdeckt und besprochen, sie haben im keltischen Brauchtum oft eine besondere Rolle gespielt. Der Spaziergang beginnt und endet an einem keltischen Kraftplatz. Während der Wanderung wird ein keltischer Kräutersnack gereicht. **Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung,



ein Tässchen, Taschen- oder Stirnlampe. Aus Rücksicht auf die anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer bitte keine Hunde mitbringen! **Treffpunkt:** Waldparkplatz Grauer Stein, Littermontstraße, Beckingen-Düppenweiler, Beschilderung Friedwald Nalbach. Bei starkem Regen oder Sturm fällt die Wanderung aus. Kursleitung: Ulrike Schneider – Heilkräuterexpertin (mehrjährig in Heilpflanzenkunde ausgebildet)

Kurs-Nr. 251.3512

Mühlenidylle – Heilkräuterspaziergang

Die Teilnehmer treffen sich an der idyllisch gelegenen Wackemühle in Rehlingen-Hemmersdorf und starten ihren Spaziergang entlang der Nied. Weiter geht es über eine artenreiche Wiese voller Heilkräuter, die gesammelt werden können. Gemeinsam wird die Vielfalt der Pflanzenwelt erkundet und Wissenswertes über die Heilkraft der Kräuter und ihre Verwendung in der Küche vermittelt. Während der Wanderung wird ein kleiner Kräutersnack gereicht. **Treffpunkt:** Vor der Wackemühle, Rehlingen-Hemmersdorf. Aus Rücksicht auf die anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer bitte keine Hunde mitbringen! **Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, ein Tässchen, Körbchen zum Sammeln. Bei starkem Regen oder Sturm fällt die Wanderung aus. Kursleitung: Ulrike Schneider – Heilkräuterexpertin (mehrjährig in Heilpflanzenkunde ausgebildet)

Kurs-Nr. 252.8590

Keltischer Jahreskreis – Heilkräuterspaziergang zur Herbst Tag- und- Nachtgleiche

Die Herbst-Tag-und-Nachtgleiche – Mabon - markiert den Übergang vom Sommer zum Herbst. Für die Kelten galt diese Zeit als eine Zeit der Besinnung. Die Druiden suchten ihre Kraftorte auf, um sich auf die dunkle Jahreszeit energetisch vorzubereiten. Ich zeige und erkläre wirkkräftige Heilkräuter, wie sie heute verwendet werden können und wie unsere Vorfahren diese eingesetzt hatten. Eine kleine Waldmeditation diesen besonderen Spaziergang. Der Spaziergang beginnt und endet an einem keltischen Kraftort. Während der Wanderung wird ein keltischer Kräutersnack gereicht. **Treffpunkt:** Waldparkplatz Grauer Stein, Littermontstraße, Beckingen-Düppenweiler, Beschilderung Friedwald Nalbach. Strecke: ca. 1,3 km, eine moderate Steigung. **Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk, wetterangepasste Bekleidung, eine kleine Tasse, dickere Kordel oder Schnur und Schere. Aus Rücksicht auf die anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer bitte keine Hunde mitbringen! Bei Starkregen und Sturm fällt der Spaziergang aus. Kursleitung: Ulrike Schneider – Heilkräuterexpertin (mehrjährig in Heilpflanzenkunde ausgebildet)

Kurs-Nr. 251.3520

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Achtsamkeits- und Selbstfürsorge Workshop: Enthalten ist eine Einführung in die Achtsamkeit mit entsprechender Achtsamkeits-Meditation, einer kreativen Meditation und einer Atemmeditation. Der Workshop soll dir die Möglichkeit geben, verschiedene Techniken der Selbstfürsorge auszuprobieren, dich wieder mit dir selbst zu verbinden und Raum für Fragen rund um die Achtsamkeit bieten. (Dauer 2 Stunden). Bitte bringe warme Kleidung mit, da während der Entspannung der Kreislauf runterfährt und man schneller friert. Kursleitung: Monika Birringer, Ergotherapeutin, studierte psychologische Beraterin, Breathwork -Trainerin, Hypnotiseurin

Kurs-Nr. 251.3530

Breathwork /Atemtraining

Breathwork / Atemtraining: Einführung in die Breathwork Methoden, inklusive 3 verschiedener Atemtrainings-Methoden. Diese hoch wirksamen Methoden erlernst du mit mir gemeinsam, sodass du sie selbständig in deinen Alltag integrieren kannst. Dauer 1,5 Stunden. Bitte bringe warme Kleidung mit, da während der Übungen der Kreislauf runterfährt und du eventuell schneller frierst. Kursleitung: Monika Birringer, Ergotherapeutin, studierte psychologische Beraterin, Breathwork-Trainerin, Hypnotiseurin

Kurs-Nr. 251.3540

Meditation

Vorstellung verschiedener Meditationstechniken (Atemmeditation, Klang-Bad Meditation, Herzöffner-Meditation, Malmeditation) Er-

läuterung von Meditations- Mythen, Einbringen von wissenschaftlichen Erkenntnissen und Erlernen einer gesunden Meditations-Praxis. Mit diesen Methoden gelingt es dir, selbständig zu Hause eine Meditationspraxis zu finden, die individuell zu dir und deinen Bedürfnissen passt. Dauer 1,5 Stunden. Bitte bringe warme Kleidung mit, da während der Entspannung der Kreislauf runterfährt und man schneller friert. Kursleitung: Monika Birringer, Ergotherapeutin, studierte psychologische Beraterin, Breathwork-Trainerin, Hypnotiseurin

Kurs-Nr. 251.3550

Fermentation – Vortrag darmgesunde Haltbarmachung von Lebensmitteln

Fermentierte Lebensmittel waren immer schon fester Bestandteil der menschlichen Ernährung. Joghurt, Sauerkraut, Sauerteigbrot, Käse, Essig, Salami, Kaffee, Tee, Wein und Bier sind nur einige wenige, aber wohl die bekanntesten Fermente, die auch heute noch regelmäßig verzehrt werden. Dank des Wohlstands und der industriellen Produktion von Nahrungsmitteln, hat der Mensch vergessen, diese uralten Methoden zu nutzen und auch an die nachfolgenden Generationen weiterzugeben. Dabei ist die Fermentation von Gemüse und anderen Lebensmitteln heute bedeutender denn je für unsere Gesundheit. Die Angst vor krankmachenden Bakterien hat den Menschen wohl dahin getrieben, auch die nützlichen Bakterien zu zerstören. Alle Mittel die gegen Bakterien eingesetzt werden, wie Antibiotika, chemische Medikamente, Spritzmittel, Desinfektion, Pasteurisierung und andere industrielle Prozesse machen keinen Unterschied zwischen nützlichen und krankmachenden Keimen. Darunter leidet unser Mikrobiom enorm und führt dazu, dass unsere Darmflora immer ärmer an Mikroben wird, obwohl gerade die Diversität/Artenvielfalt unserer Darmbakterien wesentlich für die allgemeine Gesundheit ist. Nicht nur gesundheitliche Vorteile zeichnen die Fermentation aus, nein, dieser Prozess sorgt auch für interessante geschmackliche Veränderungen, für viel würzige Aromen (natürliches Umami) und eine besondere Textur. Fermentation findet entweder durch die vorhandenen Mikroben auf der Oberfläche von lebendigen Pflanzen statt oder kann mittels einer Starterkultur in Gang gesetzte werden. Es gibt viele verschiedene Methoden oder Möglichkeiten Lebensmittel zu fermentieren. Inhalte: lerne verschiedene Methoden der Fermentation kennen; wilde Fermentation, Milchsäuregärung, Essigsäuregärung, fermentieren mittels bestimmter Starterkulturen, fermentierte Getränke; welche Lebensmittel sind für die Fermentation geeignet; traditionelle Fermente verschiedener Völker; außerdem verschiedene Techniken, die du anwenden kannst; welches Equipment ist nötig; die genauen Schritte; Fehlervermeidung; wie erkennst du eine Fehlgärung. Außerdem wird es eine kleine Auswahl an fermentierten Köstlichkeiten zum Probieren geben. Kursleitung: Silke Heitz, Heilpraktikerin

Kurs-Nr. 251.3560

Mit LOM® das Grübeln stoppen emotionale Selbsthilfe für stressige Zeiten

Können Sie sich vorstellen, dass Sie durch das Malen einer Form aus der Grübelfalle kommen? Wie und warum das funktioniert und was das mit unserem Gehirn zu tun hat, demonstriert Brigitte Morsch in einem spannenden Bildvortrag über LOM, die lösungsorientierte Maltherapie. Anhand von Fallbeispielen wird deutlich, wie sich mit einfachsten Bildmotiven belastende Gedanken, Vorstellungen und Gefühle positiv verändern lassen. Auch bei Ihnen! Anschließend können Sie die Methode selbst ausprobieren. Die Kunsttherapeutin zeigt Ihnen kleine Malübungen, mit denen Sie sich bei Stress in kürzester Zeit selbst helfen können. Dazu brauchen Sie keinerlei Maltalent. Nur Lust auf Farbe, Stifte und Papier. Kursleitung: Brigitte Morsch, Kunsttherapeutin und Coach

Kurs-Nr. 251.3570

Klopf Dich frei- mit PEP® emotionale Selbsthilfetechnik für stressige Zeiten

Souverän und handlungsfähig bleiben – trotz Belastungen und hoher Beanspruchung? Mit PEP® nach Dr. Michael Bohne können Sie das in Eigenregie schaffen! In diesem Praxis-Workshop lernen Sie, wie Sie Ihre Stressgefühle durch Beklopfen von Körperpunkten



schnell reduzieren und belastende Gedanken wirkungsvoll verändern können. Egal, ob es um Angst oder Unsicherheit geht, um Konflikte oder schwierige Vorhaben – PEP® wirkt gezielt und tiefgreifend. Es ist wissenschaftlich anerkannt, leicht zu erlernen und jederzeit anwendbar. Zuhause, unterwegs und im Berufsalltag.
Kursleitung: Brigitte Morsch, Kunsttherapeutin und Coach

Kurs-Nr. 251.3580

Waldbaden – Achtsame Waldauszeit

Lernen Sie während eines vierstündigen Waldbads die japanische Entspannungsmethode des Shinrin Yoku kennen. Genießen Sie verschiedene Sinnes- und Achtsamkeitsübungen sowie sanfte Bewegungen in der heilsamen Waldluft. Die gewonnenen Erkenntnisse und Übungen können zur Stressprävention und Förderung der Achtsamkeit einfach in den Alltag übertragen werden. Bitte festes und bequemes Schuhwerk tragen, die Kleidung sollte dem Wetter angepasst sein. Eine Flasche Wasser im Rucksack schadet ebenfalls nicht. Bitte bringen Sie keine Hunde mit. Die Wegstrecke beträgt rund 3 km. Der Kurs findet auch bei schlechtem Wetter statt. Treffpunkt: Parkplatz am Tennisplatz Diefflen, Beckinger Straße, 66763 Dillingen. Kursleitung: Christian Labouvie, Kursleiter für Waldbaden, Coach (IHK)

Kurs-Nr. 251.3590

Vortrag: Antientzündliche Ernährung

Stille oder auch Chronische Entzündungen begünstigen die Entstehung chronischer Krankheiten wie Rheuma, Arthrose, Arthritis, Diabetes, Darm- und Gefäßerkrankungen und Autoimmunerkrankungen. Sie entwickeln sich langsam und sind unter anderem auf unseren Lebensstil zurückzuführen und die moderne Zivilisationskost. Viel Zucker, Weißmehl, Fleisch, Alkohol....eigentlich weiß jeder, wie ungesund das ist. Mit einer antientzündlichen Ernährung hingegen können wir Krankheiten vorbeugen, aber auch positiv auf nahezu jede Erkrankung einwirken. Schon Hippokrates sagte: „Lasst eure Nahrungsmittel eure Heilmittel sein“. Es gibt Lebensmittel, die stark entzündlich wirken und deshalb besser reduziert oder gemieden werden sollten, wohingegen Lebensmittel mit entzündungshemmenden Eigenschaften vorzuziehen sind. Wie wohl-schmeckend und vor allem wohltuend, solch eine Ernährung sein kann, werden wir in diesem Vortrag erläutern. Ebenso welche Schritte hin zu einer antientzündlichen Ernährungsweise die wichtigsten sind und wie man am besten damit beginnt. Eins sei gesagt: Eine Ernährungsform, die man dauerhaft leben möchte, muss gut schmecken und praktikabel sein. Kursleitung: Silke Heitz, Heilpraktikerin

Küche	Termin verpasst? Unter www.vhs-dillingen.de finden Sie ständig aktualisierte Termine!								
Nr	Kursbezeichnung	Ort	Dozent	Tag	Beginn	Uhrzeit	Term./Ustd.	Euro	Anm.
251.3600	Themenkochkurs: Hausmannskost	Luna	Ries	Di	18.03.	18:00-21:00	1/4	12,00	V1
251.3610	Themenkochkurs: Hausmannskost	Luna	Ries	Do	20.03.	18:00-21:00	1/4	12,00	V1
251.3620	Themenkochkurs: Schweiz	Luna	Ries	Di	08.04.	18:00-21:00	1/4	12,00	V1
251.3630	Themenkochkurs: Schweiz	Luna	Ries	Do	10.04.	18:00-21:00	1/4	12,00	V1
251.3640	Themenkochkurs: Kartoffel trifft Süßkartoffel	Luna	Ries	Di	20.05.	18:00-21:00	1/4	12,00	V1
251.3650	Themenkochkurs: Kartoffel trifft Süßkartoffel	Luna	Ries	Do	22.05.	18:00-21:00	1/4	12,00	V1
251.3660	Themenkochkurs: Italien	Luna	Ries	Di	03.06.	18:00-21:00	1/4	12,00	V1
251.3670	Themenkochkurs: Italien	Luna	Ries	Do	05.06.	18:00-21:00	1/4	12,00	V1
251.3680	Themenkochkurse für Gruppen bis 10 Personen	Luna	Ries	auf Anfrage		18:00-21:00	1/4	120,00/Kurs	

Erklärung der Abkürzungen: V1/V2 = schriftl. Anmeldung mind. 1 bzw. 2 Wochen vor Kursbeginn

In unseren Kochkursen steht die Vermittlung von Küchenfertigkeiten/Küchenkenntnissen im Vordergrund:

- Rezepte lesen und verstehen können
- Fachbegriffe der Französischen-Küchensprache kennen
- Schneidetechniken
- Verschiedene Gartechniken für die Zubereitung einzelner Lebensmittel
- Anrichten der Speisen
- Verarbeitung von saisonalen bzw. regionalen Lebensmitteln
- Verarbeitung von Lebensmitteln unter Berücksichtigung der Lebensmittelhygiene
- Kennenlernen von regionalen sowie nationalen Speisen
- Förderung der interkulturellen Kompetenz

Am jeweiligen Kursabend wird eine Lebensmittelpauschale erhoben, die je nach Thema variiert und direkt mit dem Dozenten abgerechnet wird.

Kurs-Nr. 251.3600 / 251.3610

Themenkochkurs: Hausmannskost

An diesem Kursabend wird dieses klassische, deftige Gericht zubereitet, das bei Oma sonntags aufgetischt wurde.
Vorspeise: Gemischter Salatteller mit Speck und Brotwürfchen
Zwischengang: Zweierlei Crèmesuppen (Blumenkohl/Brokkoli)
Hauptspeise: Tafelspitz an Meerrettichsoße, mit Wurzelm Gemüse und Petersilienkartoffeln
Nachspeise: Arme Ritter auf Vanillesoße mit Eis und Sahne, Apfelkuchen

Kurs-Nr. 251.3620 / 251.3630

Themenkochkurs: Schweiz

Mit der Schweiz verbinden wir deftige Käse und leckere Schokolade. Beide finden in diesem traditionellen Menü Verwendung.

