

## "Todsünden" im Erbrecht

Als Todsünden im Erbrecht bezeichnet man Fehler, die in Testamenten oder beim Erben immer wieder gemacht werden. Sie haben fatale, für die Beteiligten oft schwerwiegende Folgen. Wie man diese Fehler erkennt und einfach vermeidet erfahren Sie in diesem Seminar.  
Bitte Schreibzeug mitbringen.

### **MH10502C**

Mo, 30.03.2020, 19:30-21:00 Uhr  
Vorderes Schloss Mühlheim, Schlosstr. 1  
Leitung: Gerhard Ruby  
Gebühr: 5,00 €  
**Anmeldung erforderlich**

## Museums-Hopping in Konstanz

Zunächst besuchen wir das Hus-Museum, das seit über 200 Jahren Zentrum der Verehrung des Reformators Johannes Hus ist. In der Städtischen Wessenberg-Galerie sehen wir die Sammlung südwestdeutscher Kunst des 19. und 20. Jahrhunderts. Als kunst- und kulturgeschichtliches Museum blickt das Rosgartenmuseum auf eine lange Tradition zurück. Dort sind die reichen Sammlungsbestände zur Geschichte der Stadt und der Region zu sehen.

Bitte mitbringen: Ausweis, Bahncard, Nachweise für Vergünstigungen (falls vorhanden)  
Die Anfahrt nach Konstanz erfolgt mit der Bahn. Das Bahnticket wird vor Ort bezahlt.  
Treffpunkt: Bahnhof Mühlheim: 09:45 Uhr, Abfahrt 10:05 Uhr  
Rückfahrt Bahnhof Konstanz: 16:48 Uhr

### **MH20350X: Exkursion**

Sa, 21.03.2020, 09:45-18:00 Uhr  
Treffpunkt: Bahnhof Mühlheim  
Leitung: Uwe Steinbächer  
Gebühr: 18,00 €, ermäßigt: 17,00 €  
**Anmeldung erforderlich**

Die Anfahrt nach Konstanz erfolgt mit der Bahn ab Mühlheim.  
Treffpunkt 09:45 Uhr am Bahnhof, Abfahrt 10:05 Uhr  
Bahnticket wird vor Ort bezahlt.  
**Rücktrittsmöglichkeit bis 04.03.20**

## Das besondere Erlebnis - zoffvoices

### **30 Frauen auf der Bühne**

Eine abwechslungsreiche Show, vollgepackt mit bewegenden Arrangements und viel Finesse, erwartet das Publikum beim Konzert der zoffvoices. Der Ausnahmechor unter der Leitung von Dirk Werner, bestehend aus 30 stimmungsvollen Frauen, strebt neue musikalische Glanzleistungen an. Das Repertoire der zoffvoices umfasst imposante a-cappella Stücke, Klassiker mit Klavierbegleitung und beeindruckende Solistinnen. Bei schlechtem Wetter findet das Konzert im Gemeindezentrum Stetten statt.

### **MH20790B**

Sa, 20.06.2020, 19:00-20:30 Uhr  
Hinter dem Gemeindezentrum Stetten  
Leitung: Dirk Werner  
Gebühr: 15,00 €

++10 € für Schüler\*innen, Student\*innen, bis 12 Jahre frei

**Bei schlechtem Wetter findet das Konzert im Gemeindezentrum Stetten statt.**

**Vorverkauf bei KulturTicket, in Mühlheim beim Bürgerservicebüro im Rathaus, Ticket-Hotline 07463/9940-99  
In Kooperation mit dem Kulturamt Mühlheim**

## Gewichtsreduktion - natürlich und nachhaltig 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 stellt ein natürliches Stoffwechselprogramm - ohne chemische Präparate - als ideale Lösung vor, um sich wieder nachhaltig in Form zu bringen.

### **MH30001C: Abendseminar**

Mi, 04.03.2020, 19:00 Uhr  
Realschule Mühlheim, Schillerstr. 22  
Leitung: Nils Tschorn, Heilpraktiker  
Gebühr: 10,00 €  
**Anmeldung erforderlich**

## Yoga

Die positiven Auswirkungen von Yoga 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, Wolldecke, Yogamatte und rutschfeste Socken mitbringen.  
Anmeldung ist nur nach Rücksprache mit dem Kursleiter (Tel: 07463/5926) möglich.

