In eigener Sache

Ab dem 1. Juli führt unser Verein ein neuen Namen: Aus der KEB wird der 3B Begleiten-Bilden-Begegnen e. V. Eine ausführliche Information enthält unser Informationsbrief. Mit dem neuen Namen gibt es auch ein leicht verändertes Aussehen unseres monatlichen Programblattes. Beachten Sie bitte auch die veränderten Adressen für E-Mail und Internet (unten).

Bitte weitersagen!

Senior*innenmittagstisch
Montags bis Freitags 11.30 bis 13.30 Uhr. In Einzelfällen nach Absprache auch Lieferung nach Hause möglich.
Anmeldung täglich bis 9 Uhr unter Telefon 06831/7602-35.

SOMMER-AKADEMIE: Führung übernehmen durch Mediation
Sa 22. Juli 8.30 bis 12.30 Uhr. Prof. Dr. Dr. T. Gergen.
75 Euro inkl. Lehrmaterial. Anm. bis 10. Juli.

Zauber-Workshop mit Maxim Maurice
So 30. Juli 11 bis 14 Uhr. 45 Euro inkl. Mat. Anm. bis 20. Juli.

NEU: Deutschkurs C1 (ab 4. August)
Integrationskurse, Integrationskurs mit Alphabetisierung und Berufsbezogener Sprachkurs - Info: 06831/76020.

Lesen und Schreiben
Mi 18 bis 20.15 Uhr. Für alle, die nicht gut lesen und schreiben können. Einstieg möglich. V. Cercena-Krumm. 0 Euro.
Einstieg möglich.

Niederschwelliger Deutschkurs - vormals "Mama lernt Deutsch"
Do Anfänger*innen 8 bis 10.15 Uhr - Fortgeschrittene 10.15 bis 12.30 Uhr. P. Gerstner-Stoffel. 0 Euro. Einstieg möglich.

Vorbereitungslehrgang auf die externe Abschlussprüfung Hauswirtschaft
Start in Kürze. Info: 06831-7602-321.

Auffrischungskurs für Betreuungskräfte.
Thema: "Bewegung und Aktivierung für mehr Lebensqualität". M. Bänsch. Fr/Sa 14./15. Juli 9 bis 16.30 Uhr.

Motorsägenkurs
Neue Termine: 8./9. September sowie 6./7. Oktober. Jeweils 110 Euro. Anm. bereits möglich.

"Alles für die Reise!" - Nähkursleiterinnen-Fortbildung der KEB Saar
Fr 14. Juli 9.30 bis 17 Uhr. G. Moosa. Info & Anmeldung: KEB-Saar, Tel. 06831 769264 oder info@keb-saar.de.

KuRS - Jugendberatung und Notschlafstelle
Kontakt: 06831/7602660 - silvia.prinz@keb-dillingen.de

Touren/Exkursionen/Workshops außerhalb

Genusstour mit dem Motorroller - für Leute 50+ und Roller ab 125 cm³
Sa 1. Juli 14 bis ca. 18 Uhr. H. Weiland. 0 Euro.
Teilnahme auf eigene Gefahr und Risiko.

Kräuterspaziergang mit Yasemin Bier
So 2. Juli 11 bis 14 Uhr. Treffpunkt: KEB in Dillingen. 12 Euro.

"Zeit für mich". Ein Wochenende zum Entspannen
Freitag 7. Juli 14 Uhr bis Sonntag 9. Juli 13 Uhr. P. Jahr/S. Kelkel. Haus Sonnental, Wallerfangen. Infos & Anmeldung: KEB-Saar, Tel. 06831 769264 oder info@keb-saar.de.

Tagesfahrt zur Gedenkstätte des ehem. KZ Natzweiler-Struthof
Sa 18. November, 9 bis 19 Uhr. Mit Dozent*innen des Netzwerks für Demokratie und Courage Saar e. V. (NDC Saar). 55 Euro/34 Euro für Teilnehmer*innen zwischen 16 und 27 Jahren (gefördert über NDC). Anm. bis 2. November.

