

## Was Mühlheim noch so bietet - Rundgang für neue Mitbürger/-innen

Wer sich entschließt in die Donaustadt zu ziehen, der hat sich meist schon mit dem neuen Wohnort befasst. Bürgermeister Jörg Kaltenbach und Uwe Steinbächer vom Kultur- und Verkehrsamt möchten die Stadt aber nochmal aus anderen Winkeln zeigen, die Infrastruktur vorstellen, Institutionen, Personen, Netzwerke. Die Einladung für einen kleinen, gemütlichen Rundgang durchs Städtle mit anschließendem Freigetränk bei der Einkehr, gilt für alle neu zugezogenen Mitbürger/-innen. Anmeldung bis 20. Juni ist notwendig.

### **MH10002X: Betriebsbesichtigung**

Do, 29.06.2023, 18:30-20:00 Uhr  
Mühlheim, Treffpunkt: Grabenstraße (Geißengruppe)  
Leitung: Uwe Steinbächer, Jörg Kaltenbach  
Ohne Gebühr  
**Anmeldung erforderlich**

## "Todsünden" im Erbrecht

Achtung: Die Veranstaltung wurde in die Mühlheimer Festhalle verlegt!  
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, 13.03.2023, 19:30-21:00 Uhr  
Realschule Mühlheim, Schillerstr. 22  
Leitung: Gerhard Ruby  
Gebühr: 6,00 €  
**Anmeldung erforderlich**

## 60 Tage südwärts - Eine Alpenüberquerung vom Gotthard bis ans Mittelmeer

Ulli & Thorsten Frank wanderten 2 Monate auf der Route des GTA (Grande Traversata del Alpi) über die Alpen und legten dabei rund 800 km und 46000 Höhenmeter zurück. Der Weg führte vom Nufenen Pass am Gotthard entlang des Alpenbogens, immer irgendwo in der Schweiz, Frankreich oder Italien hinunter bis ans Mittelmeer nach Ventimiglia.

### **MH11001V: Vortrag mit Bildpräsentation**

Fr, 21.04.2023, 19:00 Uhr  
Kath. Gemeindehaus, Alter Schulplatz  
Leitung: Thorsten Frank, Ulli Frank  
Ohne Gebühr  
**Tickets: VVK über KulturTICKET, in Mühlheim beim Bürgerservicebüro im Rathaus, Ticket-Hotline 07463/9940-99**  
**In Kooperation mit dem Kulturamt Mühlheim**

## Wie die Kinder den Wald entdecken

### **die Arbeit des Kindergartens in Stetten mit dem Waldwagen**

Vor einiger Zeit entstand im kommunalen Kindergarten die Idee einen Waldwagen anzuschaffen. Dieser sollte den Kindern eine feste Anlaufstelle für die zukünftige Außenstelle im Wald bieten. Den Kindern vom Kindergarten Stetten wird somit die Möglichkeit geboten, bei Wind und Wetter jeden Tag im Wald sein zu können und die Natur hautnah zu erleben. Ortsvorsteher Emil Buschle hat das Projekt initiiert, die Stadtverwaltung hat es umgesetzt. Der Mühlheimer Philipp Storz, dessen Zimmerei in Nusplingen beheimatet ist, erklärte sich bereit den Kindern einen Wagen zu bauen. Inzwischen ist er aufgestellt und wird bald auch genutzt werden können. Bei einer kleinen Exkursion erfahren die TN etwas zur Planungsphase und Finanzierung und Kindergartenleiterin Sarah Fritsch wird das pädagogische Konzept dahinter vorstellen.

### **MH11502**

Di, 16.05.2023, 17:30-19:00 Uhr  
Mühlheim, Treffpunkt: Kindergarten Stetten, Josef-Lang-Straße 28  
Leitung: Sarah Fritsch  
Ohne Gebühr  
**Anmeldung erforderlich**

## Open-Air-Konzert mit ‚Magic Acoustic Guitars‘

2021 feierten sie ihr 15-jähriges Bühnenjubiläum und zelebrieren seit Beginn als Duo "Magic Acoustic Guitars" pure meisterliche Spielfreude. Die einfallsreiche Programmgestaltung der beiden Profis erstreckt sich von zahlreichen hochkarätigen Eigenkompositionen über klassische Stücke wie Mozarts "Rondo a la Turca", Glenn Millers „In the Mood“ bis hin zu Popklassikern. Roland Palatzky und Matthias Waßer sind große Meister ihres Faches und waren schon mehrfach in Mühlheim zu Gast. Diesmal spielen sie hinter dem Gemeindezentrum Stetten, bei schlechtem Wetter in der Halle.