### **MH30111: Aufbaukurs**

12 mal dienstags, ab Di, 03.03.20  
18:00-19:30 Uhr  
Bürgerhaus Stetten, Bachstr.12

Leitung: Heinz Pfindel, Entspannungspädagoge  
Gebühr: 71,00 €, Mitglieder: 66,00 €

#### **MH30112: Aufbaukurs**

12 mal dienstags, ab Di, 03.03.20  
19:45-21:15 Uhr

Bürgerhaus Stetten, Bachstr.12

Leitung: Heinz Pfindel, Entspannungspädagoge  
Gebühr: 71,00 €, Mitglieder: 66,00 €

#### **MH30113: Aufbaukurs**

12 mal freitags, ab Fr, 28.02.20  
17:30-19:00 Uhr

Evang. Gemeindezentrum, Griesweg 1

Leitung: Heinz Pfindel, Entspannungspädagoge  
Gebühr: 71,00 €, Mitglieder: 66,00 €

#### **MH30114: Aufbaukurs**

12 mal freitags, ab Fr, 28.02.20  
19:15-20:45 Uhr

Evang. Gemeindezentrum, Griesweg 1

Leitung: Heinz Pfindel, Entspannungspädagoge  
Gebühr: 71,00 €, Mitglieder: 66,00 €

#### **MH30115: Aufbaukurs**

12 mal montags, ab Mo, 02.03.20  
18:00-19:30 Uhr

Bürgerhaus Stetten, Bachstr.12

Leitung: Heinz Pfindel, Entspannungspädagoge  
Gebühr: 71,00 €, Mitglieder: 66,00 €

#### **MH30116: Aufbaukurs**

12 mal montags, ab Mo, 02.03.20  
19:45-21:15 Uhr

Bürgerhaus Stetten, Bachstr.12

Leitung: Heinz Pfindel, Entspannungspädagoge  
Gebühr: 71,00 €, Mitglieder: 66,00 €

## **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**

Bei der progressiven Muskelentspannung (PME) handelt es sich um eine bewährte, leicht erlernbare Entspannungsmethode, die Konzentrations- und Schlafstörungen, Nervosität, Kopfschmerzen, Angst oder Stress entgegenwirkt. Dabei werden nacheinander einzelne Muskelgruppen angespannt und wieder entspannt. Ferner werden ergänzende Informationen über den Umgang mit Stress vermittelt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, 1-2 Decken, kleines Kissen.

#### **MH30132**

9 mal donnerstags, ab Do, 05.03.20  
18:00-19:00 Uhr

Bürgerhaus Stetten, Bachstr.12

Kleingruppe

Leitung: Ingrid Göttler

Gebühr: 49,00 €, Mitglieder: 45,00 €

## **enbemo**

### **entspannt - beweglich - mobil**

Wir werden an der Mobilität und Flexibilität unseres Körpers arbeiten und über Entspannungsübungen und kleine Massagetechniken zur Ruhe und Ausgeglichenheit finden.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Sportkleidung

#### **MH30151**

15 mal donnerstags, ab Do, 05.03.20  
17:15-18:15 Uhr

Gemeindezentrum Stetten, Rathausstr. 11

Leitung: Barbara Sorger-Schilling

Gebühr: 48,00 €, Mitglieder: 44,00 €

## **Pilates**

Pilates ist eine bewährte Trainingsmethode, die dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit vermittelt. Auf gelenkschonende Weise verbessern sich Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer. Weitere erwünschte "Nebenwirkungen" bei regelmäßigem Üben sind ein flacher, fester Bauch und starker Rücken. Bitte eine Matte mitbringen.

