vhs | VOLKSHOCHSCHULE MENGEN

Politik | Gesellschaft | Umwelt

Kultur | Gestalten

Gesundheit

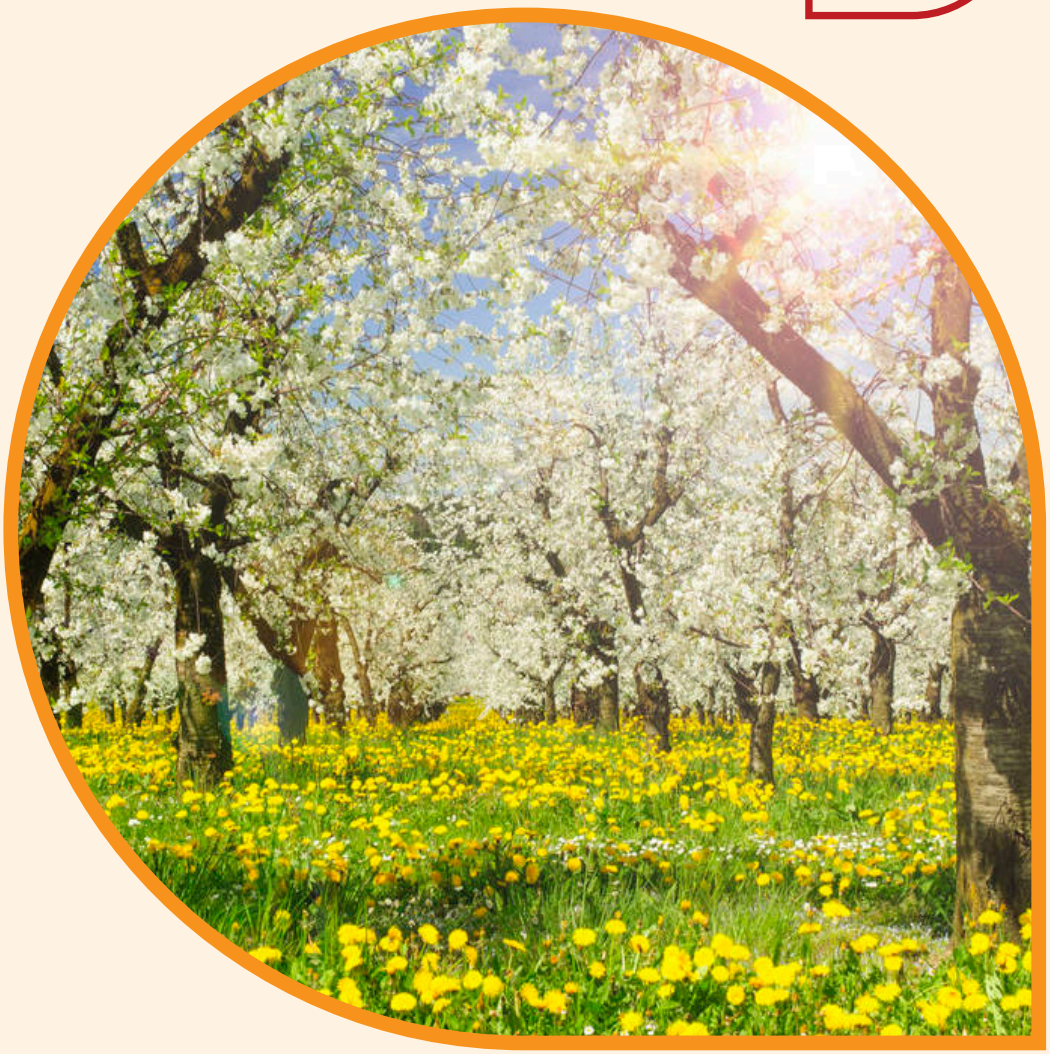
Sprachen

Arbeit | Beruf | EDV

Stadtbücherei

PROGRAMM

Frühjahr|Sommer 2024



www.vhs-mengen.de

www.buecherei-mengen.de

Anmeldungen:

sind verbindlich über unsere Homepage, per E-Mail, persönlich in der Geschäftsstelle oder per Telefon möglich. Bitte melden Sie sich frühzeitig an, da die Teilnehmendenzahl in den Veranstaltungen begrenzt ist.

Sollte von unserer Seite keine mündliche oder schriftliche Absage erfolgen, werden die betreffenden Veranstaltungen durchgeführt.

Durch Ihre Anmeldung erklären Sie sich mit der Speicherung Ihrer personenbezogenen Daten einverstanden.

Kursgebühr und Mindestteilnehmerzahl:

Für die Durchführung eines Kurses müssen uns in der Regel mindestens 10 Anmeldungen vorliegen. Ein Kurs mit geringerer Teilnehmendenzahl kann bei einer vorab angekündigten Gebührenerhöhung durchgeführt werden.

Die Bezahlung der Kursgebühr ist mit der Anmeldung verpflichtend.

Abmeldung:

Der Rücktritt von der Anmeldung muss gegenüber der Geschäftsstelle spätestens 1 Tag vor Veranstaltungsbeginn bis 18:00 Uhr erklärt werden. Eine Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht wirksam. Das Fernbleiben von einer Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung.

Sollte diese Frist nicht eingehalten werden ist eine Rückerstattung von Gebühren nicht möglich.

Auf Wunsch wird am Ende einer regelmäßig besuchten Veranstaltung eine **Teilnahmebescheinigung** ausgestellt.

Die Volkshochschule übernimmt bei ihren Veranstaltungen den Teilnehmenden gegenüber keine **Haftung**.

Änderungen des vhs-Programms sind vorbehalten. Diese werden sowohl auf der Homepage als auch in den Mitteilungsblättern Mengen, Scheer, Sigmaringendorf und in den Tageszeitungen veröffentlicht.

Im übrigen gelten die **Allgemeinen Geschäftsbedingungen**.

Unsere Geschäftszeiten:

Montag 14.00 – 18.00 Uhr

Dienstag bis Freitag 9.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr

Samstag 10.00 – 12.00 Uhr

Vorsitzender: Bürgermeister Stefan Bubeck
Geschäftsführerin: Dipl. Bibl. Monika Hapke
Geschäftsstelle: Hauptstraße 77-81

Anschrift:

Volkshochschule Mengen
Hauptstraße 77-81
88512 Mengen

Telefon: 07572 607670
E-Mail: vhs@mengen.de

www.vhs-mengen.de

Konten der Stadtkasse:

Kreissparkasse Mengen,
IBAN: DE69 6535 1050 0000 6000 22; BIC: SOLADES1SIG

Volksbank Bad Saulgau,
IBAN: DE52 6509 3020 0400 4320 05; BIC: GENODES1SLG

Druck: CO2 NEUTRAL DE231937569X01 by FLYERALARM

Papier: 70 % PEFC DC-COC-001015

Politik | Gesellschaft | Umwelt

Persönlichkeitsentwicklung/Psychologie

Nr. 241-10603

Selbstbewusst auftreten:
Wirksame Sprache & Körpersprache

Wirken Sie bei Ihrem Auftritt selbstbewusst und überzeugend? Dieses Seminar ermöglicht Ihnen in vielen Übungen u.a.m. Auftreten, Stimme, Mimik, Ausdrucksweise, Wortwahl mit Ihrem Anliegen in Einklang zu bringen. Experimentieren Sie hier für Ihre nächste Präsentation!

Termin: Dienstag, 23.04., 18.00–22.00 Uhr

Ort: Begegnungszentrum, Reiserstr. 18
EG, Wintergarten
Leitung: Ute Moßbrucker
Gebühr: 38,00 € (Überweisung)
+ 5,00 € Übungsskript (Barzahlung)

Nr. 241-10604

Anpacken statt aufschieben –
Nicht warten, sondern durchstarten

Unerkannte Denkfallen überzeugend entmachten: Erfolgreich Ziele setzen, entschlossen handeln oder langfristig reflektiert entscheiden? Kompetent mit Kopf und Bauch, intuitiv oder rational? In Übungen werden wir unserer Intuition für optimale Entscheidungen im Beruf, in Beziehungen, bei Kaufentscheidungen, der Tagesplanung etc. bewusster vertrauen.