Vorspeise: Appenzeller-Zwiebelkuchen an Salat
Zwischengang: Schweizer-Käsesuppe mit Croûtons
Hauptspeise: Geschnetzeltes Züricher Art mit Knöpfle/Berner Rösti
Nachspeise: Schweizer-Nusstorte, Aprikosenwähe, Weißes Toblerone-Mousse, Schweizer Träubels Kuchen, Schweizer Schokoladencreme

Kurs-Nr. 251.3640 / 251.3650

Themenkochkurs: Kartoffel trifft Süßkartoffel

Die Süßkartoffel ist das neue Trendgemüse. Sie enthält mehr Kohlehydrate, als die Kartoffel und ist somit ein Energielieferant. Sie enthält die doppelte Menge an Ballaststoffen und außerdem viele Vitamine und Mineralstoffe. An diesem Kochtermin zeigen wir, wie vielfältig sie verwendet werden kann.
Vorspeise: Kartoffelpuffer mit Sour Cream an Salat
Zwischengang: Kartoffel-Süßkartoffel-Crèmesuppe
Hauptspeise: Würziges Kartoffelcurry mit Reis oder Naan Brot
Nachspeise: Kartoffel-Buttermilch-Waffeln, Süßer-Kartoffelauflauf, Süßkartoffeldessert

Kurs-Nr. 251.3660 / 251.3670

Themenkochkurs: Italien

Die italienische Küche ist sehr beliebt. Sie besticht durch ihre Einfachheit. Frische regionale Zutaten wie Gemüse, Obst, Käse und Kräuter finden Verwendung. Natürlich darf die Pasta nicht fehlen.
Vorspeise: Gemischter Antipasti-Teller
Zwischengang: Italienische Gemüsesuppe, Italienische-Tomatensuppe
Hauptspeise: Zweierlei gefüllte Cannelloni (Hackfleisch/Lachs)
Nachspeise: Tiramisu-Bällchen mit Vanillesoße, Eis und Sahne



Arbeit und Beruf

Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des Volkshochschul-Angebots. Berufliche Weiterbildung setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien ist ein Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“. Ebenfalls stark vertreten: Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Querschnitts-Themen wie Rhetorik, stärken berufliche und persönliche Kompetenzen. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge oder berufsbezogene Sprachkurse.

Fachliche Beratung

Tel: 06831-7506

E-Mail: info@vhs-dillingen.de

Ansprechpartner:

Axel Schumann

Wirtschaft und Verwaltung

Wirtschaft und Verwaltung

Nr	Kursbezeichnung	Ort	Dozent	Tag	Beginn	Uhrzeit	Term./Ustd.	Euro	Anm.
Prüfungsvorbereitung Fachkraft für Lagerlogistik									
251.0010	Prüfungsvorbereitungskurs für Auszubildende und Umschüler zur Fachkraft für Lagerlogistik	VHS	Herrmann	Fr.	07.02.	14:00-16:30	10/33	150,00	V1
251.0020	Prüfungsvorbereitungskurs Lexware	VHS	Herrmann	Sa	15.02.	09:00-10:30	4/8	50,00	V1
Buchhaltung									
251.0700	EDV-Finanzbuchhaltung mit DATEV	VHS	Steimer	Mo+Mi	28.04.	18:30-20:30	9/24	270,00	V2, L

Erklärung der Abkürzungen: SG = Startgarantie ab 2 Personen; V1/V2 = schriftl. Anmeldung mind. 1 bzw. 2 Wochen vor Kursbeginn; L = incl. Lernmaterial

Prüfungsvorbereitung Fachkraft für Lagerlogistik

Kurs-Nr. 251.0010

NEU

Prüfungsvorbereitungskurs für Auszubildende und Umschüler zur Fachkraft für Lagerlogistik

Wir bieten für Auszubildende und Umschüler für den Beruf Fachkraft für Lagerlogistik einen Prüfungsvorbereitungskurs mit allen prüfungsrelevanten Inhalten an. Dabei werden die Inhalte aus den Bereichen „Logistische Prozesse“, „Wirtschaft und Sozialkunde“ sowie „Rationeller und qualitätssichernder Güterumschlag“ bearbeitet. Die Teilnehmer erhalten nach jeder Bearbeitung eine Beurteilung nach IHK-Notenschlüssel. Der Kurs beinhaltet 10 Einheiten à 150 Minuten und wird von unserem Ausbilder und Lehrkraft mit langjähriger Erfahrung in diesem Bereich geleitet.

NEU

Kurs-Nr. 251.0020

Prüfungsvorbereitungskurs Lexware

Für die Auszubildenden und Umschüler „Fachkraft für Lagerlogistik“ bieten wir diesen Vorbereitungskurs für den praktischen Teil „Lexware“ an. Der Kurs umfasst (laut Skript) alle Inhalte bei der Bearbeitung mit dem Warenwirtschaftsprogramm Lexware. Dazu zählen: Anlegen einer Firma, Grundeinstellungen in der Fakturierung, Zahlungsbedingungen, Anlegen von Stammdaten (Lieferanten, Kunden, Warengruppen und Artikel), Drucken in Lexware, Aufträge erstellen (Angebote, Auftragsbestätigungen, Lieferscheine, Rechnungen und Rechnungskorrekturen), Mengentstaffelpreise, Preisänderungen und Kalkulation, die Bestandserfassung (Inventur), aktuelle Lagerbestände, Bestellungen und Lagerzugänge.

Buchhaltung

Kurs-Nr. 251.0700

EDV-Finanzbuchhaltung mit DATEV

Nähere Informationen auf Seite 16

Detaillierte Kursinhalte unter:
www.vhs-dillingen.de

EDV + Digitales

Das IT-Kompetenzzentrum für Fort- und Weiterbildung

Onlinekurse

Nachdem bereits 2020 die ersten Kurse erfolgreich durchgeführt wurden, haben wir auf der Basis von Zoom-Meetings auch im neuen Semester wieder ausgewählte EDV-Kurse im Online-Angebot. Eingesetzt wird bei uns ZOOM-Meetings, weil ZOOM für die Teilnehmenden einen sehr leichten Einstieg in das gemeinsame Lernen per Videokonferenz mit den Lehrkräften ermöglicht.

Firmenschulungen

Sowohl Großunternehmen als auch Klein- und mittelständische Betriebe haben in der Vergangenheit ihre Mitarbeitenden durch die VHS Dillingen schulen lassen, um bei angemessener Kostenstruktur eine fundierte Schulungsqualität sicherzustellen. Mit unseren Lehrkräften ist es möglich, auch kurzfristig Terminwünsche zu realisieren. Ganz gleich, ob Grundlagen oder Spezialschulungen, von uns erhalten Sie immer ein Angebot, das Sie überzeugen wird.

Erfahrene Lehrkräfte

Bei der Auswahl unseres Teams legen wir besonderen Wert auf hohe Fachkompetenz und die notwendigen methodisch-didaktischen Fähigkeiten zur Vermittlung der Lerninhalte. Unsere Lehr-

kräfte sind EDV-Profis, die sowohl aus dem kaufmännischen als auch aus dem technischen Bereich kommen.

EDV-Kurse mit Startgarantie

Die VHS Dillingen ist eine gemeinnützige Einrichtung der Erwachsenenbildung. Deshalb werden die Kursgebühren grundsätzlich so kalkuliert, dass sie lediglich zur Deckung der Selbstkosten dienen. Doch je niedriger die Kursgebühren kalkuliert sind, desto mehr Teilnehmende am Kurs werden benötigt, damit die Kurse anlaufen können. Es kommt aber immer wieder vor, dass sich auch für einzelne Kurse nur wenige Teilnehmende anmelden. Diese brauchen jedoch oft für die eigene berufliche Qualifikation oder aus betrieblichen Gründen dringend eine entsprechende IT-Qualifikation. Auch in solchen Fällen fühlt sich die VHS Dillingen ihrem Bildungsauftrag verpflichtet; sie muss jedoch bei kleiner Teilnehmendenzahl anders kalkulieren. Deshalb haben wir im EDV-Bereich „Kurse mit Startgarantie“ (SG) eingeführt. Diese Kurse sind so konzipiert und kalkuliert, dass sie in kompakter Form die wichtigsten Qualifikationsziele abdecken und bereits ab zwei – bei Bildungsurlauben nach SWBG ab drei – angemeldeten Teilnehmenden anlaufen können. Die bei diesen Kursen höheren Kursgebühren werden jedoch oft



ganz oder teilweise von den Betrieben übernommen. Im Bereich Bildungsurlaub werden alle Maßnahmen grundsätzlich mit Startgarantie angeboten.



Kurse mit Startgarantie ab 2 Teilnehmenden

Persönliche Beratung

Wenn Sie vor der Frage stehen, welche EDV-Qualifikation Sie im kaufmännisch-verwaltenden oder im technischen Bereich, im Ingenieurwesen, in handwerklichen Berufen, als Studierende oder als Berufsrückkehrende benötigen, dann nutzen Sie die Chance zur unverbindlichen Beratung. Auf der Basis Ihrer beruflichen Situation und Ihrer Vorkenntnisse erhalten Sie von uns individuell

abgestimmte Empfehlungen.

Rufen Sie uns einfach an: **(0 68 31) 75 06 oder 70 70 09**. Oder schicken Sie uns eine Mail an: **info@vhs-dillingen.de**

Keine passende Schulung gefunden?

Falls Sie in unserem aktuellen EDV-Programm keine Schulung für eine bestimmte Software (z.B. MS Teams oder AutoCAD und Inventor usw.) gefunden haben sollten, können Sie sich gerne mit uns in Verbindung setzen. Mit unserem erfahrenen Dozententeam ist es möglich, sehr flexibel auf Anfragen zu reagieren und kurzfristig eine nachgefragte Schulung anzubieten.

Bei „kleineren Grundlagenproblemen“ mit Windows, Office oder Android, bieten wir in diesem Semester wieder eine zweistündige „Sprechstunde“ an (Kurs-Nr. 251.0250).

Bildungsseminare mit Freistellung zu Bildungszwecken nach SWBG („Bildungsurlaub“)

Nr	Kursbezeichnung	Klassif.	Ort	Dozent	Tag	Beginn	Uhrzeit	Term./Ustd.	Euro	Anm.
251.0100	Professionelle Präsentationen mit PowerPoint	SG	VHS	Schumann	Mi-Do	12.03.	08:30-14:30	2/14	140,00	V2
251.0110	Excel für den Büroalltag	SG	VHS	Schumann	Mo-Mi	17.03.	08:30-14:30	3/21	210,00	V2
251.0120	Effiziente Textverarbeitung mit Word	SG	VHS	Schumann	Mo-Mi	31.03.	08:30-14:30	3/21	210,00	V2
251.0130	Fit fürs Office		VHS	Schumann	Mo-Fr	07.04.	08:30-14:30	5/35	280,00	V2
251.0140	Kommunikation mit Outlook	SG	VHS	Schumann	Mi	14.05.	08:30-14:30	1/7	100,00	V2
251.0150	Fit fürs Office für Fortgeschrittene		VHS	Schumann	Mo-Fr	19.05.	08:30-14:30	5/35	280,00	V2

Erklärung der Abkürzungen: SG = Startgarantie ab 2 Personen; V1/V2 = schriftl. Anmeldung mind. 1 bzw. 2 Wochen vor Kursbeginn; L = incl. Lernmaterial



Kurs-Nr. 251.0100

Professionelle Präsentationen mit PowerPoint

Präsentationen sind in den letzten Jahren immer wichtiger geworden und gehören mittlerweile zum Standard. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie in kompakter Form die Erstellung von professionellen Präsentationen mit abwechslungsreichen und interessanten Inhalten. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem beruflichen Einsatz von PowerPoint. Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse



Kurs-Nr. 251.0140

Kommunikation mit Outlook

Viele haben Outlook auf ihrem PC installiert, nutzen die vielfältigen Möglichkeiten des Programms aber nicht aus. Im Kurs erfahren Sie neben allen wichtigen Infos zur Organisation von E-Mails, wie Sie Ihren Kalender sinnvoll nutzen und Kontakte bzw. Aufgaben verwalten. Dies macht Outlook zum perfekten Organizer für das Büro. Der Kurs orientiert sich am beruflichen Einsatz von Outlook. Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse



Kurs-Nr. 251.0110

Excel für den Büroalltag

Mit grundlegenden Basics in Excel haben Sie die Möglichkeit viele Aufgaben im Alltag besser zu realisieren und schneller zu arbeiten. Ansprechende Tabellenlayouts, Berechnungen mit Formeln oder Funktionen und Standarddiagramme können Sie nach diesem Kurs im Handumdrehen erstellen. Der Kurs orientiert sich am beruflichen Einsatz von Excel. Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse



Kurs-Nr. 251.0150

Fit fürs Office für Fortgeschrittene

Da man bei den Programmen von MS Office bekanntlich nie auslernt, sind weitergehende Kenntnisse für fast alle Aufgaben im Büro äußerst hilfreich. Deshalb knüpft dieser Bildungsurlaub bei den vier wichtigsten Programmen Word, Excel, PowerPoint und Outlook nahtlos an die Kurse 251.0130 oder 251.0520 an. Der Fokus liegt auf der effizienten, schnelleren Nutzung der vier Programme, um die täglichen Aufgaben im beruflichen Alltag am PC besser realisieren zu können. Voraussetzungen: Kurs 251.0130, 251.0520 oder vergleichbare Kenntnisse.



Kurs-Nr. 251.0120

Effiziente Textverarbeitung mit Word

Da mittlerweile die meisten Menschen in der Praxis schon Erfahrungen mit Word haben, setzt dieser Kurs gezielt dort an, wo Ihre Arbeit schneller und effizienter werden kann. Mit effektiven Übungen und Beispielen kann Ihr Workflow enorm verbessert werden. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem beruflichen Einsatz von Word. Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

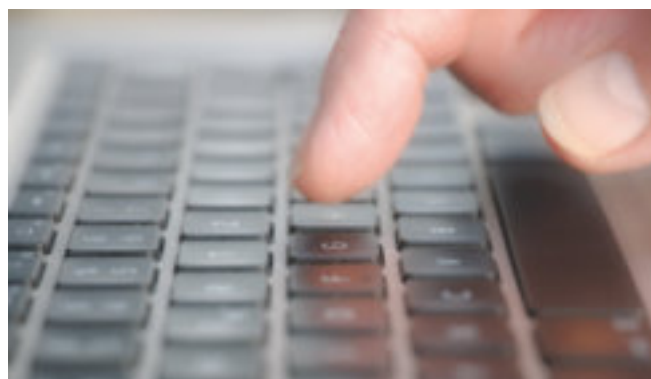
Detaillierte Kursinhalte unter: www.vhs-dillingen.de

Kurs-Nr. 251.0130

Fit für MS Office

Die Programme von MS Office sind mittlerweile Voraussetzung für fast alle Jobs im Büro. Deshalb werden in diesem Bildungsurlaub die vier wichtigsten Programme Word, Excel, PowerPoint und Outlook besprochen, um die täglichen Aufgaben am PC gut zu realisieren. Der Fokus liegt auf den Basics der vier Programme und orientiert sich an den Standards im beruflichen Alltag. Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

Foto: Petra Borg / pixelio.de





EDV-Grundlagenkurse

Einzel- und Gruppenschulungen auf Anfrage!

Nr	Kursbezeichnung	Klassif.	Ort	Dozent	Tag	Beginn	Uhrzeit	Term./Ustd.	Euro	Anm.
251.0200	Offener Internet-Treff für Ältere		VHS	M. Zimmer	Mo.	10.03.	15:30-17:00	8/16	0,00	V1
251.0210	Computer-Grundkurs für Ältere		VHS	M. Zimmer	Mi.	30.04.	15:30-17:45	4/12	120,00	V1
251.0220	Computer und Internet – Kompakt		VHS	N.N.	Di.	27.05.	18:00-20:15	6/18	150,00	V1
251.0230	Internet für Ältere		VHS	M. Zimmer	Mi.	18.06.	15:30-17:45	3/9	90,00	V1
251.0240	Umsteigen auf Windows 11 für Ältere		VHS	Schumann	Mi.	04.06.	14:30-16:45	3/9	90,00	V1
251.0250	Individuelle Grundlagenprobleme lösen		VHS	Schumann	Absprache	Absprache	Absprache	1/2	60,00	V2

Erklärung der Abkürzungen: SG = Startgarantie ab 2 Personen; V1/V2 = schriftl. Anmeldung mind. 1 bzw. 2 Wochen vor Kursbeginn; L = incl. Lernmaterial

Kurs-Nr. 251.0200

Offener Internet-Treff für Ältere

Unter dem Motto „Spaß beim Umgang mit PC und Internet“ werden in angenehmer Atmosphäre und angemessenen Tempo zweimal pro Monat (8 Termine) alltägliche Vorgänge am PC und im Internet besprochen. Der themenoffene Treff unterstützt mit Hilfe unserer erfahrenen Dozentin das Arbeiten mit Windows und den sicheren Umgang im Internet. Jedem Teilnehmenden steht ein eigener PC-Arbeitsplatz für praktische Übungen zur Verfügung.

