



täglich ab 10.00 Uhr geöffnet

- \* Küche von 12.00 bis 14.30 Uhr  
und von 18.00 bis 22.00 Uhr,  
samstags und sonntags durchgehend geöffnet.
  
- \* jeden Samstag FLATRATE-FRÜHSTÜCK
  
- \* jeden Sonntag FRÜHSTÜCKSBÜFFET
  
- \* jeder Feiertag XXL-Mega-BRUNCH



**château** bistro & café  
am schloss

Am Schlossplatz 15 A · Saarbrücken  
im vhs-zentrum · Tel.: 0681 · 58 26 21

Giorgia Florio



MÄNNER

Sommersemester 2008



## Vorwort

Lieber Leser,

zum Sommersemester 2008 haben wir für Sie ein interessantes Programm mit vielfältigen Themen zusammengestellt.

- Für Männer aller Altersgruppen,
- für schnarchende Männer,
- für erschöpfte Männer,
- für kreuzschmerzgeplagte Männer,
- für Männer, die sich scheiden lassen wollen,
- für Männer, die sich mit ihren Kindern zum Paddeln auf die Saar wagen,
- für Männer, die ihre pubertierenden Sprösslinge nicht mehr verstehen,
- für Männer, die schon immer mal die entspannende Wirkung von Yoga ausprobieren wollten,
- für Männer, die gerne mehr Harmonie und Erotik in ihrem Beziehungsalltag hätten...

Schauen Sie ins Heft, suchen Sie sich das Passende aus, es ist sicher was dabei.

Wie immer freuen wir uns über Ihr Feed back. Anregungen, Vorschläge, Kritik sind gleichermaßen willkommen. Rufen Sie uns an oder mailen Sie uns!

Bis dann



Ulf Huppert  
Beauftragter für das Amt des  
Regionalverbandsdirektors



Birgit Amrath  
Frauenbeauftragte

## Anmeldung mit Abbuchungsbestätigung an:

Frauenbüro  
Regionalverband Saarbrücken  
Schlossplatz  
66119 Saarbrücken  
Tel.: (06 81) 506-19 00 Fax: (06 81) 506-19 90

### Abbuchungsermächtigung:

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Kurs an:

.....

Name/Anschrift/Tel.:

.....

.....

.....

.....

Hiermit ermächtige ich die vhs Regionalverband Saarbrücken zur einmaligen Abbuchung der Kursgebühr von meinem

Konto Nr.: .....

BLZ: .....

Bank: .....

Kto-Inhaber: .....

in Höhe von ..... Euro

.....

.....

Ort, Datum und Unterschrift des Kontoinhabers

## **Schlafen und Schnarchen – Geräuschbelästigung oder Gefahr für die Gesundheit?**

*Dr. med. Claudia Birkenheier, Chefarztin der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik mit Tagesklinik und interdisziplinärem Schlaflabor, SHG Kliniken Völklingen*

Viele Männer – ob alt oder jung - schnarchen, bei Männern über fünfzig sogar jeder zweite, sagt die Statistik. Wer davon ausgeht, dass Schnarchen lediglich ein lästiges Problem für die Partnerin ist, irrt. Denn Schnarchen birgt ein nicht unerhebliches Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Der Vortrag informiert über Schnarchen und seine Folgen und gibt Antwort auf die Frage: Wie kommt Mann zu einem gesunden Schlaf?

**Termin:** Dienstag, 15. April 2008  
19.30 - 21.00 Uhr

**Ort:** Saarbrücker Schloss  
Konferenzraum 2, 1. Etage  
Mittelpavillon

**Gebühr:** 5,00 Euro /Abendkasse

**Anmeldung** nicht erforderlich

## Rückenschmerzen beim Mann – was tun?

*Claudia Waschulewski, Heilpraktikerin*

Rückenschmerzen sind die zweithäufigste Ursache für Arztbesuche. Bei Männern sind Rückenschmerzen die häufigste Ursache für Arbeitsausfälle.

Rückenschmerzen sind ein Symptom und keine Diagnose.

In mehr als einem Drittel der Fälle gehen Rückenschmerzen mit seelischen Belastungen einher, wie etwa Stress am Arbeitsplatz.

Der Vortrag geht auf die Funktion des Schmerzes ein und informiert über Therapiemöglichkeiten für einen dauerhaften Erfolg.

**Termin:** Donnerstag, 17. April 2008  
19.30 – 21.00 Uhr

**Ort:** Saarbrücker Schloss  
Konferenzraum 1, 1. Etage  
Mittelpavillon

**Gebühr:** 5,00 Euro /Abendkasse

**Anmeldung:** nicht erforderlich

## **Zwischen den Welten – Weder Fisch noch Fleisch Jugendliche in der Pubertät**

*Ute Müller, Dipl. Soz.-Päd., Ev. Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte, Familienplanung und Sexualpädagogik*

Pubertät – eine turbulente Zeit für die meisten Familien. Für Jungen und Mädchen, die sich körperlich und seelisch dramatisch verändern, für ihre Eltern, die sich mit der Sorge plagen, alle bisherige Erziehung könnte nutzlos gewesen sein.

Der Nervenkrieg zwischen rebellischen Kindern und ihren Eltern muss nicht destruktiv sein. Mit Pubertät lässt sich auch produktiv umgehen. Darum brauchen Eltern Informationen von Fachleuten und den Austausch mit anderen.

