

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

Natur und Umwelt

Kurs 10001: Bitte festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung mitbringen

10001	Geführte Wanderung: Traumschleife Hirnberg/Gallenberg mit Erläuterungen	Ullrich	DHG Rammelfangen (Parkplatz)	Sa	21.09.24	13:30-17:00	1	6,00	11	
-------	---	---------	------------------------------	----	----------	-------------	---	------	----	--

Lebenshilfe und Mentaltraining

Kurs 10002: Schreibutensilien und bequeme Kleidung mitbringen

10002	Lebensfreude trotz Alltag	Klesen	St. Nikolaus-Hospital (P)	Sa	28.09.24	14:00-17:00	1	19,00	6	
-------	---------------------------	--------	---------------------------	----	----------	-------------	---	-------	---	--

Nähen, Sticken, Stricken

Kurse 10003-06: Stoff, Nähmaschine und Nähzeug sind mitzubringen.

10003	Nähen und Zuschneiden	S. Glatigny	Schule am Limberg	Mi	02.10.24	18:00-20:15	5	38,00	8	M
-------	-----------------------	-------------	-------------------	----	----------	-------------	---	-------	---	---

10004	Nähen und Zuschneiden	S. Glatigny	Schule am Limberg	Mi	06.11.24	18:00-20:15	5	38,00	8	M
-------	-----------------------	-------------	-------------------	----	----------	-------------	---	-------	---	---

10005	Nähen und Zuschneiden (primär Anfänger)	Engeldinger	Schule am Limberg	Mo	09.09.24	18:00-20:15	5	38,00	8	M
-------	---	-------------	-------------------	----	----------	-------------	---	-------	---	---

10006	Nähen und Zuschneiden (primär Anfänger)	Engeldinger	Schule am Limberg	Mo	04.11.24	18:00-20:15	5	38,00	8	M
-------	---	-------------	-------------------	----	----------	-------------	---	-------	---	---

Ernährung

10007	Kochen für Männer	E. Glatigny	Schule am Limberg	Di	17.09.24	18:00-21:00	3	29,00	8	L
-------	-------------------	-------------	-------------------	----	----------	-------------	---	-------	---	---

10008	Kochen für Männer	E. Glatigny	Schule am Limberg	Mo	23.09.24	18:00-21:00	3	29,00	8	L
-------	-------------------	-------------	-------------------	----	----------	-------------	---	-------	---	---

10009	Kochen für Männer	E. Glatigny	Schule am Limberg	Mi	02.10.24	18:00-21:00	3	29,00	8	L
-------	-------------------	-------------	-------------------	----	----------	-------------	---	-------	---	---

10010	Weihnachtsbäckerei	Montnacher	TGSBBZ Saarlouis	Sa	23.11.24	10:00-15:00	1	17,00	8	L
-------	--------------------	------------	------------------	----	----------	-------------	---	-------	---	---

10011	Weihnachtsbäckerei	Montnacher	TGSBBZ Saarlouis	Sa	30.11.24	10:00-15:00	1	17,00	8	L
-------	--------------------	------------	------------------	----	----------	-------------	---	-------	---	---

10012	Weihnachtsbäckerei (geschlossene Veranstaltung)	Montnacher	TGSBBZ Saarlouis	Sa	16.11.24	10:00-15:00	1	17,00	8	L
-------	---	------------	------------------	----	----------	-------------	---	-------	---	---

Gesundheitsvorsorge

Kurse 10013-16: 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).

10013	Mobil und stabil - Rückentraining	N. Weber	St. Nikolaus-Hospital (P)	Do	12.09.24	17:20-18:20	5	26,00	7	
-------	-----------------------------------	----------	---------------------------	----	----------	-------------	---	-------	---	--

10014	Mobil und stabil - Rückentraining	Maaß-Quartz	St. Nikolaus-Hospital (P)	Mi	18.09.24	16:45-17:45	5	26,00	7	
-------	-----------------------------------	-------------	---------------------------	----	----------	-------------	---	-------	---	--

10015	Mobil und stabil - Rückentraining	Maaß-Quartz	St. Nikolaus-Hospital (P)	Mi	06.11.24	16:45-17:45	5	26,00	7	
-------	-----------------------------------	-------------	---------------------------	----	----------	-------------	---	-------	---	--

10016	Mobil und stabil - Rückentraining	N. Weber	St. Nikolaus-Hospital (P)	Do	07.11.24	17:20-18:20	5	26,00	7	
-------	-----------------------------------	----------	---------------------------	----	----------	-------------	---	-------	---	--

Entspannung, Meditation und Spiritualität

Kurse 10019-28: Bei Handicaps bitte vor Anmeldung Arzt konsultieren. Bitte Matte, Decke, rutschfeste Socken und Kissen mitbringen. Bei Erstanmeldung bitte vorher Herrn Dr. Ullrich anrufen (06831/9667166).