Kurs-Nr. 251.0210

Computer-Grundkurs für Ältere

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden den sicheren Umgang mit dem Computer: Vom Einschalten des PC über das richtige Arbeiten mit Maus und Tastatur bis zum ausgedruckten Brief. Das Arbeiten mit Windows steht im Vordergrund. Es werden ebenfalls einfache Briefe mit dem Computer erstellt, formatiert, gespeichert und ausgedruckt. Voraussetzungen: Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kurs-Nr. 251.0220

Computer und Internet – Kompakt

Dieser Kurs ist besonders gedacht für Teilnehmende mit keinen oder geringen Vorkenntnissen. Im Kurs werden alle Themen behandelt, um die normalen Alltagsaufgaben mit dem PC sicher erledigen zu können. IT-Begriffe, Arbeiten mit Windows, der Maus und Tastatur, Suchen und Surfen im Internet, E-Mails sicher nutzen, Sicherheit und Kaufen im Internet sind Themen. Voraussetzungen: Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kurs-Nr. 251.0230

Internet für Ältere

Das Internet ist die Informationsquelle, die Menschen heute neben Zeitung, Fernsehen und Büchern einfach kennen und nutzen müssen! Das Internet liefert Informationen in Sekunden-schnelle und ohne eigene E-Mail-Adresse geht heute fast

garnichts mehr. Darüber hinaus wird im Kurs über die Sicherheit, Online-Banking und das Einkaufen im Netz gesprochen.

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

Kurs-Nr. 251.0240

Umsteigen auf Windows 11 für Ältere

Ab dem 14. Oktober 2025 wird es für Windows 10 keine Sicherheitsupdates mehr von Microsoft geben. Deshalb sollten Sie sich frühzeitig mit einem Umstieg beschäftigen, um auch in Zukunft den PC sicher zu nutzen. Alle neu gekauften Computer haben schon seit einiger Zeit Windows 11 als Betriebssystem installiert. Lernen Sie die neue Oberfläche, die kleinen Unterschiede zu Windows 10 und alle wichtigen Funktionen und Tools von Windows 11 kennen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die praktischen Neuerungen effizient einsetzen und damit Ihren Arbeitsalltag deutlich erleichtern.

Kurs-Nr. 251.0250

Individuelle Grundlagenprobleme lösen

Sie kommen mit Ihrem PC/Notebook bei Windows oder einem MS Office Programm nicht weiter? Oder mit Ihrem Android Smartphone/Tablet funktioniert etwas bei der Bedienung nicht? Wir versuchen gemeinsam das Problem zu lösen. In 90 Minuten (2 Unterrichtseinheiten) bieten wir einer Einzelperson oder max. zwei Familienangehörigen die Möglichkeit einfache Grundlagenprobleme zu beseitigen.

Ablauf:

- Sie schildern uns telefonisch (06831 / 7506) oder per E-Mail (info@vhs-dillingen.de) die Problematik
- Wir analysieren, ob wir helfen können bzw. den Aufwand
- Danach können wir Ihnen einen Termin anbieten, um das Problem zeitnah zu lösen.

Achtung: Wir lösen keine Hardware-Probleme und bieten keinen Support für spezielle Programme/Apps unter Windows bzw. Android an.

Tablets und Smartphones

Einzel- und Gruppenschulungen auf Anfrage!

Nr	Kursbezeichnung	Ort	Dozent	Tag	Beginn	Uhrzeit	Term./Ustd.	Euro	Anm.
251.0300	iPhone/iPad – Grundkurs	VHS	N.N.	Mo.	31.03.	18:00-20:15	2/6	55,00	V1
251.0310	Android: Smartphone/Tablet – Grundkurs	VHS	Schumann	Mo.	28.04.	15:00-17:15	4/12	90,00	V1
251.0320	iPhone/iPad – Aufbaukurs	VHS	N.N.	Mo.	16.06.	18:00-20:15	2/6	55,00	V1
251.0330	Android: Nützliche Apps auf Mobilgeräten	VHS	Schumann	Mo.	23.06.	15:00-17:15	2/6	55,00	V1

Erklärung der Abkürzungen: SG = Startgarantie ab 2 Personen; V1/V2 = schriftl. Anmeldung mind. 1 bzw. 2 Wochen vor Kursbeginn; L = incl. Lernmaterial

Kurs-Nr. 251.0300

iPhone/iPad – Grundkurs

Dieser Kurs richtet sich an Menschen ohne Vorkenntnisse mit einem iPhone oder iPad von Apple. Es werden die wichtigsten Begriffe erläutert und die Grundlagen zur Bedienung des Gerätes eingeübt. Danach werden gängige Systemeinstellungen, die Anwendungsinstallation und Sicherheit besprochen. Wichtig: Neue Geräte, die noch nicht im Einsatz waren, sollten vor Kursbeginn zusammen mit der Lehrkraft eingerichtet/konfiguriert werden (Gebühr: 30,-€). (Bitte bei der Kursanmeldung angeben!) Ohne diese Einrichtung kann das Gerät nicht im Kurs eingesetzt werden. Voraussetzung: Das iPhone oder iPad ist max. 2 Jahre alt.

Kurs-Nr. 251.0310

Android: Smartphone/Tablet – Grundkurs

Ohne Smartphone steht man heute auf verlorenem Posten. Begriffe und Grundlagen der Bedienung eines Android-Gerätes werden im Kurs besprochen. Nach der Verbindung über WLAN werden Standardanwendungen (Apps) erklärt, die schon auf den Geräten vorinstalliert sind. Auch die Installation neuer Apps (z.B. WhatsApp oder einer News-App) aus dem Google Play Store werden heruntergeladen und installiert. Wichtig: Dieser Kurs ist nicht für das iPhone/iPad von Apple und auch nicht für Windows-Phones geeignet! Bei Unklarheit rufen Sie uns bitte an. Voraussetzung: Das Gerät ist max. 3 Jahre alt.



Kurs-Nr. 251.0320

iPhone/iPad – Aufbaukurs

Für Menschen mit iPhone- bzw. iPad, die sich bereits in den Grundlagen der Bedienung auskennen, richtet sich dieser Kurs. Im Mittelpunkt stehen Vorstellung und Konfiguration von Apps, die im Alltag einen hohen Nutzen bringen. Daneben werden Sicherheitsrisiken und Kostenfallen aufgezeigt. Abhängig von den Interessen der Teilnehmenden werden ausgewählte Apps vorgestellt und bewertet.

Kurs-Nr. 251.0330

Android: Nützliche Apps auf Mobilgeräten

Im Mittelpunkt stehen weitere Nutzung und Einstellungen für das eigene Gerät, die im Grundkurs nicht besprochen werden konnten. Vorgestellt werden Apps, die im Alltag einen hohen Nutzen bringen. Sicherheitsrisiken und Tipps + Tricks kommen zur Sprache. Abhängig von den Interessen der Teilnehmenden werden ausgewählte Apps vorgestellt und bewertet. Voraussetzung: Android Grundkenntnisse, das Gerät ist max. 3 Jahre alt.

Internet und soziale Medien				Einzel- und Gruppenschulungen auf Anfrage!						
Nr	Kursbezeichnung	Klassif.	Ort	Dozent	Tag	Beginn	Uhrzeit	Term./Ustd.	Euro	Anm.
251.0400	Facebook: Publizieren und Verkaufen		VHS	Redler	Di.	18.03.	18:00-21:00	1/4	50,00	V1
251.0410	ChatGPT & Co. – Künstliche Intelligenz in der Praxis	SG	VHS	Schumann	Mo.	07.04.	17:00-20:00	1/4	60,00	V1
251.0420	Sichere Bezahlmöglichkeiten beim Onlinekauf		VHS	Redler	Di.	06.05.	18:00-20:15	1/3	38,00	V1

Erklärung der Abkürzungen: SG = Startgarantie ab 2 Personen; V1/V2 = schriftl. Anmeldung mind. 1 bzw. 2 Wochen vor Kursbeginn; L = incl. Lernmaterial

Kurs-Nr. 251.0400

Facebook: Publizieren und Verkaufen

Das soziale Netzwerk Facebook bietet immer neue Möglichkeiten, um Informationsseiten zu erstellen, die regional, überregional oder weltweit für (kostenlose) Werbung und Verkauf zielgenau platziert werden sollen, um so die gewünschte Facebook-Community zu erreichen. So können Privatpersonen auch gebrauchte oder selbst gefertigte Gegenstände über die Verkaufsfunktion von Facebook unkompliziert zum Verkauf anbieten. Voraussetzungen: Längere Erfahrungen in Facebook

Kurs-Nr. 251.0410

SG ChatGPT & Co. – Künstliche Intelligenz in der Praxis

ChatGPT ist wohl die erste Möglichkeit gewesen mit KI in Kontakt zu kommen. Mittlerweile gibt es weitere KI-Helfer, wie der Microsoft Copilot in Edge, oder Gemini – das KI-Tool von

Google. In dieser Schulung wird an praktischen Beispielen gezeigt, wie Sie die Künstliche Intelligenz für Ihren Alltag nutzen können. Ob man Texte schreiben bzw. recherchieren, Bilder generieren oder beliebigen Programmcode erstellen möchte. Mit KI-Tools werden uns neue Möglichkeiten geboten. Voraussetzungen: Windows- und Internet-Grundkenntnisse, Funktionierende E-Mail-Adresse

Kurs-Nr. 251.0420

Sichere Bezahlmöglichkeiten beim Onlinekauf

Online-Shopping ist heute nicht mehr wegzudenken. Der Onlinekauf bietet durch eine größere Produktvielfalt und Preisvorteile sehr viele Vorteile. Es gibt jedoch beim Bezahlen im Netz einige Dinge zu beachten. So werden in diesem Kurs die gängigsten Zahlungsmethoden (PayPal, Amazon Pay, Klarna, Kreditkartennutzung und Kontoeinzug) im Internet besprochen, damit der Einkauf im Internet kein finanzielles Risiko darstellt.

Microsoft Office				Einzel- und Gruppenschulungen auf Anfrage!						
Nr	Kursbezeichnung	Klassif.	Ort	Dozent	Tag	Beginn	Uhrzeit	Term./Ustd.	Euro	Anm.
251.0500	Excel kompakt	SG	VHS	Schumann	Mo.	10.03.	17:00-20:00	3/12	160,00	V1
251.0510	Serienbriefe leicht gemacht	SG	VHS	Schumann	Mo.	31.03.	17:00-20:00	1/4	60,00	V1
251.0520	Fit fürs Office		VHS	Schumann	Mo.	28.04.	17:30-20:30	9/36	260,00	V1
251.0530	Excel für Fortgeschrittene	SG	VHS	Schumann	Do.	08.05.	17:00-20:00	3/12	160,00	V1
251.0540	Outlook kompakt	SG	VHS	Schumann	Do.	05.06.	17:30-20:30	2/8	120,00	V1
251.0550	Excel Pivot-Tabellen	SG	VHS	Schumann	Do.	26.06.	17:00-20:00	1/4	60,00	V1

Erklärung der Abkürzungen: SG = Startgarantie ab 2 Personen; V1/V2 = schriftl. Anmeldung mind. 1 bzw. 2 Wochen vor Kursbeginn; L = incl. Lernmaterial

Kurs-Nr. 251.0500

SG Excel kompakt

Überall, wo Tabellen, Berechnungen oder Diagramme benötigt werden, ist Excel die ideale Software. Mit den in diesem Kurs besprochenen Basics, können Sie professionelle Tabellen mit mathematischen und statistischen Formeln und Funktionen, sowie Diagrammen realisieren. Auch hier liegt der Fokus auf dem praxisnahen Einsatz von Excel im Job. Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

Kurs-Nr. 251.0510

SG Serienbriefe leicht gemacht

Briefe oder E-Mails an mehrere Empfänger zu schicken ist mit der Serienbrieffunktion von Word ein Kinderspiel. Verschiedene Datenquellen werden vorgestellt, um den Adressblock, die Grußzeile und einzelne Seriendruckfelder gezielt einzusetzen. Auch Regeln für Bedingungsfelder können Sie nach diesem Schulungsabend im Handumdrehen nutzen, um zukünftig viel Zeit zu sparen. Voraussetzungen: Word-Grundkenntnisse

Kurs-Nr. 251.0520

Fit für MS Office

Diese Abendschulung mit 9 Terminen hat die gleichen Inhalte wie Kurs-Nr. 251.0130 auf Seite 13. Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

SG Excel: VBA-Programmierung – Onlinekurs

Nähere Informationen auf Seite 17

Kurs-Nr. 251.0530

SG Excel für Fortgeschrittene

Diese Schulung schließt thematisch direkt an „Excel kompakt“ an und vertieft und festigt Ihre Kenntnisse. Behandelt werden verschachtelte Funktionen, bedingte Formatierung, komplexe WENN- und die SVERWEIS-Funktionen. Sie legen Dropdown-Menüs mit Datenlisten an, transponieren Tabellen, definieren einen Zell- und Blattschutz und erstellen fortgeschrittene Diagramme. Voraussetzungen: Kurs „Excel kompakt“ oder vergleichbare Kenntnisse



Kurs-Nr. 251.0540

Outlook kompakt

Viele Menschen haben Outlook auf dem Computer, nutzen aber die Fähigkeiten dieses Programms nicht vollständig aus.

Outlook kann viel mehr als nur E-Mails! So enthält Outlook beispielsweise ein vollwertiges Adressverwaltungsmodul und einen Kalender für Termine bzw. Aufgaben. Im Büro kann so effizienter zusammengearbeitet und Abläufe besser organisiert werden.

Der Schwerpunkt liegt auf Organisation und Zeitmanagement.

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

MS Teams oder MS OneNote

Schulungen zu MS Teams oder MS OneNote auf Anfrage



Kurs-Nr. 251.0550

Excel – Pivot-Tabellen

Dieser Kurs zeigt, wie man große Datenmengen mittels verschiedener Filter- und Berechnungsmethoden übersichtlich anzeigen und leicht analysieren kann. Hierfür bieten Pivot-Tabellen vielfältige Lösungsmöglichkeiten, ohne die Ausgangsdaten dabei zu verändern. So können Sie im Handumdrehen Inhalte sortieren, aber auch Gruppierungen, Teil- und Gesamtergebnisse sowie Pivot-Charts (Diagramme) erstellen.

Voraussetzungen: Excel-Grundkenntnisse



Kurse mit Startgarantie ab 2 Teilnehmenden

Fotografieren, Bildbearbeitung und Visualisierung

Einzel- und Gruppenschulungen auf Anfrage!

Nr	Kursbezeichnung	Klassif.	Ort	Dozent	Tag	Beginn	Uhrzeit	Term./Ustd.	Euro	Anm.
251.0600	Urlaubsfotos am PC optimieren		VHS	Schumann	Do.	27.03.	17:30-20:30	3/12	120,00	V1
251.0610	Fotokurs für Einsteiger		VHS	Gorius	Di.	29.04.	17:30-19:45	4/12	95,00	V1

Erklärung der Abkürzungen: SG = Startgarantie ab 2 Personen; V1/V2 = schriftl. Anmeldung mind. 1 bzw. 2 Wochen vor Kursbeginn; L = incl. Lernmaterial

Kurs-Nr. 251.0600

Urlaubsfotos am PC optimieren

Sie besitzen schöne Urlaubsfotos? Dann zeigen wir Ihnen in dieser Schulung, wie Farben und Kontrast der Bilder optimiert oder unerwünschte Personen oder Gegenstände aus einem Foto retuschiert werden können. Platzieren Sie Personen oder Objekte in einen anderen Hintergrund oder heben Sie durch das Weichzeichnen des Hintergrundes bestimmte Details hervor. Dieser Kurs setzt keine Vorkenntnisse in der Bildbearbeitung voraus. Sie lernen die wichtigsten Grundlagen der Bildbearbeitung kennen und realisieren mit geeigneten Programmen viele praktische Beispiele. Die verwendete Software ist entweder kostenlos verfügbar oder kann zu geringen Kosten erworben werden. Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

richtigen Einstellungen für die jeweilige Bildsituation sind.

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse



Foto: gstockstudio/fotolia.



