

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Teilnehmer*innen,

unsere Bildungsangebote haben im Juni einige Konkurrenz (vom schönen Wetter bis zur Fußballweltmeisterschaft). Nichtsdestotrotz bieten wir auch in diesem Monat ein vielfältiges Programm für die unterschiedlichsten Interessen - mit Neuem und Bewährtem. Genauere Beschreibungen zu den einzelnen Angeboten (abgesehen von den ganz neuen) finden Sie im Katalog "Unsere Zeit" und auf unserem Bildungsportal www.bildungsportal.3b-verbund.de (siehe QR-Code).
Noch ein Hinweis: Unser sommerliches Fahrtenprogramm "Morgens auf Tour - abends daheim" wird rege nachgefragt; es sind aber teilweise noch Plätze frei.

In Kürze erscheint "Dein Sommer 2026" unser Extraprogramm für die Sommermonate, insbesondere die Zeit der Schulferien. Für die Monate danach können Sie uns Programmvorschläge einreichen, gerne auch als Dozentin oder Dozent - wir und alle Teilnehmenden werden sich darüber freuen.



3B-Galerie

"...weil es Freude macht." Werke von Marianne Feld, Lina Koch und Anne Theisen.

Ausstellungsdauer bis 26. Juni zu den Öffnungszeiten montags bis donnerstags von 08:00 bis 16:00 Uhr sowie freitags von 08:00 bis 13:00 Uhr; außerdem abends und am Wochenende, wenn Veranstaltungen im Oswald-von-Nell-Breuning-Haus sind. Besuchs anmeldung ist möglich unter Tel. 06831-7602-400.

Finissage: Am Samstag, 27. Juni, 11 Uhr, führen die drei Künstlerinnen noch einmal durch die Ausstellung.

Bildungsfahrten: "Morgens auf Tour - abends daheim"

Juwelen des Maas-Tals

Mittwoch, 01.07. K. Friedrich. 69 Euro.

Faust & Fachwerk, Wein & Weltkultur im "Land der 1000 Hügel"

Samstag, 18.07. K. Friedrich. 65 Euro.

Charmantes Mittelelsass, Schlettstadt, Ribeauvillé & Riquewihr

Samstag, 25.07. K. Friedrich. 69 Euro.

Elvis, Bäderflair & Fachwerkzauber zwischen Taunus & Wetterau

Samstag, 15.08. K. Friedrich. 69 Euro.

Weltkultur, Wolkenkratzer, Ebbelwei. Museumsuferfest Frankfurt

Samstag, 29.08. K. Friedrich. 64 Euro.

Straßburg mit Besichtigung des Europäischen Parlaments

Samstag, 07.10. M. Wolbers. 59 Euro.

Bitte weitersagen!

Workshop: Zaubern mit Maxim Maurice

So 07.06. 1x 10:00-12:00 Uhr. P. Daub. 45 Euro.

Kindergeburtstag - organisiert vom 3B-Bildungsteam

Auf Wunsch wählbar, z. B. Detektiv-Party, Nähen, Malen, Keramik, Survival ...

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

Individuelle Termine (90 Min.), Windows oder Android. S. Breil. 90 Euro.

Mittagstisch

Mo - Fr 11:30-13:30 Uhr.

Speiseplan unter www.3b-verbund.de einsehbar.

Anmeldung zum Mittagessen täglich bis 09:00 Uhr,

Tel. 06831/7602-35. In Einzelfällen Lieferung nach Hause möglich.

KuRS - Jugendberatung und Notschlafstelle

Kontakt: Tel. 06831/7602-660.

Sprachkurse & Qualifizierung

Berufssprachkurs B2 (500 UE) ab 22.06.2026

Integrationskurs mit Alphabetisierung geplant ab 10.08.2026

Integrationskurs geplant ab 10.08.2026

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 möglich. P. Gerstner-Stoffel. 0 Euro.

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

Der Lehrgang wird kontinuierlich angeboten. Info: 06831-7602-310.

Auffrischkurse für Betreuungskräfte nach §§ 43b, 53c SGB XI

Mehrere Schwerpunktthemen im Laufe des Jahres. I

Info: 06831-7602-310.

Vorbereitungslehrgang auf die externe Abschlussprüfung Hauswirtschaft

Kontinuierlich im Programm. Kostenübernahme durch Bildungsgutschein ggf. 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

Info: Telefon 06831-7602-310.

Grundbildung



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

Erfahrungsbericht Wärmepumpe im Altbau

Mo 01.06. 1x 18:00-21:45 Uhr. R. Lauer. 0 Euro.

Treff für gute Ernährung

Di 02.06. 1x 17:30-21:15 Uhr. M. Both-Weber. 0 Euro.

Erfahrungsbericht Elektromobilität

Mo 15.06. 1x 18:00-21:45 Uhr. R. Lauer. 0 Euro.



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.



