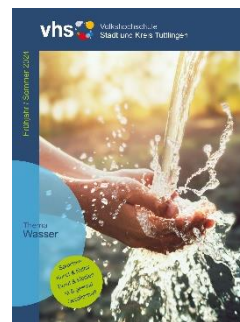


Programm der VHS-Außenstelle Mühlheim

Frühjahrs-/Sommersemester 2024



Von Lindau nach Riva oder vom Bodensee zum Gardasee

Eine Alpenüberquerung in 28 Tagen

Ulli & Thorsten Frank wanderten in 28 Tagen von Lindau am Bodensee nach Riva am Gardasee. Der Weg führte sie durch den Bregenzerwald und das Lechquellgebirge bis in die Verwallgruppe. Dann über die Silvretta, mit einem kleinen Abstecher in die Schweiz, bis zum Fuße des Ortlers. Weiter durch die spektakuläre Brenta hinunter zum Gardasee.

MH11003V: Vortrag mit Bildpräsentation

Fr, 05.04.2024, 19:00 Uhr

Gemeindezentrum Stetten, Rathausstr. 11

Leitung: Ulli Frank, Thorsten Frank

Gebühr: 5,00 €

Ein Blick hinter die Kulissen der Kläranlage

Mühlheim gehört zum Abwasserzweckverband Donautal-Heuberg. Die Kläranlage rechts der Donau besteht seit 35 Jahren, sie wurde mehrfach erneuert und den jetzigen Gegebenheiten angepasst. Klärwerker Thomas Buschle erläutert bei seinem Rundgang mit Blick hinter die Kulissen wie heute in der Anlage mit modernster Technik gearbeitet wird.

Treffpunkt für Fußgänger bei der Kläranlage (Unter der Buchhalde). Wer mit dem Auto kommt, kann beim Wanderparkplatz am Schwedengrab (unterhalb des Schlosses an der Donaubrücke) parken und von dort ggf. Fahrgemeinschaften bilden.

MH11601XT: Betriebsbesichtigung

Mi, 24.04.2024, 17:00-18:30 Uhr

Treffpunkt: Kläranlage, Unter der Buchhalde

Leitung: Thomas Buschle

Ohne Gebühr

Anmeldung erforderlich

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, Wolldecke, Yogamatte und rutschfeste Socken mitbringen.

MH30111: Kleingruppe - Aufbaukurs

15 mal montags, ab Mo, 19.02.24

18:00-19:15 Uhr

Bürgerhaus Stetten, Bachstr.12

Leitung: Irene Welte

Gebühr: 99,00 €, Mitglieder: 94,00 €

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, Wolldecke, Yogamatte und rutschfeste Socken mitbringen.

MH30112: Kleingruppe - Aufbaukurs

15 mal montags, ab Mo, 19.02.24

19:30-20:45 Uhr

Bürgerhaus Stetten, Bachstr.12

Leitung: Irene Welte

Gebühr: 99,00 €, Mitglieder: 94,00 €

Yoga

Dienstagskurs 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 ggf. Yogablock / Gurt und rutschfeste Socken mitbringen.

MH30113: für Teilnehmende ohne und mit geringen Vorkenntnissen

11 mal dienstags, ab Di, 20.02.24

18:00-19:30 Uhr

Bürgerhaus Stetten, Bachstr.12

Leitung: Gabi Eisele

Gebühr: 89,00 €, Mitglieder: 84,00 €

Kleingruppe

Yoga

Dienstkurs 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, ggf. Yogablock / Gurt und rutschfeste Socken mitbringen.

MH30114: für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

11 mal dienstags, ab Di, 20.02.24

19:45-21:15 Uhr

Bürgerhaus Stetten, Bachstr.12

Leitung: Gabi Eisele

Gebühr: 89,00 €, Mitglieder: 84,00 €

Kleingruppe

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, Woldecke, Yogamatte, Yogablock / Gurt und rutschfeste Socken mitbringen.

MH30115: für Teilnehmende ohne und mit geringen Vorkenntnissen

10 mal freitags, ab Fr, 23.02.24

17:30-19:00 Uhr

Evang. Gemeindezentrum, Griesweg 1

Leitung: Gabi Eisele

Gebühr: 61,00 €, Mitglieder: 56,00 €

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, Woldecke, Yogamatte ggf. Yogablock / Gurt und rutschfeste Socken mitbringen.

MH30116: für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

10 mal freitags, ab Fr, 23.02.24

19:15-20:45 Uhr

Evang. Gemeindezentrum, Griesweg 1

Leitung: Gabi Eisele

Gebühr: 61,00 €, Mitglieder: 56,00 €

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, 27.02.24

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, 27.02.24

18:00-19:00 Uhr

Gemeindezentrum Stetten, Rathausstr. 11

Leitung: Simone Schaz

Gebühr: 46,00 €, Mitglieder: 42,00 €

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., 25.03.2024

08:30-12:00 Uhr

Realschule Mühlheim, Schillerstr. 22

Leitung: Larissa Schall

Gebühr: 76,00 €

Italienisch Niveau B1 - "Conversazioni facili"

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen bzw. soliden Grundkenntnisse (A2-B1)

Das Lernmaterial wird online zur Verfügung gestellt

Dieser Sprachkurs ist kommunikativ ausgerichtet, d.h. das aktive Sprechen steht im Vordergrund, um sich im Ausland in Alltagssituationen zurechtzufinden. Der Grundwortschatz und wichtige Sprachstrukturen werden systematisch vermittelt und erweitert. Der Kurs wendet sich an Teilnehmer*innen, die Vorkenntnisse besitzen und eine hohe Lernbereitschaft mitbringen. Es werden einfache Dialoge (im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen etc.) geübt.

MH40920W

15 mal donnerstags, ab Do, 22.02.24

09:30-11:00 Uhr

Online-Kurs, zuhause

Kleingruppe

Leitung: Palmettina Felisoni

Gebühr: 102,00 €, Mitglieder: 97,00 €

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, 03.07.24

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

Leistungsgruppe

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.

Die Leistungsgruppe richtet sich an Schüler/innen mit einer Zielnote zwischen 1 und 2.

MH60801J: täglich (Di-Fr), in den Pfingstferien

4 mal, täglich, ab Di., 21.05.2024

13:00-16:30 Uhr

Realschule Mühlheim, Schillerstr. 22

Leitung: Carmen Schleicher, Realschullehrerin

Gebühr: 76,00 €

Mathematik - Prüfungsvorbereitung Realschulabschluss

Basisgruppe

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. Dieser Kurs richtet sich an Schüler/-innen mit Zielnote zwischen 3 und 4.

MH60802J: täglich (Di-Fr), in den Pfingstferien

4 mal, täglich, ab Di., 21.05.2024

08:30-12:00 Uhr

Realschule Mühlheim, Schillerstr. 22

Leitung: Carmen Schleicher, Realschullehrerin

Gebühr: 76,00 €