

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Teilnehmer*innen und Freund*innen des 3B-Verbunds,
wir wünschen ihnen allen ein gutes neues Jahr.

Auch im neuen Jahr haben wir für Sie interessante Angebote
zusammengestellt - darunter viel Bewährtes, aber auch neue
Themen und Veranstaltungen. Auch die Termine für unsere
Bildungsfahrten stehen weitgehend fürs ganze Jahr 2026 fest
(Änderungen und Ergänzungen vorbehalten). Sie können sich
gerne bereits dazu anmelden und sich so Ihren Platz im Bus
sichern. Eine ausführliche Beschreibung aller
Fahrten finden Sie im neuen Katalog "Unsere
Zeit" und auf unserem Bildungsportal.
Übrigens, erfreulich viele Menschen melden sich
inzwischen über unser Bildungsportal selbst
direkt an unter
www.bildungsportal.3b-verbund.de oder über den QR-Code:



Bildungsfahrten: "Morgens auf Tour - abends daheim"

"Vorfrühlingserwachen zwischen Rhein & Nahe": Mystik & Wein
Samstag, 07.03. Klaus Friedrich. 59 Euro.

**"Paradiesgarten Oberrhein": Auf Entdeckungstour zwischen
Schwarzwald & Vogesen**
Samstag, 28.03. Klaus Friedrich. 65 Euro.

**"Savoir-vivre und Weltkultur". Wendepunkte Europas & pri-
kelnde Momente**
Samstag, 02.05. Klaus Friedrich. 69 Euro.

Auf den Spuren von Robert Schuman
Samstag, 16.05. Mathias Wolbers. 59 Euro.

Juwelen des Maas-Tals
Mittwoch, 01.07. Klaus Friedrich. 69 Euro.

"Faust & Fachwerk, Wein & Weltkultur" im "Land der 1000 Hügel"
Samstag, 18.07. Klaus Friedrich. 65 Euro.

**"Charmantes Mittelelsass" zwischen Schlettstadt, Ribeauvillé &
Riquewihir**
Samstag, 25.07. Klaus Friedrich. 69 Euro.

"Elvis, Bäderflair & Fachwerkzauber" zwischen Taunus & Wetterau
Samstag, 15.08. Klaus Friedrich. 69 Euro.

**"Lebensart & Weltkultur, Wolkenkratzer & Ebbelwei":
Museumsuferfest Frankfurt**
Samstag, 29.08. Klaus Friedrich. 64 Euro.

**Tagesfahrt nach Straßburg
mit Besichtigung des Europäischen Parlaments**
Samstag, 07.10. Mathias Wolbers. 59 Euro.

Bitte weitersagen!

Motorsägen-Grundkurs
Fr 23.01. 18-22 Uhr & Sa 24.01. 08-16:30 Uhr. P. Meyer, S. Rech. 125 Euro.

Kindergeburtstag - organisiert vom 3B-Bildungsteam
Auf Wunsch wählbar, z. B. Detektiv-Party, Nähen, Keramik, Survival ...

Einzelberatung für Smartphone & PC: "Digital 1:1"
Individuelle Termine (90 Min.), Windows oder Android. S. Breil. 90 Euro.

Mittagstisch
Montags bis freitags, 11:30-13:30 Uhr. In Einzelfällen Lieferung
nach Hause möglich. Anmeldung täglich bis 09:00 Uhr unter Tel.
06831-7602-35.

KuRS - Jugendberatung und Notschlafstelle
Kontakt: Tel. 06831/7602-660.

Sprachkurse & Qualifizierung

Integrationskurs geplant ab 02.02.2026
Alphabetisierungskurs geplant ab 21.04.2026
Info: 06831-7602-321.

Niederschwelliger Deutschkurs (vormals: "Mama lernt Deutsch")
Donnerstags: Anfänger*innen: 08:00-10:15 Uhr - Fortgeschrittene:
10:15-12:30 Uhr. Einstieg jeweils möglich. P. Gerstner-Stoffel. 0 Euro.