Besser rechnen im Alltag

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

Regelmäßig jede Woche

Gymnastik für Bauch-Beine-Po & Wirbelsäule

Montags 15:30-16:30 Uhr. A. Konrad. 12 Euro.

Yoga-Treff 60+

Dienstags 10:30-11:30 Uhr. G. 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. H. Grein. 8 Euro.

Rock'n'Roll - auch für Anfänger*innen

Mittwochs 20:15-21:45 Uhr. T. Gelz. 8 Euro.

Das 3B-Programm in zeitlicher Folge

NEU: Eltern-Kind-Yoga

Mo 01.06. 1x 9:15-10:15 Uhr. J. Scherf. 15 Euro.

Vortrag: Merkmale von Hochsensibilität erkennen

Mo 01.06. 1x 19:30-21:00 Uhr. I. Weiland. 15 Euro.

Yoga-Treff 60+

Di 02.06. 1x 10:30-11:30 Uhr. G. Dietzen-Groß. 0 Euro.

Hatha-Yoga in russischer Sprache am Dienstag

Di 02.06. 3x 18:00-19:30 Uhr. I. Knorr. 45 Euro.

Treff für Regionalgeschichte

Mi 03.06. 1x 17:00-18:30 Uhr. H. Grein. 8 Euro.

Kochkurs: Vital & vollwertig - gesunde, schnelle Gerichte

Mi 03.06. 1x 17:30-21:15 Uhr. M. Both-Weber. 10 Euro.

Hochsensibel-Gesprächskreis - in Präsenz

Mi 03.06. 1x 19:00-20:30 Uhr. I. Weiland, E. Nicola. 0 Euro.

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

Mi 03.06. 1x 20:00-21:30 Uhr. T. Gelz. 0 Euro.

Literaturcafé

Do 04.06. 1x 16:00-17:30 Uhr. M. Herber. In Kooperation mit der Stadtbibliothek. 10 Euro inkl. Kaffee & Kuchen.

Genusstour mit dem Motorroller

Sa 06.06. 1x 14:00-18:00 Uhr. H. Weiland. 0 Euro.

Hatha-Yoga in russischer Sprache am Sonntag

So 07.06. 1x 10:00-11:30 Uhr. I. Knorr. 15 Euro.

Workshop: Zaubern mit Maxim Maurice

So 07.06. 1x 10:00-12:00 Uhr. P. Daub. 45 Euro.

Eltern-Kind-Yoga

Mo 08.06. 1x 9:15-10:15 Uhr. J. Scherf. 15 Euro.

Hochsensibel-Gesprächskreis in Präsenz

Mo 08.06. 1x 17:00-18:30 Uhr. I. Weiland, E. Nicola. 0 Euro.

Hochsensibel-Gesprächskreis **3B ONLINE**

Mo 08.06. 1 x 20:00-21:30 Uhr. I. Weiland. 0 Euro.

Yoga-Treff 60+

Di 09.06. 1x 10:30-11:30 Uhr. G. Dietzen-Groß. 0 Euro.

Schritt für Schritt zum Medienprofi mit der Buchautorin von "Digital - genial" Lilly Werny

Mi 10.06. 1x 14:00-18:00 Uhr. L. Werny. 20 Euro.

Treff für Regionalgeschichte

Mi 10.06. 1x 17:00-18:30 Uhr. H. Grein. 8 Euro.

Englische Gesprächsrunde **3B ONLINE**

Mi 10.06. 1x 18:00-19:30 Uhr. N. Kowalski. 8 Euro.

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

Mi 10.06. 1x 20:00-21:30 Uhr. T. Gelz. 0 Euro.

Gesprächskreis über aktuelle Themen

Do 11.06. 1x 09:30-11:00 Uhr. 0 Euro.

Starke Mitte durch starken Beckenboden - für Frauen ab 50

Do 11.06. 1x 14:00-15:30 Uhr. O. Kleber. 15 Euro.

Das Ende der Sorgen - Erlernen des Grübelprotokolls

Do 11.06. 1x 18:00-21:00 Uhr. I. Weiland. 35 Euro.

Workshopreihe - Zeitgemäße Bildung

Bildungsangebote in Präsenz, virtuell oder hybrid - Inputs & Praxis

Fr 12.06. 1x 9:30-12:00 Uhr. W. Scheid, I. Hoffeld, A. Rieckhoff.

In Kooperation mit KEB-Saar. 15 Euro.

Brett- und Kartenspiele

Fr 12.06. 1x 10:00-12:00 Uhr. I. Hoffeld. 0 Euro.

Kochkurs: Grillbrote - pikante Brote für jedes Barbecue

Fr 12.06. 1x 17:30-20:30 Uhr. M. Leinenbach. 15 Euro.

Microsoft Powerpoint Grundkurs

Sa 13.06. 1x 9:00-12:00 Uhr. R. Lauer. 49 Euro.

