

Horizonte öffnen



vhs 

Die Volkshochschule *Haar*
Herbst Winter 2022/23



26.000 Mitglieder statt Egonummer.

Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Gemeinsam etwas bewegen!

Als Gemeinschaft mit über 26.000 Mitgliedern haben wir großen Einfluss auf unsere Heimat. Werden Sie Mitglied und wir engagieren uns zusammen für soziale Projekte in der Region.

VR Bank München Land eG 



WERBUNG die gesehen wird und ankommt!

Ihre Anzeige im Programmheft der vhs-Haar! 30.000 Hefte je Ausgabe mit Ihrer Botschaft. Jetzt schon die Herbst/Winter-Ausgabe buchen. Erscheinungstermin: Ende Januar 2023.

Info und Buchung: Communication Media GmbH
Tel. 089-90198508 · info@communication-media.de



Nassfeld Hermagor

5 Ferienwohnungen

FERIENHAUS FRITZ

SKIFAHREN - SNOWBOARDEN - SONNENBADEN - ERHOLUNG
Wohnen Sie komfortabel im größten Skigebiet Kärntens direkt an der Skipiste

Eingerahmt von herrlichen Bergen befindet sich das Haus auf 1.500 m Höhe. Tür auf - und ab auf die Skipiste. Es erwarten Sie 30 Liftanlagen und mehr als 110 km Pisten. Im Ortskern, finden Sie Lebensmittel- und Sportgeschäfte, Skischule, Skiverleih, etc.

Buchung und Infos unter:
Familie Fritz · Schlosserweg 70 · A-9620 Nassfeld
Tel.: +43(0)4285/8117 · postkorb@ferienhaus-fritz.de
Verfügbarkeit prüfen unter: www.ferienhaus-fritz.de



**Wir reparieren alle PC's u. Notebooks ...
... egal wo gekauft !**

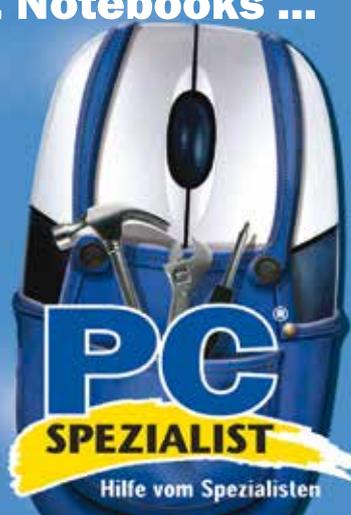
Preiswerte Gebrauchtgeräte

Geprüft + Garantie

Betriebsbereit zum Mitnehmen

Wasserburger Landstraße 280

muenchen-ost@pcs-trudering.de



089/451.08.87.60
Hilfe vom Spezialisten

Impressum:

VHS-Programm Herbst/Winter 2022/2023
Auflage: 30.000

Herausgeber / verantwortlich für Text und Bild:
Volkshochschule Haar e.V.

Titelbild: Nikolett Emmert von Pexels, vhs Haar (Viktoria Fleischer)

Stand: 01.08.2022

Gesamtherstellung und Anzeigenverwaltung:
CM Communication Media GmbH,
www.communication-media.de

Irrtümer und Änderungen vorbehalten.
Bildnachweise S. 94



Mit diesem QR-Code finden Sie unser Kursangebot im Internet.

www.vhs-haar.de



Das WeltAuto.
Gute Gebrauchtwagen. Garantiert.

autohaus FEICHT

Autohaus Feicht GmbH

Münchener Straße 39
85540 Haar / München
Tel.: 089 453037-0

www.feicht.de



Liebe Gäste der vhs Haar,

freuen Sie sich mit uns auf das Herbst-Winter-Semester 2022/23. Es steht unter dem Motto **Horizonte öffnen** – denn dafür stehen Sie mit Ihrem Besuch bei uns: Egal, ob Sie (und Ihre Kinder in der jungen vhs) mit uns in Bewegung bleiben, neue Orte oder sich selbst erkunden, in fremde Sprachen und Kulturen eintauchen, in

unseren Vorträgen Neues hören und miteinander diskutieren oder ob Sie kreativ gestalten – Sie weiten stets den Blick hin zu neuen Horizonten.

Beim Deutschen Volkshochschultag, dem größten Weiterbildungskongress Europas, der zuletzt im Sommer 2022 in Leipzig stattfand, waren sich Minister:innen und weitere Vertreter:innen aus Politik und Wissenschaft ebenso wie der Bundespräsident in seinem Grußwort einig: Die 900 Volkshochschulen mit 3.500 Lernorten bieten einzigartige und unverzichtbare Räume für lebenslanges Lernen, für vielfältige Begegnung und

Herzliche Grüße und auf bald Ihre

Gabriele Müller
Vorstand der vhs Haar

für eine lebendige Demokratie. Dies ermöglicht an Ihrer Volkshochschule die Gemeinde Haar mit den schönen Räumen im Poststadl und im Gesundheitszentrum sowie mit einer großzügigen Förderung. Hierfür gilt der Gemeinde Haar unser herzlicher Dank!

Unser herzlicher Dank gilt auch Ihnen dafür, dass Sie unser Programm mit Leben füllen! Es liegt uns sehr am Herzen, dass Sie dieses mitgestalten. Melden Sie sich jederzeit bei uns mit Ihren Wünschen für Weiterbildung, Diskussionen und Begegnungen vor Ort. Wir freuen uns auf Sie!

Lourdes María Ros de Andrés
Leiterin der vhs Haar



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer der VHS Haar,

die letzten beiden Winter waren von zahlreichen Einschränkungen geprägt, umso mehr sehnen wir uns jetzt wieder nach lebendigen Begegnungen, nach sozialen Inspirationen

und neuen Impulsen. Aber auch die Einordnung der aktuellen politischen, wirtschaftlichen, technologischen und gesellschaftlichen Themen in einen größeren Kontext ist in Zeiten wie diesen ein wichtiger Bestandteil für den sozialen Zusammenhalt in einer Welt im Wandel, für Integration und Demokratieförderung.

Das neue Herbst-Winter-Programm der VHS Haar kommt da gerade recht. Es bietet ein breit gefächertes und qualitativ hochwertiges Weiterbildungsangebot. Ob die Auseinandersetzung mit Geschichte, Gegenwart und Zukunft der Menschheit, ob Vorträge zu neuen Technologien, Umwelt- und Klimafragen, ob Kurse zur Förderung von persönlichen Fertigkeiten oder Entspannungsrezepte – in der VHS Haar gibt es ein riesiges Angebot an Kursen und Vorträgen für die unterschiedlichsten Bedürfnisse und Interessenlagen.

Dabei steht die VHS Haar allen Menschen offen – völlig unabhängig von Nationalität, kultureller Zugehörigkeit, Bildungsabschluss, Religion, Geschlecht oder sexueller Identität. Sie ist ein Ort der Begegnung für Jung und Alt, für den Austausch von Meinungen und Perspektiven sowie für das Kennenlernen von anderen Kulturkreisen oder des eigenen Ichs. Mit dem Kursangebot der VHS Haar kann sich jeder in vielerlei Hinsicht fit für die Herausforderungen der Zukunft machen. Machen Sie mit!

Dr. Andreas Bukowski
Erster Bürgermeister der Gemeinde Haar

junge vhs

Schülerförderung	10
KinderUni	11
Lernen / Persönlichkeitsentwicklung ...	11
Frühes Forschen.....	12
Kunstgeschichte / Zeichnen / Malen ...	13
Basteln.....	14
Zaubern	14
Silberschieden / Töpfern	15
Digitale Grundlagen / 10-Finger-Schreiben ..	15
Englisch	15
Backen / Kochen.....	15
Yoga.....	16
Musical / Tanz	16
Trommeln	17
Schwimmen.....	17
Inline-Skating / Voltigieren	17

GESELLSCHAFT

vhs im Dialog	18
Studium Generale	20
Studium Generale online.....	22
Aktueller Vormittag	23
Politische Bildung	23
Digitale Lebenswelt	24
vhs.wissen live	24
Betriebsbesichtigungen.....	27
Ökologie / Umwelt	27
Finanzen / Immobilien / Recht	28
Geistige Fitness	29
Psychologie	30
Partnerschaft / Familie / Erziehung.....	30

KULTUR

Haar und Umgebung.....	32
vhs unterwegs / Spezielle Themen	32
Exkursionen	32
Kunst am Vormittag / am Nachmittag ..	34
Literatur	34
Theater	35
Reiseberichte	36
Gitarre.....	37
Trommeln.....	37
Fotografie.....	38
Repair Café	38
Zeichnen / Portraits / Malen	39
Aquarellmalerei / Kalligraphie.....	40
Malen	41
Gold- und Silberschmieden	42
Arbeiten mit Ton	43
Ikebana.....	43
Nähen/Klöppeln.....	44