#### **MH20791B**

Do, 15.06.2023, 19:30 Uhr  
Gemeindezentrum Stetten, Rathausstr. 11  
Leitung: Matthias Waßer  
Gebühr: 12,00 €

**Tickets: VVK über KulturTICKET, in Mühlheim beim Bürgerservicebüro im Rathaus, Ticket-Hotline 07463/9940-99  
In Kooperation mit dem Kulturamt Mühlheim**

## **Yoga**

### **Montagskurs 1**

Die positiven Auswirkungen dieses aus Indien stammenden Entspannungsverfahrens auf Körper, Geist und Seele sind bereits nach der ersten Übungsstunde spürbar. Yoga kräftigt, hält gesund und fördert die innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentration.

Bitte bequeme Kleidung, Woldecke, Yogamatte und rutschfeste Socken mitbringen.

#### **MH30111: Kleingruppe - Aufbaukurs**

13 mal montags, ab Mo, 27.02.23  
18:00-19:15 Uhr  
Bürgerhaus Stetten, Bachstr.12  
Leitung: Irene Welte  
Gebühr: 89,00 €, Mitglieder: 84,00 €

## **Yoga**

### **Montagskurs 2**

Die positiven Auswirkungen dieses aus Indien stammenden Entspannungsverfahrens auf Körper, Geist und Seele sind bereits nach der ersten Übungsstunde spürbar. Yoga kräftigt, hält gesund und fördert die innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentration.

Bitte bequeme Kleidung, Woldecke, Yogamatte und rutschfeste Socken mitbringen.

#### **MH30112: Kleingruppe - Aufbaukurs**

13 mal montags, ab Mo, 27.02.23  
19:30-20:45 Uhr  
Bürgerhaus Stetten, Bachstr.12  
Leitung: Irene Welte  
Gebühr: 89,00 €, Mitglieder: 84,00 €

## **Yoga**

### **Dienstagkurs 1 - Anfänger/Mittelstufe**

Die positiven Auswirkungen dieses aus Indien stammenden Entspannungsverfahrens auf Körper, Geist und Seele sind bereits nach der ersten Übungsstunde spürbar. Yoga kräftigt, hält gesund und fördert die innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentration.

Bitte bequeme Kleidung, Woldecke, Yogamatte und rutschfeste Socken mitbringen.

#### **MH30113: für Teilnehmende ohne und mit geringen Vorkenntnissen**

12 mal dienstags, ab Di, 07.03.23  
18:00-19:30 Uhr  
Bürgerhaus Stetten, Bachstr.12  
Leitung: Gabi Eisele  
Gebühr: 72,00 €, Mitglieder: 67,00 €

## **Yoga**

### **Dienstagkurs 2 - Aufbaukurs**

Die positiven Auswirkungen dieses aus Indien stammenden Entspannungsverfahrens auf Körper, Geist und Seele sind bereits nach der ersten Übungsstunde spürbar. Yoga kräftigt, hält gesund und fördert die innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentration.

Bitte bequeme Kleidung, Woldecke, Yogamatte und rutschfeste Socken mitbringen.

#### **MH30114: für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene**

12 mal dienstags, ab Di, 07.03.23  
19:45-21:15 Uhr  
Bürgerhaus Stetten, Bachstr.12  
Leitung: Gabi Eisele  
Gebühr: 72,00 €, Mitglieder: 67,00 €

## Yoga

### Freitagskurs 1 - Anfänger/Mittelstufe

Die positiven Auswirkungen dieses aus Indien stammenden Entspannungsverfahrens auf Körper, Geist und Seele sind bereits nach der ersten Übungsstunde spürbar. Yoga kräftigt, hält gesund und fördert die innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentration.

Bitte bequeme Kleidung, Wolldecke, Yogamatte und rutschfeste Socken mitbringen.

#### MH30115: für Teilnehmende ohne und mit geringen Vorkenntnissen

12 mal freitags, ab Fr, 03.03.23

17:30-19:00 Uhr

Evang. Gemeindezentrum, Griesweg 1

Leitung: Gabi Eisele

Gebühr: 72,00 €, Mitglieder: 67,00 €

## Yoga

### Freitagskurs 2 - Aufbaukurs

Die positiven Auswirkungen dieses aus Indien stammenden Entspannungsverfahrens auf Körper, Geist und Seele sind bereits nach der ersten Übungsstunde spürbar. Yoga kräftigt, hält gesund und fördert die innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentration.

Bitte bequeme Kleidung, Wolldecke, Yogamatte und rutschfeste Socken mitbringen.

