

Bitte weitersagen!

Senior*innen-Mittagstisch

Montags bis freitags 11.30 bis 13.30 Uhr. In Einzelfällen nach Absprache auch Lieferung nach Hause möglich. Anmeldung täglich bis 9 Uhr unter Telefon 06831-7602-35.

"Elise und ihr Mutausbuch" -

Lesung und Gespräch für Klein und Groß

Freitag, 2. Februar, 16 bis 17.30 Uhr. Mit der Autorin Kim Bas und der Illustratorin Ronja Pace.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Dillingen. 0 Euro.

Motorsägengrundkurs - Sägen am liegenden Holz

23./24. Februar. Freitags von 18 bis 21 Uhr sowie samstags von 8 bis ca. 16.30 Uhr. 125 Euro. Anmeldung bis 15. Februar.

NEU: Fünf-Tages-Kulturreise: Die Altmark - Hansestädte, Backsteingotik und die "Straße der Romanik"

12. bis 16. Mai. Kooperationsveranstaltung mit Mathias Wolbers, Reiseveranstalter: Zahrdt GmbH, Wadern. 850 Euro, EZ-Zuschlag 80 Euro. Inklusive Fahrt, Unterkunft mit HP, alle Führungen und Eintritte. Anmeldung bis 22. Februar.

Lesen und Schreiben

Jeden Mittwoch von 18 bis 20.15 Uhr. Für alle, die nicht gut lesen und schreiben können. 0 Euro. Einstieg möglich.

NEU: Rechtschreibung für Alltag und Beruf - für Jugendliche und Erwachsene jeden Alters

Jeden Dienstag von 18 bis 19.30 Uhr. Mit Anja-Silvia Klupp. 0 Euro.

Vorbereitungslehrgang auf die externe Abschlussprüfung Hauswirtschaft

Neuer Kurs für 2024 geplant. Info: 06831-7602-321.

Qualifizierung zur zusätzlichen Betreuungskraft

Start voraussichtlich im Februar 2024. Info: 06831-7602-321.

Auffrischkurs für Betreuungskräfte

Mehrere Termine im Jahr 2024 geplant.

Jeweils Fr/Sa 9 bis 16.30 Uhr. Info: 06831-7602-321.

KuRS - Jugendberatung und Notschlafstelle

Kontakt: 06831/7602660 - silvia.prinz@3b-verbund.de

Sprachkurse

Integrationskurs (ab 5. Februar)

Integrationskurs mit Alphabetisierung (ab 4. März)

sowie **Berufsbezogene Sprachkurse**

Anmeldungen bereits möglich. Info: 06831-7602-321.

Niederschwelliger Deutschkurs - vormals "Mama lernt Deutsch"

Donnerstags: Anfänger*innen 8 bis 10.15 Uhr -

Fortgeschrittene 10.15 bis 12.30 Uhr. Einstieg jeweils möglich.

Mit Petra Gerstner-Stoffel. 0 Euro.

Fahrten-Reihe im Sommer 2024

"MORGENS AUF TOUR - ABENDS DAHEIM"

Jeweils samstags von 7 bis 20 Uhr. Mit Klaus Friedrich. Je 49 Euro.

"Unterwegs im 3B-Land" - Auf Entdeckungsfahrt zwischen Bietigheim-Bissingen, Bönnigheim und Besigheim: 27. Juli

"Weltkultur und Rheinromantik" - Unterwegs zwischen Koblenz, Sayn und Bad Ems: 3. August

"Schatzkammer Odenwald" - Michelstadt und Erbach: 17. August

"Ei Gudde und Welcome" - Frankfurt, die überraschende Weltstadt am Main: 24. August

Weitere Fahrten 2024

Tagesfahrt zur Gedenkstätte des ehemaligen KZ Natzweiler-Struthof

Samstag, 16. März, 9 bis 19 Uhr. Kooperation mit Netzwerk für Demokratie und Courage Saar e. V. (NDC Saar). Mit Dozent*innen des NDC Saar. 55 Euro/34 Euro für Teilnehmer*innen zwischen 16 und 27 Jahren (gefördert über NDC Saar). Anmeldeschluss: 4. März.

Tagesausflug nach Metz

Samstag, 13. April, 8 bis 20 Uhr. Mit Hans Rosenberger. 49 Euro.

