

**NEU: Unser Bildungsportal ist online! Jetzt können Sie sich selbst direkt anmelden. Duschstöbern Sie unser vielfältiges Bildungsangebot direkt online unter [www.bildungsportal.3b-verbund.de](http://www.bildungsportal.3b-verbund.de) oder über den folgenden QR-Code:**



**Bitte weitersagen!**

**Neues Extra-Programm: "Smartphone & Co. einfach nutzen"**

Bitte fordern Sie das Falblatt für digitale Bildungsangebote an!

**Motorsägen-Grundkurs**

Fr/Sa 11./12. Okt. 18 bis 22 Uhr bzw. 8 bis 16.30 Uhr.

Peter Meyer / Stefan Rech. 125 Euro. Anm. bis 7. Okt.

**Versteh' Dein Gerät! Windows 11**

2 Do ab 24. & 31. Okt. 16 bis 19 Uhr. Stefan Breil. 80 Euro.

Anm. bis 16. Okt.

**Digital 1:1 Einzelberatung**

Fr 25. Okt. 16 bis 17.30 Uhr sowie 17.45 bis 19.15 Uhr. Stefan Breil.

Je 110 Euro. Anm. bis 17. Okt.

**Zaubern mit dem Magier Maxim Maurice**

So 3. Nov. 11 bis 14 Uhr. 45 Euro. Anm. bis 24. Okt.

**Gehirntraining mal ganz anders**

4 Mo ab 4. Nov. 10 bis 11.30 Uhr. Nadin Kipper. 98 Euro.

Anm. bis 24. Okt.

**Mittagstisch**

Montags bis freitags 11.30 bis 13.30 Uhr. In Einzelfällen nach

Abgabe auch Lieferung nach Hause möglich.

Anmeldung bis 9 Uhr unter Telefon 06831-7602-35.

**Qualifizierung zur zusätzlichen Betreuungskraft nach §§43b, 53c SGB XI**

ab 30.10.2024. Info: 06831-7602-310.

**Vorbereitungslehrgang auf die externe Abschlussprüfung Hauswirtschaft**

ab 04.11.2024. Info: 06831-7602-310.

**Auffrischkurse für Betreuungskräfte**

Fr/Sa 22./23.11.24 sowie 13./14.12.2024. Info: 06831-7602-310.

**KuRS - Jugendberatung und Notschlafstelle**

Kontakt: 06831/7602-660.

**Sprachkurse**

Plätze frei: im **Wiederholerkurs** ab 11.11.2024 und im

**Integrationskurs** ab 03.02.2025

Außerdem: **Integrationskurs mit Alphabetisierung**

Info: 06831-7602-321.

**Niederschwelliger Deutschkurs** vormalis: "Mama lernt Deutsch"

Donnerstags: Anfänger\*innen von 8 bis 10.15 Uhr -

Fortgeschrittene von 10.15 bis 12.30 Uhr. Einstieg jeweils möglich.

Mit Petra Gerstner-Stoffel. 0 Euro.

**Lese- & Schreibförderung ab 2. Klasse**

Donnerstags 16.30 bis 18 Uhr. Mit Velimira Cercena-Krumm. 15 Euro.

**Grundbildung**

**Das Ministerium für Bildung und Kultur fördert Angebote zur Grundbildung. Deshalb sind diese für die Teilnehmer\*innen kostenlos. Ein Einstieg ist nach Anmeldung möglich.**

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

Dienstags 18 bis 19.30 Uhr. Mit Anja-Silvia Klupp.



**Lesen und Schreiben**

**Mittwochs 18 bis 20.15 Uhr.**

**Mit Velimira Cercena-Krumm.**

Grundbildungsreihe "Die Energiewende aktiv gestalten":

**Erfahrungen mit einer Wärmepumpe im Altbau**

Mo 28. Okt. 18 bis 21 Uhr. Ronny Lauer.