Kurs-Nr. 251.0610

Fotokurs für Einsteiger

Sie besitzen eine digitale Kamera, haben aber bislang nur den Automatikmodus benutzt und sind nicht immer zufrieden mit den Ergebnissen? Wie muss ich meine Kamera einstellen, wenn ich Landschaften fotografieren möchte? Wieso sind die Fotos von meinem Hund so unscharf und Tante Gerda bei der Familienfeier ganz verwackelt? Genau hier setzt der Fotokurs für Einsteiger und Anfänger an – er vermittelt Ihnen sowohl die wichtigsten Grundlagen der Fotografie, als auch den praktischen Umgang mit der Kamera – und zwar fernab des Automatikmodus. Sie lernen, Ihre Kamera zu verstehen und zu bedienen und auch, welche die

EDV-Buchhaltung

Einzel- und Gruppenschulungen auf Anfrage!

Nr	Kursbezeichnung	Klassif.	Ort	Dozent	Tag	Beginn	Uhrzeit	Term./Ustd.	Euro	Anm.
251.0020	Prüfungsvorbereitungskurs Lexware		VHS	Herrmann	Sa	15.02.	09:00-10:30	4/8	50,00	V1
251.0700	EDV-Finanzbuchhaltung mit DATEV		VHS	Steimer	Mo+Mi	28.04.	18:30-20:30	9/24	270,00	V2, L

Erklärung der Abkürzungen: SG = Startgarantie ab 2 Personen; V1/V2 = schriftl. Anmeldung mind. 1 bzw. 2 Wochen vor Kursbeginn; L = incl. Lernmaterial



Kurs-Nr. 251.0020

Prüfungsvorbereitungskurs Lexware

Für die Auszubildenden und Umschüler „Fachkraft für Lagerlogistik“ bieten wir diesen Vorbereitungskurs für den praktischen Teil „Lexware“ an. Nähere Informationen auf Seite 12.

Kurs-Nr. 251.0700

EDV-Finanzbuchhaltung mit DATEV

Dieser Kurs bietet eine praxisorientierte Einweisung in den effizienten Einsatz der DATEV-Finanzbuchhaltungssoftware. Die bekannte DATEV-Software ist bundesweit führend im Bereich der Finanzbuchhaltung. Die Teilnehmenden am Kurs bearbeiten die praxisorientierten Geschäftsfälle direkt am PC. Als Dozent steht ein kompetenter Steuerfachmann zur Verfügung. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in (manueller) Buchführung sowie PC-Grundkenntnisse.

Detaillierte Kursinhalte unter:
www.vhs-dillingen.de



Linux Einzel- und Gruppenschulungen auf Anfrage!										
Nr	Kursbezeichnung	Klassif.	Ort	Dozent	Tag	Beginn	Uhrzeit	Term./Ustd.	Euro	Anm.
251.0800	Linux Anwenderkurs		VHS	Mattes	Mi.	26.03.	18:00-20:15	3/9	95,00	V1
251.0810	Linux Systemkurs	SG	VHS	Mattes	Mi.	07.05.	18:00-20:15	5/15	180,00	V1

Erklärung der Abkürzungen: SG = Startgarantie ab 2 Personen; V1/V2 = schriftl. Anmeldung mind. 1 bzw. 2 Wochen vor Kursbeginn; L = incl. Lernmaterial

Kurs-Nr. 251.0800

Linux Anwenderkurs

Mit dem bevorstehenden Ende des Supports für Windows 10 am 14. Oktober 2025 und der Tatsache, dass viele aktuelle PC nicht die Hardwareanforderungen für Windows 11 erfüllen, ist jetzt der ideale Zeitpunkt, um auf Linux umzusteigen. Linux ist ein flexibles und kostenloses Betriebssystem, das auf beliebig vielen Rechnern installiert werden kann und eine attraktive Alternative zu Windows darstellt. Der Kurs zeigt, wie Linux neu oder zusätzlich zu Windows auf dem eigenen Laptop installiert wird. Lernen Sie Einstellungen der Arbeitsoberfläche ("Desktop") und die wichtigsten System-Verwaltungsprogramme kennen. Ausgewählte Programme und die Vorteile von Open-Software werden besprochen.

Voraussetzungen: Eigenen Laptop mitbringen!

SG Kurs-Nr. 251.0810 Linux Systemkurs

Linux ist ein flexibles, offenes Betriebssystem für Einzelplatz-Computer, mittlere und große EDV-Systeme bis zu weltweiten Computernetzen. Günstige Softwarekosten und hohe Zuverlässigkeit haben dazu geführt, dass Linux nicht nur das meistgenutzte Serverbetriebssystem ist, sondern auch auf immer mehr privaten Desktop-PCs läuft. Dieser Kurs wendet sich besonders an Teilnehmende, die die Effizienz von Linux auf Kommandoebene kennenlernen wollen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit EDV-Systemen, eigenen Laptop mitbringen!

Programmiersprachen und Automatisierung Einzel- und Gruppenschulungen auf Anfrage!										
Nr	Kursbezeichnung	Klassif.	Ort	Dozent	Tag	Beginn	Uhrzeit	Term./Ustd.	Euro	Anm.
251.0900	Einführung in die Programmierung	SG	ONLINE	N.N.	Mi.	26.03.	18:30-21:30	3/12	180,00	V1
251.0910	Excel: VBA-Programmierung	SG	ONLINE	N.N.	Mi.	07.05.	18:30-21:30	5/20	300,00	V1
251.0920	Raspberry Pi Pico und der Rest der Welt		VHS	J. Zimmer	Sa.	10.05.	09:00-13:00	4/20	150,00	V1
251.0930	Raspberry Pi Pico und das Internet der Dinge (IoT)		VHS	J. Zimmer	Sa.	07.06.	09:00-13:00	4/20	150,00	V1

Erklärung der Abkürzungen: SG = Startgarantie ab 2 Personen; V1/V2 = schriftl. Anmeldung mind. 1 bzw. 2 Wochen vor Kursbeginn; L = incl. Lernmaterial

SG Kurs-Nr. 251.0900 Einführung in die Programmierung – Onlinekurs

Dieser Kurs wurde für Teilnehmende konzipiert, die noch keine systematischen Kenntnisse in der Programmierung haben. Er ist nicht auf das Erlernen einer bestimmten Programmiersprache ausgerichtet, aber auch nicht nur theoretischer Natur. Die im Kurs erarbeiteten Programme werden am PC eingegeben und getestet. Beginnend mit Aufbau und Logik moderner Programmiersprachen, der Steuerung des Programmablaufs durch Kontrollstrukturen, Listen und Tabellen sowie Such- bzw. Sortieralgorithmen werden die Übungsbeispiele auf der Basis von VBA (Visual Basic for Applications) getestet. Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse, techn. Voraussetzungen (s. Seite 6)

SG Kurs-Nr. 251.0910 Excel: VBA-Programmierung – Onlinekurs

Menschen, die viel mit Excel arbeiten, bekommen irgendwann das Bedürfnis, zeitraubende Routineaufgaben effizienter lösen zu können. Dazu bietet Microsoft mit der Programmiersprache VBA, die in jeder Excel-Version bereits im Hintergrund zur Verfügung steht, ein sehr leistungsfähiges Werkzeug an. Sie lernen das Aufzeichnen von Makros, den Aufbau eigener Dialogmasken, Auswahl- und Wiederholungsstrukturen, sowie die Auswertung mehrerer Tabellenblätter. Alle Themen werden an praxisnahen Beispielen erarbeitet. Voraussetzungen: Excel-Grundkenntnisse, techn. Voraussetzungen (s. Seite 6)

NEU Kurs-Nr. 251.0920 Raspberry Pi Pico und der Rest der Welt

Mit neuen und preisgünstigen Microcontrollern ist es sehr einfach geworden physikalische Größen zu erfassen, auf Ereignisse zu reagieren und Steuerungsaufgaben auszuführen. Mittels des Raspberry Pi Pico 2W und der Programmiersprache MicroPython lernen Sie, verschiedene physikalische Größen (Temperatur, Luftdruck, Helligkeit) und Ereignisse (Schalter, Taster) zu erfassen, auszuwerten und daraus folgend Aktionen auszuführen (LED und Relais ansteuern). Die zur Erfassung der physikalischen Größen verwendeten Sensoren werden detailliert besprochen und es werden auch Alternativen aufgezeigt. Da es sich hierbei um Hardware-nahes Programmieren handelt, werden auch Grundlagen der Elektronik und Messtechnik vermittelt. Die benötigte Hardware wird für den Kurszeitraum gestellt.

NEU Kurs-Nr. 251.0930 Raspberry Pi Pico und das Internet der Dinge (IoT)

Das Internet der Dinge (Internet of Things, IoT) verbindet die physikalische Welt mit der Welt der Software, wobei der Ort keine Rolle mehr spielt. Mittels des Raspberry Pi Pico 2W und der Programmiersprache MicroPython lernen Sie, physikalische Größen (Temperatur, Luftdruck, Helligkeit) zu erfassen und diese mittels Netzwerk (WLAN, LAN inkl. PoE) und MQTT anderen Anwendungen, z.B. Node-RED, zur Auswertung zur Verfügung zu stellen. Da es sich hierbei um Hardware-nahes Programmieren handelt, werden auch Grundlagen der Elektronik und Messtechnik vermittelt. Die benötigte Hardware wird für den Kurszeitraum gestellt.

Beruf und Karriere			Einzel- und Gruppenschulungen auf Anfrage!							
Nr	Kursbezeichnung	Ort	Dozent	Tag	Beginn	Uhrzeit	Term./Ustd.	Euro	Anm.	
251.1000	Rhetorik – souverän auftreten und wirken	Sta.H.	Freyer	Fr-Sa	14./15.03.	18:00-21:00/09:30-18:00	2/15	120,00	V1	
251.1010	Kommunikation und Psychologie im Beruf	Sta.H.	Freyer	Fr-Sa	21./22.03.	18:00-21:00/09:30-18:00	2/15	120,00	V1	
251.1020	Konfliktmanagement – Brandherde erkennen, verstehen und löschen	Sta.H.	Freyer	Fr-Sa	28./29.03.	18:00-21:00/09:30-18:00	2/15	120,00	V1	
251.1030	Schlagfertigkeit – selbstbewusst und professionell kontern	Sta.H.	Freyer	Fr-Sa	04./05.04.	18:00-21:00/09:30-18:00	2/15	120,00	V1	
251.1040	Moderne Führung mit Persönlichkeit	Sta.H.	Freyer	Fr-Sa	11./12.04.	18:00-21:00/09:30-18:00	2/15	120,00	V1	
Erklärung der Abkürzungen: SG = Startgarantie ab 2 Personen; V1/V2 = schriftl. Anmeldung mind. 1 bzw. 2 Wochen vor Kursbeginn; L = incl. Lernmaterial										

Erklärung der Abkürzungen: SG = Startgarantie ab 2 Personen; V1/V2 = schriftl. Anmeldung mind. 1 bzw. 2 Wochen vor Kursbeginn; L = incl. Lernmaterial

Kurs-Nr. 251.1000

Rhetorik – souverän auftreten und wirken

Reden lernt man durch Reden! Lernen Sie in diesem praxisorientierten Seminar, wie Sie mit einem bunten Reigen aus professionellen Werkzeugen für Ihre persönliche Redegewandtheit und Ihrer Wirkung nach innen und außen künftig in herausfordernden Gesprächssituationen, bei Präsentationen und im kommunikativen Umgang mit anderen Menschen souverän gelassen überzeugen.

Kurs-Nr. 251.1010

Kommunikation und Psychologie im Beruf

Die meisten Schwierigkeiten zwischen Menschen entstehen durch unklare Kommunikation und das führt zu Missverständnissen und Auseinandersetzungen. Ein großer Teil unserer Kommunikation findet auf der unbewussten Ebene statt. Und genau dort liegt häufig die Quelle von Konflikten. Warum dringe ich nicht richtig zu anderen durch? Und was ist überhaupt Kommunikation und wie funktioniert sie wirklich? In diesem Seminar lernen Sie die Kommunikationstechniken kennen und werden verstehen, wie und warum diese funktionieren. Ein Schwerpunkt ist der genaue Blick auf die unbewusst wirkenden Faktoren. Das Gefühl der Selbstsicherheit, die Fähigkeit, in sozialen Beziehungen kompetent aufzutreten und Wertschätzung zu erfahren, gehört zu den Grundbedürfnissen eines jeden Menschen. Unsere kommunikativen Fähigkeiten werden genau da ständig gefordert, um uns ein respektvolles Miteinander, statt ein Gegeneinander, zu ermöglichen. Dazu gehört unter anderem auch die Fähigkeit sich in andere hineinversetzen und einfühlen zu können, andere Sichtweisen und Perspektiven anzunehmen, angemessen persönliche Grenzen zu verteidigen sowie das konstruktive Lösen von Konflikten. Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die ihr Verhalten in sozialen Kontexten weiterentwickeln und verändern möchten. Danach werden Sie nicht nur in Ihrem beruflichen Alltag besser vorbereitet sein und mit Ihren neu erworbenen Kenntnissen souveräner in der Kommunikation werden.

Kurs-Nr. 251.1020

Konfliktmanagement – Brandherde erkennen, verstehen und löschen

Konflikte gibt es dort, wo Menschen aufeinandertreffen. Sie machen emotional und verursachen Schmerzen. Bevor es eskaliert, kann man sie auch lösen. Dieses Seminar zeigt, wie Streit und Konflikte entstehen, wie man mit schwierigen Kund*innen, Kolleg*innen und Situationen auch im privaten Umfeld umgeht und wie sich Konflikte frühzeitig entschärfen lassen.

Umschulungen bei der VHS Dillingen

Die VHS Dillingen führt seit vielen Jahren Maßnahmen zur sozialen und beruflichen Eingliederung, beruflichen Aus- und Weiterbildung und zur Beschäftigung und Qualifizierung durch. Bereits seit über 10 Jahren sind wir zugelassener Träger für die Förderung der beruflichen Weiterbildung und somit nach der aktuell gültigen Zulassungsverordnung AZAV zertifiziert. Die von uns angebotenen beruflichen Weiterbildungsmaßnahmen können daher durch die Agentur für Arbeit und die Jobcenter durch einen so genannten „Bildungsgutschein“ gefördert werden.

Aktuell werden angeboten:**Umschulung zur Fachkraft für Lagerlogistik (24 Monate Vollzeit)****Umschulung zum/zur Kaufmann/-frau im Einzelhandel (24 Monate Vollzeit)**

Beginntermine: 01.02. und 01.07.

Die Maßnahmen richten sich an Personen, die sich nach beruflicher (Erst)Ausbildung oder nach Phasen längerer Erwerbslosigkeit umorientieren und einen Beruf in der Lagerlogistik oder im Verkauf erlernen möchten, um so ihre Beschäftigungschancen nachhaltig und längerfristig zu erhöhen. Des Weiteren spricht diese Maßnahmeform auch Arbeitnehmer*innen an, die seit Jahren „ungelernt“ in dem Gewerbe tätig sind oder waren und die durch eine Ausbildung zur qualifizierten Fachkraft ihre Chancen auf längerfristige Beschäftigung und Weiterentwicklung in diesem Arbeitsfeld steigern möchten. Das Ziel der Maßnahmen ist jeweils die Vermittlung aller Kenntnisse und Fertigkeiten laut Ausbildungsrahmenplan und das Erlangen des Berufsabschlusses im Rahmen der Abschlussprüfung bei der IHK Saarland.

Auf der Grundlage eines integrativen Ausbildungskonzeptes erfolgt die Vermittlung der praktischen Ausbildungsinhalte in einer sehr realistischen Arbeitsumgebung in unserem Übungslager bzw. dem „Fairen Laden“ in der Dillinger Innenstadt. Darüber hinaus absolvieren die Teilnehmer*innen pro Ausbildungsjahr ein sechswöchiges Praktikum in einem regulären Betrieb des ersten Arbeitsmarktes außerhalb der Übungsumgebung. Neben dem Besuch der Berufsschule werden die theoretischen Ausbildungsanteile durch einen Stützunterricht ergänzt, in dem der Berufsschulstoff aufgearbeitet und wiederholt wird sowie eine gezielte Vorbereitung auf Klassenarbeiten stattfindet.

