



Die Programm-Manager der VHS-Haar (v.li.): Dr. Aban Gazdar (Sprachen), VHS-Leiter Alfred Pfeuffer und VHS-Vorsitzende Helga Wiedemann, Roswitha De Souza (Gesundheit), Silvia Engelhardt (Gesellschaft, Kultur und Kunst) und Andreas Tscherniwetz (EDV). Foto: privat

Lernen, Gesundheit und Spaß

VHS Haar stellt neues Frühjahrsprogramm vor

Seit über 50 Jahren ist die VHS Haar aktiv und innovativ. Auch im neuen Semesterheft finden sich wieder Kurse und Angebote für jeden Bedarf und Lebenslage

Es hat vor Jahren klein angefangen: einige Sprach-Kursleiter haben ihre Teilnehmer in der Unterrichtszeit im vhs-eigenen DVD-Raum kurze Werbepots in der Zielsprache gezeigt. Oder sie haben im Computerraum bestimmte Grammatikpunkte gezielt geübt. Das hat sich im Laufe der Jahre immer mehr ausgebreitet und die Nachfrage war so groß, dass die Fachbereichsleiterin für Sprachen Frau Dr. Gazdar immer mehr Kurse mit den modernen Medien Computer-Online und Film geplant hat.

Im kommenden Semester findet wieder ein Filmvormittag im Haarer Kino statt mit dem spannenden Thriller „The Talented Mr. Ripley“, natürlich im Englisch-Original ohne Untertitel. Die Teilnehmer werden in den Kursen auf die Handlung vorbereitet, müssen sich aber trotzdem anstrengen, das schnell gesprochene Amerikanische und Britische Englisch zu verstehen. Im DVD-Raum zeigt die Italienisch-Kursleiterin Dora Comis den schockierenden Film „Gomorra“ über die Praktiken der Camorra. Der Film wird im Italienisch-Original gezeigt, aber hier sind italienische Untertitel vorgesehen, denn der neapolitanische Dialekt, den die Camorra spricht, ist selbst für andere Italiener schwer zu verstehen.

Die computergestützten Sprachkurse sind in allen Hauptsprachen vertreten: Wortschatzerweiterung und Grammatikaufrischung mit englischen Websites, Urlaubs-

planung und eine Reise durch verschiedene Regionen Frankreichs im französischsprachigen Web, knifflige Punkte der italienischen und spanischen Grammatik in den entsprechenden Websites. Die Kurse werden auch von Teilnehmern besucht, die keine Zeit für den regelmäßigen Kursbesuch haben und zu Hause üben wollen.

Mehr „Mac-Kurse“

Zum Erscheinen des neuen Programmheftes für das Sommersemester 2009 weist der EDV-Fachbereichsleiter Andreas Tscherniwetz auf das erweiterte Schulungskonzept für Apple Computer hin. „Aufgrund der Erfahrungen im letzten Semester, in dem die Mac-Kurse mit Schwerpunkt auf das Betriebssystem und den damit verbundenen Programmen neu angeboten und sehr stark von den Teilnehmern nachgefragt wurden, bietet die VHS weitere Kurse für verschiedene Aufgaben und Programme an. Einen speziellen Flyer können Sie in den vhs-Geschäftsstellen erhalten.“ Desweiteren bietet die VHS Haar dieses Semester Seniorenkurse am eigenen Laptop an. Immer mehr Teilnehmer schätzen die Möglichkeit, Übungen in ihrer gewohnten Umgebung zu bearbeiten. Damit wird das Konzept der Laptop-Kurse, welches zusammen mit der VHS Vaterstetten entwickelt wurde, nun auch für Senioren angeboten. Der Fachbereichsleiter für EDV: „Außerdem können Sie bei der VHS Haar Kurse mit Notebooks für jedes Betriebssystem buchen, egal ob Windows, Linux oder Mac OS X. Ermöglicht wird dies durch eine enge Zusammenarbeit mit den Nachbarkollegien, bei der die

Zufriedenheit des Teilnehmers im Vordergrund steht und dementsprechend Veranstaltungen über das eigene Einzugsgebiet hinaus angeboten werden. Ich freue mich darauf, Ihnen in Computerfragen zur Seite zu stehen und Sie bei der Auswahl des für Sie richtigen Kurs zu beraten.“

Konzept auf Erfolgskurs

In nahezu allen Bereichen ist die VHS Haar darum bemüht, ihren Teilnehmern eine gelungene Kombination aus Bildung und Unterhaltung zu bieten. Denn Lernen kann durchaus Spaß machen, wie das Programm der Volkshochschule Haar e.V. seit nunmehr über 50 Jahren erfolgreich zeigt. Besonders gut gelingt dies bei den zahlreichen Kunst- und Stadteinführungen, wo auf gesellige und unterhaltsame Weise Woche für Woche zahlreiche Haarer die Gelegenheit nutzen sich für die Kunst und ihre Künstler zu begeistern. Sei es bei der bereits seit rund dreißig Jahren bestehenden Besichtigungsreihe Kunst am Vormittag / Nachmittag und neu dabei einer „Sonntagsmatinée“, wie bei den besonders spannenden, actiongeladenen Stadteinführungen, wo die Teilnehmenden teils „Hexen“ oder anderen „Schurken“ begegnen. „Profitieren tun unsere Teilnehmer allemal, denn immer wieder gibt es neue Facetten eines Künstlers oder Stadtteils zu gewinnen, weshalb es auch ein so vielfältiges Programmangebot gibt.“