**Treff für gute Ernährung**

Mi 6. Nov. 17.30 bis 21.15 Uhr. Margit Both-Weber.

**Exkursionen & Fahrten**

**Fahrt nach Straßburg mit Besichtigung des Europäischen Parlaments**

Mi 9. Okt. 7.30 bis 20 Uhr. Mathias Wolbers. 49 Euro.

**Survival im Wald mit Bau einer Totholzütte - für Omas, Opas, Mamas, Papas & (Enkel-)Kinder**

Fr 18. Okt. 10 bis 12 Uhr. Frank Friedrichs. 15 Euro.

**Genusstour mit dem Motorroller. Für Leute ab 50 Jahren und Roller ab 125 cm<sup>3</sup>**

Sa 19. Okt. 14 bis ca. 18 Uhr. Heiner Weiland. 0 Euro.

Teilnahme auf eigene Gefahr.

**Geführte Pilzexkursion**

Sa 26. Okt. 10 bis 12 Uhr. Frank Friedrichs. 15 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 06831-7602-400.

Die Teilnahme an der Umfrage ist ganz unverbindlich. Bei genü-

gend Interesse bieten wir in Zusammenarbeit mit einem

Reiseveranstalter mehrtägige Bildungsreisen an.

**Nähen mit der Schneidermeisterin Ruth Engeldinger**

Materialabsprache: 0157-55951199.

**Nähen am Mittwoch**

3 Termine mittwochs ab 16. Okt. 17 bis 20 Uhr. 39 Euro.

**Workshop für Nähen mit der Overlock-Maschine**

Sa 26. Oktober 10 bis 16 Uhr. 40 Euro.

**Regelmäßig jede Woche**

**Achtsam & bewegt in den Tag**

Montags 10 bis 11.15 Uhr. Andrea Konrad. 15 Euro.

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

Dienstags 10 bis 12 Uhr. 0 Euro.

**Yoga-Treff 60+**

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

**Offener Treff für Handarbeiten**

Mittwochs 9 bis 11.30 Uhr. 0 Euro.

**Pilates**

Mittwochs 13 bis 14 Uhr. Jeanne Pöppel. 10 Euro.

**Treff für Regionalgeschichte**

Mittwochs 17 bis 18.30 Uhr. Helmut Grein. 8 Euro.

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

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

**Treff für Autogenes Training**

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

**Bulgarische Volkstänze**

Samstags 17 bis 19 Uhr. 3 Euro.

**Das weitere 3B-Programm in zeitlicher Folge**

**Englische Gesprächsrunde**

Di 1. Okt. 18.30 bis 20 Uhr. Peter Allmann. 8 Euro.

**Microsoft Word für Neu- und Wiedereinsteiger**

2 Di 1. & 8. Okt. 18 bis 20.15 Uhr. Ronny Lauer. 72 Euro.

**Spanische Gesprächsrunde**

Mi 2. Okt. 18 bis 19.30 Uhr. Marta García Jorge. 8 Euro.

**Philosophiekurs: Handwerkszeug zum Selberdenken**

10 Mi ab 2. Okt. 18 bis 19.30 Uhr. Gerhard Alt. 60 Euro.

**Englische Gesprächsrunde online**

Mi 2. Okt. 18 bis 19.30 Uhr. Nadja Kowalski. 7 Euro.

**Vortrag: Kultur-Hotspot Weimar**

Di 8. Okt. 18 bis 19.30 Uhr. Mia Herber. 8 Euro.

**Wege aus der Depression.**

**Das Selbsthilfekonzzept KOMPASS hilft**

Do 10. Okt. 16 bis 17.30 Uhr. Peter Brill. 0 Euro.

**Poesie zur Blauen Stunde**

Fr 11. Okt. 18 bis 19.30 Uhr. Anja-Silvia Klupp. 9 Euro.

**Medizinischer Vortrag: Thema "Sucht"**

Fr 11. Okt. 18 bis 19.30 Uhr. Gerhard Dollwet. 10 Euro.