#### **MH30225**

15 mal mittwochs, ab Mi, 04.03.20  
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, 04.03.20  
20:35-21:35 Uhr

Gemeindezentrum Stetten, Rathausstr. 11  
Leitung: Kathrin Ilg-Asiedu  
Gebühr: 53,00 €, Mitglieder: 48,00 €

## **Vollkornbäckerei und "Streicheleinheiten"**

Genießen Sie den unverwechselbaren Geschmack von echtem Vollkornbrot aus frisch gemahlenem Korn, mit Backferment und Hefe gebacken. Wir backen ein Dreikornbrot, Leinsamenbrot, Sonntagsbrötchen und Knäckebrot. Dazu stellen wir köstliche Brotaufstriche wie Sesambutter oder Pistazienbutter her. Freuen Sie sich auf diese "Streicheleinheiten" für Brot und Gaumen.  
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Schraubverschlussglas und Behälter für Kostproben.  
Kosten für Zutaten (12,00 €) sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.

### **MH30702**

Di, 24.03.2020, 18:00-22:00 Uhr  
Realschule Mühlheim, Küche, Schillerstr. 22  
Leitung: Hanna Blohm, Gesundheitsberaterin und Kräuterpädagogin  
Gebühr: 20,00 €, Mitglieder: 18,00 €  
**Rücktrittsmöglichkeit bis 17.03.20**

## **Pasta - basta!**

Die Pasta ist auch in der sizilianischen Küche vertreten, die sich durch eine einfache Zubereitung mit gutem Olivenöl, frischen Produkten intensiven Kräutern und Knoblauch auszeichnet. Es werden verschiedene Nudelgerichte zubereitet. Einfach als Spaghetti aglio e oli, raffiniert als Blumenkohl Pasta oder auch mit Zucchini. Die Lebensmittelkosten werden bei der Kursleiterin bezahlt.  
Bitte Getränke, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben mitbringen.

### **MH30711**

Do, 07.05.2020, 18:30-22:00 Uhr  
Realschule Mühlheim, Küche, Schillerstr. 22  
Leitung: Teresa Caldarera-Cannova  
Gebühr: 20,00 €, Mitglieder: 18,00 €  
**Rücktrittsmöglichkeit bis 30.04.20**

## **Englisch - Prüfungsvorbereitung**

### **Realschulabschluss**

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

### **MH40600J: täglich (Di-Fr), in den Osterferien**

4 mal, täglich, ab Mo., 06.04.2020, 07:50-10:20 Uhr  
Realschule Mühlheim, Schillerstr. 22  
Leitung: Stefanie Moser, Realschullehrerin  
Gebühr: 41,00 €  
**Rücktrittsmöglichkeit bis 30.03.20**

## **Englisch Niveau A2/B1**

### **für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen**

Lehrbuch: Headway English B1, Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474139-2

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 7**

12 mal dienstags, ab Di, 03.03.20  
14:00-15:30 Uhr  
Bürgerhaus Stetten, Bachstr.12  
Kleingruppe  
Leitung: Norbert Reichle  
Gebühr: 110,00 €, Mitglieder: 105,00 €  
**Minigruppe**

## **Italienisch Niveau A2**

### **für Teilnehmende mit Grundkenntnissen**

Lehrbuch: Insieme A2, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-020161-7

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. Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer, die Vorkenntnisse besitzen und eine hohe Lernbereitschaft mitbringen

### **MH40920: ab Lektion 1**

15 mal donnerstags, ab Do, 27.02.20  
09:30-11:00 Uhr  
Bürgerhaus Stetten, Bachstr.12  
Realschule Mühlheim, Schillerstr. 22  
Kleingruppe  
Leitung: Palmettina Felisoni  
Gebühr: 94,00 €, Mitglieder: 89,00 €

## Europäischer Computer-Führerschein - Prüfungsvorbereitung Excel

### Das europaweit anerkannte Zertifikat (ECDL) für Schülerinnen und Schüler der Klassen 8-9

Der Europäische Computer Führerschein ECDL ist ein europaweit anerkanntes Zertifikat, mit dem umfassende praxisbezogene Kenntnisse im EDV-Bereich nachgewiesen werden können. Mit diesem Zertifikat werten Jugendliche ihre Bewerbungsunterlagen auf und verbessern damit ihre Chancen am Arbeitsmarkt und bei der Lehrstellensuche.