"Wälder, Wein und Weltgedächtnis" - Auf Entdeckungstour zwischen Clervaux und der Luxemburgischen Riviera
Samstag, 20. April, 8 bis ca. 20 Uhr. Mit Klaus Friedrich. 49 Euro.

Tagesausflug auf den Spuren von Hildegard von Bingen

Sonntag, 15. September, 7 bis ca. 20 Uhr. Mit Klaus Friedrich. 49 Euro.

Fahrt nach Straßburg

mit Besichtigung des Europäischen Parlaments

Mittwoch, 9. Oktober, 7.30 bis 20 Uhr. Mit Mathias Wolbers. 49 Euro.

Lust auf mehrtägige Bildungsreisen nach Weimar, Bamberg ...?

Mehrtägige Bildungsreisen (z. B. von Freitag bis Sonntag) bieten genug Zeit für gemeinsame Unternehmungen sowie auch Erkundungen auf eigene Faust. **Welche Orte würden Sie gerne besuchen?** Bitte verraten Sie uns Ihre Bildungsreise-Wünsche unter <https://www.3b-verbund.de/5803/> oder 06831-7602-410.

Die Teilnahme an der Umfrage ist ganz unverbindlich.

Bei genügend Interesse bieten wir in Zusammenarbeit mit einem Reiseveranstalter bald mehrtägige Bildungsreisen.

Nähen mit der Schneidermeisterin Ruth Engeldinger

Materialabsprache: 0157-55951199

Nähen am Mittwoch

4 Termine mittwochs ab 7. Februar, 17.30 bis 20.30 Uhr. 48 Euro.

Treff für Nähen - auch Overlock

Donnerstag 1. Februar 17.30 bis 20.30 Uhr. 20 Euro.

Ebenso am 8., 15., 22. Februar.

Workshop für Nähen mit der Overlock-Maschine

Samstag, 3. Februar, 10 bis 16 Uhr. 40 Euro. Ebenso am 17. Februar.

Regelmäßig jede Woche

Hausmusik bei Ute Mertes - Klassik, Jazz, Tango ...

Dienstags von 10 bis 12 Uhr. 0 Euro.

Yoga-Treff 60+

Dienstags von 10.30 bis 11.30 Uhr. Gaby Dietzen-Groß. 7 Euro.

Rechtschreibung für Alltag und Beruf - für Jugendliche und Erwachsene jeden Alters

Dienstags von 18 bis 19.30 Uhr. Anja-Silvia Klupp. 0 Euro.

Offener Treff für Handarbeiten

Mittwochs von 9 bis 11.30 Uhr. 0 Euro.

Treff für Regionalgeschichte

Mittwochs von 15 bis 16.30 Uhr. Helmut Grein. 8 Euro.

Rock'n'Roll-Tanzen - auch für Anfänger*innen

Mittwochs von 20.15 bis 21.45 Uhr. Tanja Gelz. 8 Euro.

Treff für Autogenes Training

Freitags von 17 bis 18 Uhr. Anika Helmich. 7 Euro.

Malen im Atelier von Lioba Amann

Sonntags von 10 bis 15 Uhr.

Kooperation KommKultur e. V. Saarlouis. 15 Euro/Stunde.

Das weitere 3B-Programm in zeitlicher Folge

Treff für Qi Gong

Donnerstag, 1. Februar, 16 bis 17.30 Uhr. Ortrud Kleber. 15 Euro.

Workshop für Tango Argentino

Samstag, 3. Februar, 16.15 bis 17.45 Uhr. Andreas Ernst. 28 Euro.

Trommel-Kurs: Afrikanische Rhythmen auf der Djembé

Sonntag, 4. Februar, 15 bis 16.30 Uhr.

Susanne Marzen-Schwindling. Einzeltermin: 12 Euro.

Starke Mitte durch starken Beckenboden - für Frauen ab 50

Montag, 5. Februar, 13.30 bis 15 Uhr. Ortrud Kleber. 15 Euro.

Hochsensibel-Gesprächskreis

Montag, 5. Februar, 17 bis 18.30 Uhr. Ingeborg Weiland. 0 Euro.

Hochsensibel-Gesprächskreis **3B ONLINE**

Montag, 5. Februar, 19.30 bis 21 Uhr. Ingeborg Weiland. 0 Euro.

Singen mit dem Gitarristen & Liedermacher Frank Friedrichs

Montag, 5. Februar, 19 bis 20.30 Uhr. 10 Euro.

