

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

Rehlingen-Siersburg

Leiterin: Manuela Ellersdorfer, Hinterstraße 5, 66780 Rehlingen-Siersburg
 Infotelefon: 06833 894596, Fax: 06833 894597, E-Mail: rehlingen-siersburg@kvhs-saarlouis.de

Natur und Umwelt

Kurs 05001: 4 Euro für Essig und Flaschen sind vor Ort zu entrichten. Bitte festes Schuhwerk, ein Körbchen und ein Messer mitbringen.

05001	Kräuterwanderung - Die Kraft der Frühlingskräuter	Both	Waldparkplatz Niedmündung	So	19.05.24	10:00-11:30	1	18,00	5	
-------	---	------	---------------------------	----	----------	-------------	---	-------	---	--

Zeichnen und Malen

05002	Experimentelle Malerei (Erwachsene)	del Rosario Edrich	DGH Niedaltdorf	Sa	09.03.24	10:00-16:00	1	45,00	5	M
05003	Kalligraphie	Petry	DGH Niedaltdorf		n. Vb.	n. Vb.	3	76,00	5	M
05004	Aquarellmalerei Anfänger und Fortgeschrittene	del Rosario Edrich	DGH Niedaltdorf	Mo	20.05.24	10:00-16:00	1	45,00	5	M

Kreativität

05005	Pouring und Fluid Painting	del Rosario Edrich	DGH Niedaltdorf	Sa	11.05.24	10:00-16:00	1	45,00	5	M
-------	----------------------------	--------------------	-----------------	----	----------	-------------	---	-------	---	---

Ernährung

Kurse 05006-08: Die Lebensmittelumlage wird vor Ort abgerechnet (ca. 10 Euro).

05006	Lateinamerikanische Küche	Ellersdorfer	DGH Niedaltdorf	Sa	18.05.24	18:00-21:00	1	37,00	5	L
05007	Spanische Küche, Tapas und mehr	Ellersdorfer	DGH Niedaltdorf	Sa	15.06.24	18:00-21:00	1	37,00	5	L
05008	Kochen mit heimischen Kräutern	Both	DGH Niedaltdorf	Di	16.07.24	18:00-20:15	1	25,00	5	L

Gesundheitsvorsorge

05009	Agil & Stabil - Das neue Rückentraining	Nehrenberg	Grenzlandhalle Hemmersdorf	Mi	06.03.24	10:05-11:05	10	39,00	10	
05010	Fit & Gesund - Gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining	Nehrenberg	Grenzlandhalle Hemmersdorf	Mi	06.03.24	9:00-10:00	10	39,00	10	

Entspannung, Meditation und Spiritualität

05011	Sitz-Yoga (Yoga im Sitzen)	Mailänder-Schuck	DGH Niedaltdorf	Di	05.03.24	10:00-11:00	8	40,00	8	
05012	Yoga Anfänger (sanftes Yoga)	Mailänder-Schuck	DGH Niedaltdorf	Mo	04.03.24	18:00-19:00	8	40,00	8	
05013	Yoga Fortgeschrittene	Mailänder-Schuck	DGH Niedaltdorf	Mo	04.03.24	19:15-20:45	8	65,00	8	

Fitness und Bewegung

05014	Bodyforming	Christine Lehnert	DGH Niedaltdorf	Di	05.03.24	18:00-19:00	12	55,00	8	
05015	Strong NATION	Christine Lehnert	DGH Niedaltdorf	Di	05.03.24	19:00-20:00	12	55,00	8	

Sprachen

05016	Children English easy level (4-7 Jahre) A1	Anca	Lothar-Kahn-Schule	Fr	08.03.24	17:00-17:45	13	48,00	6	
05017	Englisch für Wiedereinsteiger (Stufe 0) A1	Anca	Lothar-Kahn-Schule	Mo	04.03.24	19:30-21:00	13	58,00	10	
05018	Englisch Anfänger (Stufe 0) A1	Anca	Lothar-Kahn-Schule	Mo	04.03.24	18:00-19:30	13	58,00	10	
05019	Englisch Auffrischkurs A2	Anca	Lothar-Kahn-Schule	Fr	08.03.24	19:30-21:00	13	58,00	10	
05020	Englisch für junggebliebene Anfänger (Stufe 0) A1	Anca	Lothar-Kahn-Schule	Fr	08.03.24	18:00-19:30	13	58,00	10	

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