Über die Teilnahme- und Fördermöglichkeiten informiert Sie das Sekretariat der VHS Dillingen unter der Tel. 06831/7506

Kurs-Nr. 251.1030

Schlagfertigkeit – selbstbewusst und professionell kontern

Die Schlagfertigkeit ist die Fähigkeit, zeitnah passende Worte zu finden, flexibel zu reagieren und zielgenau auf den Punkt zu formulieren. Sie lernen Stress zu vermeiden, Standardantworten zu geben, Techniken einzusetzen, blitzschnell zu kontern, gut einzustecken und noch besser auszuteilen. Indem Sie den Überblick bewahren und Angriffen ausweichen, werden Sie humorvoll und verblüffend reagieren.

Kurs-Nr. 251.1040

Moderne Führung mit Persönlichkeit

Sie sind Führungskraft und stellen sich immer wieder mal die Frage, woran es liegt, dass das mit Ihrer Führung nicht so funktioniert, wie Sie sich das vorstellen? Dieses praxisorientierte Seminar beantwortet unter anderem genau diese Frage. Sie reflektieren Ihren Führungsalltag und lernen konkret anwendbare Methoden, Instrumente, Werkzeuge und Strategien kennen, die wirken. Darüber hinaus liegen weitere Schwerpunkte auf der Bewältigung von schwierigen Führungssituationen und der Mitarbeiterführung. In konzentrierter Form erfassen Sie Ihre eigene Führungsrolle, klären Ihre persönliche Motivation, beantworten die Frage nach Ihrem eigenen Führungsstil, lernen Persönlichkeitstypen kennen und was es mit Verantwortung und Vertrauen auf sich hat. Sie finden Lösungen im Umgang mit unterschiedlichen Anforderungen und Erwartungen, lernen schwierige Situationen in Gruppen zu meistern und wie Sie schlechte Nachrichten überbringen oder unpopuläre Entscheidungen treffen und durchsetzen. Gewinnen Sie einen Überblick über zentrale Themen einer modernen Führungskultur und schaffen ein stabiles Fundament für ein erfolgreiches Miteinander im beruflichen Alltag. Dieses Seminar eignet sich sowohl für Jungführungskräfte die neu in diese Rolle reinwachsen dürfen, als auch für erfahrene Leader, die bereit sind, sich nochmal auf den Prüfstand zu stellen.



Foto: contrastwerkstatt/fotoia.de





Politik, Gesellschaft und Umwelt

VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Beratung

Tel: 06831-7506

E-Mail: info@vhs-dillingen.de

Ansprechpartnerin:

Barbara Wagner



Nr	Kursbezeichnung	Ort	Dozent	Tag	Beginn	Uhrzeit	Term./Ustd.	Anm.
251.3004	Livestream – vhs.wissen live: Schönheit der Astrophysik	Online	Andreas Müller	Mo	17.02.25	19:30	1/2	V1
251.3005	Livestream – vhs.wissen live: Die drei Ringe.	Online	Dorothea Weltecke	So	09.03.25	19:30	1/2	V1
251.3006	Livestream – vhs.wissen live: Pop-up-Propaganda	Online	Irina Rastorgueva	So	16.03.25	19:30	1/2	V1
251.3007	Livestream – vhs.wissen live: Wasser für die Welt	Online	Karen Pittel	Di	25.03.25	19:30	1/2	V1
251.3008	Livestream – vhs.wissen live: Wenn Russland gewinnt	Online	Carlo Masala	Do	27.03.25	19:30	1/2	V1
251.3009	Livestream – vhs.wissen live: Raus aus der Abhängigkeit: Rohstoffversorgung	Online	Jens Gutzmer	Di	08.04.25	19:30	1/2	V1
251.3010	Livestream – vhs.wissen live: a matter of taste	Online	Ilka Axmann	Do	10.04.25	19:30	1/2	V1
251.3011	Livestream – vhs.wissen live: Dialektik der Hure	Online	Theodora Becker	So	27.04.25	19:30	1/2	V1
251.3012	Livestream – vhs.wissen live: Tiere in der antiken und islamischen Philosophie	Online	Peter Adamson	So	04.05.25	19:30	1/2	V1
251.3013	Livestream – vhs.wissen live: Computerspielstörung	Online	Matthias Brand	Mi	07.05.25	19:30	1/2	V1
251.3014	Livestream – vhs.wissen live: Der Zeitpächter. Einiges über Goethe und Italien.	Online	Thomas Steinfeld	Mi	14.05.25	19:30	1/2	V1
251.3015	Livestream – vhs.wissen live: Papst und Zeit. Vom Weltreich zur Weltkirche?	Online	Otto Kallscheuer	Do	15.05.25	19:30	1/2	V1
251.3016	Livestream – vhs.wissen live: Der jiddische Witz	Online	Jakob Hessing	Mo	02.06.25	19:30	1/2	V1
251.3017	Livestream – vhs.wissen live: Digital. Kriminell. Menschlich:	Online	Jana Ringwald	Mi	25.06.25	19:30	1/2	V1

Erklärung der Abkürzungen: SG = Startgarantie ab 2 Personen; V1/V2 = schriftl. Anmeldung mind. 1 bzw. 2 Wochen vor Kursbeginn; L = incl. Lernmaterial

vhs.wissen live

vhs.wissen live ist das digitale Wissenschaftsprogramm der VHS Dillingen und wird in Kooperation mit der Volkshochschule SüdOst im Landkreis München und dem Zweckverband Volkshochschule im Landkreis Erding angeboten. Weitere Kooperationspartner sind die Kursbuch Kulturstiftung, die Max-Planck-Gesellschaft und die Süddeutsche Zeitung.

Das ist vhs.wissen live

Hochkarätige Vorträge von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft digital verfolgen und anschließend live mit ihnen diskutieren – das bietet vhs.wissen live!

So funktioniert vhs.wissen live

Alle Veranstaltungen werden LIVE GESTREAMT. Ein Live-Chat bietet Möglichkeit, sich nach dem Vortrag aktiv an der Diskussion zu beteiligen. Melden Sie sich online an unter www.vhs-dillingen.de. Sobald Sie zu einem Vortrag angemeldet sind, erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und den Zugang zu den Veranstaltungslinks, mit dem Sie das Angebot live verfolgen können. Die Teilnahme ist kostenlos. Nachfolgend das vhs.wissen live-Programm mit allen Vorträgen im Überblick: Eine ausführlichere Beschreibung erhalten Sie auf unserer Homepage!

Gesellschaft, Umwelt, Recht		Termin verpasst? Unter www.vhs-dillingen.de finden Sie ständig aktualisierte Termine!						
Nr	Kursbezeichnung	Ort	Dozent	Tag	Beginn	Uhrzeit	Term./Ustd.	Euro Anm.
251.3020	Vollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung	VHS	W.Zimmer	Mi	12.03.	17:30-19:00	1/2	6,00 V1
251.3030	Vollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung	VHS	W.Zimmer	Mi	04.06.	17:30-19:00	1/2	6,00 V1

Erklärung der Abkürzungen: SG = Startgarantie ab 2 Personen; V1/V2 = schriftl. Anmeldung mind. 1 bzw. 2 Wochen vor Kursbeginn; L = incl. Lernmaterial

Kurs-Nr. 251.3020/ 251.3030

Vollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Wer vertritt Ihre Interessen, wenn Sie aus Altersgründen, wegen einer Erkrankung oder eines Unfalls nicht mehr selbst handeln können? Ehepartner, Kinder oder Eltern dürfen nicht automatisch

Ihre rechtsgeschäftlichen Angelegenheiten erledigen. Die neuen gesetzlichen Bestimmungen zur Patientenverfügung im Zusammenhang mit Vollmacht und Betreuungsverfügung bringen zudem einige Änderungen mit sich. Der Vortrag informiert über die Möglichkeiten, eine gesetzliche Vertretung im Vorfeld zu bestimmen und was dabei zu beachten ist.



Ratgeber Tier		Termin verpasst? Unter www.vhs-dillingen.de finden Sie ständig aktualisierte Termine!						
Nr	Kursbezeichnung	Ort	Dozent	Tag	Beginn	Uhrzeit	Term./Ustd.	Euro Anm.
251.3040	Erste Hilfe am Tier	VHS	Bernardi	Di	18.03.	18:00-19:30	1/2	15,00 V1
251.3050	Fit im Alter – wenn der Hund zum Senior wird.	VHS	Bernardi	Di	01.04.	18:00-19:30	1/2	15,00 V1

Erklärung der Abkürzungen: SG = Startgarantie ab 2 Personen; V1/V2 = schriftl. Anmeldung mind. 1 bzw. 2 Wochen vor Kursbeginn; L = incl. Lernmaterial

Kurs-Nr. 251.3040

Erste Hilfe am Tier (Hund)

Was tun bei einer Verletzung, einem Unfall oder einem akuten Krankheitsfall bei meinem Haustier? Wie verhalte ich mich richtig? Was kann ich als Erste Hilfe tun? Die Tierärztin Astrid Bernardi gibt an diesem Abend wichtige Informationen, handfeste Tipps und die Möglichkeit wichtige Handgriffe einmal selbst unter Anleitung auszuführen.

Kurs-Nr. 251.3050

Fit im Alter – wenn der Hund zum Senior wird.

Gestern ist er noch wild durchs Feld gesprungen und hat unermüdlich das Bällchen apportiert und heute liegt er lieber in seinem Körbchen, will nicht mit zum Spaziergang und kriegt nicht mehr mit, wenn Frauen nach Hause kommt. Sind das normale Alterserscheinungen? Was kann man tun, um Senioren hunden den Alltag angenehm zu gestalten und ihnen möglichst lange eine hohe Lebensqualität zu erhalten? Tierärztin Astrid Bernardi gibt Infos rund um den älter werdenden Hausgenossen und Tipps wie wir unseren geliebten vierbeinigen Senioren diesen Lebensabschnitt so angenehm wie möglich machen können.



Medienkompetenz – Vortragsreihe – Kooperationen mit dem SR und saarländischen Volkshochschulen

In einer Zeit, in der digitale Medien unseren Alltag dominieren und wir einem ständigen Informationsfluss ausgesetzt sind, ist Medienkompetenz unverzichtbar. Als Volkshochschulen ist es uns ein besonderes Anliegen beim Ausbau dieser wichtigen Fähigkeit zu unterstützen. Wir möchten einen kritischen Umgang mit Informationen sowie ein souveränes Agieren im digitalen Raum fördern. Gemeinsam mit dem Saarländischen Rundfunk (SR) bieten die saarländischen Volkshochschulen eine vielfältige Vortragsreihe: Erhalten Sie Einblicke in die Arbeit hinter den Kulissen des Journalismus, lernen Sie die Dynamiken sozialer Netzwerke kennen und entdecken Sie praktische Tipps zur Erstellung eigener Inhalte sowie zur Überprüfung digitaler Inhalte.

Bei der VHS Dillingen findet folgende Veranstaltung statt: **IST DAS ALLES LIVE? So arbeiten wir beim SR**

Einführung in die Arbeit der Journalistinnen und Journalisten beim Saarländischen Rundfunk in den Bereichen Hörfunk, Fernsehen und Social Media. Wie kommt ein Thema ins Programm? Wie entsteht ein Radio- oder Fernsehbeitrag und nach welchen journalistischen Standards arbeiten wir?

Referent: Marc-André Kruppa

... macht seit 10 Jahren Radio in all seinen Facetten. Aktuell moderiert er die SR1-Morningshow beim Saarländischen Rundfunk und erzählt zudem als Reporter Geschichten aus dem ganzen Saarland.

Zielgruppe: Alle ab 13 Jahren

Dauer: 90 Minuten

Datum: 14.5.25 von 17-18:30 Uhr in Präsenz

Medienkompetenz – Vortragsreihe

Nr	Kursbezeichnung	Ort	Dozent	Tag	Beginn	Uhrzeit	Term./Ustd.	Anm.
251.3060	IST DAS ALLES LIVE? So arbeiten wir beim SR	VHS	Kruppa	Mi	14.05.25	17:00	1/2	V1

Erklärung der Abkürzungen: SG = Startgarantie ab 2 Personen; V1/V2 = schriftl. Anmeldung mind. 1 bzw. 2 Wochen vor Kursbeginn; L = incl. Lernmaterial

Diese Veranstaltung ist Teil einer Vortragsreihe zu Medienkompetenz in Kooperation mit dem Saarländischen Rundfunk (SR). Entdecken Sie hier weitere Angebote an anderen saarländischen Volkshochschulen: <https://vhs-saar.de/>

Sportbootführerscheine

Termin verpasst? Unter www.vhs-dillingen.de finden Sie ständig aktualisierte Termine!

Nr	Kursbezeichnung	Ort	Dozent	Tag	Beginn	Uhrzeit	Term./Ustd.	Euro	Anm.
251.3800	Sportbootführerschein Binnen, Motor	Sta.H.	Wirth R.	Di	11.03.	18:30-21:30	3/12	299,00	
251.3810	Sportbootführerschein Binnen, Motor und Segeln	Sta.H.	Wirth R.	Di	11.03.	18:30-21:30	3/12	299,00	
251.3820	Sportbootführerschein See	Sta.H.	Wirth Chr.	Di	11.03.	18:30-21:30	6/24	399,00	

Erwerben Sie den Sportbootführerschein...

Für alle, die sich intensiv auf die theoretische Prüfung für den „Amtlichen Sportbootführerschein Binnen bzw. See“ vorbereiten möchten, bieten wir – in bewährter Zusammenarbeit mit S.A.L.T. Yachtschulen, anerkannte Ausbildungsstätte des Deutschen Motoryachtverbandes, DMV – Kurse zum Erlangen von Sportbootführerscheinen an.

Nähere Informationen bzgl. anfallender Lernmaterialien bzw. aml.

Prüfungsgebühren unter www.vhs-dillingen.de, Sportbootführerschein, Tel. **06831 707009** bzw. unter www.saltyacht.com, Tel. **0800 / 96 707 96**

Erklärung der Abkürzungen: SG = Startgarantie ab 2 Personen; V1/V2 = schriftl. Anmeldung mind. 1 bzw. 2 Wochen vor Kursbeginn; L = incl. Lernmaterial





Kultur und Gestalten

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.

Beratung

Tel: 06831-7506; E-Mail: info@vhs-dillingen.de
Ansprechpartnerin:
Barbara Wagner

Kultur und Gestalten

Termin verpasst? Unter www.vhs-dillingen.de finden Sie ständig aktualisierte Termine!

Nr	Kursbezeichnung	Ort	Dozent	Tag	Beginn	Uhrzeit	Term./Ustd.	Euro	Anm.
Kultur									
251.3700	Studienfahrt ins Deutsche Museum München	München	Jacob	Fr-So	25.04.-27.04.			275,00	V2
251.3720	Exkursion zur Burg Montclair	St. Gangolf	Bühler	Sa	10.05.	09:00-15:00	1/8	18,00	V1
251.3730	Ernst Alt - Wanderer zwischen den Welten – zwischen Inferno und Ekstase	Ludwig Galerie	Dr. Wiotte	Mi	21.05.	18:00-19:30	1/2	0,00	
Kreativität									
251.0600	Urlaubsfotos am PC optimieren	VHS	Schumann	Do	27.03.	17:30-20:30	3/12	120,00	V1
251.0610	Fotokurs für Einsteiger	VHS	Gorius	Di	29.04.	17:30-19:45	4/12	95,00	V1
Kosmetik									
251.3740	Das kleine Tages Make-up	Luna	Weiermüller	Mi	12.03.	17:30-20:30	1/3	18,00	V1
251.3741	In wenigen Schritten vom Tages- zum Abend Make-up	Luna	Weiermüller	Mi	26.03.	17:30-20:30	1/3	18,00	V1
251.3742	Make-up Workshop für besondere Anlässe	Luna	Weiermüller	Mi	09.04.	17:30-20:30	1/3	18,00	V1
251.3750	Farbberatung	VHS	Tressel	Sa	10.05.	10:00-14:30	1/6	36,00	V1
Musik									
251.3760	Musik schneiden	VHS	Lahutta	Mo	05.05./12.05./19.05.	18:00-20:00	3/8	120,00	
251.3770	Singen für Anfänger (Gruppe)	StaHa	Schatner	Do	13.03./ 20.03./ 27.03./ 03.04./ 10.04/ 08.05.	17:00-18:00	6/8	60,00	

Erklärung der Abkürzungen: SG = Startgarantie ab 2 Personen; V1/V2 = schriftl. Anmeldung mind. 1 bzw. 2 Wochen vor Kursbeginn; L = incl. Lernmaterial

Kurs-Nr. 251.3700

Studienfahrt ins Deutsche Museum München

Das Deutsche Museum gehört zu den weltweit größten Sammlungen von „Meisterwerken der Naturwissenschaft und Technik“, die diese Zusammenhänge in anschaulicher Weise verdeutlichen. Die VHS Dillingen bietet im Frühjahr 25 eine Studienfahrt ins Deutsche Museum an. Die Fahrt nach München erfolgt mit der Bahn, als Unterkunft steht das Kerschensteiner Kolleg innerhalb des Museumskomplexes zur Verfügung. Termin: 25.-27.04.2025 (Freitag bis Sonntag). Die Leitung der Exkursion hat Herbert Jacob. Der Preis von 275 € beinhaltet die Kosten für die Hin- und Rückfahrt mit der Bahn, 2 x Übernachtung im Kerschensteiner Kolleg, Eintritt ins Deutsche Museum an allen Tagen, 2 Fachführungen im Rahmen des Museumsbesuchs. Weitere Informationen erhalten Sie im Sekretariat der VHS: 06831-7506.