Englische Gesprächsrunde

Dienstag, 6. Februar, 18.30 bis 20 Uhr. Peter Allmann. 8 Euro.

Sind Ängste vererbbar? Epigenetik und seelisches Befinden

Dienstag, 6. Februar, 19 bis 20.30 Uhr. Ingeborg Weiland. 15 Euro.

Spanische Gesprächsrunde

Mittwoch, 7. Februar, 18 bis 19.30 Uhr. Marta García Jorge. 8 Euro.

Englische Gesprächsrunde **3B ONLINE**

Mittwoch, 7. Februar, 18 bis 19.30 Uhr. Nadja Kowalski. 7 Euro.

Gesprächskreis über aktuelle Themen

Donnerstag, 8. Februar, 9.30 bis 11 Uhr. 0 Euro.

Poesie zur Blauen Stunde

Freitag, 9. Februar, 18 bis 19.30 Uhr. Anja-Silvia Klupp. 9 Euro.

Französische Gesprächsrunde

Samstag, 10. Februar, 10 bis 12.15 Uhr. Jeanne Pöppel. 7 Euro.

Offener Workshop für Trommeln

Samstag, 10. Februar, 15 bis 17.30 Uhr.

Susanne Marzen-Schwindling. 25 Euro.

Kundalini-Yoga

Samstag, 10. Februar, 16 bis 17.30 Uhr. Tea Dekanoidze. 14 Euro.

Vortrag: Lou Andreas-Salomé: Schriftstellerin - Psychoanalytikerin

Samstag, 10. Februar, 17.15 bis 19.15 Uhr. Ortrud Kleber. 15 Euro.

Rhythmus für Menschen ab 65 Jahren

Sonntag, 11. Februar, 13.15 bis 14.45 Uhr.

Susanne Marzen-Schwindling. 10 Euro.

Trommel-Kurs: Afrikanische Rhythmen auf der Djembé

Sonntag, 11. Februar, 15 bis 16.30 Uhr.

Susanne Marzen-Schwindling. Einzeltermin: 12 Euro.

Was ist Hochsensibilität? **3B ONLINE**

Merkmale erkennen & Veränderungen ermöglichen

Mittwoch, 14. Februar, 19 bis 20.30 Uhr. Ingeborg Weiland. 15 Euro.

Was ist Hochsensibilität?

Donnerstag, 15. Februar, 19 bis 20.30 Uhr. Ingeborg Weiland. 15 Euro.

Zimtschnecken & Co. Hefengebäcke einfach, lecker selbst gemacht

Freitag, 16. Februar, 17.30 bis 20.30 Uhr. Mirjam Leinenbach.

15 Euro plus Umlage.

Workshop: Kalligrafie - für Anfänger*innen & Fortgeschrittene

Samstag, 17. Februar, 10 bis 17 Uhr. Brigitte Jenner. 40 Euro.

Die fünf Tibeter. Sanftes Training für Körper & Geist

Samstag, 17. Februar, 14 bis 17 Uhr. Ortrud Kleber. 24 Euro.

Trommel-Kurs: Afrikanische Rhythmen auf der Djembé

Sonntag, 18. Februar, 15 bis 16.30 Uhr.

Susanne Marzen-Schwindling. Einzeltermin: 12 Euro.

Starke Mitte durch starken Beckenboden - für Frauen ab 50

Montag, 19. Februar, 13.30 bis 15 Uhr. Ortrud Kleber. 15 Euro.

Hochsensibel-Gesprächskreis

Montag, 19. Februar, 17 bis 18.30 Uhr. Ingeborg Weiland. 0 Euro.

Hochsensibel-Gesprächskreis **3B ONLINE**

Montag, 19. Februar, 19.30 bis 21 Uhr. Ingeborg Weiland. 0 Euro.

Blitzgerichte für den Alltag -

vollwertig, vitalstoffreich & schmackhaft

Montag, 19. Februar, 17.30 bis 21 Uhr. Margit Both-Weber. 19 Euro.

Säure-Basen-Balance

Montag, 19. Februar, 18 bis 19.30 Uhr. Dirk Laurent. 12 Euro.

Schimmel in der Wohnung - Ursachen und Abhilfe

Montag, 19. Februar, 18 bis 20 Uhr. Dr. Werner Ehl.

