

Nr.	Kursbezeichnung	Dozent	Ort	Tag	Beginn	Zeit	Term.	Euro	MTZ	Hinweis
-----	-----------------	--------	-----	-----	--------	------	-------	------	-----	---------

Wallerfangen

Leiter: Dr. Dieter Ullrich, Lerchenweg 15, 66798 Wallerfangen
 Infotelefon: 06831 9667166, E-Mail: wallerfangen@kvhs-saarlouis.de

Nähen, Sticken, Stricken

Kurse 10001-04: Stoff, Nähmaschine und Nähzeug sind mitzubringen.

10001	Nähen und Zuschneiden	Glatigny	Schule am Limberg	Mi	06.03.24	18:00-20:15	5	38,00	8	M
10002	Nähen und Zuschneiden	Glatigny	Schule am Limberg	Mi	08.05.24	18:00-20:15	5	38,00	8	M
10003	Nähen und Zuschneiden (Anfänger)	Engeldinger	Schule am Limberg	Mo	11.03.24	17:45-20:00	5	38,00	8	M
10004	Nähen und Zuschneiden (Anfänger)	Engeldinger	Schule am Limberg	Mo	06.05.24	17:45-20:00	5	38,00	8	M

Kurs 10005: Nähmaschine, Nähzeug, Essen und Getränke sind mitzubringen. Eventuell Kosten für zusätzliches Material, wie z.B. Reißverschlüsse

10005	Nähen für Kinder ab 9 Jahren als Wochenend-Erlebnis	Engeldinger	Schule am Limberg	Sa	16.03.24 27.04.24	10:00-15:00	2	43,00	6	M
-------	---	-------------	-------------------	----	----------------------	-------------	---	-------	---	---

Ernährung

10006	Kochen für Männer	Glatigny	Schule am Limberg	Di	05.03.24	18:30-21:30	4	34,00	9	L
10007	Kochen für Männer	Glatigny	Schule am Limberg	Mo	11.03.24	18:30-21:30	4	34,00	9	L
10008	Kochen für Männer	Glatigny	Schule am Limberg	Mi	13.03.24	18:30-21:30	4	34,00	9	L
10009	Kochen für Männer	Glatigny	Schule am Limberg	Fr	08.03.24	18:30-21:30	4	34,00	9	L

Gesundheitsvorsorge

Kurse 10010-11: Bitte Matte, Turnschuhe oder rutschfeste Socken mitbringen. Bei Handicaps bitte vor Anmeldung Arzt konsultieren! Bei erstmaliger Anmeldung bitte vorher Herrn Dr. Ullrich anrufen (06831-9667166).

10010	Mobil und stabil - Rückentraining	Maaß-Quartz	St. Nikolaus-Hospital (P)	Mi	06.03.24	16:45-17:45	6	32,00	7	
10011	Mobil und stabil - Rückentraining	Maaß-Quartz	St. Nikolaus-Hospital (P)	Mi	08.05.24	16:45-17:45	6	32,00	7	

Entspannung, Meditation und Spiritualität

10012	Yoga Hatha - Entspannung am Wochenende (Vorkenntnisse erwünscht)	Palzer	St. Nikolaus-Hospital (P)	Sa	16.03.24	14:00-17:00	1	15,00	7	
10013	Yoga Hatha - Entspannung am Wochenende (Vorkenntnisse erwünscht)	Palzer	St. Nikolaus-Hospital (P)	Sa	20.04.24	14:00-17:00	1	15,00	7	

Kurse 10014-23: Bitte Matte, Kissen, Decke, rutschfeste Socken mitbringen. Bei Handicaps bitte vor Anmeldung Arzt konsultieren! Bei Erstanmeldung bitte vorher Herrn Dr. Ullrich anrufen (06831/9667166).

10014	Yoga Hatha (Anfänger)	Charon	St. Nikolaus-Hospital (P)	Do	07.03.24	17:20-18:20	6	36,00	8	
10015	Yoga Hatha (Anfänger)	Charon	St. Nikolaus-Hospital (P)	Do	02.05.24	17:20-18:20	6	36,00	8	
10016	Yoga Hatha (auch Wiedereinsteiger)	Ruffing	St. Nikolaus-Hospital (P)	Fr	08.03.24	16:55-17:55	6	36,00	8	
10017	Yoga Hatha (auch Wiedereinsteiger)	Ruffing	St. Nikolaus-Hospital (P)	Fr	17.05.24	16:55-17:55	6	36,00	8	
10018	Yoga Hatha	Ruffing	St. Nikolaus-Hospital (P)	Fr	08.03.24	18:10-19:40	6	39,00	10	
10019	Yoga Hatha	Ruffing	St. Nikolaus-Hospital (P)	Fr	17.05.24	18:10-19:40	6	39,00	10	
10020	Yoga Hatha	Weber	St. Nikolaus-Hospital (P)	Mi	06.03.24	18:00-19:30	6	36,00	9	
10021	Yoga Hatha	Weber	St. Nikolaus-Hospital (P)	Mi	08.05.24	18:00-19:30	6	36,00	9	
10022	Yoga Hatha	Charon	St. Nikolaus-Hospital (P)	Do	07.03.24	18:35-20:05	6	43,00	9	
10023	Yoga Hatha	Charon	St. Nikolaus-Hospital (P)	Do	02.05.24	18:35-20:05	6	43,00	9	