Termin: Dienstag, 11.06., 18.00–22.00 Uhr

Ort: Begegnungszentrum, Reiserstr. 18
EG, Wintergarten
Leitung: Ute Moßbrucker
Gebühr: 38,00 € (Überweisung)
+ 5,00 € Übungsskript (Barzahlung)

Nr. 241-10605

Stark wie ein Baum sein! –
Eigene Kraftquellen in stürmischen Zeiten nutzen

Alles verändert sich, nichts bleibt gleich. Deshalb ist es wichtig, sich auf die eigenen Wurzeln als konstante Kraftquellen zu besinnen. Aus diesen heraus können wir unsere Widerstandsfähigkeit und unser emotionales Immunsystem stärken und wieder selbstbestimmt und selbstfürsorglich handeln.

Termin: Donnerstag, 25.04., 18.00–20.00 Uhr

Ort: Gymnasium (Hauptgebäude), Wilhelmiterstr. 5
EG, Raum K115
Leitung: Charlotte Zepf
Gebühr: 25,00 €

Anmeldeschluss: 18. April

Pädagogik/Erziehung/Familie

Nr. 241-10503

Fit für die Schule

Die Übungen, die in diesem Workshop erlernt werden, verbessern die Voraussetzungen fürs Lesen, Schreiben, Rechnen und den Alltag in der Schule. Ebenso bauen sie Stress vor Klassenarbeiten ab. So macht Lernen wieder Spaß und führt mit Freude zum Erfolg.
Dieser Workshop richtet sich an Schüler der Klassen 1 bis 9.

Termin: Freitag, 22.03., 16.45–17.45 Uhr

Ort: Begegnungszentrum, Reiserstr. 18, EG, Saal
Leitung: Daniela Henselmann
Gebühr: 20,00 €

Nr. 241-10505

Lernblockaden erkennen und lösen

Hausaufgabenstress, Schulprobleme, mangelnde Ausdauer oder körperliche Symptome wie z. B. Bauchschmerzen können Anzeichen für Stress und Lernblockaden sein. Wie man sie erkennt und löst erfahren Sie in diesem Workshop.
Dieser Workshop richtet sich an ein Kind, begleitet von einem Elternteil.

Termin: Freitag, 19.04., 17.15–18.45 Uhr

Ort: Begegnungszentrum, Reiserstr. 18, EG, Saal
Leitung: Daniela Henselmann
Gebühr: 20,00 € pro Person

Kultur | Gestalten

Textiles Gestalten

Nr. 241-20903

Ich nähe mir einen Shopper

Davon kann man nie genug haben: Taschen – je mehr, desto besser! Sich seine Taschen selbst zu nähen macht richtig Spaß und ist gar nicht so schwer. In diesem Kurs lernen wir Schritt für Schritt wie man einen Shopper näht. Die einzige Voraussetzung: Ihr solltet die Grundfunktionen Euer Nähmaschine kennen und Grundkenntnisse im Nähen besitzen.
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, Garn.
Der Stoff und das Gurtband werden gegen einen Unkostenbeitrag im Kurs erworben.

Termin: Mittwoch, 13.03., 18.30–21.30 Uhr

Ort: Gymnasium (Hauptgebäude), Wilhelmiterstr. 5
EG, Raum F113
Leitung: Daniela Grimm
Gebühr: 19,00 € (Überweisung)
+ 15,00–18,00 € Material (Barzahlung)

Anmeldeschluss: 06. März

Gesundheit

Nr. 241-30001

Bodega Moves® – Bodyforming meets Yoga

Bodega Moves® ist im Trend. Er verbindet Vinyasa-Yoga mit Elementen aus dem funktionalen Training und vereint so Bewegung und Meditation. Bodega Moves® ist der Kalorienverbrenner schlechthin: Sie bauen Fett ab und Muskulatur auf, Ihr Stoffwechsel wird angeregt und Ihre Körpermitte – Rücken, Bauch und Rumpf - wird gestrafft und gestärkt.
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Handtuch, Getränk, Sportschuhe.

Dauer: 10 x Montag
Beginn: 08.04., 18.15–19.15 Uhr

Ort: Bürgerhaus Mengen-Rosna, Weiherhaldenstr. 12
EG, Bürgersaal
Leitung: Claudia Göggel
Gebühr: 49,00 €

Entspannung/Stressbewältigung

Nr. 241-30102

Yoga – Weg der Achtsamkeit
für Teilnehmende mit Yogaerfahrung

Im Hatha-Yoga geht es darum, über den Körper und mit Hilfe des Atems, den Geist zu beruhigen. Dafür steht uns eine Fülle an Körper- und Atemübungen zur Verfügung. In diesem Kurs reihen sich kraftvolle Übungen und sanfte Dehnungen aneinander. Dynamische Übungsreihen wechseln sich mit ruhigen Elementen ab. So können Körper und Geist in einen entspannten und ausgeglichenen Zustand kommen.
Bitte mitbringen: Matte und (wenn vorhanden) ein Meditationskissen. Yogablöcke etc. stehen im Kurs zur Verfügung.

Dauer: 10 x Montag
Beginn: 15.04., 18.30–20.00 Uhr

Ort: Gymnasium (Hauptgebäude), Wilhelmiterstr. 5
3. OG, Raum F401
Leitung: Simone Uhl-Kösel
Gebühr: 68,00 €

Nr. 241-30111

Halt, wo rennst Du hin? –
Meditationsseminar für Anfänger und Geübte

Einfach da sein können, ohne etwas leisten zu müssen, und Wesentliches durch Stille erfahren: in Zen-Meditation und Eutonie (gute Spannung) geht es mehr um das Lassen, das Zulassen und weniger darum, etwas zu tun. Spezielle Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen dienen dem Stressabbau. Sie können erfahren, wie sich innerhalb kurzer Zeit das Körperbewusstsein verbessert. Das Gedankenkarussell beruhigt sich und die geistige Wachheit wird gesteigert. Bei der Klangmeditation entstehen durch das Anschlagen der Klangschalen gleichmäßige Klangwellen, deren Schwingungen sich im Körper ausbreiten.

Dadurch kann der Energiefluss angeregt, Blockaden gelöst und tiefe Entspannung erreicht werden. Nach einer kurzen Einführung verläuft die Veranstaltung im Schweigen.
Bitte auf bequeme Kleidung und wärmende Socken achten. Isomatte, Decke, flaches Kissen und (wenn vorhanden) eigenes Meditationsbänkchen oder -kissen mitbringen.

Termin: Samstag, 22.06., 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Evangelisches Pfarramt, Zeppelinstr. 30
Tür und Treppenabgang links von der Kirche,
UG, Gemeindesaal
Leitung: Renate Laschinger
Gebühr: 30,00 €

Anmeldeschluss: 15. Juni

Nr. 241-30112

Wege der Aufrichtung –
aufrecht, kraftvoll und gelassen durchs Leben gehen

„Ich habe Rücken." Rückenschmerzen sind weit verbreitet, häufig verursacht durch eine einseitige unflexible Haltung – nicht nur körperlich, sondern auch psychisch und mental. Mit Hilfe eutonischer Übungen zur Körperwahrnehmung Entspannung, intuitivem Malen und Austauschrunden nähern wir uns dem Thema „Aufrichten" an. Wir bekommen Impulse, Energieräuber zu erkennen und durch stärkende Gedanken und Einstellungen zu ersetzen. Das vertiefte Wissen um uns selbst kann Sicherheit geben und dabei helfen, uns den Herausforderungen dieser hektischen Zeit bewusster zu stellen. Entspannung zu den Klängen von Klangschalen runden das Seminar ab.
Bitte auf bequeme Kleidung und wärmende Socken achten, eine Yoga- oder Isomatte, eine Decke und ein flaches Kissen mitbringen.

