

Blick hinter die Kulissen des Wertpapierhandels

Exkursion zur Börse Stuttgart

Schnuppern Sie Börsenluft bei einer Führung an der Stuttgarter Börse. Von der VIP Empore aus erhalten Sie einen Einblick in den Handelssaal und können den Börsenhandel live miterleben. Im Anschluss erfahren Sie Wissenswertes über den Börsenplatz Stuttgart und den Handel von Wertpapieren.

MH10400X: Di, 08.05.2018

Gemeinsame Hin- und Rückfahrt mit dem Zug Abfahrt Mühlheim: 10:25 Uhr

Ankunft Mühlheim: 18:30 Uhr

(individuelle Anfahrt nach Absprache möglich)

Leitung: Marc Pusch, Senior Trader, Baader Bank

Gebühr: 20,00 €

Sicherheit im Alltag - auch ohne kleinen Waffenschein

Alarmierende Nachrichten über Terroranschläge und gewaltbereite Extremisten, drohender Staatsbankrott von EU-Mitgliedstaaten und Auseinandersetzungen über die Flüchtlingskrise haben in vergangenen Jahren ihre Spuren hinterlassen. Ängste und Sorgen der Deutschen sind auf Höchstwerte gestiegen. Paradoxe Weise werden gleichzeitig wichtige Alltagsgefahren falsch eingeschätzt und auch die Kriminalitätsfurcht hat oft nichts mit der Realität zu tun. Dies hält viele Menschen davon ab, wirklich gefährliche Situationen zu meiden. Von gefühlten Bedrohungen, überschätzten und unterschätzten Risiken bis hin zu Ratschlägen für Situationen im eigenen Leben dient der Vortrag des Polizeipsychologen und Professor der Hochschule für Polizei Baden-Württemberg dazu, sensibel und realistisch mit Gefährdungen umzugehen und Hilfen an die Hand zu bekommen, damit Ängste einen "nicht auffressen".

MH11600T: Vortrag

Mo, 23.04.2018, 19:30-21:00 Uhr

Vorderes Schloss Mühlheim, Schlossstr. 1

Leitung: Prof. Dipl.-Psych. Adolf Gallwitz

Gebühr: 7,00 €

Ich bin dann mal weg - in Oberschwaben

Der oberschwäbische Pilgerweg

Viele Menschen sind unterwegs. Suchend nach dem Sinn des Lebens, suchend nach Gott. Das Wallfahren und Pilgern gewinnt - wer hätte dies vor Jahren gedacht - wieder an Bedeutung. Es kommt den wachsenden Bedürfnissen der Menschen nach Sinnsuche entgegen. Oberschwaben birgt dabei besonders große Schätze. Zahlreiche bekannte aber auch vergessene Gnadenorte, Wallfahrtskirchen und Klöster sind Zeugnisse christlichen Lebens und Glaubens und laden geradezu zum Pilgern und Wallfahren ein.

Diese Orte hat der Verein der Freunde und Förderer Oberschwäbischer Pilgerweg e.V. zu einem oberschwäbischen Pilgerweg vernetzt, um so religiöses christliches Leben erfahrbar („begehbar“) zu machen. In diesem Vortrag stellt der Referent den seit 2009 existierenden, aber hier weitgehend unbekanntem Pilgerweg vor.

MH11100V: Vortrag mit Bilderpräsentation

Di, 13.03.2018, 19:00 Uhr

Kath. Gemeindehaus, Alter Schulplatz

Leitung: Egon Oehler, Vorsitzender des Verein der Freunde und Förderer Oberschwäbischer

Pilgerweg e.V.
Gebühr: 4,00 €

Asthma - Wenn die Luft weg bleibt

Asthma ist sehr vielgestaltig, am häufigsten tritt es als Folge einer Allergie schon in der Jugend auf. Auch im höheren Lebensalter kommt es zu einer meist chronischen Variante, mit trockenem Husten, pfeifender Atmung und Luftnot auch nachts und bei Anstrengung. Die Beschwerden entstehen durch eine ständige Entzündungsbereitschaft der Bronchialschleimhaut und folglich überempfindlichem Bronchialsystem.

Die Behandlung erfordert eine genaue Untersuchung, um die passende medikamentöse Therapie zu finden. Darüber hinaus stehen dem Arzt weitere, meist antiallergische oder Entzündungshemmende Medikamente zur Verfügung.