**Qualifizierung zur zusätzlichen Betreuungskraft nach §§43b,
53c SGB XI ("Fachkraft für Betreuung")**
Ab. 12.11. Info: 06831-7602-310.

Auffrischkurs für Betreuungskräfte nach §§ 43b, 53c SGB XI.
Es sind mehrere Kurse für 2026 in Planung, voraussichtlich jeweils
Freitag/Samstags 09-16:30 Uhr. 190 Euro.

Vorbereitung auf die externe Abschlussprüfung Hauswirtschaft
Ab 08.01.2026. Eine Kostenübernahme durch Bildungsgutschein
ist unter bestimmten Voraussetzungen möglich. Wir beraten Sie
gerne. Info: 06831-7602-310.

Grundqualifizierung Hauswirtschaft mit Sprachförderung
Vermittlung von Grundwissen in Hauswirtschaft sowie
Sprachtraining und sozialpädagogische Begleitung.
Info: 06831-7602-310.

IHK-Zertifikatslehrgang: Fachkraft für Buchhaltung digital
Geplant ab Mai 2026. Info: Telefon 06831-7602-310.

Grundbildung

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

Treff für gute Ernährung
Di 06.01. 1x 17:30-21:15 Uhr. M. Both-Weber. 0 Euro.

Spielend Geld verstehen - der Monetto-Treff
Di 20.01. 6x 15:00-16:30 Uhr. I. Hoffeld. 0 Euro.



**Rechtschreibung für Alltag und Beruf -
Jugendliche und Erwachsene**
Donnerstags 16:30-18:45 Uhr. V. 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.
Mi 18:00-20:15 Uhr. V. Cercena-Krumm. 0 Euro.

Regelmäßig jede Woche

Gymnastik für Bauch-Beine-Po & Wirbelsäule
Montags 15:30-16:30 Uhr. A. Konrad. 12 Euro.

Hausmusik bei Ute Mertes
Dienstags 10:00-12:00 Uhr. 0 Euro.

Yoga-Treff 60+
Dienstags 10:30-11:30 Uhr. G. Dietzen-Groß. 7 Euro.

NEU: Brett- und Kartenspiele
Dienstags 15:00-17:00 Uhr. I. Hoffeld. 0 Euro.

Offener Treff für Handarbeiten
Mittwochs 09:00-11:30 Uhr. 0 Euro.

Treff für Regionalgeschichte
Mittwochs 15:00-16:30 Uhr. H. Grein. 8 Euro.

Rock'n'Roll - auch für Anfänger*innen
Mittwochs 20:15-21:45 Uhr. T. Gelz. 8 Euro.

Rechtschreibung für Alltag und Beruf
Donnerstags 16:30-18:45 Uhr. V. Cercena-Krumm. 0 Euro.

Brett- und Kartenspiele
Freitags 10:00-12:00 Uhr oder dienstags 15:00-17:00 Uhr
I. Hoffeld. 0 Euro.

Das weitere 3B-Programm in zeitlicher Folge

Hatha-Yoga in russischer Sprache am Sonntag
So 04.01. 4x 10:00-11:30 Uhr. I. Knorr. 60 Euro.

Gymnastik für Bauch-Beine-Po & Wirbelsäule
Mo 05.01. 15:30-16:30 Uhr. A. Konrad. 12 Euro.

Hochsensibel-Gesprächskreis - in Präsenz
Mo 05.01. 1x 17:00-18:30 Uhr. I. Weiland, E. Nicola. 0 Euro.

Hochsensibel-Gesprächskreis 3B ONLINE

Mo 05.01. 1 x 20:00-21:30 Uhr. I. Weiland. 0 Euro.

Dunkel-Hell-Kurs. Sanfte Trauerbewältigung

Mo 05.01. 4x 19:00-20:30 Uhr. S. Schnubel. 80 Euro.

Hatha-Yoga in russischer Sprache am Dienstag

Di 06.01. 4x 18:00-19:30 Uhr. I. Knorr. 60 Euro.

Treff für gute Ernährung

Di 06.01. 1x 17:30-21:15 Uhr. M. Both-Weber. 0 Euro.