INFO/SERVICE

Anmeldeinformationen.....	4
Öffnungszeiten	4
Hauptausschuss/Mitgliedschaft	5
Übersicht Semesterthema	6
Zoom-Anleitung für Teilnehmer:innen.....	7
Vortragsübersicht.....	8
Schüler-Nachmittagsbetreuung	17
vhs im Dialog	18
Repair Café	38
vhs-Sauna.....	92
Anmeldeformulare	93
Datenschutzerklärung	93
Bildnachweise	94
Allgemeine Geschäftsbedingungen	95
Semesterkalender.....	U3
Ihr Weg zu uns	U4

Ansprechpartner:innen



Andreas Tontsch

tontsch@vhs-haar.de
Tel.: 089/46002-819

**Dr. Franca
Barbara Faccini**

Studium Generale,
Ökogarten
faccini@vhs-haar.de
Tel.: 089/46002-827



**Dr. Franca
Barbara Faccini**

faccini@vhs-haar.de
Tel.: 089/46002-827

Andreas Tontsch

Gitarre, Literatur, Theater,
Fotografie

tontsch@vhs-haar.de
Tel.: 089/46002-819

Roswitha de Souza

Trommeln / Gesang
desouza@vhs-haar.de
Tel. 089/46002-814

BERUF / IT

Neue Wege im Beruf

Fortbildung	46
Das Berufsleben neu gestalten.....	46
Für Existenzgründer:innen und Selbstständige.....	47

Neue Wege in IT

Grundlagen am PC	47
Mobile Welt.....	48

SPRACHEN

Arabisch.....	60
Chinesisch.....	60
Englisch	51
Französisch.....	53
Griechisch	61
Italienisch	55
Japanisch.....	60
Kroatisch	61
Portugiesisch	61
Russisch	61
Schwedisch	61
Spanisch	58
Ukrainisch	61
Ungarisch.....	61
REGULÄRE DEUTSCHKURSE	63
INTEGRATIONSKURSE - INTENSIVE DEUTSCHKURSE	66
PRÜFUNGEN	68

GESUNDHEIT

GESUNDHEIT – kulinarisch

Kochen / Wein und Speisen	70
---------------------------------	----

GESUNDHEIT – informativ

Gesundheit allgemein / Psyche	72
-------------------------------------	----

GESUNDHEIT – entspannend

Herzkreis / Klangschalen.....	73
Feldenkrais / Qi Gong / Tai Chi	74
Yoga / Gesundheitsreisen.....	75

GESUNDHEIT – aktiv

Wassergymnastik / Schwimmen	78
Prävention	79
Wirbelsäulengymnastik / Rückentraining ..	79
Bauch- und Beckenbodentraining	81
Bodystyling / Fitnessgymnastik / BPB	82
BodyART® / Jazzgymnastik / Fit mit Baby..	83
Pilates.....	84
WOJO® / Balance Swing™	84
ZUMBA® / AFRO BEAT Fitness	85
STRONG Nation™	85
TRX / Walken / Joggen / Schneeschuh- wandern	86
Ballett / Gesellschaftstanz / Folklore.....	87
Afrotanz / Salsa / Bauchtanz	87
Geburtsvorbereitung / Rückbildung	91
Kinderturnen	91
Allgemeine Informationen.....	92

Ansprechpartner



Andreas Tontsch

tontsch@vhs-haar.de
Tel.: 089/46002-819

Ansprechpartner:innen



**Diana
Corredor-Düwel**

Fremdsprachen
corredor@vhs-haar.de
Tel.: 089/46002-826

Ansprechpartner:innen



Roswitha de Souza

Gesundheit - aktiv
Familienthemen
desouza@vhs-haar.de
Tel. 089/46002-814



Tímea Gőghová

Deutsch
goeghova@vhs-haar.de
Tel. 089/46002-829



Dr. Anna Conte

Gesundheit - kulinarisch
Gesundheit - informativ
Gesundheit - entspannend
conte@vhs-haar.de
Tel. 089/46002-828

WIR ÜBER UNS

Leitung / Geschäftsführung



**Lourdes María
Ros de Andrés**

Leitung / Geschäftsführung

ros@vhs-haar.de
Tel.: 089/46002-813



Claudia Hofmann

Verwaltungsleitung
Stv. Leitung

hofmann@vhs-haar.de
Tel.: 089/46002-812

Verwaltung



Viktoria Fleischer

fleischer@vhs-haar.de
Tel.: 089/46002-822



Melitta Keller

keller@vhs-haar.de
Tel.: 089/46002-810



Jutta Enge

enge@vhs-haar.de
Tel.: 089/46002-821



Barbara Müller

Deutsch- und Integrationskurse
mueller@vhs-haar.de
Tel.: 089/46002-815



Giovanna Monterosso

monterosso@vhs-haar.de
Tel.: 089/46002-811



Andrea Stadlmair

Öffentlichkeitsreferentin
stadlmair@vhs-haar.de
Tel.: 089/46002-843



Nathalie Huber

Buchhaltung
Erwachsenenbildung
huber@vhs-haar.de
Tel.: 089/46002-824



Doris Lindner

Buchhaltung
Schülerbetreuung
lindner@vhs-haar.de
Tel.: 089/46002-844

Unsere Fachbereichsleiter:innen finden Sie auf Seite 2 und 3.

Bankverbindung vhs Haar:

VR Bank München Land e.G.

BIC: GENODEF10HC

IBAN: DE75 7016 6486 0001 4060 00

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE48VHS00000299417



ZENTRALE ANMELDUNG über:

vhs-Büro / Poststadl

Münchener Straße 3
85540 Haar

Öffnungszeiten:

Mo. bis Fr. 9:00-12:00 Uhr /
Mo. und Do. 14:00-19:30 Uhr
(bis 09.09. nur bis 17:00 Uhr)

Tel. 089/46002-800

Fax 089/46002-850

E-Mail: info@vhs-haar.de

www.vhs-haar.de

ANMELDEVERFAHREN

**Sie haben viele Möglichkeiten,
sich bei uns anzumelden!**

SCHRIFTLICH oder per FAX:

mit Einzugsermächtigung
siehe Anmeldeformular Seite 93
**TELEFONISCH oder über die
Homepage www.vhs-haar.de:**
mit Einzugsermächtigung

PERSÖNLICH:

mit Einzugsermächtigung
oder Barzahlung

Bitte beachten:

- Eine Anmeldebestätigung durch die vhs erfolgt **n i c h t!**
- Allgemeine Geschäftsbedingungen auf Seite 95
- Datenschutzerklärung auf Seite 93

Gesundheitszentrum

Friedrich-Ebert-Straße 12
85540 Haar

Öffnungszeiten:

Mo. bis Fr. 9:00-12:00 Uhr

Tel. 089/46002-811

Fax 089/46002-816

E-Mail: gesundheitszentrum@vhs-haar.de

www.vhs-haar.de

Hauptausschuss

Unser Hauptausschuss besteht laut Satzung aus zwei vom Gemeinderat gewählten Vertreter:innen und drei weiteren Mitgliedern. Wir freuen uns, dass nun auch der 1. Bürgermeister nach der neuen Satzung Mitglied des vhs-Hauptausschuss in beratender Funktion ist.



Das Foto wurde aufgenommen in der Hauptausschusssitzung am 18.07.2022, die in hybrider Form abgehalten wurde.

Traudl Vater, Hans Stießberger, Horst Wiedemann, 1. Vorstand Gabriele Müller, Dr. Ulrike Holtappel, 1. Bgm. Dr. Andreas Bukowski, Andreas Schwarz, 2. Vorstand Dr. Eckart Hundt (v.l.n.r.)

Gutschein



Verschenken Sie einen Gutschein der vhs Haar. Jederzeit erhältlich in einer unserer Geschäftsstellen - oder online.



Bei uns sind alle Menschen willkommen, selbstverständlich auch mit Handicaps. Wir erkennen Vielfalt als Einzigartigkeit an. Wenn Sie für Ihre Kursteilnahme besondere Bedingungen benötigen, unterstützen wir Sie gerne. Sollte eine Begleitperson erforderlich sein, entstehen keine Kosten.

Sprechen Sie uns gerne an:

Dr. Anna Conte, conte@vhs-haar.de, 089/46002-828

Dr. Franca Barbara Faccini, faccini@vhs-haar.de, 089/46002-827



Quelle: BLWG

Ab sofort können Sie **Funkempfänger** für ein besseres Hörverständnis im **vhs-Büro ausleihen. Sehr einfach zu bedienen.**

WERDEN SIE MITGLIED BEI UNS!

Die Volkshochschule Haar e.V. ist eine gemeinnützige Einrichtung der außerschulischen Erwachsenen- und Jugendbildung. Sie ist überparteilich und überkonfessionell.