Morgens auf Tour - abends daheim

Monschau und Internationaler Platz (IP) Vogelsang am 29. Juli
Aschaffenburg und Seligenstadt am 5. August
Rheinromantik zwischen Remagen, Rhöndorf und Linz am 12. August
Baden-Baden und sein Rebland am 19. August
Jeweils Sa 7 bis ca. 21 Uhr. Reisebegleiter: K. Friedrich. Je 45 Euro.

Nähkurse mit Ruth Engeldinger

Materialabsprache: 0157-55951199

Nähen am Dienstag für Jung und Alt
3 Di ab 4. Juli 17.30 bis 20.30 Uhr. 36 Euro.

Workshop Overlock-Nähen
Sa 8. Juli 10 bis 16 Uhr. 40 Euro. Ebenso: 15. Juli.

Workshop für Nähen - auch Overlock
Do 13. Juli 17.30 bis 20.30 Uhr. 20 Euro.

Wöchentliche Veranstaltungen

Malen im Atelier von Lioba Amann
So von 10 bis 15 Uhr. Koop. KommKultur e. V. 15 Euro/Stunde.

Hausmusik bei Ute Mertes - Klassik, Jazz, Tango ...
Di von 10 bis 12 Uhr. 0 Euro.

Yoga-Treff 60+
Di von 10.45 bis 11.45 Uhr. G. Dietzen-Groß. 7 Euro.

Offener Treff für Handarbeiten
Mi von 9 bis 11.30 Uhr. 0 Euro.

Treff für Regionalgeschichte
Mi von 14.30 bis 16 Uhr. H. Grein. 8 Euro.

Rock'n'Roll tanzen - auch für Anfänger*innen
Mi von 20.15 bis 21.45 Uhr. T. Gelz. 8 Euro.

Eine Stunde Disco-Fox
Sa von 17.30 bis 18.30 Uhr. T. Gelz. 7 Euro.

Das weitere KEB-Programm in zeitlicher Folge

Einführung in den Argentinischen Tango
Sa 1. Juli 16.15 bis 17.45 Uhr. A. Ernst. 28 Euro.

Feng Shui: Kleine Veränderungen führen zu großen Verbesserungen
Mo 3. Juli 19 bis 20.30 Uhr. M. Licata. 8 Euro.

Info: Was ist Progressive Muskelentspannung?
Di 4. Juli 15 bis 16 Uhr. N. Heßedenz. 0 Euro.

Strick-Stammtisch (Socken und mehr) - mit Imbiss
7 Di 18.30 bis 20 Uhr ab 4. Juli. M. Nalbach. 42 Euro inkl. Imbiss.

Starke Mitte durch starken Beckenboden - für Frauen ab 50
Mi 5. Juli 13.30 bis 15 Uhr. O. Kleber. 12 Euro.

Eine Stunde Tango Argentino im Alten Rathaus
Mi 5. Juli 20 bis 21 Uhr. A. Ernst. Koop. Gde. Saarwellingen. 20 Euro.

"Dazu kann ich was erzählen!" Treff zum Austausch von Lebenserfahrungen
Do 6. Juli 9.30 bis 11 Uhr. W. Heyer. 0 Euro.

Socken stricken und mehr bei Kaffee & Kuchen
7 Do 15.30 bis 17 Uhr ab 6. Juli. M. Nalbach.
42 Euro mit Kaffee & Kuchen.

Treff für Qi Gong
Do 6. Juli 16 bis 17.30 Uhr. O. Kleber. 12 Euro.

Zeit- und Selbstmanagement
Do 6. Juli 19 bis 20.30 Uhr. M. Licata. 8 Euro.

Keramikworkshop - kombinierbar mit Upcycling-Gestalten
Sa/So 8./9. Juli 10 bis 16 Uhr. Atelier TonART von H. Kley-Baltes.
140 Euro plus Mat.

Französische Gesprächsrunde
Sa 8. Juli 10 bis 12.15 Uhr. J. Pöppel. 7 Euro.

Vortrag: Bob Dylan gestern und heute
Sa 8. Juli 17.15 bis 19.15 Uhr. O. Kleber. 10 Euro.

Hochsensibel-Gesprächskreis
Mo 10. Juli 17 bis 18.30 Uhr. I. Weiland. 0 Euro.