**Lesung und Gespräch:**

**"Gott, Atheismus und die Quantenphysik"**

Fr 11. Okt. 18 bis 19.30 Uhr. Manfred Bauer. 0 Euro.

**Offener Workshop für Trommeln**

Sa 12. Okt. 15 bis 17.30 Uhr. Susanne Marzen-Schwindling. 25 Euro.

**Vortrag: Lou Andreas-Salomé:**

**Schriftstellerin, Muse & Psychoanalytikerin**

Sa 12. Okt. 17.15 bis 19.15 Uhr. Ortrud Kleber. 15 Euro.

**Starke Mitte durch starken Beckenboden - für Frauen ab 50**

Mo 14. Okt. 15 bis 16.30 Uhr. Ortrud Kleber. 15 Euro.

**Hochsensibel-Gesprächskreis in Präsenz**

Mo 14. Okt. 17 bis 18.30 Uhr. Ingeborg Weiland. 0 Euro.

**Hochsensibel-Gesprächskreis **3B** ONLINE**

Mo 14. Okt. 19.30 bis 21 Uhr. Ingeborg Weiland. 0 Euro.

**Ruhe, Gelassenheit & Stabilität für Senioren\*innen**

Mo 14. Okt. 18 bis 19.30 Uhr. Dirk Laurent. 12 Euro.

**Eine Stunde Lach-Yoga**

Di 15. Okt. 9 bis 10 Uhr. Simone Schnubel. 12 Euro.

**Tibetisches Heilyoga Lu Jong**

Di 15. Okt. 14 bis 15.30 Uhr. Ortrud Kleber. 15 Euro.

**Die Bücher meines Lebens.**

**Oder: Wie Bücher mein Leben verändert haben**

Di 15. Okt. 16 bis 17.30 Uhr. Mia Herber. 10 Euro.

**Englische Gesprächsrunde**

Di 15. Okt. 18.30 bis 20 Uhr. Peter Allmann. 8 Euro.

**Spanische Gesprächsrunde**

Mi 16. Okt. 18 bis 19.30 Uhr. Marta García Jorge. 8 Euro.

**Englische Gesprächsrunde **3B** ONLINE**

Mi 16. Okt. 18 bis 19.30 Uhr. Nadja Kowalski. 7 Euro.

**Gesprächskreis über aktuelle Themen**

Do 17. Okt. 9.30 bis 11 Uhr. 0 Euro.

**Vortrag: Babyblues oder post-natale Depression?**

Do 17. Okt. 18 bis 19.30 Uhr. Karin Gaspar. 9 Euro.

**Vortrag: Gelassenheit und Lebenskraft entwickeln**

Do 17. Okt. 19 bis 20.30 Uhr. Ingeborg Weiland. 15 Euro.

**Homöopathie - Wirklich nur Scharlatanerie?**

Do 17. Okt. 19 bis 20.30 Uhr. Christian Platz. 0 Euro.

**Medizinischer Vortrag: Thema "Demenz"**

Fr 18. Okt. 18 bis 19.30 Uhr. Gerhard Dollwet. 10 Euro.

**Französische Gesprächsrunde**

Sa 19. Okt. 10 bis 12.15 Uhr. Jeanne Pöppel. 8 Euro.

**Kalligrafie für Anfänger\*innen & Fortgeschrittene**

Sa 19. Okt. 10 bis 17 Uhr. Brigitte Jenner. 40 Euro.

**Die fünf Tibeter**

Sa 19. Okt. 14 bis 17 Uhr. Ortrud Kleber. 24 Euro.

**Treff für Rhythmus - mit Trommeln, Gesang & Bewegung**

So 20. Okt. 11 bis 12.30 Uhr. Susanne Marzen-Schwindling. 10 Euro.

**Stopp das Gedankenkarussell! -**

**Entspannungsübungen am Abend**

Mo 21. Okt. 18 bis 19.30 Uhr. Dirk Laurent. 12 Euro.