Termin: Samstag, 27.07., 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Evangelisches Pfarramt, Zeppelinstr. 30
Tür und Treppenabgang links von der Kirche,
UG, Gemeindesaal
Leitung: Renate Laschinger
Gebühr: 30,00 €

Anmeldeschluss: 20. Juli

Nr. 241-30113

Yoga ganzheitlich

Bringe Körper, Geist und Seele mit den Übungen aus dem Hatha-Yoga achtsam in Einklang. Lerne Deinen Körper besser kennen, indem Du lernst Verspannungen am Körper durch Wahrnehmungs- und Atemübungen zu lösen. Durch gezielten Muskelaufbau und Kräftigungsübungen wird Dein ganzer Körper gestärkt. Klangschalen bringen Körper, Geist und Seele in eine Tiefenentspannung. So kommst Du auf ein neues Level des ganzheitlichen Wohlbefindens. Dieser Kurs ist sowohl für Einsteiger und Geübte als auch für Frauen und Männer jeden Alters geeignet.
Der Kurs findet 2 x in den Osterferien statt.
Bitte eine Matte, Decke und wärmende Socken mitbringen. Hilfsmittel wie z. B. Yogablöcke werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

Dauer: 10 x Dienstag
Beginn: 02.04., 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Gymnasium (Hauptgebäude), Wilhelmiterstr. 5
3. OG, Raum F401
Leitung: Margit Pastuovic
Gebühr: 75,00 €

Nr. 241-30114

Klangreise

Reisen Sie mit mir in die Welt der Entspannung. Klänge von Klangschalen und anderen Klanginstrumenten lassen Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke.

Termin: Freitag, 22.03., 19.15 – 20.15 Uhr

Ort: Begegnungszentrum, Reiserstr. 18, EG, Saal
Leitung: Daniela Henselmann
Gebühr: 20,00 €

Nr. 241-30115

Relax – Entspannung in Bewegung

Qigong, Übungssequenzen aus dem Yoga und Meridiandehnungen bringen Körper, Geist und Seele zur Ruhe. Ein Flow aus dem Chi-Yoga, passend zur Jahreszeit, rundet das Programm ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Getränk.

Termin: Freitag, 19.04., 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Begegnungszentrum, Reiserstr. 18, EG, Saal
Leitung: Daniela Henselmann
Gebühr: 20,00 €

Nr. 241-30120

Gesund bleiben mit Hatha-Yoga

Die Asanas (Yogastellungen) werden auf sinnvolle, funktionelle und harmonische Weise miteinander verbunden und vom natürlichen Atemrhythmus getragen. Dadurch entstehen fließende Sequenzen dynamischer, aber auch gehaltener Asanas in Verbindung mit Pranayama (Atmung), um den Fluss der Lebensenergie zu erhöhen. Die Inhalte der Yogastunden werden den Fähigkeiten und Erfahrungen der Teilnehmenden entsprechend angepasst. Yoga ist für jedes Alter geeignet. Dem Hastenden kann Yoga Ruhe geben, dem Unsicheren Halt, dem Steifen Beweglichkeit, dem Verwirrten Konzentration und Klarheit. Alles was die Teilnehmer für die Yogastunde benötigen ist die Bereitschaft sich auf etwas Neues einzulassen.
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, wärmende Socken, Matte, Decke und ein flaches Kissen.

Dauer: 8 x Donnerstag
Beginn: 11.04., 18.15 – 19.45 Uhr

Ort: Gymnasium (Hauptgebäude), Wilhelmiterstr. 5
3. OG, Raum F401
Leitung: Patricia Wild
Gebühr: 54,40 €

Nr. 241-30101

Gesund bleiben mit Hatha-Yoga

Die Asanas (Yogastellungen) werden auf sinnvolle, funktionelle und harmonische Weise miteinander verbunden und vom natürlichen Atemrhythmus getragen. Dadurch entstehen fließende Sequenzen dynamischer, aber auch gehaltener Asanas in Verbindung mit Pranayama (Atmung), um den Fluss der Lebensenergie zu erhöhen. Die Inhalte der Yogastunden werden den Fähigkeiten und Erfahrungen der Teilnehmenden entsprechend angepasst. Yoga ist für jedes Alter geeignet. Dem Hastenden kann Yoga Ruhe geben, dem Unsicheren Halt, dem Steifen Beweglichkeit, dem Verwirrten Konzentration und Klarheit. Alles was die Teilnehmer für die Yogastunde benötigen ist die Bereitschaft sich auf etwas Neues einzulassen.
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, wärmende Socken, Matte, Decke und ein flaches Kissen.

Dauer: 8 x Donnerstag
Beginn: 11.04., 20.00–21.30 Uhr

Ort: Gymnasium (Hauptgebäude), Wilhelmiterstr. 5
3. OG, Raum F401
Leitung: Patricia Wild
Gebühr: 54,40 €

Nr. 241-30121

Yoga macht glücklich

Kommen Sie weg vom Alltagsstress. Bringen Sie Körper, Geist und Seele in Einklang und Balance. Finden Sie Ihre innere Kraftquelle. Jeder, egal welchen Alters, kann mit Yoga beginnen. Beim Hatha-Yoga üben wir fließende Bewegungen, Atemtechnik, Entspannung und Meditation. Die Muskulatur wird gedehnt und gekräftigt, somit der ganze Körper beweglicher, und auch die Haltung verbessert sich. Nicht selten kann körperlichen Beschwerden wie z.B. Rückenproblemen vorgebeugt, diese gelindert oder gelöst werden.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, wärmende Socken.

Dauer: 10 x Dienstag
Beginn: 09.04., 9.45–11.00 Uhr

Ort: Evangelisches Pfarramt, Zeppelinstr. 30
Tür und Treppenabgang links von der Kirche,
UG, Gemeindesaal
Leitung: Sabine Hirz
Gebühr: 51,00 €

Nr. 241-30123

Eine Reise zu unseren Organen

Kommen Sie mit mir auf eine magische Klangreise durch den Körper. Wir besuchen alle unsere Organe. Verschiedene Klangschalen unterstützen uns dabei.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke.

Termin: Freitag, 19.04., 20.15–21.15 Uhr

Ort: Begegnungszentrum, Reiserstr. 18, EG, Saal
Leitung: Daniela Henselmann
Gebühr: 20,00 €

Nr. 241-30124

Yoga – Weg der Achtsamkeit

Im Hatha-Yoga geht es darum, über den Körper und mit Hilfe des Atems, den Geist zu beruhigen. Dafür steht uns eine Fülle an Körper- und Atemübungen zur Verfügung. In diesem Kurs reihen sich kraftvolle Übungen und sanfte Dehnungen aneinander. Dynamische Übungsreihen wechseln sich mit ruhigen Elementen ab. So können Körper und Geist in einen entspannten und ausgeglichenen Zustand kommen.
Bitte mitbringen: Matte und (wenn vorhanden) ein Meditationskissen. Yogablöcke etc. stehen im Kurs zur Verfügung.

Dauer: 10 x Donnerstag
Beginn: 18.04., 9.45–11.00 Uhr

Ort: Evangelisches Pfarramt, Zeppelinstr. 30
Tür und Treppenabgang links von der Kirche,
UG, Gemeindesaal
Leitung: Simone Uhl-Kösel
Gebühr: 51,00 €

Nr. 241-30125

Waldbaden (Shinrin-yoku)

Waldbaden ist ein Achtsamkeitstraining der besonderen Art und bringt Körper, Seele und Geist in Einklang. Alle Sinne werden im Wald aktiviert. Die Terpene in der Waldluft stärken unser Immunsystem. Forschungen zeigen, dass Waldbaden stressreduzierend wirkt und eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System, Gelenke, allergische Erkrankungen, Psyche, Gedächtnis und Gewichtsreduktion zeigt. Nach einer kurzen theoretischen Einführung gehen wir schweigend durch den Wald und werden achtsamkeitsbasierende Übungen kennenlernen, die einfach durchzuführen sind und keinerlei Vorkenntnisse bedürfen. Die Teilnehmer sollten gut zu Fuss sein und festes Schuhwerk sowie lange Hosen tragen. Alle angemeldeten Teilnehmer werden gebeten, sich am Vortag telefonisch bei der vhs zu melden um abzuklären, ob der Kurs wettertechnisch stattfindet. Andernfalls wird der Kurs verschoben. Mitzubringen sind eine Sitzunterlage, ggf. ein altes Handtuch, Zeckenschutz und ein Getränk.