Hochsensibel-Gesprächskreis 3B ONLINE
Mo 10. Juli 19.30 bis 21 Uhr. I. Weiland. 0 Euro.

Progressive Muskelentspannung
4 Di 15 bis 16 Uhr ab 11. Juli. N. Heßedenz. 32 Euro.

Englische Gesprächsrunde - in Präsenz
Di 11. Juli 18.30 bis 20 Uhr. P. Allmann. 8 Euro.

Lesung: "Inside out. Erinnerungen eines Internatsschülers"
Di 11. Juli 19 bis 20.30 Uhr. Mit dem Autor Andreas Blinn. 0 Euro.

Englische Gesprächsrunde 3B ONLINE
Mi 12. Juli 18 bis 19.30 Uhr. N. Kowalski. 7 Euro.

Spanische Gesprächsrunde
Mi 12. Juli 18 bis 19.30 Uhr. Wieder in Präsenz. M. García Jorge. 8 Euro.

Gesprächskreis über aktuelle Themen
Do 13. Juli 9.30 bis 11 Uhr. 0 Euro.

Entspannung, Tanz & Bewegung -
auch bei eingeschränkter Beweglichkeit
Fr 14. Juli 17 bis 18 Uhr. A. Höfle. 8 Euro.

Info: Autogenes Training. "Ist das was für mich?"
Fr 14. Juli 17 bis 18 Uhr. A. Helmich. 0 Euro.

Literarisches zur Blauen Stunde
Fr 14. Juli 18 bis 19.30 Uhr. A. Klupp. 9 Euro.

Die fünf Tibeter
Sa 15. Juli 14 bis 17 Uhr. O. Kleber. 24 Euro.

Motivation zu einem erfüllten Leben
Mo 17. Juli 17 bis 18.30 Uhr. C. Freels. 10 Euro.

Lu Jong - tibetisches Heilyoga
Di 18. Juli 14 bis 15.30 Uhr. O. Kleber. 12 Euro.

Vortrag: Umbrüche im Leben -
Schwellen und Krisenzeiten annehmen und verwandeln
Di 18. Juli 19 bis 20.30 Uhr. I. Weiland. 10 Euro.

Starke Mitte durch starken Beckenboden - für Frauen ab 50
Mi 19. Juli 13.30 bis 15 Uhr. O. Kleber. 12 Euro.

Eine Stunde Tango Argentino im Alten Rathaus
Mi 19. Juli 20 bis 21 Uhr. A. Ernst. Koop. Gde. Saarwellingen. 20 Euro.

"Dazu kann ich was erzählen!"
Treff zum Austausch von Lebenserfahrungen
Do 20. Juli 9.30 bis 11 Uhr. W. Heyer. 0 Euro.

Meditativer Waldspaziergang
Fr 21. Juli 17 bis 19.15 Uhr. I. Weiland. 13 Euro.
Treffpunkt: Dillingen, In den Espen/Am Schwimmbad.

Französische Gesprächsrunde
Sa 22. Juli 10 bis 12.15 Uhr. J. Pöppel. 7 Euro.

SOMMER-AKADEMIE für Trommeln:
Afrikanische Rhythmen auf der Djembé
Sa 22. Juli 15 bis 18 Uhr. S. Marzen-Schwindling. 25 Euro.

Workout von Kopf bis Fuß -
Gymnastikübungen für jeden Geschmack
Mo 24. Juli 15 bis 16.30 Uhr. O. Kleber. 12 Euro.

Blockflöte für Anfänger*innen
Mo 24. Juli 15 bis 16 Uhr. S. Ayub. 15 Euro.

Musik für Kinder von vier bis acht Jahren
Mo 24. Juli 16.15 bis 17.15 Uhr. S. Ayub. 12 Euro.

Die Bücher meines Lebens.
Oder: Wie Bücher mein Leben verändert haben
Mo 24. Juli 16 bis 17.30 Uhr. M. Herber. 10 Euro.

Hochsensibel-Gesprächskreis
Mo 24. Juli 17 bis 18.30 Uhr. I. Weiland. 0 Euro.

Hochsensibel-Gesprächskreis 3B ONLINE
Mo 24. Juli 19.30 bis 21 Uhr. I. Weiland. 0 Euro.

