

Über unser Bildungsportal können Sie sich selbst direkt anmelden: www.bildungsportal.3b-verbund.de oder über den QR-Code:



Fahrten & Exkursionen

Genusstour mit dem Motorroller

Für Menschen ab 50 und Roller ab 125 cm³.
Sa, 18. Oktober, 14:00-18:00 Uhr. Mit Heiner Weiland. 0 Euro.

Vorweihnachtsglanz am Neckar. Unterwegs zwischen Heidelberg und Ladenburg

Sa, 29. November, 08:00-20:00 Uhr. Mit Klaus Friedrich. 55 Euro.

Wein, Weltkultur und Vorweihnachtszauber - Trier und Luxemburg im Advent

Sa, 13. Dezember, 08:00-20:00 Uhr. Mit Klaus Friedrich. 55 Euro.

Bitte weitersagen!

35 Jahre Wiedervereinigung, Rückblicke, Einblicke, Zukunft

Di, 30. September, 18:00-20:00 Uhr. Minister a. D. Werner Schreiber im Dialog mit Franz-Josef Berg. 0 Euro

Halloween - Kürbis, Kerzen, Grusel und was dahintersteckt

In Kooperation mit der KEB Saar-Hochwald
Do, 23. Oktober, 15:30-17:00 Uhr. Mit Gertrud Fickinger.
7 Euro inkl. Kaffee und Kuchen.

3B-Galerie: "Momente der Schönheit und Ruhe"

Werke von Yvette Henrion, Rosemarie Horbach, Natalie Kolaric.
Vom 30. Okt bis 12. Dez. Vernissage: Donnerstag, 30. Okt, 19:00 Uhr.

Einzelberatung für Smartphone & PC: "Digital 1:1"

Digitale Einzelunterstützung nach Ihren Bedarfen! 90 Minuten.
Es können individuelle Termine vereinbart werden.
Betriebssysteme Windows & Android. Mit Stefan Breil. 90 Euro.

Reihe "Bildung zeitgemäß gestalten"

ChatGPT: Mehr als Fragen stellen - effektive Promptgestaltung

Fr, 10.10. 1x 15:00-17:15 Uhr. Mit Wolf-Dieter Scheid. 15 Euro

Mittagstisch

Montags bis Freitags, 11:30 bis 13:30 Uhr. In Einzelfällen Lieferung nach Hause möglich. Anmeldung jeweils täglich bis 09:00 Uhr: Telefon 06831-7602-35.

KuRS - Jugendberatung und Notschlafstelle

Kontakt: Telefon 06831-7602-660.

Kinder und Jugendliche

Fakt oder Fake!? Ein Workshop gegen Desinformation

Mi, 22.10. 1x 9:00-12:30 Uhr. Mit Celina Grasse. 5 Euro

Check deine Denkmuster - Vorurteile und Rassismus verstehen

Fr, 24.10. 1x 10:00-14:00 Uhr. Mit Lea Dieudonne, Tania Costanzino. 5 Euro

Eltern-Kind-Kochen

Sa, 18.10. 1x 15:00-18:00 Uhr. Mit Nora Backes. 30 Euro

Kreativnachmittag für Jung und Alt

Sa, 25.10. 1x 15:00-17:15 Uhr. Mit Tanja Gelz. 10 Euro

Kindergeburtstag - organisiert vom 3B-Bildungsteam

Auf Wunsch wählbar, z. B. Detektiv-Party, Nähen, Keramik, Survival, Esel-Wanderung und mehr.

Sprachkurse

B2- Berufssprachkurs

Start Mo, 17.11.25. Info: Telefon 06831-7602-321.

Niederschwelliger Deutschkurs (vormals: "Mama lernt Deutsch")

Donnerstags: Anfänger*innen: 08:00-10:15 Uhr - Fortgeschrittene: 10:15-12:30 Uhr. Einstieg nach Anmeldung jeweils möglich.
Mit Petra Gerstner-Stoffel. 0 Euro.

Grundbildung



Das Ministerium für Bildung und Kultur fördert Angebote zur Grundbildung. Deshalb sind diese für die Teilnehmer*innen kostenlos.

Wie funktioniert ein Balkonkraftwerk?

Win-win für Umwelt und Geldbeutel?

