

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

# Wadgassen

Leiterin: Claudia Grasser, Gartenweg 5, 66787 Wadgassen  
 Infotelefon: 06834 9619061, Mobil: 0160 96226492, E-Mail: wadgassen@kvhs-saarlouis.de

## Ernährung

Kurse 09001-10: Bitte 2 Geschirrtücher, Behälter und eigenes Messer mitbringen.

|       |                    |         |                              |    |          |             |   |       |   |   |
|-------|--------------------|---------|------------------------------|----|----------|-------------|---|-------|---|---|
| 09001 | Fingerfood         | Weirich | Bisttalschule Standort Wadg. | Fr | 08.11.24 | 18:00-22:00 | 1 | 14,00 | 8 | L |
| 09002 | Fisch              | Weirich | Bisttalschule Standort Wadg. | Di | 03.12.24 | 18:00-22:00 | 1 | 14,00 | 8 | L |
| 09003 | Low Carb           | Weirich | Bisttalschule Standort Wadg. | Di | 19.11.24 | 18:00-22:00 | 1 | 14,00 | 8 | L |
| 09004 | Partyküche         | Weirich | Bisttalschule Standort Wadg. | Di | 05.11.24 | 18:00-22:00 | 1 | 14,00 | 8 | L |
| 09005 | Italienische Küche | Weirich | Bisttalschule Standort Wadg. | Fr | 17.01.25 | 18:00-22:00 | 1 | 14,00 | 8 | L |
| 09006 | Burgervielfalt     | Weirich | Bisttalschule Standort Wadg. | Di | 14.01.25 | 18:00-22:00 | 1 | 14,00 | 8 | L |
| 09007 | Fisch              | Weirich | Bisttalschule Standort Wadg. | Fr | 11.10.24 | 18:00-22:00 | 1 | 14,00 | 8 | L |
| 09008 | Georgische Küche   | Weirich | Bisttalschule Standort Wadg. | Di | 29.10.24 | 18:00-22:00 | 1 | 14,00 | 8 | L |
| 09009 | Georgische Küche   | Weirich | Bisttalschule Standort Wadg. | Di | 26.11.24 | 18:00-22:00 | 1 | 14,00 | 8 | L |
| 09010 | Griechische Küche  | Weirich | Bisttalschule Standort Wadg. | Di | 21.01.25 | 18:00-22:00 | 1 | 14,00 | 8 | L |

Kurse 09011-09019: Bitte Messer, kleine Behälter und Geschirrtücher mitbringen.

|       |                                     |         |                              |    |          |             |   |       |   |   |
|-------|-------------------------------------|---------|------------------------------|----|----------|-------------|---|-------|---|---|
| 09011 | Kochen für Paare                    | Weirich | Bisttalschule Standort Wadg. | Di | 12.11.24 | 18:00-22:00 | 1 | 14,00 | 8 | L |
| 09012 | Kulinarische Reise um die Welt      | Weirich | Bisttalschule Standort Wadg. | Fr | 15.11.24 | 18:00-22:00 | 1 | 14,00 | 8 | L |
| 09013 | Menüs für jede Gelegenheit          | Weirich | Bisttalschule Standort Wadg. | Di | 17.09.24 | 18:00-22:00 | 1 | 14,00 | 8 | L |
| 09014 | Pasta Pasta                         | Weirich | Bisttalschule Standort Wadg. | So | 08.10.24 | 18:00-22:00 | 1 | 14,00 | 8 | L |
| 09015 | Spanische Tapas                     | Weirich | Bisttalschule Standort Wadg. | Fr | 10.01.25 | 18:00-22:00 | 1 | 14,00 | 8 | L |
| 09016 | Suppenliebe                         | Weirich | Bisttalschule Standort Wadg. | Fr | 22.11.24 | 18:00-22:00 | 1 | 14,00 | 8 | L |
| 09017 | Süße Köstlichkeiten                 | Weirich | Bisttalschule Standort Wadg. | Di | 10.09.24 | 18:00-22:00 | 1 | 14,00 | 8 | L |
| 09018 | Tolle Knolle - Rund um die Vielfalt | Weirich | Bisttalschule Standort Wadg. | Fr | 24.01.25 | 18:00-22:00 | 1 | 14,00 | 8 | L |
| 09019 | Weihnachtsmenü                      | Weirich | Bisttalschule Standort Wadg. | Fr | 29.11.24 | 18:00-22:00 | 1 | 14,00 | 8 | L |