"Wer hat Lust auf Spanisch?"
Mo 24. Juli 18 bis 19.30 Uhr. G. Niemann. 0 Euro.

Vortrag: Den inneren Heiler aktivieren
Di 25. Juli 19 bis 20.30 Uhr. I. Weiland. 10 Euro.

Kreative Schreibwerkstatt
Di 25. Juli 17.15 bis 19.30 Uhr. C. Sinnwell-Backes.
Koop. Stadtbibliothek. 10 Euro.

Englische Gesprächsrunde - in Präsenz
Di 25. Juli 18.30 bis 20 Uhr. P. Allmann. 8 Euro.

Gesundheitsprobleme bei großer Hitze
Di 25. Juli 19 bis 20.30 Uhr. Dr. med. R. Häge. 0 Euro.

Atelier d'écriture créative francophone et francophile in Präsenz oder 3B ONLINE
Mi 26. Juli 15.15 bis 16.45 Uhr. N. Schwarz-Cappon.
Koop. Stadtbibliothek. Hybrid-Veranstaltung. 10 Euro.

SOMMER-AKADEMIE für Groß und Klein:
Drück dich und deine Gefühle kreativ aus!
Mi 26. Juli 15 bis 17 Uhr. A. Theisen. 15 Euro plus 2 Euro Mat.

Englische Gesprächsrunde 3B ONLINE
Mi 26. Juli 18 bis 19.30 Uhr. N. Kowalski. 7 Euro.

Spanische Gesprächsrunde
Mi 26. Juli 18 bis 19.30 Uhr. M. García Jorge. 8 Euro.

Gesprächskreis über aktuelle Themen
Do 27. Juli 9.30 bis 11 Uhr. 0 Euro.

SOMMER-AKADEMIE:
Grundlagen-Knüpfkurs mit Seilgarn und Schmuckgarn
Do 27. Juli 15 bis 18 Uhr. S. Ayub. 30 Euro inkl. Mat.

Digitale Hilfen zur Kommunikation im Urlaub
Do 27. Juli 18 bis 19.30 Uhr. T. Riotte. 13 Euro.

Mantra-Singen und spirituelle Lieder mit Sahra
Fr 28. Juli 15 bis 17 Uhr. S. Ayub. 0 Euro.

Entspannung, Tanz & Bewegung -
auch bei eingeschränkter Beweglichkeit
Fr 28. Juli 17 bis 18 Uhr. A. Höfle. 8 Euro.

Mutter sein damals und heute
Fr 28. Juli 17 bis 19 Uhr. S. Sidoroff. 15 Euro.

Frauen-Gesprächskreis
Fr 28. Juli 17 bis 19 Uhr. S. Ayub. 0 Euro.

Marmelade und Gelee kochen
Fr 28. Juli 17.30 bis 20.30 Uhr. M. Leinenbach. 15 Euro plus Umlage.

Selber Bücher schreiben und veröffentlichen
3 Fr 19 bis 20.30 Uhr ab 28. Juli. O. Walbach. 40 Euro.

SOMMER-AKADEMIE: Makramee
Sa 29. Juli 10 bis 13 Uhr. J. Müller. 25 Euro plus 7 Euro Mat.

Ashtanga-Yoga, Meditation, Selbsterfahrung
Sa 29. Juli 13.30 bis 17.30 Uhr. Mit Yogi Swami Benajan. 35 Euro.

SOMMER-AKADEMIE für Trommeln:
Afrikanische Rhythmen auf der Djembé
Sa 29. Juli 15 bis 18 Uhr. S. Marzen-Schwindling. 25 Euro.

Wie Bücher mein Leben verändert haben
Mo 31. Juli 10 bis 11.30 Uhr. M. Herber. 10 Euro.

Basiskurs: Komm mit ins Internet. Grundlagen Tablet, Apps & Co
Mo 31. Juli 14 bis 17 Uhr. Tablet-PCs werden gestellt.
Onlinerland Saar. Mit Kaffee & Kuchen. 0 Euro.

"Wer hat Lust auf Spanisch?"
Mo 31. Juli 18 bis 19.30 Uhr. G. Niemann. 0 Euro.