Fitness und Bewegung

Kurse 10024-29: Bitte Matte und rutschfeste Socken mitbringen. Bei Handicaps bitte vor Anmeldung Arzt konsultieren.

10024	Pilates	Maaß-Quartz	St. Nikolaus-Hospital (P)	Mo	04.03.24	17:45-18:45	6	23,00	9	
10025	Pilates	Maaß-Quartz	St. Nikolaus-Hospital (P)	Mo	04.03.24	18:55-19:55	6	23,00	9	

Term. = Anzahl der Termine; MTZ = Mindestteilnehmer; VB = Vorbesprechung; n. vb. = nach Vereinbarung; L = Lebensmittelumlage; S = inklusive Lehrwerk; M = Material mitbringen

Nr.	Kursbezeichnung	Dozent	Ort	Tag	Beginn	Zeit	Term.	Euro	MTZ	Hinweis
10026	Pilates	Maaß-Quartz	St. Nikolaus-Hospital (P)	Mo	06.05.24	17:45-18:45	6	23,00	9	
10027	Pilates	Maaß-Quartz	St. Nikolaus-Hospital (P)	Mo	06.05.24	18:55-19:55	6	23,00	9	
10028	Fit und aktiv mit Gymnastik (Senioren)	Schaller	St. Nikolaus-Hospital (P)	Di	12.03.24	18:00-19:00	9	33,00	9	
10029	Fitnesskurs mit Vielfalt und Spaß: Bewegung, tänzerische Elemente, Faszientraining	Müggenburg	St. Nikolaus-Hospital (P)	Do	07.03.24	17:15-18:15	8	37,00	7	

(P) = Räume der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie

Sprachen

Englisch

Kurse 10030-31: Evtl. Kosten für Unterrichtsmaterialien.

10030	Englisch (Einzelunterricht)	Lux	n. Vb.		n. Vb.	je 2 UE	5	238,00	1	M
10031	Englisch (Einzelunterricht)	Korne	n. Vb.		n. Vb.	je 2 UE	5	238,00	1	M
10032	Webseminar: Englisch (Einzelunterricht)	Korne	Online		n. Vb.	je 2 UE	5	238,00	1	M

Französisch

Kurs 10033: Evtl. Kosten für Unterrichtsmaterialien.

10033	Webseminar: Französisch (Einzelunterricht)	Dietzsch	Online		n. Vb.	je 2 UE	5	238,00	1	M
-------	--	----------	--------	--	--------	---------	---	--------	---	---

Kurs 10034: Evtl. Kosten für Unterrichtsmaterialien. Der Kurs kann in Absprache auch an 10 Terminen zu je 45 Minuten durchgeführt werden.

10034	Französisch (Einzelunterricht)	Chatard	n. Vb.		n. Vb.	je 2 UE	5	238,00	1	M
-------	--------------------------------	---------	--------	--	--------	---------	---	--------	---	---

EDV

Kurs 10035: Themen nach Hilfsbedarf. Bitte Hardware mitbringen. Bereitschaft zur Nutzung eines mobilen Internetzugangs auf eigenem Endgerät.

10035	Willkommen in digit. Welten: Hilfe bei Anwendungen (Laptop, Smartphone u. Tablet (primär Anfänger))	Maringer	Schule am Limberg	Di	05.03.24	17:30-19:00	3	27,00	7	
-------	---	----------	-------------------	----	----------	-------------	---	-------	---	--

Sonstiges

10036	Cucina italiana: Italienisches Mehrgängemenü (Italienischkenntnisse erwünscht)	Cangialosi	Schule am Limberg	Sa	16.03.24	17:30-22:30	1	30,00	8	L
10037	Cucina italiana: Italienisches Mehrgängemenü (Italienischkenntnisse erwünscht)	Cangialosi	Schule am Limberg	Sa	13.04.24	17:30-22:30	1	30,00	8	L

Term. = Anzahl der Termine; MTZ = Mindestteilnehmer; VB = Vorbesprechung; n. vb. = nach Vereinbarung; L = Lebensmittelumlage; S = inklusive Lehrwerk; M = Material mitbringen