Als Mitglied können Sie auf der jährlichen Mitgliederversammlung bei wichtigen Entscheidungen mitbestimmen (Haushalt, Besetzung der Vereinsgremien wie Vorstand und Hauptausschuss, Satzungsänderungen).

Der Jahresbeitrag beträgt € 15,00. Dieser ist bis spätestens 1. März fällig und kann bar, per Überweisung oder per Einzugsermächtigung bezahlt werden.

Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zur "Volkshochschule Haar e.V."

Name, Vorname:

Straße/Hausnr.:

PLZ/Wohnort:

Tel.Nr./E-Mail:

Ort/Datum

Unterschrift

SEMESTERTHEMA: "HORIZONTE ÖFFNEN" - chronologisch

	Termin/Beginn	AF	Titel / Untertitel	Kursnr.	Seite
ab	20.09.2022	P	Kunstgeschichte für Kinder und Jugendliche: Ist die Mona Lisa schön und was hat Leonardo da Vinci gemacht	K4100	13
ab	22.09.2022	H	Lesekreis	01010	18
ab	23.09.2022	P	Münchener Stadtspaziergänge	31046	33
ab	23.09.2022	H	KinderUni Haar	K0100	11
ab	27.09.2022	P	Münchener Stadtspaziergänge	31047	33
ab	29.09.2022	P	Münchener Stadtspaziergänge	31048	33
ab	29.09.2022	H	Die Kunst des Schreibens	33001	34
am	03.10.2022	P	Alter Südfriedhof München - Führung	31020	32
am	04.10.2022	O	KI in der Medizin - Künstliche Intelligenz verantwortlich nutzen	02102	24
am	06.10.2022	O	Kryptowährung - Bitcoins und seine Alternativen	02018	23
ab	07.10.2022	P	Neue Wege im Beruf - Einzelberatung für Frauen	66101	46
am	08.10.2022	P	Die Haarer Ortsmitte - Führung durch Haar	31001	32
am	08.10.2022	P	Da Leben der Schnecken - Vortrag für Kinder	K3000	12
am	08.10.2022	P	Danica Jovanović: Unverwirklichte Träume Ausstellungsführung im Haus der Donauschwaben	31013	32
am	10.10.2022	P	Frühes Forschen für Kinder von 5 - 7: Es kracht und fliegt in die Luft	K3005	12
am	11.10.2022	O	Klimakrise oder Klimaschutz	04004	26
am	11.10.2022	H	Unternehmer:in werden - leicht gemacht	66201	47
am	12.10.2022	H	Magie der Ordnung - Vortrag	06010	30
am	12.10.2022	P	Wasserburg - das beinahe auf einer Insel liegt - Führung	31061	33
am	13.10.2022	H	Mitmenschen besser einschätzen können	06008	29
am	15.10.2022	P	Führung durch den Haarer Wald	04001	26
am	16.10.2022	P	Der Planetenweg an der Isar - für Kinder und Eltern	K3001	12
am	17.10.2022	O	Das Erbe der Sklaverei - Geschichte der USA	02105	24
am	17.10.2022	P	Giesing - „ein Glasscherbenviertel“ - Führung	31021	32
am	19.10.2022	P	Besuch beim Bayerischen Landtag	02000	22
am	20.10.2022	P	Das Bayerische Landeskriminalamt - Führung	03102	26
ab	20.10.2022	H	Einführung in die Windows Welt für Kinder	K6000	15
am	22.10.2022	P	Reise zum Glück - für Frauen	06014	30
am	24.10.2022	H	Wie „tickst“ du - wie „tücke“ ich: Konflikte in Familie, Partnerschaft, Beruf	06021	30
am	27.10.2022	P	Ein Blick in die Sterne - Führung Volkssternwarte	03104	26
am	08.11.2022	O	Vom Nutzen der Raumfahrt	02110	24
am	09.11.2022	H	Freiheit	01011	18
am	10.11.2022	H	E-Rezept und ePA - Digitalisierung im Gesundheitsbereich	02017	23
am	12.11.2022	P	Der Vogel und seine Federn - Vortrag für Kinder	K3002	12
am	13.11.2022	P	Griechische Tänze - Schnupperkurs	16305	87

	Termin/Beginn	AF	Titel / Untertitel	Kursnr.	Seite
am	13.11.2022	P	Griechische Tänze - Schnupperkurs	16305	87
am	14.11.2022	O	Wie hättet Ihr uns denn gerne	02111	25
ab	14.11.2022	P	Erste Schritte am Computer für Senior:innen	66302	47
am	14.11.2022	P	Frühes Forschen für Kinder von 5 - 7: Ausbildung zum Geheimagenten/Spion	K3007	13
am	14.11.2022	P	Frühes Forschen für Kinder von 8 - 10: Ausbildung zum Geheimagenten/Spion	K3008	13
am	15.11.2022	O	E-Autos - Modelle, Kosten, Lademöglichkeiten	04008	26
am	15.11.2022	H	Schöffin/Schöffe werden - Amt für Neuwahlen 2023	05000	28
ab	15.11.2022	H	Social Media - eine Welt voller Möglichkeiten	66200	47
am	17.11.2022	H	„Alles Zerfällt“ von Chinua Achebe	33004	34
am	22.11.2022	P	„Das, was du hörst, ist nicht, was ich gesagt habe“ - Paarkommunikation	06020	30
am	22.11.2022	H	Eltern werden. Eltern sein.	06038	30
am	23.11.2022	O	Macht euch die Erde untertan	02113	25
am	26.11.2022	P	Arabic-Flamenco-Workshop	16705	90
am	28.11.2022	H	Energiesparen daheim - Kleinvieh macht auch Mist	04006	26
am	30.11.2022	P	Meinen Sorgen mache ich Beine	06012	30
am	30.11.2022	H	Winterlektüre	01012	18
am	03.12.2022	P	Der Motor des Lebens - was man über Emotionen wissen sollte	06009	29
am	05.12.2022	P	Ein Überblick über die digitale Welt	02014	23
am	06.12.2022	O	Überall, unbemerkt und unterschätzt - wie Verbraucherverhalten gesteuert wird	02115	25
am	12.12.2022	P	Frühes Forschen für Kinder von 5 - 7: Vorsicht, Spannung	K3009	13
am	12.12.2022	P	Frühes Forschen für Kinder von 8 - 10: Vorsicht, Spannung	K3010	13
am	10.01.2023	P	Frühes Forschen für Kinder von 8 - 10: Es kracht und fliegt in die Luft	K3006	12
ab	12.01.2023	H	Politische Mittagsstunde mit Altbürgermeister Helmut Dworzak	01014	18
am	17.01.2023	O	Bauen mit Holz	04010	27
am	18.01.2023	H	Besser leben ohne eigenes Auto	04007	26
am	18.01.2023	H	Softskill: Rhetorik	66105	46
am	19.01.2023	P	Das Bayerische Landeskriminalamt - Führung	03103	26
am	21.01.2023	P	Magie der Ordnung - Workshop	06011	30
am	23.01.2023	P	Frühes Forschen für Kinder von 5 - 7: Kampf der Elemente	K3011	13
am	23.01.2023	P	Frühes Forschen für Kinder von 8 - 10: Kampf der Elemente	K3012	13
am	25.01.2023	H	Wie erzeuge ich eigenen Strom - Balkonsondaranlagen	04005	26
ab	25.01.2023	H	Politik am Abend	02004	23
am	08.02.2023	H	Abend der Muttersprache und Mehrsprachigkeit	01013	18
am	11.02.2023	P	Das innere Kind verstehen lernen	06007	29

Auf dieser Seite finden Sie eine Auswahl an Angeboten zu unserem Semester-Motto „Horizonte öffnen“ – denn dafür stehen Sie mit Ihrem Besuch bei uns: Egal, ob Sie (und Ihre Kinder in der jungen vhs) mit uns in Bewegung bleiben, neue Orte oder sich selbst erkunden, in fremde Sprachen und Kulturen eintauchen, in unseren Vorträgen Neues hören und miteinander diskutieren oder ob Sie kreativ gestalten – Sie weiten stets den Blick hin zu neuen Horizonten. Also egal welche unserer Veranstaltungen Sie besuchen, in jeder finden Sie die Möglichkeit ihren Horizont zu öffnen...

Hinweis Angebotsform (AF):

P = Präsenz-Vortrag,
O = Online-Vortrag,
H = Hybrid-Vortrag (Sie haben die Wahl zwischen Präsenz und online.
Bitte bei der Anmeldung angeben)

Der Weg zum Online-Kurs

Wie schaffe ich es online dabei zu sein?

Die kurze Schritt für Schritt Zoomanleitung

Zoom-Meeting beitreten
<https://us04web.zoom.us/j/76601768783?pwd=R3E5MTdkR3JlWHY0dkFicGd0Y1LUI09>

Meeting-ID: 766 0176 8783
Passwort: 0AJZY

Schritt 1

Klicken Sie auf den Zoom-Link, den Sie von uns per E-Mail erhalten haben.

