

**Vorträge / Seminare / Workshops/ Online-
kurse**

Nr. 241-3031

**ARTHROSE KNIE UND HÜFTE – VON DER
CREME ZUM ERSATZ!**

Im KlinikDialog mit den ALB FILS KLINIKEN



Im Rahmen des KlinikDialogs in Kooperation mit der Volkshochschule Uhingen informieren Herr Dr. Ellinger und Herr Meißen über die Entstehung der Arthrose sowie deren Behandlung mit konservativen Methoden, invasiven Maßnahmen bis hin zur Operation.

Referenten:

Thomas Meißen, Leitender Arzt, Sektionsleiter Endoprothetik

Dr. Andreas Ellinger, geschäftsführender Oberarzt, Sektionsleiter, Endoprothetik, Orthopädisch-Unfallchirurgisches Zentrum,
ALB FILS KLINIKEN, Klinik am Eichert

Zeit: **Dienstag, 07.05.2024,**
18:30 – 20:00 Uhr

Ort: K1 Gebäude Kirchstr. 1, Uhingen
Dachgeschoss- Aufzug vorhanden

Kosten: **Eintritt ist frei** – Keine Anmeldung erforderlich

GESUNDHEIT UND FITNESS

Nr. 241-30230

**WALKING UND ÜBUNGEN MIT DEN
GRÜNEN SCHWUNGRINGEN**

Was gibt es schöneres, als im Sommer gemeinsam abends in den Wald zu gehen und sich dabei noch sportlich zu betätigen?

Na, Lust bekommen? Dann macht doch einfach mit! Wir treffen uns am Wanderparkplatz im Holzhäuser Wald (Haubuckel) und nach ein paar Aufwärmübungen laufen wir los.

Jeder kann seine Geschwindigkeit laufen, denn zwischendrin halten wir immer mal wieder für ein paar

Übungen mit den Schwungringen an, bei denen auch langsamere aufschließen können.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und Sportschuhe.

Während des Kurses können die smoveyRINGE® kostenfrei ausgeliehen werden.

Termine finden in Folge statt, auch in den Ferien.

Ulrike Minicka, Physiotherapeutin

Zeit: **ab Montag, 03.06.2024,**
weitere Termine: 10.06./24.06./01.07./08.07./15.07./22.07.2024
19:30 - 20:30 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz im Holzhäuser Wald (Haubuckel)

Dauer: 7 Termine

Teilnehmerzahl: ab 5

Kosten: 41,00 €

EDV, Naturwissenschaften, Technik

Nr. 241-5018

MICROSOFT EXCEL - AUFFRISCHKURS

Kursteilnehmende, die ihre Kenntnisse über das Tabellenkalkulationsprogramm Microsoft Excel wieder auffrischen und erweitern möchten, sind in diesem Kurs herzlich willkommen.

Kursinhalt:

- Kurze Wiederholung der Grundlagen zum Tabellenkalkulationsprogramm Excel
- Tabellengestaltung
- Formeln und Funktionen

Voraussetzungen:

Sie haben längere Zeit nicht mit Excel gearbeitet und möchten Ihre Kenntnisse wieder auffrischen.

Rainer Holzner

Zeit: **ab Montag, 03.06.2024,**
weiterer Termin: 10.06.2024

18:00 - 20:30 Uhr

Ort: Uhingen, Haldenberg Realschule, PC Raum, 2. Stock

Dauer: 2 Termine

Teilnehmerzahl: ab 5

Kosten: 41,00 €

Anmeldungen und Auskünfte werden im Rathaus Uhingen, Kirchstraße 2, von Frau Martina Veith, Tel. **07161/ 9380-121**, per FAX **07161/ 9380-109** oder per Email martina.veith@uhingen.de entgegengenommen.