Tanz, Bewegung und Entspannung

Leib und Seele für die Erwachsenenbildung, wie er nun mal

Fortsetzung Seite 8

Fortsetzung von Seite 6:

Lernen, Gesundheit und Spaß

ist, kann der Chef der Haarer Volkshochschule, Alfred Pfeuffer, nicht mit zwei weiteren besonderen Leckerbissen im Sommersemester hinter dem Berg halten. „Besonders stolz sind wir auf unser neues Konzept der Verknüpfung von traditionellen Tanzrhythmen mit Übungen des europäischen Rückentrainings. Wir haben festgestellt, dass die jahrtausende alten afrikanischen Bewegungsabläufe besonders Übungen der europäischen Rückengymnastik unterstützen und dazu auch noch Spaß machen. Die Kollegin und Fachbereichsleiterin Roswitha de Souza ist staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin und Tanzpädagogin/Tänzerin und leitet diesen Kurs selbst. Ihr Mann Arsène de Souza, professioneller Musiker aus dem Benin in Westafrika, trommelt live dazu.“ Frau De Souza schildert Näheres: „Rückentraining mit afrikanischen Rhythmen – aufrecht mit natürlicher Schwingung der Wirbelsäule mit Live-Trommelmusik. Den Rücken auf angenehme und natürliche Weise mit rhythmisch tänzerischen Übungen stärken. Wir lernen im Liegen, Sitzen, Stehen und in der Bewegung unsere aufrechte Haltung wahrzunehmen. Durch die rhythmisch musikalische Unterstützung wird das Nervensystem angeregt und der Körper wird in eine natürliche Schwingung versetzt. Dadurch wird die Wirbelsäule gelockert und die Flexibilität erhöht, ebenso auch die Muskulatur gekräftigt - in einem rhythmischen Wechsel von An- und Entspannung. Die live gespielte musikalische Begleitung ist

natürlich in der Kursgebühr enthalten.“ Natürlich bietet die VHS weiter die große Palette an Gymnastikkursen an, häufig mit gezielten Schwerpunktabübungen für bestimmte Körperteile oder Problemzonen. Auf 20 Seiten findet jeder Teilnehmer seinen passenden Kurs im neu erschienenen Semesterheft. Der Trend im Gesundheitsbereich geht hauptsächlich in zwei Richtungen: Auf der einen Seite Fitness- und Power, um das Herzkreislaufsystem anzukurbeln und die andere Richtung ist eine sanfte Körperkräftigung mit Entspannungsmomenten.

Gesundheit mit der VHS

Im Gesundheitsbereich der VHS Haar finden Sie wirksame Entspannungskurse, nach verschiedenen Methoden und auch mit Kombinationen verschiedener wissenschaftlich anerkannter Übungen. Sie helfen, mit Belastungen gelassen umzugehen und eigene Potentiale voll zu nutzen. Dazu gehören das Autogene Training, die Progressive Muskelentspannung, Yoga, Meditation, Moshe Feldenkrais-Methode, Qi Gong, Rückenmassage und TriYoga! Zu letzterem erklärt VHS-Leiter Alfred Pfeuffer: „Wir haben neu im Kursprogramm diese besondere Art von Yoga, die die besten Übungen miteinander verbindet. Charakteristisch für TriYoga sind die fließenden Wellenbewegungen der Wirbelsäule. Synchron zur Atmung werden klassische Asanas und Mudras fließend miteinander verbunden. Insgesamt liegt Ihnen ein buntes und vielfältiges Programm für jeden Anspruch und Bedarf vor und wir vom VHS-Team wünschen Ihnen viel Freude und Erholung bei dem Besuch der verschiedenen Veranstaltungen.“

Elefanten und Klimaschutz?

Dass es durchaus viele positive Beispiele für den Klimaschutz gibt, davon kann man sich mit der Veranstaltungsreihe „KlimaTouren 2009 – Wir führen Sie zu beispielhaften Projekten für den Klimaschutz!“ selbst überzeugen. In Zusammenarbeit mit dem Umweltreferat der Gemeinde Haar und den Haarer Gemeindefunktionären liegt der Schwerpunkt, wie der Titel schon beinhaltet, auf Besichtigungen von besonders gelungenen Beispielen für den Klimaschutz. Wie tragen beispielsweise Elefanten des Tierparks Hellabrunn aktiv zum Klimaschutz bei, wie lebt es sich in einem Haus, das von einem Altbau auf Neubaustandard renoviert wurde oder wie kann ich mit meinem Auto fahren und möglichst wenig Benzin verbrauchen? All diese zum Teil sehr praxisrelevanten Themen, und noch mehr, beinhaltet die Veranstaltungsreihe „KlimaTouren 2009“.

Seit Anfang Februar sind dieses und viele weitere interessante Angebote bereits im Internet unter www.vhs-haar.de zu finden. Die Volkshochschule bietet zudem Newsletter zu den einzelnen Fachbereichen an, die man über das Internet bestellen kann. Wer es lieber traditionell auf Papier und zum Schmökern haben möchte: Das Programm wird Ihnen gerne per Post kostenfrei zugesandt, einfach anfordern per Mail info@vhs-haar.de oder per Telefon 089/45 69 85-20. Die Einschreibung mit ausführlicher Beratung durch die Fachbereichsleiter dauert in beiden VHS-Geschäftsstellen in Haar (Friedrich-Ebert-Strasse 12 und Jagdfeldring 80) von Montag, 16. Februar bis Freitag, 20. Februar täglich von 9 bis 12 Uhr und 14 bis 19 Uhr.