Wenn Sie den Zoom-Klient installiert haben, **meeting öffnen**, oder laden Sie **Zoom** herunter und starten Sie es.

Wenn Sie die Anwendung nicht herunterladen oder ausführen können, **starten Sie sie über Ihren Browser**.

Schritt 2

Klicken Sie „starten Sie über Ihren Browser“.

Join a Meeting

Wie heißt Sie?

 Ich bin kein Roboter. 
reCAPTCHA
Datenverarbeitung - Nutzungsbedingungen

Beitreten

Zoom ist durch reCAPTCHA geschützt und es gelten die Datenschutzrichtlinien von Zoom.

Schritt 3

Sie werden gebeten dem Meeting beizutreten. Geben Sie noch Ihren Namen ein.

Wie möchten Sie an der Audiokonferenz teilnehmen?

Per Telefon beitreten Computer Audio

Per Computer dem Audio beitreten

Computer-Audio testen

Bei Beitreten eines Meetings immer Computeraudio verwenden

Schritt 4

Führen Sie noch kurz einen Audio-Check durch. Und dann kann es schon losgehen.

Schritt 5

Wichtig: Es öffnet sich folgendes Fenster. Sie werden dem Meeting beigeschaltet, sobald Ihre Kursleiterin dies eröffnet hat.

Das Meeting hat noch nicht begonnen.

Die Seite wird in 5 Sekunden aktualisiert oder **laden Sie die Seite jetzt neu**.



Weitere Infos:

- 1) (De-)aktivieren Sie Ihr Mikrofon
- 2) (De-)aktivieren Sie Ihre Kamera (über den Pfeil nach oben können Sie eine neue Kamera oder Mikro wählen)
- 3) Öffnen Sie den Chat
- 4) Bei "Versenden an" wählen Sie "Alle"
- 5) Beenden Sie das Meeting am Ende des Kurses

VORTRAGSÜBERSICHT - chronologisch

Termin/Beginn	AF	Titel	Kursnr.	Seite
SEPTEMBER 2022				
21.09.2022	P	Botswana - Vogel- und Tierparadies der Extraklasse	35001	36
27.09.2022	H	Einführung in Aktien und Börsen	05005	28
OCTOBER 2022				
04.10.2022	O	KI - Künstliche Intelligenz in der Medizin verantwortlich nutzen	02102	24
05.10.2022	O	Grenzen der Menschheit	02103	24
05.10.2022	H	Märchen im Mietrecht - Rechte der Mieter:innen	05020	29
06.10.2022	O	Kryptowährung - Bitcoins und seine Alternativen	02018	23
06.10.2022	H	Kündigung - und jetzt	05019	29
08.10.2022	P	Das Leben der Schnecken - für Kinder	K3000	12
11.10.2022	O	Klimakrise oder Klimaschutz - was wollen wir uns leisten	04004	26
11.10.2022	O	Neubau: Nachhaltig und bezahlbar bauen	04009	27
11.10.2022	O	Essen gegen das Vergessen - Demenz vorbeugen	11031	72
11.10.2022	H	Unternehmer:in werden - leicht gemacht	66201	47
12.10.2022	H	Magie der Ordnung	06010	30
13.10.2022	O	Der Gewinner des Dt. Sachbuchpreises 2022	02104	24
13.10.2022	H	Mitmenschen besser einschätzen können	06008	29
13.10.2022	P	Stärkender Umgang mit Gefühlen	11023	72
13.10.2022	P	Theater sehen - Theater verstehen	33008	35
13.10.2022	P	Das Bayerische Schulsystem	P0500	11
17.10.2022	O	Das Erbe der Sklaverei - Geschichte der USA	02105	24
18.10.2022	O	Mit SZ-Journalist:innen im Gespräch über aktuelle Themen	02106	24
19.10.2022	P	Facetten der Islamdebatte	01070	22
19.10.2022	H	Früher und sorgenfrei in Rente	05006	28
20.10.2022	P	Rechtzeitig selbstbestimmt vorsorgen - 5Vs	05015	28
24.10.2022	O	Friedenspreis des Dt. Buchhandels 2022	02107	24
24.10.2022	H	Wie „ticks“ du - wie „tücke“ ich: Konflikte in Familie, Partnerschaft, Beruf	06021	30
25.10.2022	P	Peru - Bolivien - Chile	35002	36
26.10.2022	P	Weniger ist mehr - gemeinsam für eine bessere Welt	11025	72
26.10.2022	P	Wie kam die Tomate auf die Pizza - für Kinder	K8909	15
27.10.2022	P	Arbeiten mit Narzisst:innen - Wie kann ich mich schützen	66102	46
27.10.2022	O	Stressfrei im Home-Office	66103	46
28.10.2022	O	Der Mensch und die Macht - über Erbauer und Zerstörer Europas im 20. Jh.	02108	24
NOVEMBER 2022				
03.11.2022	O	Fall und Aufstieg der Weltmacht China	02109	24
08.11.2022	O	Vom Nutzen der Raumfahrt	02110	24
08.11.2022	H	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	05021	29
09.11.2022	H	Freiheit	01011	18
09.11.2022	P	Was tun, wenn die Inflation die Altersvorsorge massiv gefährdet	05016	28
09.11.2022	O	Gute Laune essen - Wie geht das	11032	72
09.11.2022	H	Freiheit	01011	18
10.11.2022	H	E-Rezept und ePA - Digitalisierung im Gesundheitsbereich	02017	23
12.11.2022	P	Der Vogel und seine Federn - für Kinder	K3002	12
14.11.2022	O	Wie hättet Ihr uns denn gerne - der Umgang mit „Anderen“	02111	25
15.11.2022	H	Demokratie und Grundwerte	02002	22
15.11.2022	O	E-Autos - Modelle, Kosten und Lademöglichkeiten	04008	26
15.11.2022	H	Schöfin/Schöffe werden	05000	28
16.11.2022	O	Die Barbaren sind die anderen	02112	25
16.11.2022	H	Wechseljahresbeschwerden - Hilfe mit TCM	11009	72
16.11.2022	H	Die Epoche des Expressionismus	33000	34
17.11.2022	P	Sichere Anlagestrategien in unsicheren Zeiten	05017	28
17.11.2022	H	„Alles Zerfällt“ von Chinua Achebe	33004	34

Termin/Beginn	AF	Titel	Kursnr.	Seite
NOVEMBER 2022				
22.11.2022	P	Das was du hörst, ist nicht, was ich gesagt habe - Paarkommunikation	06020	30
22.11.2022	H	Eltern werden. Eltern sein.	06038	30
23.11.2022	O	Macht euch die Erde untertan	02113	25
24.11.2022	P	Investition in Immobilien	05018	29
27.11.2022	O	Troia: Geschichte und Mythos	02114	25
28.11.2022	H	Energiesparen daheim - Kleinvieh macht auch Mist	04006	26
29.11.2022	O	Herbstliche Genüsse - fit für den Winter	11033	73
30.11.2022	H	Winterlektüre	01012	18
30.11.2022	P	Meinen Sorgen mache ich Beine	06012	30
30.11.2022	O	Keine Zeit für gesunde Ernährung im Home-Office oder Büro	11034	73
30.11.2022	H	Winterlektüre	01012	18
DEZEMBER 2022				
05.12.2022	P	Ein Überblick über die digitale Welt - für Senior:innen	02014	23
05.12.2022	H	Welches Smartphone ist richtig für mich	66503	48
06.12.2022	O	Überall, unbemerkt und unterschätzt - wie Verbraucherverhalten gesteuert wird	02115	25
08.12.2022	O	Ein Jahr Bundesregierung - eine Bilanz	02116	25
14.12.2022	O	Die Menschenrechte	02117	25
15.12.2022	O	A Master in the Making - Anthonis van Dyck	02118	25
JANUAR 2023				
17.01.2023	H	(Ost-)Deutschlands Weg von 1989 bis heute	02001	22
17.01.2023	O	Bauen mit Holz	04010	27
17.01.2023	H	Testamentsgestaltung	05022	29
17.01.2023	P	Zeitmanagement im Beruf - Schluss mit Stress im Job	66107	47
18.01.2023	O	Vom Lateinischen zu den romanischen Sprachen	02119	25
18.01.2023	H	Besser leben ohne eigenes Auto	04007	26
18.01.2023	O	Wie Klimaschutz schmeckt - Ernährung und Klima	11030	72
18.01.2023	H	Softskill: Rhetorik	66105	46
20.01.2023	P	AD(H)S - Ich sehe war, was du nicht siehst - Vortrag für Jugendliche ab 12	P0401	11
24.01.2023	P	Crashkurs Islam	01071	22
24.01.2023	P	Münchener JAKOBSWEG von Karlsfeld nach Lindau	35003	35
25.01.2023	P	Spielderische die Digitalisierung erfahren mit der App Stadt-Land-Datenfluss	02015	23
25.01.2023	H	Wie erzeuge ich eigenen Strom - Balkonsolaranlagen	04005	26
30.01.2023	O	Ist Geschichte gestaltbar	02120	25
FEBRUAR 2023				
01.02.2023	H	Von aufsehenerregenden Fällen zu aktuellen polizeilichen Themen	02005	23
07.02.2023	H	Die 7 Sicherheiten, die Kinder für ihre Entwicklung brauchen	06031	30
08.02.2023	H	Abend der Mutersprache und Mehrsprachigkeit	01013	18
09.02.2023	P	Vermögensaufbau mit Fonds	05014	28
09.02.2023	P	Durch Mentaltraining schlanker werden	11019	72