Kooperation mit Verbraucherzentrale des Saarlandes. 0 Euro.

Auskommen mit der Rente - Excel hilft dabei

Montag, 19. Februar, 18 bis 21 Uhr. Ronny Lauer.

Grundbildungsangebot. 0 Euro

Lu Jong - tibetisches Heilyoga

Dienstag, 20. Februar, 14 bis 15.30 Uhr. Ortrud Kleber. 15 Euro.

Goethe und die Frau fürs Grobe: Wer war Christiane Vulpius?

Dienstag, 20. Februar, 16 bis 17.30 Uhr. Mia Herber. 10 Euro.

Hilfen bei Einschlaf- und Durchschlafproblemen

Dienstag, 20. Februar, 16 bis 17.30 Uhr. Ingeborg Weiland. 15 Euro.

Gesund leben - Herzinfarkt vorbeugen

Dienstag, 20. Februar, 18 bis 19.30 Uhr. Dr. med. Rainer Häge. 0 Euro.

Englische Gesprächsrunde

Dienstag, 20. Februar. Dezember, 18.30 bis 20 Uhr. Peter Allmann.

8 Euro.

Einfach besser Französisch reden - Niveau A2

5 Termine mittwochs, 9 bis 10.30 Uhr, ab 21. Februar.

Jeanne Pöppel. 45 Euro.

Endlich Zeit für Französisch -

für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

5 Termine mittwochs, 10.30 bis 12 Uhr, ab 21. Februar.

Jeanne Pöppel. 45 Euro.

Crashkurs: Französisch für den Urlaub

5 Termine mittwochs, ab 21. Februar, 14 bis 16.15 Uhr.

Jeanne Pöppel. 68 Euro.

Spanische Gesprächsrunde

Mittwoch, 21. Februar, 18 bis 19.30 Uhr. Marta García Jorge. 8 Euro.

Englische Gesprächsrunde **3B ONLINE**

Mittwoch, 21. Februar, 18 bis 19.30 Uhr. Nadja Kowalski. 7 Euro.

Einführungsvortrag: Quantenphysik und die Frage nach Gott

Mittwoch, 21. Februar, 18 bis 19.30 Uhr. Manfred Bauer. 5 Euro.

Gesprächskreis über aktuelle Themen

Donnerstag, 22. Februar, 9.30 bis 11 Uhr. 0 Euro.

Vererbte Traumata:

Wie Verletzungen über Generationen weiter wirken können

Donnerstag, 22. Februar, 18 bis 19.30 Uhr. Karin Gaspar. 9 Euro.

Kurs: Woher kommt unsere Welt?

6 Freitage ab 23. Februar, 18 bis 19.30 Uhr. Manfred Bauer. 30 Euro.

Kundalini-Yoga

Samstag, 24. Februar, 16 bis 17.30 Uhr. Tea Dekanoidze. 14 Euro.

Französische Gesprächsrunde

Samstag, 24. Februar, 10 bis 12.15 Uhr. Jeanne Pöppel. 7 Euro.

Workshop: Makramee

Samstag, 24. Februar, 10 bis 13 Uhr. Jana Müller.

25 Euro plus 7 Euro für Material.

Ashtanga-Yoga, Meditation, Selbsterfahrung -

ein Nachmittag zum Glücklicherweise

Samstag, 24. Februar, 13.30 bis 17.30 Uhr.

Yogi Swami Benajan (Amir Klein). 35 Euro.

Rhythmus für Menschen ab 65 Jahren

Sonntag, 25. Februar, 13.15 bis 14.45 Uhr.

Susanne Marzen-Schwindling. 10 Euro.

Grundbildungsreihe "Die Energiewende aktiv gestalten":

Wärmepumpe im Altbau

Montag, 26. Februar, 18 bis 21 Uhr. Ronny Lauer. 0 Euro.

Histamin-Unverträglichkeit

Montag, 26. Februar, 18 bis 19.30 Uhr. Dirk Laurent. 12 Euro.

Kreative Schreibwerkstatt

Dienstag, 27. Februar, 17.15 bis 19.30 Uhr. Christine Sinnwell-

Backes. Kooperation mit Stadtbibliothek. 10 Euro.

Vortrag über Reinkarnation

Dienstag, 27. Februar, 18 bis 19.30 Uhr. Manfred Bauer. 5 Euro.