Strick-Stammtisch für Socken und mehr - mit Imbiss

Di 06.01. 7x 18:30-20:00 Uhr. M. Nalbach. 42 Euro.

Offener Treff für Handarbeiten

Mi 07.01. 1x 09:00-11:30 Uhr. 0 Euro.

Mit Yoga & Qigong die Mitte der Woche beginnen

Mi 07.01. 6x 9:00-10:00 Uhr. I. Heine. 72 Euro.

Yoga & Qigong für Ältere

Mi 07.01. 6x 10:15-11:15 Uhr. I. Heine. 60 Euro.

Einfach besser Französisch reden

Mi 07.01. 5x 9:30-11:00 Uhr. J. Pöppel. 45 Euro.

Endlich Zeit für Französisch

Mi 07.01. 5x 11:00-12:30 Uhr. J. Pöppel. 45 Euro.

Französisch für Touristen

Mi 07.01. 5x 12:45-14:15 Uhr. J. Pöppel. 45 Euro.

Treff für Regionalgeschichte

Mi 07.01. 1x 15:00-16:30 Uhr. H. Grein. 8 Euro.

Slowly Moves Kurs

Mi 07.01. 8x 15:45-16:45 Uhr. A. Konrad. 130 Euro.

Kochkurs: Vital & vollwertig - gesunde & schnelle Gerichte

Mi 07.01. 1x 17:30-21:15 Uhr. M. Both-Weber. 10 Euro.

Englische Gesprächsrunde 3B ONLINE

Mi 07.01. 1x 18:00-19:30 Uhr. N. Kowalski. 8 Euro.

Yoga-Nidra-Kurs

Mi 07.01. 4x 19:00-20:00 Uhr. S. Schnubel. 50 Euro.

Themen-Yoga Nidra

Mi 07.01. 4x 20:30-21:30 Uhr. S. Schnubel. 60 Euro.

Gesprächskreis über aktuelle Themen

Do 08.01. 1x 09:30-11:00 Uhr. 0 Euro.

Starke Mitte durch starken Beckenboden - für Frauen ab 50

Do 08.01. 1x 14:00-15:30 Uhr. O. Kleber. 15 Euro.

Socken stricken und mehr - bei Kaffee & Kuchen

Do 08.01. 7x 15:30-17:00 Uhr. M. Nalbach. 42 Euro.

Hatha-Yoga in russischer Sprache am Donnerstag

Do 08.01. 4x 18:00-19:30 Uhr. I. Knorr. 60 Euro.

Literaturcafé

Do 08.01. 1x 16:00-17:30 Uhr. M. Herber. 10 Euro inkl. Kaffee & Kuchen.

Yoga & Qigong

Fr 09.01. 6x 17:00-18:00 Uhr. I. Heine. 72 Euro.

Französische Gesprächsrunde

Sa 10.01. 1x 10:00-12:15 Uhr. J. Pöppel. 8 Euro.

Gymnastik für Bauch-Beine-Po & Wirbelsäule

Mo 10.01. 1x 15:30-16:30 Uhr. A. Konrad. 12 Euro.

Offener Treff für Handarbeiten

Mi 13.01. 1x 09:00-11:30 Uhr. 0 Euro.

Treff für Regionalgeschichte

Mi 14.01. 1x 15:00-16:30 Uhr. H. Grein. 8 Euro.

DigitalTreff - Lernen & Anwenden

Do 15.01. 1x 11:00-14:00 Uhr. S. Breil. 50 Euro.

Bewegungstraining für Haltung & Balance

Do 15.01. 1x 14:00-15:30 Uhr. O. Kleber. 15 Euro.

Kochen wie "Fitgreenmind": Veganuary kochen

Fr 16.01. 1x 17:30-20:30 Uhr. M. Leinenbach. 15 Euro.

Französische Gesprächsrunde

Sa 17.01. 1x 10:00-12:15 Uhr. J. Pöppel. 8 Euro.