Hinweis Angebotsform (AF):

P = Präsenz-Vortrag,

O = Online-Vortrag ,

H = Hybrid-Vortrag (Sie haben die Wahl zwischen Präsenz oder online. Bitte bei der Anmeldung angeben)

WICHTIG: Eine Anmeldung ist auch bei Vorträgen erforderlich.



junge vhs

Kinder und Jugendliche sind uns herzlich willkommen – und deshalb ein wichtiger Grund für uns als vhs, für sie ein vielfältiges Kursangebot zu gestalten. Ganz ohne Leistungsdruck und Stress wollen wir die kindliche Neugierde wach halten, gestellte und nicht gestellte Fragen mit Antworten stillen, die Entwicklung der Persönlichkeit unterstützen – und generell die Freude am Lernen, Sich-Austesten und Sich-Weiterentwickeln fördern.

Geschwister-Rabatte

Wenn zwei Geschwister den gleichen Kurs besuchen, erhält eines eine 25%ige Ermäßigung.

(Ausnahmen in Ausschreibung vermerkt.)

Wussten Sie schon?

Die vhs Haar bietet Nachmittagsbetreuung für alle Haarer Grund- und Mittelschüler an!

Wir bieten:

- Pädagogisch erfahrenes und kompetentes Personal
- Betreuung während der Essenszeit
- Zeit zum Austoben, Miteinander spielen und Freundschaften pflegen
- Kleine Gruppen bei den Hausaufgaben
- Unterstützung bei den Hausaufgaben
- AG's wie z. B. Malen, Basteln, Yoga, Schach, Theater, Tanz

Interessiert?

Dann melden Sie sich bei Lulezime Prekazi (Projektleiterin Nachmittagsbetreuung)
Tel. 089/46002-825, prekazi@vhs-haar.de.

INHALT

Schülerförderung	10
KinderUni	11
Lernen / Persönlichkeitsentwicklung	11
Frühes Forschen	12
Kunstgeschichte / Zeichnen / Malen	13
Basteln	14
Zaubern	14
Silberschieden / Töpfern	15
Digitale Grundlagen / 10-Finger-Schreiben ...	15
Englisch	15
Backen / Kochen	15
Yoga	16
Musical / Tanz	16
Trommeln	17
Schwimmen	17
Inline-Skating / Voltigieren	17

HINWEIS:

Sie benötigen eine Beratung,
haben Anregungen oder Fragen?
Rufen Sie einfach an
089/46002-800.

KONTINUIERLICHE FÖRDERUNG

Mathe für Grundschule - 4. Klasse - Ferienkurs
P0100 P € 51,00

Thomas Lindner, Informatiker
ab Dienstag, 21.02.2023, 4x 10:00 - 11:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Mathe für Mittelschule - 9. Klasse
P0101 P € 42,00

Thomas Lindner, Informatiker
ab Donnerstag, 19.01.2023, 5x 16:30 - 17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Englisch für Mittelschule - 9. Klasse
P0102 P € 42,00

Andreas Manfred Gebhard, Unternehmensberater
ab Mittwoch, 18.01.2023, 5x 16:30 - 17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

Mathe für FOS - 12. Klasse Nichttechnik - Ferienkurs
P0103 P € 66,00

Roswitha Matter, Lehrkraft Mathematik
ab Montag, 31.10.2022, 4x 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, AG 03

Englisch für FOS - 12. Klasse Nichttechnik
P0104 P € 42,00

Lea Lucic, Studentin der sozialen Arbeit
ab Dienstag, 10.01.2023, 5x 16:30 - 17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

FIT DURCH DIE GRUNDSCHULE

Fitter in Deutsch für 1. und 2. Klasse

Für Konradsschüler:innen - Ferienkurs
P0200 P € 33,00

Kerstin Dötzl, Koordinatorin der Nachmittagsbetreuung
ab Montag, 31.10.2022, 4x 10:00 - 11:00 Uhr
Sankt Konrad Grundschule

P0201 P € 33,00

Kerstin Dötzl, Koordinatorin der Nachmittagsbetreuung
ab Dienstag, 21.02.2023, 4x 10:00 - 11:00 Uhr
Sankt Konrad Grundschule

Für Jagdfeldschüler:innen - Ferienkurs
P0202 P € 33,00

Klotilda Ballgjini, Gymnasiallehrerin, Koordinatorin der Nachmittagsbetreuung
ab Montag, 31.10.2022, 4x 10:00 - 11:00 Uhr
Grundschule am Jagdfeldring

P0203 P € 33,00

Klotilda Ballgjini, Gymnasiallehrerin, Koordinatorin der Nachmittagsbetreuung
ab Dienstag, 21.02.2023, 4x 10:00 - 11:00 Uhr
Grundschule am Jagdfeldring

Lese- und Schreibförderung für 3. und 4. Klasse

Frühe intensive Unterstützung gegen Lese- und Schreibschwäche - Ferienkurs

P0204 P € 51,00

Lara Elena Mack, Deutsch als Fremdsprache BA
ab Montag, 31.10.2022, 4x 09:00 - 10:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

P0205 P € 51,00

Lara Elena Mack, Deutsch als Fremdsprache BA
ab Dienstag, 21.02.2023, 4x 09:00 - 10:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Fitter in Mathe für 1. und 2. Klasse

Für Konradsschüler:innen - Ferienkurs

P0206 P € 33,00

Kerstin Dötzl, Koordinatorin der Nachmittagsbetreuung
ab Montag, 31.10.2022, 4x 11:20 - 12:20 Uhr
Sankt Konrad Grundschule

P0207 P € 33,00

Kerstin Dötzl, Koordinatorin der Nachmittagsbetreuung
ab Dienstag, 21.02.2023, 4x 11:20 - 12:20 Uhr
Sankt Konrad Grundschule

Für Jagdfeldschüler:innen - Ferienkurs

P0208 P € 33,00

Klotilda Ballgjini, Gymnasiallehrerin, Koordinatorin der Nachmittagsbetreuung
ab Montag, 31.10.2022, 4x 11:20 - 12:20 Uhr
Grundschule am Jagdfeldring

P0209 P € 33,00

Klotilda Ballgjini, Gymnasiallehrerin, Koordinatorin der Nachmittagsbetreuung
ab Dienstag, 21.02.2023, 4x 11:20 - 12:20 Uhr
Grundschule am Jagdfeldring

Rechenförderung für 3. und 4. Klasse

Frühe intensive Unterstützung gegen Rechenschwäche - Ferienkurs

P0210 P € 51,00

Lara Elena Mack, Deutsch als Fremdsprache BA
ab Montag, 31.10.2022, 4x 11:00 - 12:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07



FERIEN-/PRÜFUNGS-VORBEREITUNGSKURSE

Fit für den Quali für junge Zuwander:innen ab 9. Klasse

Deutsch, berufliche Orientierung und Theater - Ferienkurs

Die Kursgebühren können eventuell gefördert werden. Weitere Infos erhalten Sie unter 089/46002-825 oder prekazi@vhs-haar.de.

P0300 P € 288,00

Andreas Manfred Gebhard, Theaterwissenschaftler, Lulëzime Prekazi, Mentaltrainerin
ab Dienstag, 21.02.2023, 4x 08:30 - 15:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

Fit für den Quali in Mathe

Mittelschule Crashkurs, 9. Klasse - Ferienkurs

P0301 P € 51,00

Thomas Lindner, Informatiker
ab Dienstag, 21.02.2023, 4x 12:00 - 13:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Fit für den Quali in Englisch

P0302 P € 51,00

Lea Lucic, Studentin der sozialen Arbeit
ab Dienstag, 21.02.2023, 4x 10:00 - 11:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Fit für das Abitur in Mathe

FOS Crashkurs, 12. Klasse Nichttechnik - Ferienkurs

P0303 P € 99,00

Roswitha Matter, Lehrkraft Mathematik
ab Dienstag, 21.02.2023, 4x 09:00 - 12:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

KOMPETENZKURSE

Die gelungene Bewerbungsmappe

Für einen guten Start in die Karriere

Ob Praktikums- oder Ausbildungsplatz - die Bewerbungsmappe kann der Türöffner für die eigene Karriere sein, vorausgesetzt, sie ist professionell aufbereitet, vollständig und vermittelt ein realistisches Bild des/der Bewerber:in. Lernen Sie in diesem Kurs, wie man einen Lebenslauf gelungen gestaltet, was ein optimales Anschreiben ausmacht und was Sie sonst noch bei Ihrer Bewerbungsmappe unbedingt beachten sollten. So überzeugen Sie jede Personalabteilung!