Termin: Samstag, 20.04., 9.00 – 11.30 Uhr

Ort: Treffpunkt Thermalbad, Bad Saulgau
Leitung: Waltraud Brede
Gebühr: 17,00 €

Anmeldeschluss: 13. April

Nr. 241-30128

Ayurvedischer Fastenkurs für Gesunde

Ayurveda ist eine jahrtausendalte Philosophie und Erfahrungsheilkunde. Die hier angebotene Fastenkur wird mit Reis-, Getreidesuppen und Gewürzen durchgeführt und ist vegan und glutenfrei. Neben der Gewichtsabnahme und Entschlackung bringen wir unsere Energiekräfte ins Gleichgewicht. In der Gruppengemeinschaft mit Erfahrungsaustausch und meditativen Entspannungsübungen werden die Fastentage zu einem schönen Erlebnis. Der Kurs richtet sich an Menschen, die gerne neue Erfahrungen machen möchten und Zeit zum Zubereiten der Fastensuppen einplanen können.
Bitte Schreibzeug und Getränk mitbringen.

Termine: **Donnerstag, 07.03., 19.00–20.30 Uhr**
Dienstag, 12.03., 19.00–20.30 Uhr
Donnerstag, 14.03., 19.00–20.30 Uhr
Dienstag, 19.03., 19.00–20.30 Uhr

Ort: Stadtbücherei, Hauptstr. 77-81, EG
Leitung: Waltraud Brede
Gebühr: 49,00 € (Überweisung)
+ 1,50 € (Unterlagen)

Anmeldeschluss: 29. Februar

Nr. 241-30131

Yoga macht glücklich

Kommen Sie weg vom Alltagsstress. Bringen Sie Körper, Geist und Seele in Einklang und Balance. Finden Sie Ihre innere Kraftquelle. Jeder, egal welchen Alters, kann mit Yoga beginnen. Beim Hatha-Yoga üben wir fließende Bewegungen, Atemtechnik, Entspannung und Meditation. Die Muskulatur wird gedehnt und gekräftigt, somit der ganze Körper beweglicher, und auch die Haltung verbessert sich. Nicht selten kann körperlichen Beschwerden wie z. B. Rückenproblemen vorgebeugt, diese gelindert oder gelöst werden.
Der Kurs findet 2 x in den Osterferien statt.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, wärmende Socken.

Dauer: **10 x Mittwoch**
Beginn: **27.03., 18.30–20.00 Uhr**

Ort: Gymnasium (Hauptgebäude), Wilhelmiterstr. 5
3. OG, Raum F401
Leitung: Sabine Hirz
Gebühr: 68,00 €

Nr. 241-30133

Yoga macht glücklich

Kommen Sie weg vom Alltagsstress. Bringen Sie Körper, Geist und Seele in Einklang und Balance. Finden Sie Ihre innere Kraftquelle. Jeder, egal welchen Alters, kann mit Yoga beginnen. Beim Hatha-Yoga üben wir fließende Bewegungen, Atemtechnik, Entspannung und Meditation. Die Muskulatur wird gedehnt und gekräftigt, somit der ganze Körper beweglicher, und auch die Haltung verbessert sich. Nicht selten kann körperlichen Beschwerden wie z. B. Rückenproblemen vorgebeugt, diese gelindert oder gelöst werden.
Der Kurs findet 2 x in den Osterferien statt.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, wärmende Socken.

Dauer: **10 x Mittwoch**
Beginn: **27.03., 20.15–21.45 Uhr**

Ort: Gymnasium (Hauptgebäude), Wilhelmiterstr. 5
3. OG, Raum F401
Leitung: Sabine Hirz
Gebühr: 68,00 €

Nr. 241-30132

Hatha Yoga und Yin Yoga – zwei Pole, die sich perfekt ergänzen

Yoga bietet dem Menschen eine Vielzahl an Möglichkeiten, seine Gesundheit zu fördern und zu verbessern. Yoga („der Weg") kommt der Suche nach einem Ausgleich in einem von Hektik, Stress und Reizüberflutung geprägten Alltag entgegen. So verbessert eine regelmäßige Yogapraxis nicht nur die Muskelkraft, die Durchblutung, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit. Yoga wirkt ebenso positiv auf das mentale und emotionale Erleben. Im Kurs „Hatha Yoga und Yin Yoga - zwei Pole, die sich perfekt ergänzen" ist genügend Zeit, das eine oder andere Asana (Position) in einer soliden Ausführung zu erarbeiten und die Entspannung in der Dehnung nicht zu kurz kommen zu lassen. Am Ende kann jeder Teilnehmer eine machbare Variante des Sonnengrußes mit nach Hause nehmen und bei Bedarf selbst praktizieren. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Sitzkissen.

Dauer: **10 x Dienstag**
Beginn: **09.04., 18.30–20.00 Uhr**

Ort: Begegnungszentrum, Reiserstr. 18, EG, Saal
Leitung: Hermann Jaksche
Gebühr: 68,00 €

Nr. 241-30126

Yoga – Weg der Achtsamkeit

Im Hatha-Yoga geht es darum, über den Körper und mit Hilfe des Atems, den Geist zu beruhigen. Dafür steht uns eine Fülle an Körper- und Atemübungen zur Verfügung. In diesem Kurs reihen sich kraftvolle Übungen und sanfte Dehnungen aneinander. Dynamische Übungsreihen wechseln sich mit ruhigen Elementen ab. So können Körper und Geist in einen entspannten und ausgeglichenen Zustand kommen.
Bitte mitbringen: Matte und (wenn vorhanden) ein Meditationskissen. Yogablöcke etc. stehen im Kurs zur Verfügung.

Dauer: **8 x Montag**
Beginn: **03.06., 9.45–11.00 Uhr**

Ort: Evangelisches Pfarramt, Zeppelinstr. 30
Tür und Treppenabgang links von der Kirche,
UG, Gemeindesaal
Leitung: Simone Uhl-Kösel
Gebühr: 40,80 €

Bewegung/Fitness

Nr. 241-30201

Faszienfit

In dieser Stunde erlernen Sie effektive Übungen um Verklebungen in den Faszien zu lösen. Nach dieser Stunde fühlen Sie sich beweglich, leicht, entspannt und frei.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Getränk.

Termin: Freitag, 22.03., 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Begegnungszentrum, Reiserstr. 18, EG, Saal
Leitung: Daniela Henselmann
Gebühr: 20,00 €

Nr. 241-30206

Body-Workout

Die Kräftigung von Beinmuskulatur, Gesäß, Rücken, Bauch und Oberarmen sind Schwerpunkte des Kurses. Mit den Übungen wird eine Gewebestraffung erreicht und der lokale Fettstoffwechsel aktiviert; die Muskulatur wird aufgebaut und erhalten, die Faszien trainiert. Zwischendurch werden Dehnungsübungen durchgeführt.
Bitte mitbringen: Sportkleidung und eine Matte.

Dauer: 10 x Donnerstag
Beginn: 11.04., 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Begegnungszentrum, Reiserstr. 18, EG, Saal
Leitung: Claudia Göggel
Gebühr: 49,00 €

Nr. 241-30207

Body-Workout

Die Kräftigung von Beinmuskulatur, Gesäß, Rücken, Bauch und Oberarmen sind Schwerpunkte des Kurses. Mit den Übungen wird eine Gewebestraffung erreicht und der lokale Fettstoffwechsel aktiviert; die Muskulatur wird aufgebaut und erhalten, die Faszien trainiert. Zwischendurch werden Dehnungsübungen durchgeführt.
Bitte mitbringen: Sportkleidung und eine Matte.