#### MH30116: für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

12 mal freitags, ab Fr, 03.03.23

19:15-20:45 Uhr

Evang. Gemeindezentrum, Griesweg 1

Leitung: Gabi Eisele

Gebühr: 72,00 €, Mitglieder: 67,00 €

## Functional Fitness

Vielseitiges Training für Kraft und Ausdauer mit dem eigenen Körpergewicht. Perfekt für unser Herz- Kreislauf-System sowie zur Stabilisierung. Außerdem fördert es die Gesunderhaltung des gesamten Bewegungsapparates.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung und -schuhe

#### MH30211

10 mal dienstags, ab Di, 07.03.23

17:00-18:00 Uhr

Gemeindezentrum Stetten, Rathausstr. 11

Leitung: Simone Schaz

Gebühr: 60,00 €, Mitglieder: 55,00 €

## 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 und Konzentration. Weitere erwünschte Wirkungen bei regelmäßigem Üben: flacher und fester Bauch, starker Rücken, lange und schlanke Muskeln.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk.

#### MH30227

10 mal dienstags, ab Di, 07.03.23

18:00-19:00 Uhr

Gemeindezentrum Stetten, Rathausstr. 11

Leitung: Simone Schaz

Gebühr: 46,00 €, Mitglieder: 42,00 €

## 100% Beef - Kochkurs mit Yannick Traut im Landhaus Donautal

Yannick Traut ist bekannt für gutes Essen, Aktivitäten in Social Media und inzwischen auch für seine Kochkurse. Einen davon bietet er jetzt auch für Teilnehmer/-innen der Mühlheimer und Fridinger VHS-Außenstelle an. Nach einer kleinen Begrüßung mit einem Aperitif, ausgestattet mit Rezeptmappe und Schürze geht es direkt in die Küche. Sie erfahren und probieren vieles um unser „HegauBEEF“. Wenn sie schon immer wissen wollten, wie es die Profis machen, wie ihr Steak perfekt gelingt, dann viel Spaß. Der Küchenchef wird es Ihnen verraten. Sie werden staunen! Man kocht zusammen ein 4-Gänge Menü, das anschließend gemeinsam genossen wird. Im Preis enthalten sind ein Aperitif und Wasser.

Die Gebühr und Lebensmittelkosten (89,-) werden bei der Kursleitung bezahlt.

#### MH30711

Mi, 08.02.2023, 18:30-22:30 Uhr

Fridingen, Landhaus Donautal, Bergsteig 1

Leitung: Yannick Traut

Ohne Gebühr

**Anmeldung direkt beim Landhaus Donautal: 0 74 63 46 9 bis 30.01.2023**

**Rücktrittsmöglichkeit bis 01.02.23**

## **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, dienstags, ab Di, 11.04.23

08:30-12:00 Uhr

Realschule Mühlheim, Schillerstr. 22

Leitung: Natalie Hechtle

Gebühr: 76,00 €

## **Italienisch Niveau A2 - "Conversazioni facili"**

### **für Teilnehmende mit Grundkenntnissen**

Das Lernmaterial wird online zur Verfügung gestellt

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

#### **MH40920W**

15 mal donnerstags, ab Do, 23.02.23

09:30-11:00 Uhr

Online-Kurs, zuhause

Kleingruppe

Leitung: Palmettina Felisoni

Gebühr: 102,00 €, Mitglieder: 97,00 €

## **WhatsApp - Kompakt Einstieg leicht gemacht**

### **langsames Lerntempo**

Was ist WhatsApp und was kann man damit genau machen? Diesen Fragen gehen wir nach und behandeln die Themen Schritt für Schritt. Angefangen von der Installation und Einrichtung bis hin zu dem Erstellen von Gruppen für Familienmitglieder.

#### **MH50195S**

Di, 21.03.2023, 10:00-12:00 Uhr

Bürgerhaus Stetten, Bachstr.12

Kleingruppe

Leitung: Philipp Reiß, Mediendesigner

Gebühr: 26,00 €, Mitglieder: 24,00 €

**Bitte das eigene Smartphone/Tablet mitbringen**

## **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 mittwochs, ab Mi, 14.06.23

09:00-12:00 Uhr

Bürgerhaus Stetten, Bachstr.12

Kleingruppe

Leitung: Philipp Reiß, Mediendesigner

Gebühr: 89,00 €, Mitglieder: 84,00 €

#### **Minigruppe**

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

## **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.

Wenn die Anmeldungen die max. Anzahl übersteigen, werden Parallelkurse eingerichtet. Aus pädagogischen Gründen würden wir dann versuchen, Leistungsgruppen zu bilden.

#### **MH60801J: täglich (Mo-Do), in den Osterferien**

4 mal, täglich, montags, ab Mo, 03.04.23

08:30-12:00 Uhr  
Realschule Mühlheim, Schillerstr. 22  
Leitung: Carmen Schleicher, Realschullehrerin  
Gebühr: 76,00 €

**MH60802J: täglich (Mo-Do), in den Osterferien**

4 mal, täglich, montags, ab Mo, 03.04.23

08:30-12:00 Uhr  
Realschule Mühlheim, Schillerstr. 22  
Leitung: Susanne Retzer, Dipl. Betriebswirtin  
Gebühr: 76,00 €