P0400 P € 70,00

Aurelia Hack, Kommunikationstrainerin & Autorin
ab Dienstag, 21.02.2023, 4x 16:30 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

Eine Förderung der Kurse P0010 - P0019 ist möglich.
Frau Prekazi, Tel. 089/46002-825
prekazi@vhs-haar.de

KOMPETENZKURSE

AD(H)S - Ich sehe was, was du nicht siehst

Für Jugendliche ab 12 Jahren

ADS ist toll: Wir hören, sehen, riechen und fühlen mehr als andere, können uns super in andere hineinversetzen und uns sehr gut konzentrieren, wenn wir etwas spannend finden. Schwierig ist es für uns, unsere Konzentration auf nur eine Sache zu richten, vor allem, wenn wir sie langweilig finden. Ich bin 28 und mittlerweile glückliche ADSlerin. Gerne möchte ich mit euch über Leid und Freud mit ADS reden und über Tipps und Tricks, die euch helfen, besser in der Schule und auch mit Familie und Freund:innen klar zu kommen.

P0401 **P** € 10,00

Sarah El Hosni, Medizinische Fachangestellte am Freitag, 20.01.2023, 16:00 - 18:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

INFOVORTRAG

Das Bayerische Schulsystem

Chancen und Möglichkeiten richtig nutzen

Das Bayerische Schulsystem bietet viele Wege zum bestmöglichen Bildungserfolg. Diese sind sehr vielschichtig und werfen oft viele Fragen auf, welcher Schultyp am besten wäre. Diese Informationsveranstaltung richtet sich an Eltern und junge Erwachsene, welche einen weiteren Bildungsabschluss anstreben. In leicht verständlicher Form werden alle Schularten vorgestellt, die auf direktem Weg oder zu einem späteren Zeitpunkt zu guten Abschlüssen führen.

P0500 **P** € 8,00

Andreas Manfred Gebhard, Unternehmensberater, Theaterwissenschaftler am Donnerstag, 13.10.2022, 19:00 - 20:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, AG 03



KINDERUNI HAAR

Herbst-/Wintersemester 2022



Für junge Student:innen von 8 bis 12 Jahren

„Die KinderUni Haar macht Kinder schlau!“

Gibt es wirklich Außerirdische? Haben Vögel eine innere Landkarte? Warum sind die Dinosaurier ausgestorben? Die KinderUni erklärt Euch die Rätsel der Welt. Entdeckt mit uns die Welt der Wissenschaft - Experimente, Spaß und Spannung! Einmal im Monat bietet die KinderUni Haar Kindern eine spannende Vorlesung. Unsere Professor:innen beantworten alle Eure Fragen!

MACHT MIT!! Wir freuen uns!!!

Vorlesungsverzeichnis

23.09.2022

Sag' mal, Herr Bürgermeister, was machst du eigentlich den ganzen Tag?

21.10.2022

Abenteuer Weltall: Was passiert, wenn man in ein Schwarzes Loch fällt?

18.11.2022

Warum sind Tierbabies so süß und wild?

09.12.2022

Wessen Plätzchen sind die Besten?

13.01.2023

Scharf wie Glas. Wie funktioniert ein Laser?

10.02.2023

Wie wird man Millionär? Hast du schon einmal eine richtig tolle Idee gehabt?

Anmeldung erforderlich

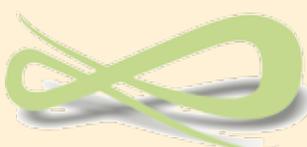
K0100 **HYBRID** **S** gebührenfrei

Bettina Endriss, KinderUni Haar Leitung & Organisation www.kinderuni-haar.de

ab Freitag, 23.09.2022, 5x 17:00 - 17:45 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 Vortragsraum

Wir bedanken uns, auch im Namen der Kinder, für die freundliche Unterstützung der Bürgerstiftung Haar.

BÜRGERSTIFTUNG HAAR



LERNEN

Marburger Konzentrationstraining

Für Grundschüler:innen der 1. - 2. Klasse

Das MKT ist eine gezielte Kurzintervention zur Förderung der Konzentration bei Schulkindern. Sie lernen hier, gestellte Aufgaben Schritt für Schritt systematisch zu lösen. Wesentliche Tools sind hierbei die strukturierte Aufgabenanalyse und die Methodik des „inneren Sprechens“. Die Aufgaben sind fordernd, aber sie sind nicht aus Schulbüchern und machen auch noch Spaß! **Bitte beachten:** Am letzten Kurstag findet in den letzten 30 Minuten ein Elterngespräch statt.

Bitte mitbringen: Stifte

K0200 **P** € 95,00

Isabel Lönne, Trainerin MKT ab Mittwoch, 09.11.2022, 6x 16:00 - 17:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Für Grundschüler:innen der 3. - 4. Klasse

K0201 **P** € 95,00

Isabel Lönne, Trainerin MKT ab Mittwoch, 21.09.2022, 6x 16:00 - 17:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Damit das Lernen leichter wird

Für Kinder von 9 bis 12 Jahren

Im Kurs lernst du die Funktionen des Gehirns kennen und somit, wie das Lernen funktioniert. Wir zeigen dir, wie du dich mit Tricks aus der Kinesiologie besser konzentrieren kannst, wie du dir eine Lernkartei anlegst sowie Mind Maps beim Lernen einsetzt. Du lernst, wie du effektiver lesen kannst bzw. wie und wann du am besten Hausaufgaben machst bzw. Lernstoff wiederholst u.v.m. Mit neuen Erfolgserlebnissen macht Lernen viel mehr Spaß! **Bitte mitbringen:** Schreibzeug und Wasser zum Trinken

K0202 **P** € 32,00

Sophie R. Schönhofer, Pädagogin am Freitag, 02.12.2022, 14:30 - 17:30 Uhr, am Freitag, 09.12.2022, 14:30 - 17:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Knigge für Kids für Alltag und Schule

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Höflichkeit und gute Umgangsformen erleichtern das Miteinander. Im Kurs üben wir an praktischen Beispielen Situationen aus dem Alltag: Als Gastgeber:in bei Kindergeburtstagen, als Gast, in der Öffentlichkeit mit den Eltern (Einkaufen), beim Spiel als Gewinner:in oder Verlierer:in, richtiges Grüßen, beim Essen. Die Kinder eignen sich beim Pizza- bzw. Cornflakes-Essen das Wissen praktisch an und spielen es den Eltern, die um 16:00 Uhr dazukommen, vor. **Bitte mitbringen:** Brotzeit, Trinken, Geld für eine Pizza

K0203 **P** € 35,00

Sophie R. Schönhofer, Pädagogin am Samstag, 03.12.2022, 10:00 - 17:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Starke Mädchen wehren sich - starke Mädchen bleiben cool

Selbstbehauptungs-/Selbstsicherheits-training für Mädchen von 6 bis 8 Jahren

Mit der langjährig erprobten Fünf-Finger-Faustregel des Instituts von Ulrike Herle lernen Mädchen, sich zu schützen bzw. zu wehren. Sie trainieren mit Spaß verschiedene Situationen und staunen, was sie alles können. Selbstbewusste Mädchen kennen Gefahren bzw. wissen, sich zu schützen. Alle Übungen, Rollenspiele, Materialien sind geschlechts- und altersgemäß sowie nach gruppenspezifischen Aspekten umgesetzt. Von 15.00-16.00 Uhr findet ein Elterngespräch statt.
Bitte mitbringen: Getränk, Brotzeit, bequeme Schuhe

K0300 P € 32,00

Ulrike Herle, Institut für FrauenSelbstManagement am Samstag, 12.11.2022, 10:00 - 16:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Studierzimmer EG 1.03B

Starke Mädchen wehren sich - Selbstverteidigung kannst du lernen

Ein Training für Mädchen von 9 bis 12 Jahren

Mit der „Fünf-Finger-Faustregel“ des Instituts von Ulrike Herle trainierst du dein Selbstbewusstsein bzw. Selbstverteidigung: Ich ziehe meine Grenzen und sage deutlich Nein im richtigen Moment. Ich bleibe stark und lasse mich nicht von anderen unter Druck setzen. Ich weiß, wie ich in Not Hilfe holen sowie mir und anderen helfen werde. Ich bin schlau, bringe mich bei Gefahr in Sicherheit, schütze mich und weiß, wie ich mich verteidige.
Bitte mitbringen: Getränk, Brotzeit, bequeme Schuhe