Dauer: 10 x Donnerstag
Beginn: 11.04., 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Begegnungszentrum, Reiserstr. 18, EG, Saal
Leitung: Claudia Göggel
Gebühr: 49,00 €

Nr. 241-30210

Wirbelsäulengymnastik: eine Wohltat für den Rücken

Mobilisieren, kräftigen, dehnen – diese Trainingsbereiche tragen dazu bei die Funktion der Wirbelsäule zu verbessern. Über spezielle Mobilisationsübungen werden Sie beweglicher. Die gezielten, langsamen Bewegungen führen dazu, dass die Bandscheiben zwischen den Wirbeln besser durchblutet und auf diese Weise mit Nährstoffen versorgt werden. Kräftigungsübungen stärken die Muskeln rund um die Wirbelsäule. So können Sie deren Halte- und Bewegungsfunktion verbessern. Wohltuende Dehnungsübungen können Verspannungen im Rücken gezielt lösen. Kurze Theorieeinheiten begleiten die Übungen, bei denen auch Theraband, Tennisball und Redondo Ball zum Einsatz kommen.
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, wärmende Socken, Handtuch, kleine Trinkflasche, weiche Unterlage und (wenn vorhanden) ein Theraband.

Dauer: 10 x Mittwoch
Beginn: 10.04., 8.30 – 9.30 Uhr

Ort: Evangelisches Pfarramt, Zeppelinstr. 30
Tür und Treppenabgang links von der Kirche,
UG, Gemeindesaal
Leitung: Rita Nörz
Gebühr: 49,00 €

Nr. 241-30211

Wirbelsäulengymnastik: eine Wohltat für den Rücken

Mobilisieren, kräftigen, dehnen – diese Trainingsbereiche tragen dazu bei die Funktion der Wirbelsäule zu verbessern. Über spezielle Mobilisationsübungen werden Sie beweglicher. Die gezielten, langsamen Bewegungen führen dazu, dass die Bandscheiben zwischen den Wirbeln besser durchblutet und auf diese Weise mit Nährstoffen versorgt werden. Kräftigungsübungen stärken die Muskeln rund um die Wirbelsäule. So können Sie deren Halte- und Bewegungsfunktion verbessern. Wohltuende Dehnungsübungen können Verspannungen im Rücken gezielt lösen. Kurze Theorieeinheiten begleiten die Übungen, bei denen auch Theraband, Tennisball und Redondo Ball zum Einsatz kommen.
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, wärmende Socken, Handtuch, kleine Trinkflasche, weiche Unterlage und (wenn vorhanden) ein Theraband.

Dauer: 5 x Mittwoch
Beginn: 03.07., 8.30 – 9.30 Uhr

Ort: Evangelisches Pfarramt, Zeppelinstr. 30
Tür und Treppenabgang links von der Kirche,
UG, Gemeindesaal
Leitung: Rita Nörz
Gebühr: 24,50 €

Nr. 241-30212

Wirbelsäulengymnastik: eine Wohltat für den Rücken

Mobilisieren, kräftigen, dehnen – diese Trainingsbereiche tragen dazu bei die Funktion der Wirbelsäule zu verbessern. Über spezielle Mobilisationsübungen werden Sie beweglicher. Die gezielten, langsamen Bewegungen führen dazu, dass die Bandscheiben zwischen den Wirbeln besser durchblutet und auf diese Weise mit Nährstoffen versorgt werden. Kräftigungsübungen stärken die Muskeln rund um die Wirbelsäule. So können Sie deren Halte- und Bewegungsfunktion verbessern. Wohltuende Dehnungsübungen können Verspannungen im Rücken gezielt lösen.

Kurze Theorieeinheiten begleiten die Übungen, bei denen auch Theraband, Tennisball und Redondo Ball zum Einsatz kommen.
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, wärmende Socken, Handtuch, kleine Trinkflasche, weiche Unterlage und (wenn vorhanden) ein Theraband.

Dauer: **10 x Mittwoch**
Beginn: **10.04., 10.00 – 11.00 Uhr**

Ort: Evangelisches Pfarramt, Zeppelinstr. 30
Tür und Treppenabgang links von der Kirche,
UG, Gemeindesaal
Leitung: Rita Nörz
Gebühr: 49,00 €

Nr. 241-30221

Wirbelsäulengymnastik: eine Wohltat für den Rücken

Mobilisieren, kräftigen, dehnen – diese Trainingsbereiche tragen dazu bei die Funktion der Wirbelsäule zu verbessern. Über spezielle Mobilisationsübungen werden Sie beweglicher. Die gezielten, langsamen Bewegungen führen dazu, dass die Bandscheiben zwischen den Wirbeln besser durchblutet und auf diese Weise mit Nährstoffen versorgt werden. Kräftigungsübungen stärken die Muskeln rund um die Wirbelsäule. So können Sie deren Halte- und Bewegungsfunktion verbessern. Wohltuende Dehnungsübungen können Verspannungen im Rücken gezielt lösen. Kurze Theorieeinheiten begleiten die Übungen, bei denen auch Theraband, Tennisball und Redondo Ball zum Einsatz kommen.
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, wärmende Socken, Handtuch, kleine Trinkflasche, weiche Unterlage und (wenn vorhanden) ein Theraband..

Dauer: **5 x Mittwoch**
Beginn: **03.07., 10.00 – 11.00 Uhr**

Ort: Evangelisches Pfarramt, Zeppelinstr. 30
Tür und Treppenabgang links von der Kirche,
UG, Gemeindesaal
Leitung: Rita Nörz
Gebühr: 24,50 €

Nr. 241-30215

Rückentraining – vital und beweglich im Alltag

Das Unterrichtskonzept setzt sich selbst das Motto „Bewegen statt schonen“ und vermittelt folgende Inhalte:

- Faszientraining im Rücken und unteren Bauchbereich
- „Core & Stability“ – Training für die Rumpfmuskulatur
- Ausgleichen von muskulären Dysbalancen
- Sensomotorisches und koordinatives Training
- Ausgleichendes Einwirken auf die Stabilisatoren und Mobilisatoren der großen Gelenke
- Spielerisches Bewegungstraining

Bitte mitbringen: Sportkleidung, wärmende Socken, eine Matte und bei Bedarf ein bis zwei Decken.

Dauer: **10 x Mittwoch**
Beginn: **10.04., 18.15 – 19.15 Uhr**

Ort: Hallenbadgebäude (Ablachschulsporthalle),
Ablachstr. 7, UG
Leitung: Hermann Jaksche
Gebühr: 49,00 €

Schwäbischer Albverein

Nr. 241-30223

Durchs Schmiech- und Bärental (Teil 2)

Die Wanderung vom letzten Frühjahr wird fortgesetzt. Die aktuellen Abfahrtszeiten und der Tourenverlauf werden rechtzeitig bekanntgegeben.

Termin: **Sonntag, 28.04., 13.00 – 19.00 Uhr**

Leitung: Monika Hapke
Gebühr: 0,00 €

Nr. 241-30227

Pilates für Schwangere

Pilates eignet sich hervorragend für schwangere Frauen und kann ab der 12. Schwangerschaftswoche bis zum Ende der Schwangerschaft ausgeführt werden. Der große Vorteil von Pilates ist, dass genau die Bereiche schonend trainiert werden, die während der Schwangerschaft und nach der Geburt zum Problem werden können. Diese Bewegungsart stärkt die Muskeln von Bauch, Rücken und Beckenboden, ohne die Gelenke zu belasten. Deshalb ist es ein ideales Training in der Schwangerschaft. Bitte klären Sie vorher mit Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt ab, ob eine Teilnahme möglich ist.
Bitte mitbringen: Matte, Sportschuhe/wärmende Socken.

Dauer: **8 x Mittwoch**
Beginn: **06.03., 10.00 – 11.00 Uhr**

Ort Bürgerhaus Mengen-Ennetach, Mühlstr. 19
Nebeneingang links, EG, Sporthalle
Leitung: Edina Vary-Gallyas
Gebühr: 39,20 €

Prävention, Krankheit, Gesundheit

Nr. 241-30301

Heilpflanzen und Wildkräuter im Frühling

Die Natur hält im Frühling eine Fülle an Wildkräutern und Heilpflanzen für uns bereit. Viele davon sind essbar und können zur Vorbeugung und Linderung alltäglicher Beschwerden eingesetzt werden. Spitzwegerich, Schlüsselblume, Gundelrebe, Giersch und viele andere Pflanzen werden bei einem Rundgang vorgestellt. Alte Mythen und Geschichten werden ebenso Thema sein wie die Wirkungen und Verwendungsmöglichkeiten der einzelnen Kräuter. Einige Kostproben aus frischem Grün lassen die Wirkung sofort spüren.
Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, Trinkbecher.