Für Schüler bietet sich der ECDL-Profil an, der die 4 wichtigsten Module Word, Excel, PowerPoint und Online Grundlagen umfasst. In speziell auf die Prüfungsanforderung abgestimmten 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 €. Jede Online-Prüfung kostet 26,00 €.

Weitere Informationen zum ECDL sind erhältlich bei der vhs-Geschäftsstelle (Tel. 07461/96910), sowie im Internet unter [www.vhs-tuttlingen.de](http://www.vhs-tuttlingen.de) und auf der ECDL-Homepage unter [www.ecdl.de](http://www.ecdl.de).

#### MH50143J

8 mal freitags, ab Fr, 14.02.20

14:00-16:15 Uhr

Realschule, Schillerstraße 22, EDV-Raum

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

Gebühr: 95,00 €

**inklusive Diagnosetest**

**Prüfungstermin Modul Excel: Mi, 13.05.2020 ab 14:00 Uhr**

## Europäischer Computer-Führerschein - Prüfungsvorbereitung Online-Grundlagen

### Das europaweit anerkannte Zertifikat (ECDL) für Schülerinnen und Schüler der Klassen 8-9

Der Europäische Computer Führerschein ECDL ist ein europaweit anerkanntes Zertifikat, mit dem umfassende praxisbezogene Kenntnisse im EDV-Bereich nachgewiesen werden können. Mit diesem Zertifikat werten Jugendliche ihre Bewerbungsunterlagen auf und verbessern damit ihre Chancen am Arbeitsmarkt und bei der Lehrstellensuche.

Für Schüler bietet sich der ECDL-Profil an, der die 4 wichtigsten Module Word, Excel, PowerPoint und Online Grundlagen umfasst. In speziell auf die Prüfungsanforderung abgestimmten 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 €. Jede Online-Prüfung kostet 26 €.

Weitere Informationen zum ECDL sind erhältlich bei der vhs-Geschäftsstelle (Tel. 07461/96910), sowie im Internet unter [www.vhs-tuttlingen.de](http://www.vhs-tuttlingen.de) und auf der ECDL-Homepage unter [www.ecdl.de](http://www.ecdl.de).

#### MH50163J

6 mal freitags, ab Fr, 15.05.20

14:00-16:15 Uhr

Realschule, Schillerstraße 22, EDV-Raum

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

Gebühr: 75,00 €

**inklusive Diagnosetest**

**Prüfungstermin Modul Online-Grundlagen: Mi, 15.07.2020 ab 14:00 Uhr**

## Smartphone/Tablet - viel mehr als nur telefonieren

### Einstieg in die mobile Welt für Senioren

In diesem Kurs wird in angemessenem Tempo die Bedienung des Smartphones/Tablets 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.

#### MH50196S: Android-Plattform (Samsung, Sony, u.a.), langsames Tempo

3 mal donnerstags, ab Do, 16.04.20

09:00-11:15 Uhr

Vorderes Schloss Mühlheim, Schlosstr. 1

Kleingruppe

Leitung: Philipp Reiß, Mediendesigner

Gebühr: 64,00 €, Mitglieder: 59,00 €

**Minigruppe**

**Bitte das eigene Android-Smartphone/Tablet (siehe Infokasten Seite XX) mitbringen**

## Mathematik - Prüfungsvorbereitung Realschulabschluss

### für Schüler/innen mit der Zielnote 3 und 4

Der Kurs richtet sich an Schüler und Schülerinnen des Abschlussjahrgangs, die in Mathematik unsicher sind oder deren Abschluss sogar gefährdet ist. Gemeinsam werden in der Gruppe prüfungsrelevante Themen wiederholt und Prüfungsaufgaben geübt sowie Probleme und Schwierigkeiten bei den Aufgaben besprochen.

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

4 mal, täglich, ab Di., 14.04.2020

08:30-12:00 Uhr

Realschule Mühlheim, Schillerstr. 22

Leitung: Christa Schlotter

Gebühr: 52,00 €

#### MH60820J: täglich (Di-Fr), in den Osterferien

4 mal, täglich, ab Di., 14.04.2020

08:30-12:00 Uhr

Realschule Mühlheim, Schillerstr. 22

Leitung: Carmen Schleicher, Realschullehrerin

Gebühr: 52,00 €