**Kurs: Gelassenheit und Lebenskraft stärken für Senior\*innen**

3 Di ab 22. Okt. 17 bis 18.30 Uhr. Ingeborg Weiland. 30 Euro.

**Kurs: Gelassenheit und Lebenskraft stärken**

3 Di ab 22. Okt. 19 bis 20.30 Uhr. Ingeborg Weiland. 30 Euro.

**Endlich Zeit für Französisch**

5 Mi ab 23. Okt. 11 bis 12.30 Uhr. Jeanne Pöppel. 45 Euro.

**Einfach besser Französisch reden**

5 Mi ab 23. Okt. 9.30 bis 11 Uhr. Jeanne Pöppel. 45 Euro.

**Hilfen bei Depressionen, Ängsten & Zwangserkrankungen**

Im Rahmen der "Wochen der seelischen Gesundheit" in Kooperation mit KISS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland.

Do 24. Okt. 19 bis 20.30 Uhr. Ingeborg Weiland. 0 Euro.

**Steuern beim Erben & Vererben sowie bei Schenkung**

Do 24. Okt. 19 bis 20.30 Uhr. Helmut Philippi. 9 Euro.

**Medizinischer Vortrag: Thema "Kopfschmerz"**

Fr 25. Okt. 18 bis 19.30 Uhr. Gerhard Dollwet. 10 Euro.

**Französische Gesprächsrunde**

Sa 26. Okt. 10 bis 12.15 Uhr. Jeanne Pöppel. 8 Euro.

**Workshop für Makramee**

Sa 26. Okt. 10 bis 13 Uhr. Jana Müller. 32 Euro.

**Ashtanga-Yoga, Meditation, Selbsterfahrung.**

**Ein Nachmittag zum Glücklicherweise**

Sa 26. Okt. 13.30 bis 17.30 Uhr. Yogi Swami Benajan (Amir Klein). 35 Euro.

**Starke Mitte durch starken Beckenboden - für Frauen ab 50**

Mo 28. Okt. 15 bis 16.30 Uhr. Ortrud Kleber. 15 Euro.

**Hochsensibel-Gesprächskreis in Präsenz**

Mo 28. Okt. 17 bis 18.30 Uhr. Ingeborg Weiland. 0 Euro.

**Hochsensibel-Gesprächskreis **3B** ONLINE**

Mo 28. Okt. 19.30 bis 21 Uhr. Ingeborg Weiland. 0 Euro.

**Eine Stunde Lach-Yoga**

Di 29. Okt. 9 bis 10 Uhr. Simone Schnubel. 12 Euro.

**Kreative Schreibwerkstatt**

Di 29. Okt. 17.15 bis 19.30 Uhr. Christine Sinnwell-Backes. 10 Euro.

**Englische Gesprächsrunde**

Di 29. Okt. 18.30 bis 20 Uhr. Peter Allmann. 8 Euro.

**Englische Gesprächsrunde online**

Mi 30. Okt. 1x 18 bis 19.30 Uhr. Nadja Kowalski. 7 Euro.

**Spanische Gesprächsrunde**

Mi 30. Okt. 18 bis 19.30 Uhr. Marta García Jorge. 8 Euro.

**Vortrag: Was wissen wir vom historischen Jesus?**

2 Mi 30. Okt. & 6. Nov. 18.30 bis 20 Uhr. Patrick Wilhelmy. 0 Euro.

**Gesprächskreis über aktuelle Themen**

Do 31. Okt. 9.30 bis 11 Uhr. 0 Euro.

**Wir freuen uns über Ihre Anregungen,  
Kritik und Themenvorschläge.**

**Wer etwas gut weiß oder kann, hat die Möglichkeit,  
selbst Dozentin oder Dozent bei 3B zu werden.**

Demnächst erscheint der Katalog  
"Unsere Zeit" mit Angeboten fürs  
ganze Jahr 2025.