Termin: **Samstag, 27.04., 14.00 – 17.00 Uhr**

Ort Treffpunkt Bildstock Holzstraße, Mengen-Ennetach
Leitung: Agnes Weiß
Gebühr: 27,00 € (Überweisung)
+ ca. 4,00 € Skript (Barzahlung)

Gesundheitspflege

Nr. 241-30401

Gesundes Sehen am Bildschirmarbeitsplatz – ganzheitliches Sehtraining

Müde, brennende oder tränende Augen, verschwommene Sicht trotz Brille oder Kontaktlinsen: Wer viel am Bildschirm arbeitet, hat diesen Zustand wahrscheinlich schon erfahren. Mit diesem Sehtraining wird Augenbeschwerden entgegengewirkt und die Sehkraft gestärkt. Es werden sowohl Übungen erlernt, die die Augen trainieren als auch solche, die die Augen entspannen. Die einfachen Übungen können im Alltag gut umgesetzt werden.
Bitte bequeme Kleidung tragen und (wenn vorhanden) die Brille mitbringen. Bitte im Kurs keine Kontaktlinsen tragen.

Termin: Montag, 18.03., 18.30–20.00 Uhr

Ort Begegnungszentrum, Reiserstr. 18, EG, Saal
Leitung: Silke Müller
Gebühr: 10,00 €

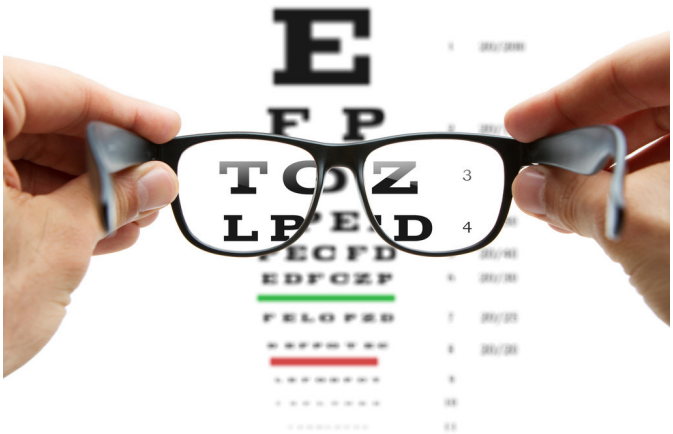
Nr. 241-30402

Mit Augentraining die Sehfähigkeit verbessern

Je älter wir werden, desto schwächer werden unsere Augen. Durch die Nutzung digitaler Medien wie z. B. Smartphones beginnt die Altersweitsichtigkeit wesentlich früher. Wir benötigen eine Sehhilfe, um Dinge wieder scharf sehen zu können. Mit gezielten Übungen können wir die Augenmuskulatur stärken und die Sehkraft verbessern.
Bitte bequeme Kleidung tragen und (wenn vorhanden) die Brille mitbringen. Bitte im Kurs keine Kontaktlinsen tragen.

Dauer: 2 x Montag
Beginn: 22.04., 18.30–20.00 Uhr

Ort Begegnungszentrum, Reiserstr. 18, EG, Saal
Leitung: Silke Müller
Gebühr: 20,00 €



Sprachen

Sprachen lernen an der Volkshochschule

Die vorrangigen Lernziele bei den vhs-Sprachkursen sind Hörverstehen und Sprechfähigkeit. Deshalb erleben Sie von Anfang an alltägliche Gesprächssituationen, damit Sie sich schnell in einem fremden Land oder im Kontakt mit ausländischen Gesprächspartnern zurechtfinden. Ergänzend wird das Lesen und Schreiben geübt. In unseren Kursen herrscht eine entspannte Atmosphäre, in der auch Fehler erlaubt sind, wobei dem Lernen in der Gruppe und im Dialog mit den anderen Teilnehmern besonderes Gewicht beigemessen wird.
Wenn Sie unsicher sind, welcher Kurs der richtige für Sie ist, sprechen Sie mit uns. Wir beraten Sie gerne.

Kursgebühren:

Um eine Kontinuität der Kurse und Ihres Lernfortschritts zu gewährleisten, haben wir die Gebühren flexibel gestaltet. Die folgende Tabelle zeigt Ihnen unsere Gebühren für Standardsprachkurse (1,5 Std. pro Abend). Spätestens am dritten Kurstermin legen Sie zusammen mit der Kursleitung fest, ob Sie den Kurs verkürzen wollen oder sich entschließen, ein höheres Entgelt zu bezahlen.

10 Abende	10 Teilnehmer	49,00 €
	9 Teilnehmer	54,45 €
	8 Teilnehmer	61,25 €
	7 Teilnehmer	70,00 €
	6 Teilnehmer	81,67 €
	5 Teilnehmer	98,00 €

Kleingruppenkurse kosten zwar mehr, bieten aber bessere Lernchancen: intensiveres und schnelleres Lernen, häufigeres Sprechen, bessere Betreuung!

Sprachenlernen mit System

Das Kurssystem an der vhs Mengen richtet sich nach den Empfehlungen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Der GER ist ein europäisches Stufenmodell, das die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Lernstufen festlegt (A1, A2, B1, B2, C1, C2).

Deutsch

Nr. 241-40403

Deutsch als Zweitsprache für Anfänger (A1.1)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Ziel des Kurses ist es, einfache sprachliche Handlungen im Alltag bewältigen zu können. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Schritte plus Neu 1“ und zusätzlichen Materialien und schaffen zusammen den Einstieg in die deutsche Sprache. Dabei werden anhand alltagsnaher Themen erste Redemittel, Wortschatz und einfache grammatikalische Strukturen vermittelt. Wir trainieren alle vier Fertigkeiten: Hören, Sprechen, Schreiben und Lesen.
Der Kurs findet an 25 Terminen dienstags und donnerstags und auch in den Ferien statt.

Termine: **Dienstag, 09.04., 19.00–20.30 Uhr**
Donnerstag, 11.04., 19.00–20.30 Uhr
bis
Donnerstag, 04.07., 19.00–20.30 Uhr
Dienstag, 09.07., 19.00–20.30 Uhr

Ort: Gymnasium (Nebengebäude), Wilhelmiterstr. 5a
EG, Raum NG106
Leitung: Jana Kleiner
Gebühr: 122,50 € (bei mind. 10 Personen, Überweisung)
+ ca. 5,00 € Material (Barzahlung) + Lehrbuch

Anmeldeschluss: 02. April

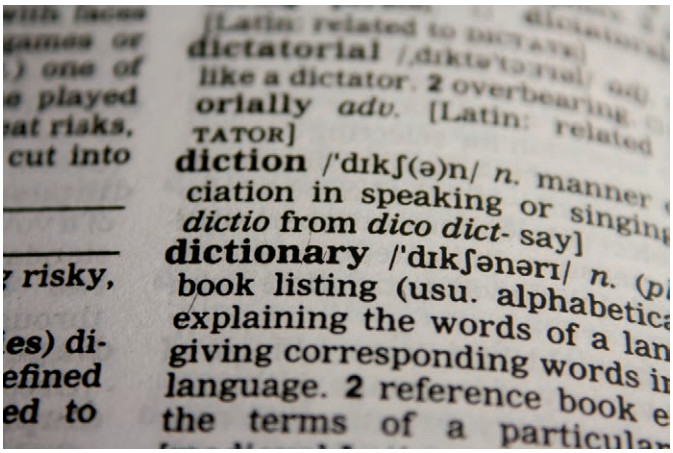
Nr. 241-40404

Deutsch als Zweitsprache für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (A2-B1)

Zur Erweiterung und Festigung von Vorkenntnissen in der deutschen Sprache bietet sich dieser Kurs an. Man kann ihn auch als Zusatzvorbereitung (z.B. eines Deutschtests für Zuwanderer) nutzen.
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Termine: **Samstag, 13.04., 9.00–13.00 Uhr**
Samstag, 20.04., 9.00–13.00 Uhr
Samstag, 27.04., 9.00–13.00 Uhr
Samstag, 04.05., 9.00–13.00 Uhr
Samstag, 11.05., 9.00–13.00 Uhr
Samstag, 18.05., 9.00–13.00 Uhr

Ort: Gymnasium (Nebengebäude), Wilhelmiterstr. 5a
EG, Raum NG106
Leitung: Petra Bellmann
Gebühr: 113,00 € (bei mind. 10 Personen, Überweisung)
+ ca. 8,00 € Material (Barzahlung) + ggf. Lehrbuch



Englisch

Nr. 241-40601

English in the morning II (B1)

Wenn Sie gute Kenntnisse der Grammatik und des Wortschatzes besitzen, sind Sie richtig in diesem Kurs. In Gesprächen und im Schreiben lernen wir neue Redewendungen dazu. Eine weitere Grundlage des Kurses sind die Units aus dem Lehrwerk „English Network 2“ ab Unit 4. Come and join us!