K0301 P € 32,00

Ulrike Herle, Institut für FrauenSelbstManagement am Samstag, 03.12.2022, 10:00 - 16:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Studierzimmer EG 1.03B

Starke Jungs schützen sich - starke Jungs bleiben cool

Selbstbehauptungs-/Selbstsicherheitstraining für Jungs von 6 bis 8 Jahren

Mit der langjährig erprobten Fünf-Finger-Faustregel des Instituts von Ulrike Herle lernen Jungs, sich zu schützen bzw. zu wehren. Sie trainieren mit Spaß verschiedene Situationen und staunen, was sie alles können. Selbstbewusste Jungs kennen Gefahren bzw. wissen, sich zu schützen. Alle Übungen, Rollenspiele und Materialien sind geschlechts- und altersgemäß sowie nach gruppenspezifischen Aspekten umgesetzt. Von 15.00-16.00 Uhr findet ein Elterngespräch statt.
Bitte mitbringen: Getränk, Brotzeit, bequeme Schuhe

K0302 P € 32,00

Ulrike Herle am Samstag, 21.01.2023, 10:00 - 16:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Studierzimmer EG 1.03B

Das Leben der Schnecken

Für Kinder ab 5 Jahren

Die Schnecke ist bei den Gärtnern eher unbeliebt, bei den Biologen aber geschätzt. Was macht das Tier denn für die so interessant? Wir schauen uns das Leben des Kopffüßlers genauer an, z.B.: Was macht eine Schnecke im Winter und wie sieht ihre Zunge aus? Kümmeren sich die Eltern um die Kinder? Auch betrachten wir die Gehäuse von Muscheln und Schnecken auf ihre Unterschiede hin.

Bitte beachten: Materialkosten von 2 € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung (da auch Aufenthalt im Freien), Brotzeit und Getränk

K3000 P S NEU € 16,00

Ute Heidegger, Wildnispädagogin, Kinderpflegerin am Samstag, 08.10.2022, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

Der Planetenweg an der Isar

Für Kinder ab 6 Jahren mit Eltern(-teil)

Beginnend beim Deutschen Museum (Torbogen unter der Sonnenuhr) machen wir eine kleine Wanderung (ca. 5 km) an der Isar entlang bis zum Tierpark Hellabrunn (U-Bahn / Bus). Auf unserem Weg begegnen wir insgesamt 8 Tafeln mit der Erklärung je eines Planeten unseres Sonnensystems. Um auch unseren schönen Planeten näher zu bestaunen und zu erleben, bleibt noch Zeit für die Flora, Fauna und Isar rund um unseren Weg.
Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, Essen und Trinken

K3001 P S NEU € 16,00

Ute Heidegger, Wildnispädagogin, Kinderpflegerin am Sonntag, 16.10.2022, 10:00 - 13:30 Uhr
Treffpunkt: Deutsches Museum, Torbogen unter der Sonnenuhr (S Bahn-Haltestelle: Isartor)

Der Vogel und seine Federn

Für Kinder ab 5 Jahren

Rund um den Vogel und mitten in ihn hinein. Wir schauen uns seine Federn, ihre Form und Aufgabe an. Ebenso sein Skelett und wie ein Ei entsteht. Auch gehen wir der Frage nach, warum sie die Alarmanlage der Natur, des Waldes sind und machen ein paar Spiele. Wenn noch Zeit ist, beobachten wir bei einem kleinen Spaziergang die Vögel und ihr Verhalten.

Bitte beachten: Materialkosten von 2 € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, Brotzeit und Getränke

K3002 P S NEU € 16,00

Ute Heidegger, Wildnispädagogin, Kinderpflegerin am Samstag, 12.11.2022, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01 Kreativraum

Solarboote

Für Kinder von 8 bis 10 Jahren

Wolltest du schon immer mal ein Solarboot bauen? Aus Recycling-Materialien bauen wir einen Solarflitzer. Er wird mit einem Technik-Bausatz bestehend aus Solarzelle, Motor und Propeller angetrieben. Dazu lernst du das nötige Wissen zu Solarenergie und Klimaschutz, u.a. Funktion einer Solarzelle. Dein Boot darfst du mitnehmen.

Bitte beachten: Die Materialkosten von 5,00 € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: leere Plastikflaschen, Tetrapacks etc., für Design: Korken, Federn, Zahnstocher oder Holzspieße. Kleine Brotzeit und Getränk

K3003 P NEU € 18,00

Julia Waibel am Montag, 27.02.2023, 14:30 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04 Töpferraum

Für Kinder von 11 bis 13 Jahren

K3004 P NEU € 18,00

Julia Waibel am Montag, 27.02.2023, 16:15 - 17:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04 Töpferraum

Frühes Forschen: Es kracht und fliegt in die Luft

Für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Im Kurs geht es „ab in die Luft!“. Du wirst eine Rakete mit einem Knall Richtung Himmel schießen. Gemeinsam erforschen wir Stürme und sehen dem Tornado mitten ins Auge. Schaffen wir es, Objekte zum Fliegen zu bringen oder wird es eine Bruchlandung geben? Kann Papier fliegen wie ein Helikopter? Wir experimentieren, forschen und finden Antworten auf all diese spannenden Fragen.

Bitte beachten: Materialkosten von 2,50 € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: kleine Brotzeit und Getränk

K3005 P S NEU € 18,00

Julia Waibel am Montag, 10.10.2022, 14:30 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04 Töpferraum

Für Kinder von 8 bis 10 Jahren

K3006 P S NEU € 18,00

Julia Waibel am Montag, 10.10.2022, 16:15 - 17:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04 Töpferraum





Frühes Forschen: Ausbildung zum Geheimagenten und Spion

Für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Bei deiner Ausbildung gehen wir auf Spurensuche. Wir entdecken, wodurch wir Spuren hinterlassen, wie wir sie sichtbar machen und was wir aus ihnen erkennen können. Wir untersuchen unsere Fingerabdrücke, schreiben uns geheime Nachrichten und lernen Tricks bzw. Verfahren kennen, wie wir Ganoven zur Strecke bringen. Gemeinsam finden wir den richtigen Schlüssel und erkennen Falschgeld.

Bitte beachten: Materialkosten von 2,50 € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: kleine Brotzeit und Getränk

K3007 P S € 18,00

Für Kinder von 8 bis 10 Jahren

K3008 P S € 18,00

Julia Waibel
am Montag, 14.11.2022, 16:15 - 17:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04
Töpferraum

Frühes Forschen: Vorsicht, Spannung!

Für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Wie kommt der Strom in die und aus der Steckdose? Wie funktioniert ein Lichtschalter? Gibt es guten und schlechten Strom? In diesem Kurs bringen wir ein Glühbirnchen zum Leuchten und erfahren noch vieles mehr über Strom. Die Materialien für den Stromkreis dürfen selbstverständlich mitgenommen werden.

Bitte beachten: Materialkosten von 5,00 € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: kleine Brotzeit und ein Getränk

K3009 P S € 18,00

Julia Waibel
am Montag, 12.12.2022, 14:30 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04
Töpferraum

Für Kinder von 8 bis 10 Jahren

K3010 P S € 18,00

Julia Waibel
am Montag, 12.12.2022, 16:15 - 17:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04
Töpferraum

Frühes Forschen: Kampf der Elemente

Für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Der Kampf der Elemente kann beginnen. Wer ist stärker, wer wird gewinnen? Setzt sich das Wasser gegenüber dem Feuer durch? Was ist, wenn sich der Wind und das Feuer vereinigen? In spektakulären Duellen treten die Elemente gegeneinander an und wir finden Antworten auf all die spannenden Fragen.

Bitte beachten: Materialkosten von 2,50 € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: kleine Brotzeit und Getränk

K3011 P S NEU € 18,00

Julia Waibel
am Montag, 23.01.2023, 14:30 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04
Töpferraum

Für Kinder von 8 bis 10 Jahren

K3012 P S NEU € 18,00

Julia Waibel
am Montag, 23.01.2023, 16:15 - 17:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04
Töpferraum

KUNSTGESCHICHTE

Ist die Mona Lisa schön und was hat Leonardo da Vinci sonst so gemacht?

Kunstgeschichte für Kinder und Jugendliche

Wir betrachten Kunstwerke verschiedener Epochen, die Erkennungsmerkmale der Figuren und die Bedeutung von Gegenständen auf den Bildern. Wir wollen in Erfahrung bringen, was die Künstler und Künstlerinnen antrieb und unter welchen Umständen die Kunstwerke entstanden sind.