10019	Yoga Hatha (primär Anfänger und Wiedereinsteiger)	Ruffing	St. Nikolaus-Hospital (P)	Fr	13.09.24	16:55-17:55	5	30,00	8	
-------	---	---------	---------------------------	----	----------	-------------	---	-------	---	--

10020	Yoga Hatha (primär Anfänger und Wiedereinsteiger)	Ruffing	St. Nikolaus-Hospital (P)	Fr	08.11.24	16:55-17:55	5	30,00	8	
-------	---	---------	---------------------------	----	----------	-------------	---	-------	---	--

10021	Yoga Hatha	Ruffing	St. Nikolaus-Hospital (P)	Fr	13.09.24	18:10-19:40	5	33,00	10	
-------	------------	---------	---------------------------	----	----------	-------------	---	-------	----	--

10022	Yoga Hatha	Ruffing	St. Nikolaus-Hospital (P)	Fr	08.11.24	18:10-19:40	5	33,00	10	
-------	------------	---------	---------------------------	----	----------	-------------	---	-------	----	--

10023	Yoga Hatha	U. Weber	St. Nikolaus-Hospital (P)	Mi	18.09.24	18:00-19:30	5	30,00	9	
-------	------------	----------	---------------------------	----	----------	-------------	---	-------	---	--

10024	Yoga Hatha	U. Weber	St. Nikolaus-Hospital (P)	Mi	06.11.24	18:00-19:30	5	30,00	9	
-------	------------	----------	---------------------------	----	----------	-------------	---	-------	---	--

10025	Yoga Hatha - Entspannung am Wochenende (Vorkenntnisse erwünscht)	Palzer	St. Nikolaus-Hospital (P)	Sa	12.10.24	14:00-17:00	1	15,00	7	
-------	--	--------	---------------------------	----	----------	-------------	---	-------	---	--

10026	Yoga Hatha - Entspannung am Wochenende (Vorkenntnisse erwünscht)	Palzer	St. Nikolaus-Hospital (P)	Sa	16.11.24	14:00-17:00	1	15,00	7	
-------	--	--------	---------------------------	----	----------	-------------	---	-------	---	--

10027	Yoga Hatha - Unterform Vinyasa	N. Weber	St. Nikolaus-Hospital (P)	Do	12.09.24	18:35-20:05	5	31,00	8	
-------	--------------------------------	----------	---------------------------	----	----------	-------------	---	-------	---	--

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
10028	Yoga Hatha - Unterform Vinyasa	N. Weber	St. Nikolaus-Hospital (P)	Do	07.11.24	18:35-20:05	5	31,00	8	

Fitness und Bewegung

Kurse 10029-34: Bitte Matte und rutschfeste Socken mitbringen. Bei Handicaps bitte vor Anmeldung Arzt konsultieren.

10029	Fitnesskurs mit Vielfalt und Spaß: Bewegung, tänzerische Elemente, Faszien-training	Müggenburg	Schule am Limberg	Do	10.10.24	17:15-18:15	8	37,00	7	
10030	Pilates	Maaß-Quartz	St. Nikolaus-Hospital (P)	Mo	16.09.24	17:45-18:45	5	20,00	9	
10031	Pilates	Maaß-Quartz	St. Nikolaus-Hospital (P)	Mo	16.09.24	18:55-19:55	5	20,00	9	
10032	Pilates	Maaß-Quartz	St. Nikolaus-Hospital (P)	Mo	04.11.24	17:45-18:45	5	20,00	9	
10033	Pilates	Maaß-Quartz	St. Nikolaus-Hospital (P)	Mo	04.11.24	18:55-19:55	5	20,00	9	
10034	Fit und aktiv mit Gymnastik (Senioren)	Schaller	St. Nikolaus-Hospital (P)	Di	10.09.24	18:00-19:00	9	33,00	9	

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

Sprachen

Kurse 10035-39: Evtl. Kosten für Unterrichtsmaterialien.

Englisch

10035	Englisch (Einzelunterricht)	Korne	n. Vb.		n. Vb.	je 2 UE	5	238,00	1	
10036	Englisch (Einzelunterricht)	Lux	n. Vb.		n. Vb.	je 2 UE	5	238,00	1	
10037	Webseminar: Englisch (Einzelunterricht)	Korne	Online		n. Vb.	je 2 UE	5	238,00	1	

Französisch

10038	Webseminar: Französisch (Einzelunterricht)	Dietzsch	Online		n. Vb.	je 2 UE	5	238,00	1	
10039	Französisch (Einzelunterricht)	Chatard	n. Vb.		n. Vb.	je 2 UE	5	238,00	1	

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