Der Referent erläutert die Diagnostik und Behandlung von Asthma. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Moderation: Thomas Engels, Vorsitzender des ärztlichen Kreisvereins Tuttlingen

MH30000C

Do, 26.04.2018, 19:00-20:30 Uhr

Vorderes Schloss Mühlheim, Schlosstr. 1

Leitung: Dr. med. Joachim Weber, Facharzt für Innere Medizin und Pneumologie

Ohne Gebühr, Anmeldung erforderlich

Veranstalter ist die vhs Tuttlingen in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung BW

Gewichtsreduktion - natürlich abnehmen

Trotz des großen Angebotes an Diäten zur Gewichtsreduktion, das von „Wunderpillen“ bis zu Appetit-Hemmern reicht, ist eine Gewichtsreduktion meist nur von kurzer Dauer und durch den „JoJo-Effekt“ schnell dahin. Dabei ist das natürliche Abnehmen die beste Methode, um Fettpölsterchen gesund und nachhaltig los zu werden und sich dabei wohl zu fühlen. Der Referent - Ganzheitstherapeut und Heilpraktiker - stellt Ihnen ein natürliches und einfach zu befolgendes Stoffwechselprogramm - ohne chemische Präparate - als die ideale Lösung vor, um sich wieder nachhaltig in Form zu bringen.

MH30001C: Abendseminar

Do, 15.02.2018, 19:00-20:30 Uhr

Bürgerhaus Stetten, Bachstr.12

Leitung: Nils Tschorn, Heilpraktiker

Gebühr: 10,00 €

Anmeldung erforderlich

Yoga

Yoga ist ein mehr als 6000 Jahre bewährtes, aus Indien stammendes System, das der allumfassenden Fortentwicklung und Gesunderhaltung des Selbst dient. Die positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele sind gleich nach der ersten Übungsstunde spürbar, wenn auch Langzeitwirkungen nur durch stetes Üben erzielt werden. Yoga kräftigt, hält gesund und geschmeidig und fördert Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentration. Bitte bequeme Kleidung, Woldecke, Yogamatte und rutschfeste Socken mitbringen. Anmeldung ist nur nach Rücksprache mit dem Kursleiter (Tel: 07463/5926) möglich.

MH30111: Aufbaukurs

12 mal dienstags, ab Di, 20.02.18

18:00-19:30 Uhr

Lippachtalschule, Schillerstr. 18

Leitung: Heinz Pfindel, Entspannungspädagoge

Gebühr: 67,00 €, Mitglieder: 62,00 €

MH30112: Aufbaukurs

12 mal dienstags, ab Di, 20.02.18

19:45-21:15 Uhr

Lippachtalschule, Schillerstr. 18

Leitung: Heinz Pfindel, Entspannungspädagoge

Gebühr: 67,00 €, Mitglieder: 62,00 €

MH30113: Aufbaukurs

12 mal freitags, ab Fr, 23.02.18

17:30-19:00 Uhr

Lippachtalschule, Schillerstr. 18

Leitung: Heinz Pfindel, Entspannungspädagoge

Gebühr: 67,00 €, Mitglieder: 62,00 €

MH30114: Aufbaukurs

12 mal freitags, ab Fr, 23.02.18

19:15-20:45 Uhr

Lippachtalschule, Schillerstr. 18

Leitung: Heinz Pfindel, Entspannungspädagoge

Gebühr: 67,00 €, Mitglieder: 62,00 €

MH30115: Aufbaukurs

12 mal montags, ab Mo, 19.02.18

18:00-19:30 Uhr

Bürgerhaus Stetten, Bachstr.12

Leitung: Heinz Pfindel, Entspannungspädagoge

Gebühr: 67,00 €, Mitglieder: 62,00 €

MH30116: Aufbaukurs

12 mal montags, ab Mo, 19.02.18

19:45-21:15 Uhr

Bürgerhaus Stetten, Bachstr.12

Leitung: Heinz Pfindel, Entspannungspädagoge

Gebühr: 67,00 €, Mitglieder: 62,00 €

Pilates

Pilates ist eine bewährte Trainingsmethode, die dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit vermittelt, unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit. Auf gelenkschonende Weise verbessern sich Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer. Weitere erwünschte „Nebenwirkungen“ bei regelmäßigem Üben: flacher und fester Bauch, starker Rücken, lange und schlanke Muskeln. Bitte Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken und Handtuch mitbringen.