Kurs-Nr. 251.3720

Exkursion zur Burg Montclair

Hoch gelegen über der Saar thronen auf steilen bewaldeten Hängen die baulichen Überreste von drei Burgen. Burg Skiva, Burg Alt-Montclair und Burg Neu-Montclair und ihre bewegte Geschichte sind Thema einer Exkursion, die die VHS Dillingen anbietet. Zusätzlich zu den 3 erwähnten Burgen gibt es auch noch andere interessante Details zum sog. Burgberg zu berichten. Angefangen mit der Steinzeit, über einen keltischen Abschnittswall, Interessantes aus der Römer- und Frankenzeit, bis hin zu den Ereignissen des II. Weltkrieges, die auch vor diesem landschaftlich schönen Teil unseres Saarlandes nicht Halt machten, wird die Geschichte dieses Berges vor Ort erläutert. Vor Ort besteht die Möglichkeit der Einkehr ins Burgbistro. Treffpunkt für diese Exkursion ist der Parkplatz St. Gangolf. Start: 09:00; Ende: ca. 15:00. Weitere Informationen erhalten Sie im Sekretariat der VHS: **06831-7506**.

Fairer Laden

Die VHS Dillingen startete bereits im November 2009 ein besonderes Ausbildungsprojekt und eröffnete den Fairen Laden in der Stummstraße in Dillingen. Es handelt sich dabei um ein Gemeinschaftsprojekt der VHS Dillingen und der GEPA (Gesellschaft zur Förderung der Partnerschaft mit der Dritten Welt mbH) zur Realisierung einer integrativen, z. T. auch behindertenspezifischen Berufsausbildung junger Menschen im Auftrag der Agentur für Arbeit. Angeboten werden im Fairen Laden ausschließlich fair gehandelte Produkte, u. a. Lebensmittel, Textilien, Haushaltswaren, Kunsthandwerk u.v.m. aus dem Warensortiment der GEPA mbH. Fairer Handel garantiert den Erzeugern angemessene Preise, gerechte Arbeitsbedingungen und eine langfristige Abnahme. Im Fairen Laden wird durch den Einzelhandelsbetrieb und den Verkauf der Waren gleichzeitig die Berufsausbildung von jungen Menschen realisiert. Diese Auszubildenden sind Teilnehmer einer außerbetrieblichen Ausbildungsmaßnahme, die die VHS Dillingen im Auftrag der Agentur für Arbeit Saarland durchführt. Seit einiger Zeit wurde die Ausbildungsmaßnahme um die Möglichkeit der Umschulung erweitert. Mit dem

Verkauf hochwertiger und fair gehandelter Produkte erlernen die Auszubildenden unter Anleitung ihrer Ausbilder den Einzelhandelsberuf in einer angenehmen und realistischen Verkaufssituation. Neben dem Grundsatz des Fairen Handels steht vor allem die Berufsausbildung und somit der Beitrag zur dauerhaften Integration der Teilnehmer in Beruf und Beschäftigung bei der Realisierung des Projektes im Vordergrund. Die VHS Dillingen, das Team des Fairen Ladens und alle Beteiligten freuen sich auf Ihren Besuch.

Fairer Laden
Stummstraße 36
66763 Dillingen
Tel. 06831 – 9664164
Fax. 06831 – 9664154

Die aktuellen
Öffnungszeiten erfahren
Sie telefonisch oder unter
www.vhs-dillingen.de





Kurs-Nr. 251.3730

Ernst Alt – Wanderer zwischen den Welten – zwischen Inferno und Ekstase

Anlässlich des 90. Geburtstages zeigt die Ludwig Galerie Saarlouis erstmals eine umfangreiche Ausstellung zum Werk von Ernst Alt. Bekannt wurde der saarländische Künstler Ernst Alt (1935 –2013) mit einer großen Fülle an Werken im sakralen und öffentlichen Raum. Die Ludwig Galerie Saarlouis zeigt in einer großen Ausstellung zahlreiche Werke von Ernst Alt, die bisher noch nicht in einem größeren Zusammenhang gezeigt wurden.

Das Themenspektrum reicht von frühen Werken aus den 1950er Jahre, über Einblicke in seine künstlerisch gestalteten Tagebücher bis hin zu den Arbeiten im sakralen Raum. Neben antiken und alttestamentlichen Themen wird auch der Fokus auf das Menschenbild von Ernst Alt gerichtet.

Dr. Claudia Wiotte führt Sie durch die Ausstellung.

Kurs-Nr. 251.0600

Urlaubsfotos am PC optimieren

Nähere Informationen zum Kurs finden Sie auf Seite 16.

Kurs-Nr. 251.0610

Fotokurs für Einsteiger

Nähere Informationen zum Kurs finden Sie auf Seite 16.

Bei unseren Make-Up-Workshops wird ein Betrag von jeweils 5,-- € für Kosmetikprodukte erhoben, diese sind am Kurstermin bei der Dozentin zu entrichten

Kurs-Nr. 251.3740

Das kleine Tages Make-up

Machen Sie mehr aus Ihrem Typ. In diesem Workshop lernen Sie die Grundtechniken zum Auftragen eines schnellen Tages Make-ups sowie verschiedene Schminktechniken kennen. Welcher Farbton ist der richtige für mich, welche Pinsel benutzt man für welches Produkt.

Sie erhalten wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie beispielsweise dunkle Augenringe wegschminken oder wie Ihr Teint lange frisch aussehen kann. Lassen Sie sich inspirieren und finden Sie dabei Ihren eigenen Look.

Kurs-Nr. 251.3741

In wenigen Schritten vom Tages- zum Abend Make-up

Wer kennt das nicht? Man kommt abgehetzt nach Hause und möchte in kurzer Zeit ein elegantes Styling. Dieser Workshop vermittelt, wie man mit wenigen Handgriffen bzw. Pinselstrichen aus einem dezenten Tages-Make-up ein glanzvolles Abend-Make-up zaubert. Sie lernen Ihre Vorzüge zu betonen und kleine Schönheitsfehler zu kaschieren und erzielen somit einen stilvollen Auftritt.

Kurs-Nr. 251.3742

Make-up Workshop für besondere Anlässe

In diesem Workshop wird das professionelle Auflegen eines festlichen Make-ups eingeübt.

Sie erlernen den richtigen Farbton für sich zu finden und probieren aus, wie Sie mit Konturenstrichen und farblichen Akzenten Ihre Vorzüge perfekt in Szene setzen. Vervollkommen Sie Ihre Garderobe für die nächste Firmenfeier, Hochzeit oder für ein anderes Event durch ein typgerechtes Make-up.

Kurs-Nr. 251.3750

Farbberatung

Sind Sie sich unsicher, welche Farben für Ihren Typ geeignet sind? Hier lernen Sie die vier Farbtypen nach den Jahreszeiten kennen. Farben haben eine bestimmte Wirkung auf uns Menschen äußerlich, wie innerlich. Und da es verschiedene Typen gibt, fallen diese bei jedem Menschen anders aus. Lassen Sie sich überraschen, welche Farben gut zu Ihnen passen.

Sie können gerne Ihre Kleidungsstücke, Make-up-Utensilien und Modeschmuck mitbringen.

Kurs-Nr. 251.3760

Musik schneiden

In diesem Kurs lernen Sie, wie mit einfachen Mitteln und ein paar Handgriffen das Schneiden von Musik ganz einfach wird. Hier lernen Sie nicht nur wie einzelne Titel auseinandergeschnitten werden, sondern auch, wie verschiedene Titel miteinander kombiniert werden können.

Egal, ob für einen Verein, eine Veranstaltung oder eine Privatfeier: Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit Musik zu tun haben und ihre Fähigkeiten auf das nächste Level bringen möchten.

Voraussetzungen: guter Umgang mit einem Laptop oder PC, Windows oder Mac; Besitz eines modernen Laptops; Kopfhörer zur Verbindung mit dem Laptop; Software: Audacity (vor Kursbeginn downloaden!)

Sprache: Deutsch/Englisch

Kurs-Nr. 251.3770

Singen für Anfänger (Gruppe)

Im Unterricht lernen Sie u.a.

- wie der Stimmapparat funktioniert
- wie man an der Atmung arbeitet
- wie man einen schönen, hellen und hochwertigen Klang erzeugt
- frei und leicht zu singen
- ein Gefühl für Rhythmus zu entwickeln.

Sie verbessern ihr musikalisches und stimmliches Gehör, erhalten eine kurze Einführung in Musikstile und bekommen viele positive Emotionen.

Frau Maryna Schatner, Gesangslehrerin mit vielen Jahren Erfahrung, freut sich darauf, Sie zu einem positiven Erlebnis begrüßen zu dürfen.

Bitte beachten Sie auch die Angebote der drei weiteren Volkshochschulen im Landkreis Saarlouis:



KVHS Saarlouis

Telefon 06831-444-413 oder 404

Fax 06831-444-422

E-Mail kvhs@kreis-saarlouis.de



VHS der Stadt Saarlouis

Telefon 06831-6989030

Fax 06831-6989049

E-Mail vhs@saarlouis.de



VHS Lebach

Telefon 06881-52025

Fax 06881-52026

E-Mail vhslebach@aol.com



Sprachen In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu fördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Fachliche Beratung

Tel: 06831-7506

E-Mail: info@vhs-dillingen.de

Ansprechpartnerin:

Barbara Wagner

VHS Sprachschule

Sprachkurse für Erwachsene aller Altersstufen und Vorkenntnisse für unterschiedliche Zwecke wie Alltag, Reise oder Beruf. Wir bieten Sprachkurse in klassischer Form, als Kurzcourse oder als Online-Unterricht. Für jedes Lerntempo gibt es ein Angebot. Nutzen Sie die telefonische Beratung und finden Sie den für Sie optimalen Kurs.

Fremdsprachenkenntnisse und der GER

Der Europäische Rat für kulturelle Zusammenarbeit hat im Hinblick auf internationale Vergleichbarkeit einen gemeinsamen Referenzrahmen für den Fremdspracherwerb (GER) erstellt. Die dort definierten Niveaustufen sind auch auf unser Kurssystem übertragbar.

Was ist der GER?

Der GER ist eine Basis für die Entwicklung von Lehrplänen, Prüfungen, Lehrwerken usw. in ganz Europa. Er unterscheidet sechs Kompetenzstufen und beschreibt, was Lernende auf jeder Stufe ausdrücken und verstehen können.

Der GER beschreibt sechs international vergleichbare Stufen:

A1 und A2: Elementare Sprachverwendung (Anfängerbereich und grundlegende Kenntnisse)

B1 und B2: Selbständige Sprachverwendung (fortgeschrittene und selbständige Sprachverwendung)

C1 und C2: Kompetente Sprachverwendung (fachkundige Sprachkenntnisse)

Was Sie nach Abschluss einer jeweiligen Niveaustufe können, sehen Sie auf Seite 25 in der Grafik vereinfacht dargestellt.

Das Sprachkurssystem

Das Sprachkurssystem der VHS Dillingen ist ein inhaltlich und zeitlich differenziertes System mit kurzen, effizienten und transparenten Strukturen.

Alle Sprachkurse garantieren eine abwechslungsreiche Unterrichtsgestaltung mit einem ausgewogenen Verhältnis von Hören, Sprechen, Lesen und auch Schreiben. Die Kurse sind für Erwachsene aller Altersstufen geeignet.

Jeder Sprachkurs umfasst neben neuen Inhalten immer auch eine regelmäßige Wiederholung und Konsolidierung von bereits Gelerntem.

Was bedeuten die Angaben der Niveaustufen hinten unseren einzelnen Sprachkursen?

Diese Kennzeichnung zeigt an, auf welchem Sprachniveau der jeweilige Kurs durchgeführt wird, bzw., dass die Teilnehmenden **auf dem Weg zu einer bestimmten Niveaustufe** sind. Dabei müssen selbst motivierte Lerner mit mindestens 100 bis 200 Unterrichtsstunden pro Niveaustufe rechnen.

Traditionelle Sprachkurse

Es handelt sich dabei um Präsenzkurse in der VHS mit einem Termin pro Woche. Sie umfassen in der Regel 10 oder 12 Termine. Schnupperstunde ... zuerst ausprobieren ... dann entscheiden. Wenn Sie unsicher sind, ob der Kurs, den Sie ausgewählt haben, für Sie passt, dann können Sie den ersten Kurstermin als Schnupperstunde nutzen und sich im Anschluss bei der Lehrkraft anmelden, wenn Ihnen der Kurs gefällt. Bitte sprechen Sie Schnupperstunden vorab mit der VHS ab. Diese Regelung gilt nicht für Bildungsseminare.

Bildungsseminare Sprachen

Unsere Bildungsseminare geben Ihnen die Möglichkeit, vollständig in die Fremdsprache einzutauchen. Sie finden 3-tägig in der Zeit von 8:30 bis 15:00 Uhr statt und sind nach den Richtlinien des SBFG anerkannt. Für Bildungsseminare müssen verbindliche Anmeldungen mindestens zwei Wochen vor Beginn der Schulung vorliegen! Weitere Informationen zur Regelung bei Bildungsseminaren finden Sie auch auf Seite 6.

Kursgebühren bei Sprachkursen

Unsere Sprachkurse bestehen in der Regel aus Kleingruppen zwischen 6 und 12 Teilnehmenden.

Preis bei 12 Terminen: 84 Euro

(Preis pro Unterrichtsstunde: 3,50 Euro)

Preis bei 10 Terminen: 70 Euro

Eine Preisstaffelung entfällt.

Bei geringerer oder höherer Teilnehmerzahl kann ein Kurs bei angepasster Gebühr durchgeführt werden.

Lehrwerke sind nicht in der Kursgebühr enthalten und müssen von den Teilnehmenden selbst besorgt werden.

Falsche Anfänger

Falsche Anfänger (auch false beginners) sind Lernende mit Vorkenntnissen, die meist vor längerer Zeit bereits einmal Anfängerunterricht in der betreffenden Sprache erhalten haben. Sie können meist den ersten Anfängerkurs überspringen und in Kurse im 2. Semester einsteigen.