Mo, 06.10. 1x 18:00-21:00 Uhr. Mit Ronny Lauer. 0 Euro

Heizsysteme im Hinblick auf die Klimaschutzziele

Di, 21.10. 1x 18:00-20:00 Uhr. Mit Werner Ehl. 0 Euro

Treff für gute Ernährung

Di, 07.10. 1x 17:30-21:15 Uhr. Mit Margit Both-Weber. 0 Euro

Rechtschreibung für Alltag und Beruf - Jugendliche und Erwachsene

Donnerstags, 16:30-18:45 Uhr. Mit Velimira Cercena-Krumm. 0 Euro.



Besser rechnen im Alltag

Bei Interesse wird ein neuer Kurs angeboten.
Bitte weitersagen und melden!



Lesen und Schreiben

Für alle, die nicht oder nicht gut lesen und schreiben können.
Mittwochs, 18:00-20:15 Uhr.

Mit Velimira Cercena-Krumm. 0 Euro.

Regelmäßig jede Woche bei 3B

Gymnastik für Bauch-Beine-Po & Wirbelsäule

Montags, 15:30-16:30 Uhr. Mit Andrea Konrad. 12 Euro.

Hausmusik bei Ute Mertes

Dienstags, 10:00-12:00 Uhr. Mit Ute Mertes. 0 Euro.

Yoga-Treff 60+

Dienstags, 10:30-11:30 Uhr. Mit Gaby Dietzen-Groß. 7 Euro.

Offener Treff für Handarbeiten

Mittwochs, 09:00-11:30 Uhr. 0 Euro.

Treff für Regionalgeschichte

Mittwochs, 17:00-18:30 Uhr. Mit Helmut Grein. 8 Euro.

Lesen und Schreiben

Mittwochs, 18:00-20:15 Uhr. Mit Velimira Cercena-Krumm. 0 Euro.

Rock'n'Roll - auch für Anfänger*innen

Mittwochs, 20:15-21:45 Uhr. Mit Tanja Gelz. 8 Euro.

Rechtschreibung für Alltag und Beruf

Donnerstags, 16:30-18:45 Uhr. Mit Velimira Cercena-Krumm. 0 Euro.

Autogenes Training

Freitags, 17:00-18:00 Uhr. Mit Anika Helmich. 7 Euro.

Hatha-Yoga in russischer Sprache

Sonntags, Mit Irina Knorr. 15 Euro pro Termin

Das weitere 3B-Programm in zeitlicher Folge

Spanische Gesprächsrunde

Mi, 01.10. 1x 18:00-19:30 Uhr. Mit Martha García Jorge. 8 Euro

Treff für Regionalgeschichte

Mi, 01.10. 1x 17:00-18:30 Uhr. Mit Helmut Grein. 8 Euro

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

Mi, 01.10. 1x 20:15-21:45 Uhr. Mit Tanja Gelz. 8 Euro

Englische Gesprächsrunde **3B ONLINE**

Mi, 01.10. 1x 18:00-19:30 Uhr. Mit Nadja Kowalski. 8 Euro

Literaturcafé

Do, 02.10. 1x 16:00-17:30 Uhr. Mit Mia Herber. 10 Euro

Gesprächskreis über aktuelle Themen

Do, 02.10. 3x 9:30-11:00 Uhr. 0 Euro

Starke Mitte durch starken Beckenboden - für Frauen ab 50

Do, 02.10. 1x 14:00-15:30 Uhr. Mit Ortrud Kleber. 15 Euro

Wie funktioniert ein Balkonkraftwerk?

Win-win für Umwelt und Geldbeutel?