MH30225

15 mal mittwochs, ab Mi, 14.03.18

19:30-20:30 Uhr

Gemeindezentrum Stetten, Rathausstr. 11

Leitung: Kathrin Ilg-Asiedu

Gebühr: 53,00 €, Mitglieder: 48,00 €

MH30226

15 mal mittwochs, ab Mi, 14.03.18, 20:35-21:35 Uhr

Gemeindezentrum Stetten, Rathausstr. 11

Leitung: Kathrin Ilg-Asiedu

Gebühr: 53,00 €, Mitglieder: 48,00 €

Frühlingszeit - Weißweinzeit

Geführte, professionelle Weinprobe

Frühjahr und Sommer sind die Jahreszeiten für den Weißwein, dessen breites Spektrum es zu entdecken gilt. Unterschiedliche Reben, verschiedene Anbaugebiete und traditionelle Weinstile laden dazu ein. Eine Rebsorte aus zwei Ländern kann einmal knackig-frisch-fruchtig oder cremig-kräftig-säurebetont schmecken. Fachkundig von einer Sommelière begleitet, kulinarisch mit Brot, Käse und Mineralwasser abgerundet. Die Kosten für die Proben und Lebensmittel (15,00 Euro) werden bei der Kursleiterin bezahlt. Absprache von Fahrgemeinschaften über vhs-Außenstelle möglich.

MH30702

Fr, 04.05.2018, 19:00-21:45 Uhr

Weinladen Hafner-Hipp, St. Georgsweg 13

Leitung: Elke Hafner-Hipp, staatl. geprüfte Sommelière

Gebühr: 13,00 €, Mitglieder: 12,00 €

Rücktrittsmöglichkeit bis 27.04.18

Vollkornbäckerei und Streicheleinheiten

Genießen Sie den unverwechselbaren Geschmack von echtem Vollkornbrot aus frisch gemahlenem Korn, mit Backferment und Hefe gebacken. Ein Großteil der handelsüblichen Brote wird aus Fertigmischungen hergestellt und enthält erhebliche Mengen an Zusatzstoffen.

Wir backen ein Dreikornbrot, Leinsamenbrot, Sonntagsbrötchen, Knäckebrötchen und weiteres. Damit Sie Ihr selbstgebackenes Brot noch mehr genießen können, werden wir köstliche Brotaufstriche wie Sesambutter oder Pistazienbutter herstellen. Freuen Sie sich auf diese Streicheleinheiten für Brot und Gaumen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Schraubverschlussglas und Behälter für Kostproben. Kosten von 8,00-10,00 € sind vor Ort bei der Kursleiterin zu bezahlen.

MH30715

Di, 06.03.2018, 18:00-22:00 Uhr

Realschule, Schillerstraße 22, Küche

Leitung: Hanna Blohm, Gesundheitsberaterin und Kräuterpädagogin

Gebühr: 20,00 €, Mitglieder: 18,00 €

Rücktrittsmöglichkeit bis 27.02.18

English Niveau A1/A2

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Headway English A2, Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474131-6

Hinweis zum Lehrbuchkauf siehe Seite 40

Im Kurs steht das aktive Sprechen im Vordergrund, um sich im Ausland in Alltagssituationen zurecht zu finden. Der Grundwortschatz und wichtige Sprachstrukturen werden systematisch vermittelt und erweitert.

MH40630: ab Lektion 12

12 mal donnerstags, ab Do, 01.03.18

09:30-11:00 Uhr

Bürgerhaus Stetten, Bachstr.12

Kleingruppe

Leitung: Norbert Reichle

Gebühr: 76,00 €, Mitglieder: 71,00 €

Ciao, come stai?

Italienisch Niveau A1

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch Insieme A1, Cornelsen

ISBN 978-3-06-020157-0

Hinweis zum Lehrbuchkauf siehe Seite 40

Unsere Sprachkurse sind kommunikativ ausgerichtet, d.h. das aktive Sprechen steht im Vordergrund, um sich im Ausland in Alltagssituationen zurecht zu finden. Der Grundwortschatz und wichtige Sprachstrukturen werden systematisch vermittelt und erweitert. Der Kurs mit einer höheren Lektionszahl ist ein Fortsetzungskurs aus dem vergangenen Semester.

MH40900: ab Lektion 4

15 mal donnerstags, ab Do, 22.02.18

09:30-11:00 Uhr

Bürgerhaus Stetten, Bachstr.12

Kleingruppe

Leitung: Francesco Felisoni

Gebühr: 94,00 €, Mitglieder: 89,00 €

Word und Excel 2016 kompakt

Grundwissen für das Büro

Der Kurs bietet einen kompakten Einstieg in die wesentlichen Grundlagen der Textverarbeitung mit Word und Tabellenkalkulation mit Excel. Danach sollten Teilnehmende in der Lage sein, die meisten im Büroalltag anfallenden Aufgaben zu lösen. Eingesetzt wird die neueste Office-Version 2016. Der Kurs ist aber auch geeignet für die Office-Versionen 2007, 2010, 2013.