Französische Gesprächsrunde

Sa 13.06. 1x 10:00-12:15 Uhr. J. Pöppel. 8 Euro.

Eltern-Kind-Yoga

Mo 15.06. 1x 9:15-10:15 Uhr. J. Scherf. 15 Euro.

Yoga-Treff 60+

Di 16.06. 1x 10:30-11:30 Uhr. G. Dietzen-Groß. 0 Euro.

Treff für Regionalgeschichte

Mi 17.06. 1x 17:00-18:30 Uhr. H. Grein. 8 Euro.

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

Mi 17.06. 1x 20:00-21:30 Uhr. T. Gelz. 0 Euro.

Bewegungstraining für Haltung und Balance

Do 18.06. 1x 14:00-15:30 Uhr. O. Kleber. 15 Euro.

Schmerzreduktion durch Hypnose

Do 18.06. 1x 19:00-20:30 Uhr. I. Weiland. 25 Euro.

Lesung: "Utes Hexenküche"

Fr 19.06. 1x 17:30-19:00 Uhr. U. Winter. 0 Euro.

Microsoft Powerpoint Aufbaukurs

Sa 20.06. 1x 9:00-12:00 Uhr. R. Lauer. 49 Euro.

"Litha" - die Sommersonnenwende

Sa 20.06. 1x 10:00-12:00 Uhr. I. Heine. 25 Euro.

Französische Gesprächsrunde

Sa 20.06. 1x 10:00-12:15 Uhr. J. Pöppel. 8 Euro.

Deine Ruhe-Oase im Alltag

Sa 20.06. 1x 15:00-18:00 Uhr. M. Blass. 30 Euro.

"Einzigartig weiblich!"

Innere Kraftquellen durch Tanz, Gesang & Trommeln aufspüren

Sa 20.06. 1x 14:00-17:00 Uhr. S. Marzen-Schwindling. 40 Euro.

Digitale Sprechstunde

Mo 22.06. 1x 9:30-11:45 Uhr. W. Scheid. 0 Euro.

Eltern-Kind-Yoga

Mo 22.06. 1x 9:15-10:15 Uhr. J. Scherf. 15 Euro.

Hochsensibel-Gesprächskreis in Präsenz

Mo 22.06. 1x 17:00-18:30 Uhr. I. Weiland, E. Nicola. 0 Euro.

Hochsensibel-Gesprächskreis **3B ONLINE**

Mo 22.06. 1 x 20:00-21:30 Uhr. I. Weiland. 0 Euro.

Yoga-Treff 60+

Di 23.06. 1x 10:30-11:30 Uhr. G. Dietzen-Groß. 0 Euro.

KI kompakt: Verstehen, bewerten, anwenden

Di 23.06. 1x 13:00-15:00 Uhr. I. Hoffeld, A. Rieckhoff. 0 Euro.

Treff für Regionalgeschichte

Mi 24.06. 1x 17:00-18:30 Uhr. H. Grein. 8 Euro.

Englische Gesprächsrunde **3B ONLINE**

Mi 24.06. 1x 18:00-19:30 Uhr. N. Kowalski, N. Kowalski. 8 Euro.

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

Mi 24.06. 1x 20:00-21:30 Uhr. T. Gelz. 0 Euro.

Gesprächskreis über aktuelle Themen

Do 25.06. 1x 09:30-11:00 Uhr. 0 Euro.

Starke Mitte durch starken Beckenboden - für Frauen ab 50

Do 25.06. 1x 14:00-15:30 Uhr. O. Kleber. 15 Euro.

Lesung:

"Ja, es gibt ihn. 12 Beweise für die Existenz von Geist und Gott"

Fr 26.06. 1x 18:00-19:30 Uhr. M. Bauer. 0 Euro.

Französische Gesprächsrunde

Sa 27.06. 1x 10:00-12:15 Uhr. J. Pöppel. 8 Euro.

Ashtanga-Yoga, Meditation, Selbsterfahrung - ein Nachmittag zum Glücklicherweise

Sa 27.06. 1x 13:30-17:30 Uhr. A. Klein. 35 Euro.

Bob Dylan gestern und heute

Sa 27.06. 1x 17:15-19:15 Uhr. O. Kleber. 10 Euro.

Yoga-Treff 60+

Di 30.06. 1x 10:30-11:30 Uhr. G. Dietzen-Groß. 0 Euro.

Schokolade selbst herstellen und variieren

Di 30.06. 1x 15:00-17:00 Uhr. N. Backes. 30 Euro.

Kreative Schreibwerkstatt

Di 30.06. 1x 17:00-18:30 Uhr. M. Herber. In Kooperation mit der Stadtbibliothek. 10 Euro.

Das Ende der Sorgen - Erlernen des Grübelprotokolls

Di 30.06. 1x 19:00-22:00 Uhr. I. Weiland. 35 Euro.

Beachten Sie auch "Dein Sommer 2026" - unser Extraprogramm für die Sommerferienzeit!