Mo, 06.10. 1x 18:00-21:00 Uhr. Mit Ronny Lauer. 0 Euro

Bauch-Beine-Po- und Wirbelsäulengymnastik

Mo, 06.10. 4x 15:30-16:30 Uhr. Mit Andrea Konrad. 48 Euro

Yoga-Treff 60+

Di, 07.10. 1x 10:30-11:30 Uhr. Mit Gaby Dietzen-Groß. 7 Euro

Lernen, Motivation und Selbstständigkeit

Di, 07.10. 1x 18:00-20:15 Uhr. Mit Carsten Freels. 0 Euro

Treff für gute Ernährung

Di, 07.10. 1x 17:30-21:15 Uhr. Mit Margit Both-Weber. 0 Euro

Ermutigende Erziehung - Grenzen setzen - Halt geben -

Mi, 08.10. 1x 18:30-20:45 Uhr. Mit Kornelia Neuhaus. 0 Euro

Blitzgerichte für den Alltag - vollwertig und schmackhaft

Mi, 08.10. 1x 17:30-21:00 Uhr. Mit Margit Both-Weber. 19 Euro

Treff für Regionalgeschichte

Mi, 08.10. 1x 17:00-18:30 Uhr. Mit Helmut Grein. 8 Euro

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

Mi, 08.10. 1x 20:15-21:45 Uhr. Mit Tanja Gelz. 8 Euro

Bewegungstraining für Haltung und Balance

Do, 09.10. 1x 14:00-15:30 Uhr. Mit Ortrud Kleber. 15 Euro

Zimtschnecken & Co. - trendige Hefengebäcke nicht nur zu Ostern

Fr, 10.10. 1x 17:30-20:30 Uhr. Mit Mirjam Leinenbach. 15 Euro

ChatGPT: Mehr als Fragen stellen - effektive Promptgestaltung

Fr, 10.10. 1x 15:00-17:15 Uhr. Mit Wolf-Dieter Scheid. 15 Euro

Autogenes Training

Fr, 10.10. 4x 17:00-18:00 Uhr. Mit Anika Helmich. 28 Euro

Treff für Rhythmus - mit Trommeln, Gesang & Bewegung

So, 12.10. 1x 11:00-12:30 Uhr. Mit Susanne Marzen-Schwindling. 10 Euro

Trommel dich frei! - Rhythmus- und Trommelworkshop für Erwachsene

So, 12.10. 1x 15:00-17:00 Uhr. Mit Susanne Marzen-Schwindling. 25 Euro

Ruhe, Gelassenheit und Stabilität für Senioren*innen

Mo, 13.10. 1x 18:00-19:30 Uhr. Mit Dirk Laurent. 25 Euro

Hochsensibel-Gesprächskreis 

Mo, 13.10. 1x 19:30-21:00 Uhr. Mit Ingeborg Weiland. 0 Euro

Hochsensibel-Gesprächskreis - in Präsenz

Mo, 13.10. 1x 17:00-18:30 Uhr. Mit Ingeborg Weiland, Eva-Maria Nicola. 0 Euro

Yoga-Treff 60+

Di, 14.10. 1x 10:30-11:30Uhr. Mit Gaby Dietzen-Groß. 7 Euro

Eine Neue Sicht auf mein Leben - Was hat mich geprägt?

Mi, 15.10. 1x 15:00-16:30 Uhr. Mit Ingeborg Weiland. 15 Euro

Philosophiekurs: Was ist Liebe

Mi, 15.10. 10x 18:00-19:30 Uhr. Mit Gerhard Alt. 60 Euro

Treff für Regionalgeschichte

Mi, 15.10. 1x 17:00-18:30 Uhr. Mit Helmut Grein. 8 Euro

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

Mi, 15.10. 1x 20:15-21:45 Uhr. Mit Tanja Gelz. 8 Euro

Englische Gesprächsrunde 

Mi, 15.10. 1x 18:00-19:30 Uhr. Mit Nadja Kowalski. 8 Euro

Starke Mitte durch starken Beckenboden - für Frauen ab 50

Do, 16.10. 1x 14:00-15:30 Uhr. Mit Ortrud Kleber. 15 Euro

Hatha-Yoga

Do, 16.10. 5x 19:00-20:30 Uhr. Mit Gaby Fazio. 50 Euro

Motorsägen-Grundkurs

Fr, 17.10. 2x 18:00-22:00 Uhr. Mit Peter Meyer, Stefan Rech. 125 Euro

Kalligrafie - für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sa, 18.10. 1x 10:00-17:00 Uhr. Mit Brigitte Jenner. 40 Euro