Teilnahmevoraussetzung: EDV-Grundkenntnisse

MH50155

6 mal donnerstags, ab Do, 08.03.18

18:00-20:15 Uhr

Realschule, Schillerstraße 22, EDV-Raum

Kleingruppe

Leitung: Michael Mitsak, staatl. geprüfter

Betriebswirt, IT-Administrator

Gebühr: 123,00 €, Mitglieder: 118,00 €

Mein Smartphone/Tablet - viel mehr als nur telefonieren

Einstieg in die mobile Welt für aktive Ältere

In diesem Kurs wird in angemessenem Tempo die Bedienung des Smartphones/Tablets mit dem Android-Betriebssystem Schritt für Schritt erklärt. Nützliche, altersgerechte Programme werden gezeigt und es wird erklärt, wie man das Gerät für Senioren einrichten kann. Es können Farbe, Schriftgröße und Kontraste so eingestellt werden, dass der Umgang erleichtert wird. Es wird dabei auch ausführlich auf das Thema „Apps“ (App Store) eingegangen.

MH50195S: für Smartphones und Tablets mit Android Betriebssystem

Sa, 14.04.18, 09:00-11:15 Uhr

Sa, 21.04.18, 09:00-11:15 Uhr

Vorderes Schloss Mühlheim, Schlosstr. 1

Minigruppe

Leitung: Tim Köster, Fachinformatiker

Gebühr: 47,00 €, Mitglieder: 43,00 €

Bitte das eigene Smartphone/Tablet mitbringen. Der Kurs ist nicht für das iPhone/iPad (Apple) geeignet. Nutzen Sie dazu das Kursangebot in Tuttlingen.

Englisch - Prüfungsvorbereitung

Realschulabschluss

Auf der Grundlage von aktuellen Prüfungen wird wichtiges Basiswissen wiederholt und vertieft. Eine hohe Lernbereitschaft wird vorausgesetzt.

MH40600J: täglich (Mo-Do), in den Osterferien

4 mal, täglich, ab Mo., 26.03.2018, 07:50-10:20 Uhr

Realschule, Schillerstr. 22

Leitung: Stefanie Moser, Realschullehrerin

Gebühr: 41,00 €

MH40601J: täglich (Mo-Do), in den Osterferien

4 mal, täglich, ab Mo., 26.03.2018, 10:30-13:00 Uhr

Realschule, Schillerstr. 22

Leitung: Stefanie Moser, Realschullehrerin

Gebühr: 41,00 €

Mathematik - Prüfungsvorbereitung

Realschulabschluss

In diesem Kurs werden gezielt die Themen der Abschlussprüfung Mathematik aufgearbeitet. Die Gebiete quadratische Funktionen, Gleichungen, Trigonometrie, Körperberechnungen und Sachrechnen werden wiederholt und anhand von Aufgaben vertieft.

Bei Bedarf werden Parallelkurse eingerichtet. Aus pädagogischen Gründen würden wir dann versuchen, Leistungsgruppen zu bilden.

MH60800J: täglich (Di-Fr), in den Osterferien

4 mal, täglich, ab Di., 03.04.2018, 08:30-12:00 Uhr

Realschule, Schillerstr. 22

Leitung: Carmen Schleicher, Realschullehrerin

Gebühr: 52,00 €

ECDL Prüfungsvorbereitung

Europaweit anerkanntes Zertifikat

für Schülerinnen und Schüler der Klassen 8-9

Mit dem ECDL werten Jugendliche ihre Bewerbungsunterlagen auf. Für Schüler bietet sich der ECDL-Profile an, der die 4 wichtigsten Module Word, Excel, PowerPoint und Online Grundlagen umfasst. In Kursen werden die Schüler auf diese Online-Prüfungen vorbereitet.

Für die Teilnahme an den Prüfungen muss einmalig eine Cert-ID erworben werden:

Sondergebühr für Schüler: 34,00 E.

Jede Online-Prüfung kostet 26,00 E.

Weitere Informationen zum ECDL: vhs-Geschäftsstelle (Tel. 07461/96910 oder www.vhs-tuttlingen.de) und unter www.ecdl.de.

MH50143J: Modul Excel

8 mal freitags, ab Fr, 16.02.18, 14:00-16:15 Uhr

Realschule, Schillerstraße 22, EDV-Raum

Leitung: Michael Mitsak, staatl. geprüfter Betriebswirt, IT-Administrator

Gebühr: 95,00 €, inklusive Diagnosetest

Prüfungstermin: Mi, 25.04.2018 ab 14:00 Uhr

MH50163JS: Modul Online-Grundlagen

7 mal freitags, ab Fr, 04.05.18, 14:00-16:15 Uhr

Realschule, Schillerstraße 22, EDV-Raum

Leitung: Michael Mitsak, staatl. geprüfter Betriebswirt, IT-Administrator

Gebühr: 85,00 €, inklusive Diagnosetest

Prüfungstermin: Mi, 11.07.2018 ab 14:00 Uhr