Workshop: Kalligrafie für Anfänger*innen & Fortgeschrittene

Sa 17.01. 1x 10:00-17:00 Uhr. B. Jenner. 40 Euro.

Workshop: Entspannt & achtsam im neuen Jahr"

Sa 17.01. 1x 15:00-18:00 Uhr. M. Blass. 30 Euro.

Gymnastik für Bauch-Beine-Po & Wirbelsäule

Mo 19.01. 1x 15:30-16:30 Uhr. A. Konrad. 12 Euro.

Vortrag mit Lesung zur Dichterin Mascha Kaléko

Mo 19.01. 1x 16:30-18:00 Uhr. M. Herber. 6 Euro.

Hochsensibel-Gesprächskreis - in Präsenz

Mo 19.01. 1x 17:00-18:30 Uhr. I. Weiland, E. Nicola. 0 Euro.

Hochsensibel-Gesprächskreis 3B ONLINE

Mo 19.01. 1 x 20:00-21:30 Uhr. I. Weiland. 0 Euro.

Offener Treff für Handarbeiten

Mi 21.01. 1x 09:00-11:30 Uhr. 0 Euro.

Treff für Regionalgeschichte

Mi 21.01. 1x 15:00-16:30 Uhr. H. Grein. 8 Euro.

Englische Gesprächsrunde 3B ONLINE

Mi 21.01. 1x 18:00-19:30 Uhr. N. Kowalski. 8 Euro.

Achtsamkeits-Training

Mi 21.01. 4x 18:00-19:00 Uhr. M. Blass. 40 Euro.

Gesprächskreis über aktuelle Themen

Do 22.01. 1x 09:30-11:00 Uhr. 0 Euro.

Starke Mitte durch starken Beckenboden - für Frauen ab 50

Do 22.01. 1x 14:00-15:30 Uhr. O. Kleber. 15 Euro.

Lesung & Gespräch mit der Autorin: "Ein seltsamer Zoo"

Do 22.01. 1x 18:00-19:30 Uhr. G. Lemier. 0 Euro.

Nähen mit der Overlock-Maschine

Sa 24.01. 1x 10:00-16:00 Uhr. R. Engeldinger. 40 Euro.

Gymnastik für Bauch-Beine-Po & Wirbelsäule

Mo 26.01. 1x 15:30-16:30 Uhr. A. Konrad. 12 Euro.

Kreative Schreibwerkstatt

Di 27.01. 1x 17:15-19:30 Uhr. M. Herber. 15 Euro.

Offener Treff für Handarbeiten

Mi 27.01. 1x 09:00-11:30 Uhr. 0 Euro.

Treff für Regionalgeschichte

Mi 28.01. 1x 15:00-16:30 Uhr. H. Grein. 8 Euro.

Resilienz

Mi 28.01. 1x 18:30-20:00 Uhr. Dr. G. Hoppe. 15 Euro.

Bewegungstraining für Haltung & Balance

Do 29.01. 1x 14:00-15:30 Uhr. O. Kleber. 15 Euro.

DigitalTreff - Lernen & Anwenden

Do 29.01. 1x 14:00-17:00 Uhr. S. Breil. 50 Euro.

Steuern beim Erben und Vererben und bei Schenkung

Do 29.01. 1x 19:00-20:30 Uhr. H. Philippi. 9 Euro.

Älterwerden ist großartig - Potentiale und Herausforderungen für Wissenschaft, Politik & Soziale Arbeit

Do 29.01. 1x 19:30-21:00 Uhr. Dr. G. Hoppe. 15 Euro.

Laugengebäck & Körnerbrot, ganz einfach backen

Fr 30.01. 1x 17:30-20:30 Uhr. M. Leinenbach. 15 Euro.

Die Fünf Tibeter

Sa 31.01. 1x 14:00-17:00 Uhr. O. Kleber. 24 Euro.

Ashtanga-Yoga, Meditation, Selbsterfahrung - "Ein Nachmittag zum Glücklicherweise"

Sa 31.01. 1x 13:30-17:30 Uhr. A. Klein. 35 Euro.