Dauer: **10 x Mittwoch**
Beginn: **21.02., 9.00-10.30 Uhr**

Ort Rathaus Mengen-Ennetach, Kastellstr. 38
EG, Sitzungssaal
Leitung: Sibylle Wetzel
Gebühr: 49,00 € (bei mind. 10 Personen) + Lehrbuch

Französisch

Nr. 241-40802

Französisch lernen macht Spaß 2 (A1)

Alle, die schon immer Französisch lernen wollten oder in den Urlaub nach Frankreich fahren, werden hier viel über Land und Leute erfahren. In angenehmer Atmosphäre werden wir zusammen Wortschatz und Grammatik erarbeiten. Der Kurs ist zur Auffrischung bei geringen Kenntnissen geeignet (Lehrbuch: Perspectives Allez-y! A1, Lektion 3).

Dauer: **10 x Dienstag**
Beginn: **05.03., 18.00–19.30 Uhr**

Ort: Gymnasium (Hauptgebäude), Wilhelmiterstr. 5
EG, Raum K114
Leitung: Cornelia Selg
Gebühr: 49,00 € (bei mind. 10 Personen) + Lehrbuch

Spanisch

Nr. 241-42204

Spanisch für alles was Spaß macht 1:
Ferien, Freizeit, Kultur, Küche (A1)

Sie wissen vielleicht was „tapas“ sind und haben schon einmal einen „café con leche“ bestellt, wollen aber Ihren Kontakt zu den Bewohnern Spaniens vertiefen? Dann ist dieser Anfängerkurs das Richtige für Sie. Nach einer kurzen Einführung in die Ausspracheregeln und in grundlegende Grammatikstrukturen, werden Sie einfache Fragen stellen und auch beantworten können. Ihr Wortschatz wird in Dialogen und einfachen Übungen aus Alltag und Beruf erweitert. Spezielle Wünsche nach bestimmten Themenbereichen werden natürlich gerne berücksichtigt, wenn das Niveau es zulässt (Lehrbuch: Con gusto nuevo A1).

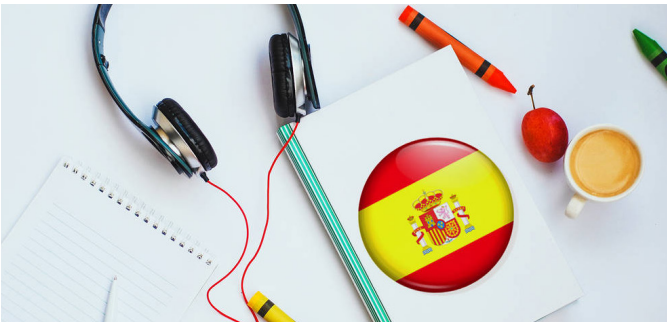
Dauer: **10 x Montag**
Beginn: **26.02., 18.30–20.00 Uhr**
Ort: Gymnasium (Hauptgebäude), Wilhelmiterstr. 5
EG, Raum K114
Leitung: Annedore Stehle
Gebühr: 49,00 € (bei mind. 10 Personen) + Lehrbuch

Nr. 241-42203

Spanisch – Grundstufe 4: Ferien, Alltag und Beruf (A1)

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmende, die schon einige Vorkenntnisse mitbringen und ihre Sprachkenntnisse vertiefen möchten. Die Themenbereiche umfassen Alltagssituationen in Freizeit und Beruf, wobei auf spezielle Themenwünsche der Teilnehmer gern eingegangen wird. Sie erhalten Einblicke nicht nur in die Kultur Spaniens, sondern auch in die des südamerikanischen Kontinents (Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Lektion 4).

Dauer: **10 x Mittwoch**
Beginn: **21.02., 18.15–19.45 Uhr**
Ort: Gymnasium (Hauptgebäude), Wilhelmiterstr. 5
EG, Raum K114
Leitung: Annedore Stehle
Gebühr: 49,00 € (bei mind. 10 Personen) + Lehrbuch



Arbeit | Beruf | EDV

IT-/Medien-Grundlagen/-Anwendungen

Nr. 241-50103

Smartphone für Einsteiger

Sie sind stolzer Besitzer eines Smartphones und möchten sich mit den unzähligen Funktionen dieses Gerätes vertraut machen?

Geplant sind folgende Themen:

- Einrichten des Gerätes, wichtige bzw. sinnvolle Einstellungen
- Grundlegende Funktionen
- Effizientes Verwalten von Kontakten, senden und empfangen von E-Mails
- Finden und installieren zusätzlicher Apps
- Versenden von Fotos, App-Vorstellungen

Der Kurs eignet sich nicht für Nutzer von iPhones und iPads. Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

Dauer: **2 x Donnerstag**
Beginn: **07.03., 18.00–21.00 Uhr**
Ort Gymnasium (Hauptgebäude), Wilhelmiterstr. 5
EG, Raum F105
Leitung: Brigitte Schneider
Gebühr: 40,00 €

Nr. 241-50106

Smartphone – für alle, die mehr wissen wollen

Sie sind schon weitestgehend vertraut mit Ihrem Smartphone. Die eine oder andere Frage taucht aber immer wieder auf. Dann könnte dieser Workshop das Richtige für Sie sein. Sie bringen Ihr Smartphone und Ihre Fragen mit.

Mögliche Themen:

- Sichern von Fotos auf dem PC oder in einer Cloud
- Einrichten mehrerer E-Mail-Konten (Passwörter bitte bereit halten)
- Verwalten von Terminen, das Handy als Navigationsgerät oder Fitnesstracker, bezahlen mit dem Handy...

Der Kurs eignet sich nicht für Nutzer von iPhones und iPads. Bitte das eigene Smartphone und evtl. den eigenen Laptop mitbringen.

Termin: **Donnerstag, 21.03., 18.00–21.00 Uhr**
Ort: Gymnasium (Hauptgebäude), Wilhelmiterstr. 5
EG, Raum F105
Leitung: Brigitte Schneider
Gebühr: 20,00 €

Nr. 241-50108

Excel für Einsteiger

Dieser Einsteigerkurs möchte Sie an die Tabellenkalkulation Excel heranführen und beinhaltet folgende Themen:

- Erstellen, bearbeiten und formatieren von Tabellen
- Rechnen mit Rechenoperatoren und Erarbeiten einfacher Formeln
- Wichtige Funktionen wie beispielsweise Autosumme und Anzahl
- Rechnen mit verschiedenen Bezugsarten
- Besonderheiten beim Rechnen mit Uhrzeiten

Dauer: 4 x Dienstag
Beginn: 04.06., 18.00–21.00 Uhr

Ort: Gymnasium (Hauptgebäude), Wilhelmiterstr. 5
1. OG, Raum F218
Leitung: Brigitte Schneider
Gebühr: 80,00 € (Überweisung)
+ 19,00 € Lehrbuch (Barzahlung)

Anmeldeschluss: 01. Juni

Nr. 241-50109

Excel für Fortgeschrittene

Sie haben den Einsteigerkurs besucht oder besitzen schon Grundkenntnisse und möchten diese gern erweitern.