Englisch Bitte beachten Sie unsere Preis-Regelung (S. 23)										
Nr	Kursbezeichnung	Lehrwerk	Klassif.	Ort	Dozent	Tag	Beginn	Uhrzeit	Term./Ustd.	Euro Anm.
Kurse einmal pro Woche										
A1 – Anfänger										
251.2000	Englisch von Anfang an	Network Now Starter	A1.1	VHS	Fungo	Do	13.03.	18:00-19:30	12/24	84,00
251.2010	Englisch für Ältere- 2. Semester	Network Now Starter/ Unit 3	A1.1	VHS	Bach	Di	11.03.	15:00-16:30	12/24	84,00
251.2020	Englisch von Anfang an/ 2. Semester	Let's enjoy English A1.1/ Unit 4	A1.1	VHS	Wagner	Do	13.03.	17:00-18:30	12/24	84,00
251.2030	Englisch von Anfang an/ 3. Semester	Let's enjoy English A1.2	A1.2	VHS	Lauenroth	Mi	12.03.	16:30-18:00	12/24	84,00
A2 – Grundlegende Kenntnisse										
251.2040	Englisch Mittelstufe I	Let's enjoy English A2.1	A2.1	VHS	Lauenroth	Mi	12.03.	18:00-19:30	12/24	84,00
B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung										
251.2050	English Pre-Intermediate I	Network Now B1.1	B1.1	VHS	Fungo	Di	11.03.	18:00-19:30	12/24	84,00
251.2060	English Intermediate I	Network Now B1.2	B1.2	VHS	Bach	Di	11.03.	10:30-12:00	10/20	70,00
251.2070	English Advanced	freie Materialien	B1.2	StaHa	Krings	Do	13.03.	09:00-10:30	10/20	70,00
B2 – Selbstständige Sprachverwendung										
251.2080	Englisch Senioren XXIII	freie Materialien	B2.1	StaHa	Krings	Di	11.03.	10:30-12:00	10/20	70,00
251.2090	English Intermediate II	freie Materialien	B2.1	StaHa	Krings	Mi	12.03.	13:00-14:30	10/20	70,00
251.2100	English Advanced	freie Materialien	B2.1	StaHa	Krings	Do	13.03.	10:30-12:00	10/20	70,00
251.2110	English Advanced	freie Materialien	B2.2	StaHa	Krings	Mo	10.03.	10:00-11:30	10/20	70,00
C1 – Fachkundige Sprachkenntnisse										
251.2120	English Advanced	freie Materialien	C1	StaHa	Krings	Fr	14.03.	10:00-11:30	10/20	70,00
Bildungsseminare mit Freistellung nach SBFG										
251.2130	Let's get talking!	freie Materialien	A2/B1	VHS	N.N.	Mi-Fr	14.05.-16.05.	08:30-15:00	3/21	140,00 V2
Erklärung der Abkürzungen: SG = Startgarantie ab 2 Personen; V1/V2 = schriftl. Anmeldung mind. 1 bzw. 2 Wochen vor Kursbeginn; L = incl. Lernmaterial										



Kurs-Nr. 251.2000

Englisch von Anfang an

Ein Kurs für alle, die noch keine Englischkenntnisse besitzen. (Für sog. False beginners bietet sich auch der Kurs 251.2020-Englisch von Anfang an/2. Semester an)

Kurs-Nr. 251.2010

Englisch für Ältere – 2. Semester

Ein Kurs am Nachmittag für alle, die sich der neuen Sprache langsam und mit geringer Progression nähern möchten. Dieser Kurs bietet sich für sog. False beginners an.

Bildungsseminare mit Freistellung nach SBFG

Kurs-Nr. 251.2130

Let's get talking!

Für Lernende, die bereits Kenntnisse auf A2-Niveau besitzen, aber nicht mehr richtig abrufen können. In täglich sieben Unterrichtsstunden trainieren Sie intensiv freies Sprechen und wiederholen Grammatik. Mithilfe der grammatischen Grundlagen lernen Sie Strategien zu entwickeln, wie Sie Gespräche beginnen und am Laufen halten können.

Anhand von interessanten Themen aus dem Alltag lernen Sie, Ihre Meinungen, Erfahrungen und Gedanken auszudrücken. Bitte nutzen Sie unsere persönliche Beratung. Dieser Kurs ist auch als Bildungsseminar anerkannt.





Französisch Bitte beachten Sie unsere Preis-Regelung (S. 23)										
Nr	Kursbezeichnung	Lehrwerk	Klassif.	Ort	Dozent	Tag	Beginn	Uhrzeit	Term./Ustd.	Euro Anm.
Kurse einmal pro Woche										
A1 – Anfänger										
251.2140	Französisch von Anfang an/ 2. Semester	Rencontres/ Lektion 3	A1	VHS	Ascher	Di	11.03.	17:00-18:30	12/24	84,00
A2 – Grundlegende Kenntnisse										
251.2150	Mittelstufe	On y va! A2 / Lektion 1	A2	VHS	Dietzsch	Do	13.03.	19:15-20:45	12/24	84,00
251.2160	Oberstufe III	On y va! A2 / Lektion 7	A2	VHS	Dietzsch	Do	13.03.	17:45-19:15	12/24	84,00
251.2170	Oberstufe IV	On y va! A2	A2	StaHa	Unverricht	Di	11.03.	16:15-17:45	12/24	84,00
B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung										
251.2180	Conversation	freie Materialien	B1	VHS	Ascher	Mi	12.03.	10:00-11:30	10/20	70,00
251.2190	Französisch Conversation	freie Materialien	B1/B2	VHS	Dietzsch	Do	13.03.	16:15-17:45	12/24	84,00
251.2200	Französisch Auffrischkurs	freie Materialien	B1	VHS	Fuhrmann	Di	11.03.	09:00-10:30	12/24	84,00
251.2210	Französisch für das Büro	Français.com B1	B1	VHS	Ascher	Mi	12.03.	17:30-19:00	10/20	70,00
Bildungsseminare mit Freistellung nach SBFG										
251.2220	BU: Prenons la parole	freie Materialien	A2/B1	VHS	Mathis	Mo-Mi	28.04.-30.04.	08:30-15:00	3/21	V2
Erklärung der Abkürzungen: SG = Startgarantie ab 2 Personen; V1/V2 = schriftl. Anmeldung mind. 1 bzw. 2 Wochen vor Kursbeginn; L = incl. Lernmaterial										

Kurs-Nr. 251.2140

Französisch an Anfang an / 2. Semester

Der Kurs führt mit dem relevanten Wortschatz und leichten Übungen in die französische Sprache ein und macht Lust auf Land und Kultur.

Dieser Kurs bietet sich für sog. Falsche Anfänger an.

Kurs-Nr. 251.2210

Französisch für das Büro

Der Kurs behandelt sprachliche und kulturelle Aspekte der französischen Geschäftswelt. Er eignet sich für alle, die Französisch für die Arbeit erlernen möchten oder auch für das Studium benötigen.

Vorkenntnisse auf Niveau A2/B1 sind empfehlenswert.

Bildungsseminare mit Freistellung nach SBFG

Kurs-Nr. 251.2220

Prenons la parole

Sie tauchen 3 Tage intensiv in die französische Sprache ein und frischen anhand von landeskundlichen Materialien Ihre Sprechfertigkeit wieder auf. Ziel des Kurses ist die flüssigere Kommunikation.

Sie brauchen Vorkenntnisse auf Niveaustufe A2.

Dieser Kurs ist auch als Bildungsseminar anerkannt.

**Niveaustufen im Fremdsprachenunterricht nach dem europäischen Referenzrahmen (GER)**

Nach Abschluss der Kurse aus der Niveaustufe in Spalte 1 können Sie...

	Hören	Sprechen	Lesen	Schreiben
A1	einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen.	sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen.	einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten.	Formulare ausfüllen.
A2	einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen.	kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen.	kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten verstehen.	kurze Notizen und Mitteilungen abfassen.
B1	das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird.	in einfachen zus.hängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben.	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen.	persönliche Briefe schreiben.
B2	im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird.	sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und eigene Ansichten vertreten.	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen.	detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte schreiben.
C1	Unterhaltungen sowie Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen.	sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken.	komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.	sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben.
C2	ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen.	sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen.	jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen.	anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken.



Sprachen Bitte beachten Sie unsere Preis-Regelung (S. 23)										
Nr	Kursbezeichnung	Lehrwerk	Klassif.	Ort	Dozent	Tag	Beginn	Uhrzeit	Term./Ustd.	Euro Anm.
Spanisch										
										
Kurse einmal pro Woche										
A1 – Anfänger										
251.2230	Spanisch von Anfang an		A1	VHS			Auf Anfrage!			
251.2240	Spanisch von Anfang an / 3. Semester	Perspectivas Ya A1/ Unidad 4	A1	VHS	Garcia	Do	13.03.	17:30-19:00	12/24	84,00
251.2250	Spanisch Mittelstufe II	Caminos Hoy A1/ Unidad 8	A1	VHS	Garcia	Di	11.03.	18:10-19:40	12/24	84,00
A2 – Grundlegende Kenntnisse										
251.2260	Spanisch Fortgeschrittene VIII	freie Materialien	A2	VHS	Garcia	Mo	10.03.	17:10-18:40	12/24	84,00
B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung										
251.2270	Conversación y gramática	freie Materialien	B1.2	VHS	Garcia	Do	13.03.	19:15-20:45	12/24	84,00
Italienisch										
										
Kurse einmal pro Woche										
A1 – Anfänger										
251.2280	Italienisch von Anfang an	Con piacere nuovo A1	A1.1	VHS	Serra	Do	13.03.	17:00-18:30	12/24	84,00
251.2290	Italienisch von Anfang an / 2. Semester	Con piacere nuovo A1	A1.1	VHS	Serra	Di	11.03.	18:30-20:00	12/24	84,00
A2 – Grundlegende Kenntnisse										
251.2300	Italienisch Mittelstufe I	Con piacere nuovo A2	A2	VHS	Serra	Do	13.03.	18:30-20:00	12/24	84,00
B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung										
251.2310	Italienisch Fortgeschrittene XIII	Nach Absprache	B1	VHS	Serra	Di	11.03.	17:00-18:30	10/20	70,00
Schwedisch										
Unsere Schwedisch-Kurse starten wieder im September.										
										
Russisch										
										
Kurse einmal pro Woche										
A1 – Anfänger										
251.2320	Russisch von Anfang an	MOCT Neu/ Lektion 1	A1	VHS	Lehmann	Fr	14.03.	10:00-11:30	12/24	84,00
251.2330	Fortgeschrittene II	Jasno! Neu A1/ Lektion 6	A1	VHS	Lehmann	Di	11.03.	16:15-17:45	12/24	84,00
Erklärung der Abkürzungen: FM = Folgemodule im Anschluss; V1/V2 = schriftl. Anmeldung mind. 1 bzw. 2 Wochen vor Kursbeginn; L = incl. Lernmaterial										

**Spanisch** Kurs-Nr. 251.2230**Spanisch von Anfang an**

Haben Sie Interesse an einem Anfängerkurs? Melden Sie sich bitte im Sekretariat der vhs. Bei ausreichender Teilnehmerzahl werden wir im Sommersemester einen neuen Kurs starten.

Italienisch Kurs-Nr. 251.2280**Italienisch von Anfang an**

Ein Kurs für alle, die noch keine Kenntnisse besitzen.

Schwedisch

Unsere Schwedisch-Kurse starten wieder im September.

**Russisch** Kurs-Nr. 251.2320**Russisch von Anfang an**

Russisch für Anfänger führt Sie langsam in die kyrillische Schrift und vermittelt erste Sätze und Grundzüge der Grammatik.

Deutsch/Integrationskurse									
Nr	Kursbezeichnung	Ort	Dozent	Tag	Beginn	Uhrzeit	Term./Ustd.	Euro	Info
251.4011	Integrationskurs Nr. 78 Modul 1	St.Ha.	Rupp/Ziegler	Mo/Di/Mi/Fr	10.03.	08:30-12:30			FM
251.4002	Integrationskurs Nr. 77 Modul 2	St.Ha.	Hanke/Unverricht	Mo/Di/Mi/Do	12.03.	08:30-12:30			FM
9014	Integrationskurs Nr. 75 Modul 4	St.Ha.	Scherer	Mo/Do	19.03.	14:30-18:30			FM
			Betzhold	Di/Mi		15:00-19:00			
251.4020	Integrationskurs Nr. 79 Modul 1	VHS	Unverricht/Bely-Birkelbach	Di//Mi/Do/Fr	25.03.	08:30-12:30			FM
9006	Integrationskurs Nr. 74 Modul 6	St.Ha.	Uecker/Scherer	Mo/Di/Mi/Fr	07.04.	13:30-17:30			FM
Erklärung der Abkürzungen: FM = Folgemodule im Anschluss; V1/V2 = schriftl. Anmeldung mind. 1 bzw. 2 Wochen vor Kursbeginn; L = incl. Lernmaterial									



Integrationskurse und Berufssprachkurse an der VHS Dillingen

Die VHS Dillingen ist ein zugelassener Träger der Integrationskurse und der Berufssprachkurse des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF). Beide Kurse sind Angebote für alle Zugewanderten, die auf Dauer in Deutschland leben möchten.

Integrationskurse

Aufbau der Integrationskurse

Ein Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs und einem Orientierungskurs. Vor Beginn findet ein Einstufungstest statt. Der Allgemeine Integrationskurs besteht aus 600 Unterrichtsstunden Deutschunterricht, untergliedert in 6 Module à 100 Unterrichtsstunden. Der Kurs endet mit einer Prüfung Deutschtest für Zuwanderer (DTZ). Der Orientierungskurs dauert 100 Unterrichtsstunden und vermittelt das Wissen über die Rechtsordnung, die Kultur und die Geschichte Deutschlands und endet mit der Prüfung „Leben in Deutschland“ (LiD).

Kosten der Integrationskurse

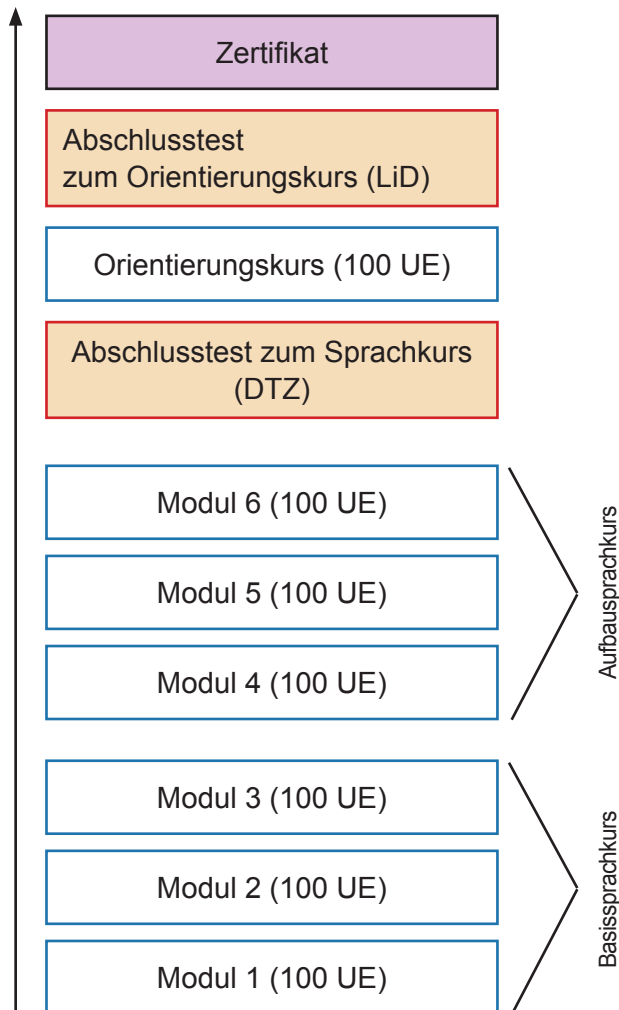
Kosten für Teilnehmende mit Berechtigungsschein: 229 € pro Modul zzgl. Materialkosten. Teilnehmende, die Arbeitslosengeld II, Sozialgeld oder eine andere nachweisbare Unterstützung beziehen, können auf Antrag beim BAMF von den Kosten befreit werden und bezahlen pro Modul nur die Materialkosten. Kosten für Selbstzahlende: 350 € pro Modul zuzügl. Materialkosten.

Beratung und Anmeldung

Eine Anmeldung zum Integrationskurs ist nur persönlich möglich. Bitte bringen Sie zur Anmeldung folgende Unterlagen mit: Verpflichtungs-/berechtigungsschein ausgestellt von der Ausländerbehörde, dem Jobcenter oder dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)
Ausweis/Aufenthaltstitel
Bankverbindung
Ggf. Ergebnis des Einstufungstests
Ggf. Nachweis über den Bezug von sozialen Leistungen z. B. vom Jobcenter



Grafik Ablauf Integrationskurs



Einbürgerungstest

Der Einbürgerungstest wird im Rahmen des Einbürgerungsverfahrens im Saarland durch die Volkshochschulen abgenommen.

Im I. Semester 2025 werden folgende Termine angeboten:

22.02.25 vhs Merzig
22.03.25 vhs Dillingen
05.04.25 vhs Merzig
17.05.25 vhs Dillingen
28.06.25 vhs Merzig
23.08.25 vhs Saarlouis

Anmeldeschluss: fünf Wochen vor der Prüfung.