**Termin:** Donnerstag, 8. Mai 2008  
19.30 – 21.00 Uhr

**Ort:** Saarbrücker Schloss  
Konferenzraum 1, 1. Etage  
Mittelpavillon

**Gebühr:** 5,00 Euro /Abendkasse

**Anmeldung:** nicht erforderlich

## Homöopathie in der Liebe

*Claudia Waschulewski, Heilpraktikerin*

Die meisten Menschen sehnen sich nach einer liebevollen und dauerhaften Partnerschaft. Doch nur Wenigen gelingt es diese Sehnsucht zu leben.

Warum ist das so und was kann helfen?

Der Vortrag informiert darüber, wie Homöopathie dazu beitragen kann, Krisen besser zu bewältigen, respektvoller mit dem/r Partner/in umzugehen und letztendlich mehr Harmonie und Erotik zu erfahren.

**Termin:** Donnerstag, 29. Mai 2008  
19.30 - 21.00 Uhr

**Ort:** Saarbrücker Schloss  
Konferenzraum 1, 1. Etage  
Mittelpavillon

**Gebühr:** 5,00 Euro /Abendkasse

**Anmeldung:** nicht erforderlich

## **Ehescheidung - Rechtsberatung**

*Robert Klein, RA*

*Kanzlei Hemmer und Schwarz, Riegelsberg*

Sie denken über Scheidung nach? Sie haben viele ungeklärte Fragen zu Unterhalts-, Sorgerechts-, Vermögensregelungen usw.?

Der Vortrag informiert grundlegend zum Thema Ehescheidung, im Anschluss haben Sie die Möglichkeit gezielt nachzufragen.

**Termin:** Dienstag, 10. Juni 2008  
19.30 - 21.00 Uhr

**Ort:** Saarbrücker Schloss  
Konferenzraum 1, 1. Etage  
Mittelpavillon

**Gebühr:** 5,00 Euro / Abendkasse

**Anmeldung:** nicht erforderlich

## BURN-OUT-Syndrom beim Mann – was tun?

*Claudia Waschulewski, Heilpraktikerin*

Burn-out: immer mehr Männer fühlen sich ausgebrannt. Andauernde Überlastung in Beruf und Privatleben führen zu körperlichen und emotionalen Erschöpfungszuständen bis hin zum Zusammenbruch.

Die Erfahrung zeigt, dass überwiegend folgende vier Faktoren Burn-out beeinflussen: der Arbeitsplatz, die Persönlichkeit, das Privatleben (Familie, Partnerschaft) und die körperliche Gesundheit.

Der Vortrag zeigt auf, wie den Erschöpfungszuständen therapeutisch entgegen gewirkt werden und somit wieder mehr Lebensqualität erlangt werden kann. Eingegangen wird dabei auch auf die komplizierte Maschinerie der Lust.

**Termin:**

Donnerstag, 12. Juni 2008  
19.30 – 21.00 Uhr

**Ort:**

Saarbrücker Schloss  
Konferenzraum 1, 1. Etage  
Mittelpavillon

**Gebühr:**

5,00 Euro / Abendkasse

**Anmeldung:**

nicht erforderlich

## Papatag: Abenteuer, Sport und Spaß!

*Albert Becker, Dipl. Sportlehrer*

Sie wollen mehr Zeit mit ihren Kindern verbringen. Sie haben keine Lust auf das übliche Programm. Sie wollen raus aus der Stadt, mit Ihren Kindern etwas Neues erleben.

Wir laden Sie ein zum Paddeln auf der Saar. Gemeinsam mit Ihren Kindern lernen Sie unter fachkundiger Anleitung, wie es geht – vormittags in Zweier-/Dreierkanus und nachmittags im Zwölfer-Kanadier. Sie können Ihr Essen mitbringen oder in Großblie Kebab oder Pizza kaufen. Trinkflaschen sollten Sie im Gepäck haben.

Sie brauchen keine Vorkenntnisse, auf alle Fälle aber Wechselkleidung und Sonnencreme.

Schwimmwesten für Groß und Klein sind vorhanden.

**Termin:** samstags (Termin auf Anfrage)  
10.00-16.00 Uhr

**Ort:** Kanuclub Großbliederstroff

**Gebühr:** 10,00/5,00 Euro

**Anmeldung:** Frauenbüro

## YOGA

*Imme Benn, Yogalehrerin*

Sie sind gestresst und lustlos? Sie treiben keinen oder zuviel Sport? Sie fühlen sich unbeweglich?

Yoga schafft Abhilfe.

Yoga, die älteste Wissenschaft vom Leben, lehrt, wie Anspannung und Stress auf körperlicher und mentaler Ebene kontrolliert werden können. Haltungs-, Dehnungs-, Atem- und Konzentrationsübungen führen zu körperlichem und psychischem Wohlbefinden, das Immunsystem wird gestärkt, Unruhe und Stress vermindert.

Sie bleiben länger jung!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alter und körperliche Voraussetzungen spielen keine Rolle, jeder praktiziert Yoga im Rahmen seiner persönlichen Möglichkeiten und Fähigkeiten.

Alles was Sie brauchen, sind bequeme Kleidung und eine rutschfeste Matte.

**Termin:**

freitags, 14.30 – 16.00 Uhr  
10 Termine

**Ort:**

Raum 01, vhs-Zentrum  
Saarbrücken, Schlossplatz

**Gebühr:**

50,00 Euro

**Anmeldung:**

Frauenbüro