## Gesundheitsvorsorge

|       |                 |             |                       |    |          |             |   |       |    |  |
|-------|-----------------|-------------|-----------------------|----|----------|-------------|---|-------|----|--|
| 09020 | Wassergymnastik | Luxemburger | Schwimmbad Schwalbach | Di | 01.10.24 | 16:00-17:00 | 8 | 40,00 | 18 |  |
|-------|-----------------|-------------|-----------------------|----|----------|-------------|---|-------|----|--|

## Entspannung, Meditation und Spiritualität

|       |                    |           |                              |    |          |             |    |       |    |  |
|-------|--------------------|-----------|------------------------------|----|----------|-------------|----|-------|----|--|
| 09021 | Yoga (Anfänger)    | Oehmichen | Bisttalschule Standort Wadg. | Mo | 16.09.24 | 17:00-18:30 | 10 | 53,00 | 10 |  |
| 09022 | Yoga (Anfänger)    | Decker    | Bisttalschule Standort Wadg. | Mi | 18.09.24 | 17:00-18:30 | 10 | 51,00 | 10 |  |
| 09023 | Yoga (Anfänger)    | Decker    | Bisttalschule Standort Wadg. | Mi | 08.01.25 | 17:00-18:30 | 6  | 31,00 | 10 |  |
| 09024 | Yoga (Mittelstufe) | Decker    | Bisttalschule Standort Wadg. | Mi | 18.09.24 | 18:30-20:00 | 10 | 51,00 | 10 |  |
| 09025 | Yoga (Mittelstufe) | Decker    | Bisttalschule Standort Wadg. | Mi | 08.01.25 | 18:30-20:00 | 6  | 31,00 | 10 |  |

## Fitness und Bewegung

|       |                                       |       |                             |    |          |             |   |       |    |  |
|-------|---------------------------------------|-------|-----------------------------|----|----------|-------------|---|-------|----|--|
| 09026 | Bewegungsspaß Eltern-Kind (1-3 Jahre) | Lapre | Turnhalle Kita Sonnenschein | Do | 19.09.24 | 15:00-16:00 | 8 | 23,00 | 15 |  |
| 09027 | Bewegungsspaß Eltern-Kind (1-3 Jahre) | Lapre | Turnhalle Kita Sonnenschein | Do | 09.01.25 | 15:00-16:00 | 6 | 19,00 | 15 |  |