Berufssprachkurs B2

Ziel

Ziel des B2-Kurses ist es, innerhalb von 400 bzw. 500 Unterrichtsstunden Kenntnisse und Kompetenzen in der deutschen Sprache zu erwerben, die es ermöglichen, eine qualifizierte Arbeit anzunehmen oder sich im Arbeitsleben zu behaupten.

B2-Kurse schließen mit einer Zertifikatsprüfung ab.

Wer kann teilnehmen?

Teilnehmen können Zugewanderte aus Drittstaaten, Bürger und Bürgerinnen der EU und Deutsche mit Migrationshintergrund mit einem Bedarf an sprachlicher Weiterqualifizierung.

Ein Integrationskurs sollte bereits absolviert sein. Sie müssen arbeitsuchend gemeldet sein und/oder beziehen in der Regel Leistungen nach SGB II oder SGB III.

Auch Beschäftigte können am Berufssprachkurs teilnehmen. Über Teilnahmeberechtigungen entscheiden die Arbeitsagenturen und Jobcenter. Wenden Sie sich hier an Ihre Beraterin oder Berater.

Was kostet der Kurs?

Die Teilnahme am Berufssprachkurs ist kostenlos. Teilnehmende, die berufstätig sind, zahlen einen Eigenanteil.

Termine

Die VHS Dillingen bietet während des Jahres mehrere Berufssprachkurse auf dem Niveau B2 an.

Auf unserer Homepage finden Sie ca. 4-6 Wochen vorher immer die aktuell geplanten Berufssprachkurse.

Nähere Informationen: b.wagner@vhs-dillingen.de



Junge VHS

Die Junge VHS macht Angebote für Schülerinnen und Schüler. Wenn du in einer Gruppe mit Gleichaltrigen neue Dinge ausprobieren und erfahren willst, Sprachen lernen oder kreativ werden willst, bist du bei uns richtig.

Junge VHS

Nr	Kursbezeichnung	Ort	Dozent	Tag	Beginn	Uhrzeit	Term./Ustd.	Euro	Anm.
Abiturvorbereitung									
251.4500	Englisch-Abi 2025 – Online-Kurs	online	Heuken	Mo-Do	10.03.-13.03.	17:30-19:00	4/8	43,00	V1
251.4510	Französisch-Abi 2025 – Online-Kurs	online	Dietzsch	Sa	15.03.,22.03.,29.03.	09:30-11:45	3/9	48,00	V1
251.4520	Erdkunde-Abi 2025 – Online-Kurs	online	Heene	Mo-Mi	24.03.-26.03.	17:30-19:45	3/9	48,00	V1
251.4530	Deutsch-Abi 2025 – Online-Kurs	online	Heene	Mo-Mi	31.03.-02.04.	17:30-19:45	3/9	48,00	V1

Erklärung der Abkürzungen: FM = Folgemodule im Anschluss; V1/V2 = schriftl. Anmeldung mind. 1 bzw. 2 Wochen vor Kursbeginn; L = incl. Lernmaterial

Abiturvorbereitung

Kurs-Nr. 251.4500

Englisch Abi 2025 – Online-Kurs

Der Vorbereitungskurs zielt darauf ab, die im Abitur geprüften Kompetenzen (Lesen, Schreiben, Sprechen) zu erweitern. Die Inhalte sind mit den Anforderungen der Abiturprüfungen abgestimmt, sodass sich die Termine in "Mediation, Oral Expression/ Speaking, Writing and Reading Comprehension" gliedern. Der Fokus liegt jedoch auf dem Kompetenzbereich Schreiben. Die Teilnehmenden lernen wichtige Strategien um sich sprachlich präzise Ausdrücken zu können und um kohärente Texte zu verfassen. Der Online-Kurs findet an 4 aufeinanderfolgenden Tagen statt: von 17:30-19:00 Uhr. Das Videokonferenz-Tool ist Skype. Weitere Angaben erhalten Sie bei der Anmeldung.

Kurs-Nr. 251.4510

Französisch Abi 2025 – Online-Kurs

Der Vorbereitungskurs zielt darauf ab, die im Abitur geprüften Kompetenzen (Lesen, Schreiben, Sprechen) zu erweitern. Die Inhalte sind mit den Anforderungen der Abiturprüfungen abgestimmt. Übungsmaterial wird vom der Kursleiterin gestellt. Der Online-Kurs findet an 3 Samstagen statt: 15.03., 22.03., 29.03.25 immer von 09:30-11:45 Uhr. Angaben zur notwendigen Software erhalten Sie bei der Anmeldung.

Kurs-Nr. 251.4520

Erdkunde Abi 2025 – Online-Kurs

In diesem Online-Kurs wird der komplette abiturrelevanter Oberstufenstoff im Fach Erdkunde wiederholt. Der Online-Kurs findet an 3 aufeinanderfolgenden Tagen statt: von 17:30-19:45 Uhr. Das Videokonferenz-Tool ist Zoom. Weitere Angaben erhalten Sie bei der Anmeldung.

Kurs-Nr. 251.4530

Deutsch Abi 2025 – Online-Kurs

In diesem Online-Kurs wird der komplette abiturrelevanter Oberstufenstoff wiederholt. Außerdem werden die Pflichtlektüren bearbeitet. Der Online-Kurs findet an 3 aufeinanderfolgenden Tagen statt: von 17:30-19:45 Uhr. Das Videokonferenz-Tool ist Zoom. Weitere Angaben erhalten Sie bei der Anmeldung.



Ausbildungs- und Qualifizierungsmaßnahmen der VHS Dillingen

Die VHS Dillingen führt seit vielen Jahren Maßnahmen zur sozialen und beruflichen Eingliederung, beruflichen Aus- und Weiterbildung und zur Beschäftigung und Qualifizierung im Auftrag der Agentur für Arbeit und der Jobcenter durch.

Aktuell sind dies folgende:

- behindertenspezifische berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme (BvB Reha) für Jugendliche und junge Erwachsene zur Orientierung in den Berufsfeldern HoGa/Hauswirtschaft, Lager/Handel sowie Garten- und Landschaftsbau inkl. der Vorbereitung auf die externe Hauptschulabschlussprüfung.
- außerbetriebliche Berufsausbildungen (BaE), behindertenspezifische Ausbildung (BaE Reha) für Fachpraktiker im Verkauf und Fachpraktiker für Lagerlogistik.
- Maßnahmen zur Förderung beruflicher Weiterbildung (FbW) über Bildungsgutschein: Umschulungen zur Fachkraft für Lagerlogistik und zur Kauffrau/zum Kaufmann im Einzelhandel, Prüfungsvorbereitung Berufsabschlüsse, Lehrgänge für Wiedereinsteiger/Berufsrückkehrer.
- BOP – Berufsorientierungsprogramm für Schülerinnen und Schüler, finanziert durch das BMBF in Kooperation mit dem Land und dem

Landkreis Saarlouis. Die Maßnahme fördert mit Hilfe einer umfassenden Potenzialanalyse und anschließenden praktischen Erprobungsphasen in unseren Werkstätten bereits während der Schulzeit die Erlangung beruflicher Orientierung und die Entwicklung allgemeiner Ausbildungsreife.

Diese Maßnahmen rund um Berufsorientierung, -ausbildung und Qualifizierung werden überwiegend in den Räumen unserer Schulungsstätten Bildungswerkstatt sowie in der neuen Schulungsstätte im Luna durchgeführt. Rund 40 Jahre Erfahrung in der Durchführung von Maßnahmen für Jugendliche und junge Erwachsene, intensive Vernetzung und Kooperation mit der örtlichen Arbeitsverwaltung sowie fachliche und menschliche Kompetenz der Mitarbeitenden waren und sind auch in Zukunft Garant für die erfolgreiche Umsetzung und Ausgestaltung zielgruppenorientierter Angebote. (Stand August 2024)

Informationen und Kontakt:

VHS Dillingen gemeinnützige GmbH

Telefon 06831 / 76870-0 | Fax 06831 / 76870-15

E-Mail: info@vhs-dillingen.de



Seniorenprogramm – Jetzt habe ich Zeit zum Lernen!

Das VHS Seniorenprogramm zeigt eine Auswahl von Veranstaltungen aus allen Programmbereichen, die auch für ältere Menschen sehr gut geeignet sind bzw. sich ausschließlich an diese Zielgruppe richtet. Hier können Sie Neues ausprobieren oder Altbekanntes auffrischen, und das alles ohne Leistungs- und Zeitdruck. Sie lernen mit Gleichgesinnten und bewahren Ihre körperlichen und geistigen Kräfte.

Seniorenprogramm									
Nr	Kursbezeichnung	Ort	Dozent	Tag	Beginn	Uhrzeit	Term./Ustd.	Euro	Anm.
EDV + Digitales									
251.0200	Offener Internet-Treff für Ältere	VHS	Zimmer	Mo.	10.03.	15:30-17:00	8/16	0,00	V1
251.0210	Computer-Grundkurs für Ältere	VHS	Zimmer	Mi.	30.04.	15:30-17:45	4/12	120,00	V1
251.0220	Computer und Internet – Kompakt	VHS	N.N.	Di.	27.05.	18:00-20:15	6/18	150,00	V1
251.0230	Umsteigen auf Windows 11 für Ältere	VHS	Schumann	Mi.	04.06.	14:30-16:45	3/9	90,00	V1
251.0240	Internet für Ältere	VHS	Zimmer	Mi.	18.06.	15:30-17:45	3/9	90,00	V1
251.0250	Individuelle Grundlagenprobleme lösen	VHS	Schumann	Absprache	Absprache	Absprache	1/2	60,00	V2
Gesundheit									
251.3300	Standfest – Balance und Koordination	Luna	Nehrenberg	Mo	10.03.	09:05-10:05	12/16	58,00	
251.3310	Standfest – Balance und Koordination	Luna	Nehrenberg	Mo	10.03.	10:15-11:15	12/16	58,00	
Literatur									
251.4800	Unser Leben ist voller Geschichten	VHS	Heene	Mo	10.03.	16:00-17:30	5/10	0,00	V1
Fremdsprachen									
251.2010	Englisch für Ältere – 2. Semester (A1.1) siehe Seite 24	VHS	Bach	Di	11.03.	15:00-16:30	12/24	84,00	
251.2080	Englisch Senioren XXIII (B2.1)	StaHa	Krings	Di	11.03.	10:30-12:00	10/20	70,00	

Erklärung der Abkürzungen: FM = Folgemodule im Anschluss; V1/V2 = schriftl. Anmeldung mind. 1 bzw. 2 Wochen vor Kursbeginn; L = incl. Lernmaterial

EDV + Digitales

Spaß beim Umgang mit PC und Internet vermitteln unsere EDV-Kurse speziell für ältere Menschen. Hier werden keine besonderen Kenntnisse im Umgang mit dem PC vorausgesetzt.

Nähere Informationen zu Kursinhalten finden Sie auf der Seite 14.

Gesundheit



Kurs-Nr. 251.3300/ 251.3310

Standfest – Balance und Koordination

Körperliche Mobilität und Stabilität sind Grundlage für eine gute Lebensqualität. Spezielle Übungen für Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht verbessern Reaktion und Standfestigkeit. Der Kurs richtet sich an ältere Sporteinsteiger und Menschen mit leichten Gelenkbeschwerden. Es wird nur im Stehen oder sitzend auf dem Hocker trainiert – es gibt KEINE BODENÜBUNGEN! Nehmen Sie bitte vorher Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten! Achtung die Termine sind nicht fortlaufend! Kursleitung: Annegret Nehrenberg – staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin

Literatur

Kurs-Nr. 251.4800

Unser Leben ist voller Geschichten

Sie haben schon länger den Wunsch, eine Erzählung, einen Bericht, einen persönlichen Brief oder einen anders gearteten Text zu verfassen? Vielleicht etwas aus Ihrem Leben zu erzählen? Wie kann der Kurs Sie hierbei unterstützen? Beginnen werden wir mit ausgewählten Beispielen aus der Literatur. Dabei werden wir uns mit „Erzählaufbau“ beschäftigen, mit Struktur, Handlungs-/ Spannungsbogen, Figurengestaltung usw., um nur einiges zu nennen.

Damit wollen wir uns eine kleine Wissensbasis für die eigenen Versuche verschaffen. Und dann geht es um diese – um ihre Texte! Egal, ob Kurzgeschichte, Lebensbericht, Märchen für die Kinder oder Enkel und, und, und, wir können uns ihre Werke gemeinsam anschauen und, sofern von Ihnen gewünscht, besprechen.

Vorgesehen sind Veranstaltungen im Wochenrhythmus, damit zuhause genug Zeit fürs Schreiben bleibt.

Fremdsprachen

Unsere Englischkurse sind speziell für ältere Lernende, die sich der Sprache langsam und ohne frühzeitigen Druck durch Progression nähern möchten. Ansonsten besteht kein Unterschied zu unseren anderen Sprachkursen.

Informationen finden Sie auf Seite 24.



Folgen Sie uns auf Facebook



Firmenschulungen bei der VHS Dillingen

Das wichtigste Kapital eines Unternehmens ist das Wissen seiner Mitarbeiter. Die VHS Dillingen unterstützt Sie dabei, dieses Wissen zu erhalten und zu vermehren.

Neben unseren bewährten Kursen zur beruflichen Fort- und Weiterbildung aus dem vorliegenden Programm bieten wir Ihnen individuell auf Ihre Anforderungen und Bedürfnisse zugeschnittene Kurse an. Unser Inhaltsspektrum reicht von praxisorientierten EDV-Lehrgängen bis hin zu maßgeschneiderten Sprachschulungen, auch in Fachsprachen.

Die VHS Dillingen ist zertifiziert nach AZAV. Sie verfügt über ein Team hochqualifizierter Dozenten mit jahrelanger Erfahrung in der Erwachsenenbildung.

Die Kurse können je nach Bedarf entweder in Ihrem Hause oder in einem unserer Schulungsräume in Dillingen durchgeführt werden.

Wenn Sie Fragen zu unseren Schulungen für Firmen haben oder ein unverbindliches Angebot wünschen, rufen Sie uns an:

Telefon 06831 7506.



Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Dillingen (AGB) und Datenschutzbestimmungen finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-dillingen.de

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zu der untenstehenden Veranstaltung an.

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Dillingen habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie an.

Die Datenschutzbestimmungen habe ich zur Kenntnis genommen. Mit der Speicherung meiner Daten zu internen Zwecken bin ich einverstanden.

Eine schriftliche Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht. Wenn Sie nichts von uns hören, gilt Ihre Anmeldung als angenommen.

Kursnr.	Kursbezeichnung
☐ Ermäßigung (Nachweis als Kopie beigelegt)	
☐ Inhaber des Dillinger Ehrenamtpasses (Nachweis als Kopie beigelegt)	
☐ Herr	☐ Frau

Name*, Vorname*	Geburtsjahr*
-----------------	--------------

Straße*, Hausnr.*

PLZ*, Ort*

Telefon	Telefon (Mobil)
---------	-----------------

E-Mail

Ort, Datum	Unterschrift
------------	--------------

Gläubiger-Identifikationsnummer:
DE61ZZZ00000497063

SEPA-Lastschriftmandat

Mandatsreferenz: wird auf Anfrage mitgeteilt

Ich ermächtige den Zahlungsempfänger VHS Dillingen e. V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger VHS Dillingen e. V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Die Kursgebühr wird innerhalb von acht Wochen nach dem 1. Kurstermin eingezogen.

Kontoinhaber/in

IBAN

BIC

Ort, Datum	Unterschrift/Kontoinhaber
------------	---------------------------

MEINE
SW.D

JETZT NEU



**Die APP,
die Energie einfach macht.**



Stadtwerke Dillingen

Zuverlässig. Nah. Kompetent.

Feldstraße 40

66763 Dillingen/Saar

info@swd-saar.de

www.swd-saar.de



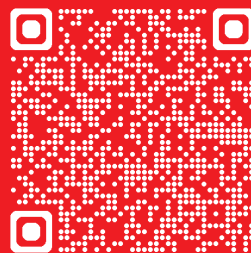


Weil's um den Landkreis Saarlouis geht.

Weil's um mehr als Geld geht.

Wir setzen uns für all das ein,
was in unserer Region wichtig
ist. Für die Wirtschaft, für den
Sport sowie für soziale und
kulturelle Projekte.

www.ksk-saarlouis.de



Kreissparkasse
Saarlouis