

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 10001-02: Stoff, Nähmaschine und Nähzeug sind mitzubringen.

10001	Nähen und Zuschneiden	S. Glatigny	Schule am Limberg	Mi	04.03.2026	18:00-20:15	5	38,00	8	M
10002	Nähen und Zuschneiden	S. Glatigny	Schule am Limberg	Mi	22.04.2026	18:00-20:15	5	38,00	8	M

Ernährung

Kurse 10003-10005: Lebensmittelumlage.

10003	Kochen für Männer	E. Glatigny	Schule am Limberg	Di	10.03.2026	18:00-21:00	4	42,00	8	L
10004	Kochen für Männer	E. Glatigny	Schule am Limberg	Mi	18.03.2026	18:00-21:00	4	42,00	8	L
10005	Kochen für Männer - auch für Einsteiger	Montnacher	TGSBBZ Saarlouis	Di	17.03./28.04. u. 12.05.2026	18:00-21:00	3	31,00	8	L

Gesundheitsvorsorge

Kurse 10006-10007 Bitte Matte, Handtuch, Turnschuhe oder rutschfeste Socken mitbringen. Bei Handicaps bitte vor Anmeldung Arzt konsultieren! Bei erstmaliger Anmeldung bitte vorher Herrn Dr. Ullrich anrufen (06831-9667166).

10006	Rückentraining - primär für Altteilnehmer	Maaß-Quartz	St. Nikolaus-Hospital (P)	Mi	04.03.2026	16:25-17:25	5	21,00	9	
10007	Rückentraining - primär für Altteilnehmer	Maaß-Quartz	St. Nikolaus-Hospital (P)	Mi	22.04.2026	16:25-17:25	5	21,00	9	

Entspannung und Meditation

Kurse 10008-16: Bitte Matte, Kissen, Decke und rutschfeste Socken oder Turnschuhe mitbringen. Bei Handicaps bitte vor Anmeldung Arzt konsultieren! Bei erstmaliger Anmeldung bitte vorher Herrn Dr. Ullrich anrufen (06831-9667166).

10008	Yoga Mini-Auszeit (Workshop)	Weber	St. Nikolaus-Hospital (P)	Sa	07.03.2026	14:00-17:00	1	14,00	7	
10009	Yoga Hatha	Ruffing	St. Nikolaus-Hospital (P)	Mi	04.03.2026	18:45-20:15	5	33,00	10	
10010	Yoga Hatha	Ruffing	St. Nikolaus-Hospital (P)	Fr	06.03.2026	16:55-17:55	5	31,00	8	
10011	Yoga Hatha (Fortgeschrittene)	Ruffing	St. Nikolaus-Hospital (P)	Fr	06.03.2026	18:10-19:40	5	36,00	9	
10012	Yoga Hatha	Ruffing	St. Nikolaus-Hospital (P)	Mi	22.04.2026	18:45-20:15	5	33,00	10	
10013	Yoga Hatha	Ruffing	St. Nikolaus-Hospital (P)	Fr	08.05.2026	16:55-17:55	5	31,00	8	
10014	Yoga Hatha (Fortgeschrittene)	Ruffing	St. Nikolaus-Hospital (P)	Fr	08.05.2026	18:10-19:40	5	36,00	9	
10015	Yoga - Entspannung am Wochenende - (Vorkenntnisse erwünscht)	Palzer	St. Nikolaus-Hospital (P)	Sa	21.03.2026	14:00-17:00	1	15,00	7	
10016	Yoga - Entspannung am Wochenende - (Vorkenntnisse erwünscht)	Palzer	St. Nikolaus-Hospital (P)	Sa	25.04.2026	14:00-17:00	1	15,00	7	

Fitness und Bewegung

Kurse 10017-10023: Bitte Matte, Kissen und rutschfeste Socken mitbringen. Bei Handicaps bitte vor Anmeldung Arzt konsultieren. Bei erstmaliger Anmeldung bitte vorher Herrn Dr. Ullrich anrufen (06831-9667166).

10017	Pilates - primär für Altteilnehmer	Maaß-Quartz	St. Nikolaus-Hospital (P)	Mo	02.03.2026	17:45-18:45	5	21,00	9	
10018	Pilates - primär für Altteilnehmer	Maaß-Quartz	St. Nikolaus-Hospital (P)	Mo	02.03.2026	18:55-19:55	5	21,00	9	
10019	Pilates - primär für Altteilnehmer	Maaß-Quartz	St. Nikolaus-Hospital (P)	Mi	04.03.2026	17:35-18:35	5	21,00	9	
10020	Pilates - primär für Altteilnehmer	Maaß-Quartz	St. Nikolaus-Hospital (P)	Mo	20.04.2026	17:45-18:45	5	21,00	9	
10021	Pilates - primär für Altteilnehmer	Maaß-Quartz	St. Nikolaus-Hospital (P)	Mo	20.04.2026	18:55-19:55	5	21,00	9	
10022	Pilates - primär für Altteilnehmer	Maaß-Quartz	St. Nikolaus-Hospital (P)	Mi	22.04.2026	17:35-18:35	5	21,00	9	
10023	Fit und aktiv mit Gymnastik (Senioren)	Schaller	St. Nikolaus-Hospital (P)	Di	10.03.2026	18:00-19:00	9	33,00	9	

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

Sprachen

Englisch

Kurse 10024-10026: Evtl. Kosten für Unterrichtsmaterialien. Termine nach Vereinbarung.

10024	Englisch (Einzelunterricht)	Korne	n. Vb.		n. Vb.	2 UE	5	238,00	1	M
10025	Englisch (Einzelunterricht-auf Wunsch als Webseminar möglich)	Korne	n. Vb.		n. Vb.	2 UE	5	238,00	1	M
10026	Englisch (Einzelunterricht)	Lux	n. Vb.		n. Vb.	2 UE	5	238,00	1	M

Französisch

Kurse 10027-10029: Evtl. Kosten für Unterrichtsmaterialien. Termine nach Vereinbarung.

10027	Französisch (Einzelunterricht)	Chatard	n. Vb.		n. Vb.	2 UE	5	238,00	1	M
10028	Französisch (Einzelunterricht)	Chatard	n. Vb.		n. Vb.	2 UE	5	238,00	1	M
10029	Webseminar: Französisch (Einzelunterricht)	Dietzsch	Online		n. Vb.	2 UE	5	238,00	1	M

Term. = Anzahl der Termine; MTZ = Mindestteilnehmer; VB = Vorbesprechung; n. Vb.. = nach Vereinbarung; L = Lebensmittelumlage; S = inklusive Lehrwerk; M = zzgl. Materialkosten