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 |
|--|---|--------------|------------------------------|--------|----------|------------------|-------|-------------|-----|---------|
| 09028  | Kleinkinder Turnen (3-6 Jahre)  | Lapre        | Turnhalle Kita Sonnenschein  | Do     | 19.09.24 | 16:00-17:00      | 8     | 23,00       | 15  |         |
| 09029  | Kleinkinder Turnen (3-6 Jahre)  | Lapre        | Turnhalle Kita Sonnenschein  | Do     | 09.01.25 | 16:00-17:00      | 6     | 19,00       | 15  |         |
| 09030  | Funktionales Krafttraining  | Nenno        | Turnhalle Kita Sonnenschein  | Do     | 19.09.24 | 17:00-18:00      | 10    | 37,00       | 10  |         |
| 09031  | Funktionales Krafttraining  | Nenno        | Turnhalle Kita Sonnenschein  | Do     | 09.01.25 | 17:00-18:00      | 6     | 25,00       | 10  |         |
| <i>Kurs 09032: 2x wöchentlich dienstags/freitags 17:30 Uhr</i> |   |              |                              |        |          |                  |       |             |     |         |
| 09032  | Laufkurs für Einsteiger   | Jungmann     | Autobahnbrücke Hostenbach    | Di, Fr | 17.09.24 | 17:30-18:30      | 12    | 38,00       | 8   |         |
| 09033  | Rücken-Wellnesswochende im Gartenhotel Heusser                                | Grasser      | Gartenhotel Heusser          | Fr-So  | 17.01.25 | 10:00-18:00      | 3     | 169,00      | 10  |         |
| 09034  | ZUMBA® Fitnesskurs  | Lacona       | Turnhalle Kita Sonnenschein  | Di     | 17.09.24 | 19:00-20:00      | 8     | 36,00       | 10  |         |
| 09035  | Senioren in Form  | Grasser      | Turnhalle Kita Sonnenschein  | Di     | 17.09.24 | 9:00-10:00       | 8     | 37,00       | 10  |         |
| 09036  | Senioren in Form  | Grasser      | Turnhalle Kita Sonnenschein  | Do     | 19.09.24 | 9:00-10:00       | 8     | 37,00       | 10  |         |
| 09037  | Senioren in Form  | Grasser      | Turnhalle Kita Sonnenschein  | Di     | 07.01.25 | 9:00-10:00       | 6     | 30,00       | 10  |         |
| <b>Tanz</b>  |   |              |                              |        |          |                  |       |             |     |         |
| 09038  | Fit mit Line Dance  | Niebling     | Bisttalschule Standort Wadg. | Mo     | 16.09.24 | 18:30-19:30      | 10    | 37,00       | 10  |         |
| <b>Selbstverteidigung</b>                                      |   |              |                              |        |          |                  |       |             |     |         |
| 09039  | KRAV MAGA - Selbstverteidigung/-behauptung für Frauen (Jugendl. Ab 15 Jahren) | Thom         | Turnhalle Kita Sonnenschein  | Di     | 24.09.24 | 18:00-19:00      | 8     | 34,00       | 10  |         |
| <b>Sprachen</b>  |   |              |                              |        |          |                  |       |             |     |         |
| <i>Englisch</i>  |   |              |                              |        |          |                  |       |             |     |         |
| 09040  | Englisch für Senioren (Stufe 0) A1  | Weber        | Bisttalschule Standort Wadg. | Mo     | 16.09.24 | 17:00-18:30      | 10    | 45,00       | 10  |         |
| 09041  | Englisch für Senioren (Stufe 2) A1  | Lux          | Bisttalschule Standort Wadg. | Di     | 17.09.24 | 19:00-20:30      | 10    | 45,00       | 10  |         |
| 09042  | Webseminar: Business English Einzelunterricht                                 | Lappeßen     | Online                       |        | n. Vb.   | n. Vb.           | 10    | 238,00      | 1   |         |
| 09043  | Englisch für Senioren Anfänger (Stufe 0) A1                                   | Weber        | Bisttalschule Standort Wadg. | Mo     | 16.09.24 | 18:30-20:00      | 10    | 45,00       | 10  |         |
| 09044  | Webseminar: Englisch (Stufe 7) A1   | Lappeßen     | Online                       | Mi     | 18.09.24 | 19:30            | 10    | 45,00       | 1   |         |
| 09045  | Englisch Grammatik und Conversation B1  | Lappeßen     | Bisttalschule Standort Wadg. | Mo     | 16.09.24 | 18:15-19:45      | 10    | 45,00       | 10  |         |
| 09046  | Let's talk and read - Lasst uns sprechen und lesen                            | Marx-Klassen | Bisttalschule Standort Wadg. | Di     | 17.09.24 | 18:15-19:45      | 10    | 45,00       | 10  |         |
| 09047  | Webseminar: Englisch (Einzelunterricht) Erwachsene/Kinder                     | Lappeßen     | Online                       |        | n. Vb.   | n. Vb.           | 10    | 238,00      | 1   |         |
| 09048  | Englisch für Senioren (Stufe 3) A1  | Lux          | Bisttalschule Standort Wadg. | Di     | 17.09.24 | 17:30-19:00      | 10    | 45,00       | 10  |         |
| <i>Französisch</i>   |   |              |                              |        |          |                  |       |             |     |         |
| 09049  | Webseminar: Französisch (Stufe 0) A1  | Dietzsch     | Online                       | Di     | 17.09.24 | 18:30-20:00      | 8     | 36,00       | 10  |         |
| 09050  | Französisch für Touristen   | Dietzsch     | Bisttalschule Standort Wadg. | Di     | 17.09.24 | 17:00-18:30      | 8     | 36,00       | 10  |         |
| 09051  | Französisch (Einzelunterricht)  | Dietzsch     | Bisttalschule Standort Wadg. |        | n. Vb.   | n. Vb.           | 10    | 238,00      | 1   |         |
| <b>EDV</b>   |   |              |                              |        |          |                  |       |             |     |         |
| <i>Kurs 09052: Laptop bitte selbst mitbringen</i>              |   |              |                              |        |          |                  |       |             |     |         |
| 09052  | 10-Fingerschreiben Schreibkurs (schnell und effizient Texte schreiben)        | Wagner-Schon | Bisttalschule Standort Wadg. | Mo     | 16.09.24 | 17:00-17:45      | 10    | 34,00       | 10  |         |
| 09053  | Excel und Word (Einzelunterricht)   | Wagner-Schon | Bisttalschule Standort Wadg. |        | 15.09.24 | n. Vb. (60 Min.) | 1     | 45,00       | 1   |         |
| <b>Sonstiges</b>   |   |              |                              |        |          |                  |       |             |     |         |
| 09054  | Bootsführerschein Poseidon - Infoveranstaltung                                | Sorg         | Bisttalschule Standort Wadg. | Mo     | 13.01.25 | 18:30-20:00      | 1     | frei        | 6   |         |
| 09055  | Bootsführerschein Poseidon  | Sorg         | Bisttalschule Standort Wadg. | Mo     | 20.01.25 | 18:30-20:30      | 13    | auf Anfrage | 10  |         |

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