Der Kurs bietet folgende Themen:

- Rechnen mit speziellen Funktionen (WENN, SVERWEIS)
- Daten sortieren und filtern
- Bedingte Formatierungen
- Daten professionell in Diagrammen darstellen
- Formatvorlagen verwenden
- Erste Schritte mit Pivot-Tabellen

Das Buch aus dem Einsteigerkurs kann weiterverwendet oder muss erworben werden.

Dauer: 4 x Dienstag
Beginn: 02.07., 18.00–21.00 Uhr

Ort: Gymnasium (Hauptgebäude), Wilhelmiterstr. 5
1. OG, Raum F218
Leitung: Brigitte Schneider
Gebühr: 80,00 € (Überweisung)
+ 19,00 € Lehrbuch (wenn nicht vorhanden, Barzahlung)

Anmeldeschluss: 29. Juni

BÜCHEREI MENGEN

eMedien aus Ihrer Bibliothek – ganz einfach genießen mit der Onleihe

Lesen, lernen, Spaß haben – tausende digitale Medien Ihrer Bibliothek sind nur ein paar Klicks entfernt:

- eBooks

- digitale Zeitungen und Zeitschriften

- Hörbücher

- Onlinekurse

Die Onleihe können Sie ganz einfach auf den meisten Endgeräten nutzen: auf Smartphones und Tablets mit der kostenlosen Onleihe-App, auf dem eReader mit der eReader-Onleihe, auf dem PC mit dem Browser – online und offline

Entdecken Sie die digitale Seite Ihrer Bibliothek.

Mach mit bei Antolin

Was ist Antolin?
Antolin stellt Quizfragen zu Kinder- und Jugendbüchern: Wähl auf antolin.de einen Buchtitel, lös dazu ein Quiz und verdien Dir Punkte.
Die Bücher stellt die Stadtbücherei Mengen, wo jedes Buch bis zu 4 Wochen ausgeliehen werden kann. Man benötigt dazu einfach einen Leseausweis.

Wo melde ich mich für Antolin an?
Man kommt mit seinem Leseausweis in die Stadtbücherei Mengen und erhält dort seine persönlichen Zugangsdaten für die Teilnahme.

Fragen? Wir sind für Dich da!
Stadtbücherei Mengen
Hauptstr. 77-81
88512 Mengen
Tel. 07572-607670

Öffnungszeiten: Di-Fr 14–18 Uhr, Sa 10–12 Uhr

Mit freundlicher Unterstützung der Bürgerstiftung Mengen.

Elvira Nörz, Ulrike Thalgott – Samstagsgeschichten für Kinder

Wir lesen Kindern ab 4 Jahren lustige und spannende Bilderbücher vor. Das Vorlesen ist kostenlos, bedarf aber einer vorherigen Anmeldung. Wir freuen uns auf Euer Kommen!

Termine: 24. Februar, 16. März, 13. April, 4. Mai, 15. Juni, 20. Juli

jeweils von 9.15–10.00 Uhr
in der Stadtbücherei, Hauptstr. 77-81

04.03.

Markus Orths: Crazy Family – Die Hackebarts räumen ab

Kennst Du schon Familie Hackebart? Die 13-jährige Brooklyn ist supervernünftig, während Zosch, elf Jahre, am liebsten Brawl Stars zockt. Lulu ist mit ihren sechs Jahren die Jüngste und hochbegabt, und der achtjährige Mönkemeier lebt ausschließlich für die Kunst. Als die Familie aufgrund eines „Malheurs“ Mönkemeiers im örtlichen Kunstmuseum in Geldnöte gerät, meldet Brooklyn alle zu einer Quizsendung im Fernsehen an. Ob die Hackebarts nun Millionäre werden? Ihre Chancen stehen gut. Schließlich hat man ja Lulu.

Autorenbegegnung für 4.–5. Klassen

Montag, 14.20–15.20 Uhr

Stadtbücherei, Hauptstr. 77-81

20.03.

Stefan Gemmel:

Im Zeichen der Zauberkugel

Beim Stöbern auf dem Dachboden seiner Großeltern entdeckt Alex eine verborgene Tür. Nachdem er sie öffnet, ist nichts mehr wie zuvor. Er findet eine Zauberkugel mit einem Kugelgeist darin, und der kennt auch noch Alex' verschollenen Großvater! Alex kann sein Glück kaum fassen. Doch das ändert sich schnell, denn mit der Befreiung des Kugelgeists Sahli hat er nicht nur drei Wünsche frei, sondern auch dessen mächtigen Schöpfer Argus gegen sich aufgebracht – den stärksten Dschinn aller Zeiten.

Autorenbegegnung für 3.–4. Klassen

Mittwoch, 10.30–max. 11.45 Uhr

Stadtbücherei, Hauptstr. 77-81

15.04.

Sarah Jäger:

Nach vorn, nach Süden

Der Hinterhof des Pennymarktes ist mehr als ein Hinterhof für Lena, auch genannt «Entenarsch». Denn hier bekommt man seinen Namen, ob man will oder nicht. Entenarsch hat ihren von Jo, der vor einigen Wochen einfach verschwunden ist. Jo, der mit Marie zusammen war. Und an deren Trennung Entenarsch nicht ganz unschuldig ist. Entenarsch, Marie und Can beschließen, Jo zu suchen – aus den unterschiedlichsten Motiven. Ihre Fahrt durch brüllend heiße Sommertage führt sie immer weiter in den Süden, bis zu einem riesigen Musikfestival. Und während Jo wie vom Erdboden verschluckt scheint, versammeln sich um die drei Suchenden immer mehr gute Bekannte vom Hinterhof. Am Ende wird Entenarsch am Meer auf Jo treffen. Und wird nie wieder Entenarsch genannt werden.

Autorenbegegnung für 9.–10. Klassen

Montag, 14.20–max. 15.50 Uhr

Stadtbücherei, Hauptstr. 77-81

17.05.

Manfred Theisen:

Der Chip

Wenn eine Künstliche Intelligenz an der Schule jeden Schritt überwacht ... Berlin, in naher Zukunft. Die 15-jährige Kim, Tochter einer alleinerziehenden niederländischen Diplomatin, besucht das umstrittene Eliteinternat Galileo. Kameras und implantierte Chips übermitteln die Hirntätigkeit und Körperdaten aller Schüler an eine KI namens Brain. Presse und Politiker, die der Schule aus humanitären und Datenschutzgründen kritisch gegenüberstanden, sind verstummt. Der Erfolg gibt der Betreiberfirma BrainVision Recht. Dank der eingreifenden und regulierenden Funktion von Brain hat Galileo ausnahmslos Musterschüler. Doch dann geschieht das Unfassbare: Ein Schüler verunglückt - und ein anderer Schüler trägt die Schuld daran. Kim beginnt, Brain und dessen Methoden zu hinterfragen und gerät bald in tödliche Gefahr ...

Autorenbegegnung für 8.-9. Klassen

Freitag, 10.30–max. 12.00 Uhr

Stadtbücherei, Hauptstr. 77-81

Schulen und Kindergärten melden sich für die Veranstaltungen der Stadtbücherei Mengen bitte unter der Telefonnummer 07572 607670 oder per E-Mail (buecherei@mengen.de) an.

BÜCHEREI MENGEN

- Romane
- Sachbücher
- Kinder- und Jugendbücher
- Zeitschriften
- CDs, DVDs, Tonies
- E-Books, E-Audios, E-Paper, E-Learning

Öffnungszeiten:

Di – Fr 14.00 – 18.00 Uhr

Sa 10.00 – 12.00 Uhr

Stadtbücherei Mengen
Hauptstraße 77-81
88512 Mengen
Telefon 07572 607670,
E-Mail buecherei@mengen.de

www.buecherei-mengen.de

SWR1

EINS GEHÖRT GEHÖRT.

BACK TO THE 80s

MEIN RADIO – MEIN SWR1

SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen unter swrmediaservices.de, Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: werbung@swrmediaservices.de

Titelfoto: © Bildagentur PantherMedia / filmfoto