Die Fünf Tibeter

Sa, 18.10. 1x 14:00-17:00 Uhr. Mit Ortrud Kleber. 24 Euro

Histamin-Unverträglichkeit

Mo, 20.10. 1x 18:00-19:30 Uhr. Mit Dirk Laurent. 12Euro €

Yoga-Treff 60+

Di, 21.10. 1x 10:30-11:30 Uhr. Mit Gaby Dietzen-Groß. 7 Euro

Heizsysteme im Hinblick auf die Klimaschutzziele

Di, 21.10. 1x 18:00-20:00 Uhr. Mit Werner Ehl. 0 Euro

Treff für Regionalgeschichte

Mi, 22.10. 1x 17:00-18:30 Uhr. Mit Helmut Grein. 8 Euro

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

Mi, 22.10. 1x 20:15-21:45Uhr. Mit Tanja Gelz. 8 Euro

Bewegungstraining für Haltung und Balance

Do, 23.10. 1x 14:00-15:30 Uhr. Mit Ortrud Kleber. 15 Euro

Hatha-Yoga - Kurs B

Do, 23.10. 5x 19:00-20:30 Uhr. Mit Gaby Fazio. 50 Euro

Digital 1:1

Fr, 24.10. 1x 16:00-17:30 Uhr. Mit Stefan Breil. 90 Euro

Ashtanga-Yoga, Meditation, Selbsterfahrung

Sa, 25.10. 1x 13:30-17:30 Uhr. Mit Amir Klein. 35 Euro

Französische Gesprächsrunde

Sa, 25.10. 1x 10:00-12:15 Uhr. Mit Jeanne Pöppel. 8 Euro

Microsoft Word Aufbaukurs

Sa, 25.10. 1x 9:00-12:00 Uhr. Mit Ronny Lauer. 49 Euro

Hochsensibel-Gesprächskreis 

Mo, 27.10. 1x 19:30-21:00Uhr. Mit Ingeborg Weiland, Eva-Maria Nicola. 0 Euro

Hochsensibel-Gesprächskreis - in Präsenz

Mo, 27.10. 1x 17:00-18:30Uhr. 0 Euro

Grundqualifizierung Hauswirtschaft mit Sprachförderung

Mo, 27.10. 283 UE in Teilzeit

Yoga-Treff 60+

Di, 28.10. 1x 10:30-11:30 Uhr. Mit Gaby Dietzen-Groß. 7 Euro

Steuern beim Erben und Vererben und bei Schenkung

Di, 28.10. 1x 19:00-20:30 Uhr. Mit Helmut Philippi. 9 Euro

"Die Freck? - Nein danke!" Vortrag über Infektionsprävention

Di, 28.10. 1x 19:00-20:30 Uhr. Mit Christian Platz. 0 Euro

Kreative Schreibwerkstatt

Di, 28.10. 1x 17:15-19:30 Uhr. Mit Christine Sinnwell-Backes. 15 Euro

Treff für Regionalgeschichte

Mi, 29.10. 1x 17:00-18:30 Uhr. Mit Helmut Grein. 8 Euro

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

Mi, 29.10. 1x 20:15-21:45 Uhr. Mit Tanja Gelz. 8 Euro

Englische Gesprächsrunde 

Mi 29.10. 1x 18:00-19:30 Uhr. Mit Nadja Kowalski. 8 Euro

Einfach besser Französisch reden

Mi, 29.10. 5x 9:30-11:00 Uhr. Mit Jeanne Pöppel. 45 Euro

Endlich Zeit für Französisch

Mi, 29.10. 5x 11:00-12:30 Uhr. Mit Jeanne Pöppel. 45 Euro

"Wer bin ich?" Eine kreative Begegnung mit sich selbst

Mi, 29.10. 1x 17:30-19:30 Uhr. Mit Anne Theisen. 28 Euro

Keramiktreff im Atelier TonArt

Do, 30.10. 1x 18:00-21:00 Uhr. Mit Heidrun Kley-Baltes. 30 Euro

Starke Mitte durch starken Beckenboden - für Frauen ab 50

Do, 30.10. 1x 14:00-15:30 Uhr. Mit Ortrud Kleber. 15 Euro

Vernissage: "Momente der Schönheit und Ruhe" (Galerie)

Do, 30.10. 1x 18:00-22:00 Uhr. 0 Euro

Älterwerden ist großartig

Fr, 31.10. 1x 19:30-21:00 Uhr. Mit Gabriele Hoppe. 15 Euro

Jetzt schon vormerken:

**Literarischer Herbstabend am Dienstag, 04.11.2025
um 19 Uhr in der Stadtbibliothek**