K4100 P S NEU € 71,00

Anna Arndt, freischaffende Künstlerin
ab Dienstag, 20.09.2022, 10x 16:30 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
Malstudio

ZEICHNEN / MALEN

Zeichnen ist gar nicht schwer

Für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren

Wir zeichnen gegenständlich, lernen Formen und Figuren zeichnen, setzen Schatten und Lichtpunkte. Wir schauen uns die Welt aus der Frosch- und der Vogelperspektive an und zeichnen ganz realistisch.

Bitte mitbringen: einen Zeichenblock, verschiedene Bleistifte in verschiedenen Härten, 2B, 4B, 6B, Federmännchen, Spitzer, Radiergummi, Zeichenpapier, Größe nach Vorliebe, evtl. auch Fineliner

K4101 P NEU € 50,00

Anna Arndt, freischaffende Künstlerin
ab Mittwoch, 21.09.2022, 6x 17:30 - 19:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio



Zeichnen leicht gemacht!

Vom Orientprinzen zur Froschprinzessin

Eine lustige Geschichte gibt uns die Idee für unsere Zeichnung, die wir mit Strukturen und lustigen Gestalten bevölkern. Auch ein wenig Farbe darf nicht fehlen für eine abwechslungsreiche Bildgeschichte, die du bestimmt an die Wand hängen möchtest.

Bitte mitbringen: Federmännchen, weiche Bleistifte (4B, 6B) Buntstifte, Ölkreiden falls vorhanden kleine Brotzeit.

Materialkosten: € 5,00 werden direkt bei der Kursleitung abgerechnet

K4102 P NEU € 15,50

Didi Richter, Kunstpädagogin
am Samstag, 03.12.2022, 13:30 - 15:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
Malstudio

Malen wie „Der blaue Reiter“

Von 5 bis 9 Jahren

Entdecke die farbenstarke Malerei von Franz Marc, der die Schönheit der Natur in roten und blauen Pferden darstellt. Tauche ein in eine traumhafte Fantasiewelt, entdecke deine eigene Kreativität beim farbenfrohen Malen.

Bitte mitbringen: Malkittel, Brotzeit, Getränk
Materialkosten: € 4,00 wird direkt mit der Kursleitung abgerechnet

K4105 P € 17,50

Dr. Anna Maria Chitano Nordmann, Pädagogin
am Samstag, 08.10.2022, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
Malstudio

Kreative Malwerkstatt

Ein Malkurs für Experimente mit den verschiedensten Materialien und Techniken! Wieso sind Berge blau? Was hat Salz auf einem Bild verloren? Was hat Sprengen mit der Malerei zu tun? Mir liegt es am Herzen, Kindern neue Techniken zu vermitteln, die ihnen erlauben, ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen! Wir arbeiten z.B. mit Acryl, Wachsmalkreiden, Beizen.

Bitte mitbringen: kleiner Imbiss, Malkittel, breite und schmale Pinsel, Federmännchen, dickes Zeichenpapier Din A3 (ab 150 g pro qm - kein Schulmalblock) wenn vorhanden: Jaxon Ölpastellkreiden

Materialkosten: € 3,00 werden direkt bei der Kursleitung abgerechnet

K4106 P NEU € 17,50

Didi Richter, Kunstpädagogin
am Samstag, 12.11.2022, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
Malstudio

Fabeltiere auf Leinwand

Kreative Malwerkstatt

Viele Künstler:innen haben Märchentiere gemalt. Welches Fabeltier gefällt dir besonders gut? Das kannst du heute malen und erforschen, welche Möglichkeiten deckende Acrylfarben bieten.

Bitte mitbringen: 1 - 2 Leinwände, Größe nach Belieben (ca. 40 x 60), Acrylfarbe falls vorhanden, Palette (z.B. alter Teller) verschiedene Pinsel, Malkittel, Federmäppchen, kleiner Imbiss

Materialkosten: 3,00 € werden direkt bei der Kursleitung abgerechnet

K4107 P NEU € 17,50

Didi Richter, Kunstpädagogin
am Samstag, 03.12.2022, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
Malstudio

Freies Malen für Familien

Für Anfänger, ab 7 Jahren

Dieser Kurs bietet Eltern mit Ihren Kindern Zeit sich aufeinander einzulassen. Sie erleben sich gemeinsam kreativ im Malen, Schneiden, Kleben, ergänzt mit diversen Material und erschaffen ein gemeinsames Bild. Inspirieren Sie sich gegenseitig und tauchen Sie in ein liebevolles Gestalten miteinander.

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Lineal, Pinsel in verschiedenen Stärken, Spachtel, Malkittel, Klebestift, Schere, Lumpen, alte Kerzen

Materialkosten: 5,50 € pro TN + eine Leinwand 9,00 €

K4108 P NEU € 25,50

Jutta Enge, Coach und freie Malerin
am Samstag, 19.11.2022, 10:00 - 13:00 Uhr,
am Sonntag, 20.11.2022, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
Malstudio

Freies Malen

Von 4 bis 9 Jahren

Hast du Freude und Spaß am Malen? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. In einer entspannten Atmosphäre kannst du deiner Phantasie freien Lauf lassen. Durch Schwammtechnik und Acrylfarben zaubern wir Tiere, Landschaften oder Blumen in einem bunten Farbspiel. Es entstehen tolle Bilder!
Bitte mitbringen: Malkittel, Brotzeit, Getränk
Materialkosten: 4,00 €, wird direkt mit der Kursleitung abgerechnet

K4109 P € 17,50

Dr. Anna Maria Chitano Nordmann, Pädagogin
am Samstag, 14.01.2023, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
Malstudio

Matisse - der „Maler mit der Schere“

Das machen wir auch - ab 6 Jahren

Wir lernen Bilder von Matisse kennen und kreieren unsere neu erdachten Kompositionen mit ausgeschnittenen eckigen, geschwungenen, zackigen Formen aus buntem Papier. Durch fantasievolle Formen entstehen wunderschöne Bilder.

Bitte mitbringen: Schere, Kleber, Brotzeit und Getränk

Materialkosten: € 4,00 werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet

K4110 P € 17,50

Dr. Anna Maria Chitano Nordmann, Pädagogin
am Samstag, 11.02.2023, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
Malstudio

Herbstliches Basteln

Ab 6 Jahren

Wir wollen uns auf diese schöne bunte Jahreszeit einstellen, um zusammen in gemüthlicher Atmosphäre unterschiedliche hübsche und lustige Motive aus Papier und Naturmaterialien zu basteln.

Bitte mitbringen: Schere, Uhu, Buntstifte, Brotzeit und Getränk
Materialgeld: 4,00 €, wird direkt mit der Kursleitung abgerechnet

K4310 P € 17,50

Dr. Anna Maria Chitano Nordmann, Pädagogin
am Samstag, 12.11.2022, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

Tiere filzen

Ab 8 Jahren

Möchtest du ein flauschiges Kuschtier aus Wolle selber filzen? Oder einen geheimnisvollen kleinen weichen Schmuckbehälter? In diesem Kurs kannst du ein Tier, z. B. Frosch, Maus, Schlange, oder Blumen herstellen. Aber auch bunte Kettenglieder, die du später auffädeln kannst, sind natürlich möglich. Mit Wolle, Streicheln, Reiben, Druck, warmes Wasser, Seife und Geduld! Das sind die Inhaltsstoffe zum Nassfilzen ... bis eine weiche Kreatur entstanden ist.

Bitte mitbringen: ein Handtuch, 1 Plastischüssel, kleine Brotzeit

Materialkosten: ca. € 5,00 - 8,00 werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet

K4312 P € 17,50

Didi Richter, Kunstpädagogin
am Samstag, 12.11.2022, 13:30 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio



Holzstecken kreativ gestalten

von 7 bis 10 Jahren

Aus einfachen Holzstecken lässt sich so einiges herstellen. Mit Hilfe von z.B. Acrylfarbe, Wolle, Schneckenhäusern, Muscheln, Bast und Kleber, sowie Knöpfe, Federn, Zapfen und anderen Materialien verschönern wir unseren Stecken z. B. als Sprechstab, zur Dekostange oder zum Mobile. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Ablauf:

- Vorstellungs- und Kennenlernrunde
- Besprechen, wer was für eine Idee hat (gerne mit Hilfe der Kursleiterin)
- Ideen umsetzen (gerne mit Hilfestellung)
- Abschlussrunde

Bitte mitbringen: kleine Brotzeit und Getränk
Materialkosten: von 4,00 € werden im Kurs abgerechnet

K4315 P NEU € 17,50

Ute Heidegger, Wildnispädagogin, Kinderpflegerin
am Samstag, 28.01.2023, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

Aktuell zu Nikolaus - Schnupperzaubern

Für Kinder ab der 1. Klasse

Es gibt tolle Tricks zu lernen. Wir zaubern mit magischen Knoten und Spielkarten, wir zaubern bunte Tücher und Zaubergeld und wir basteln eine magische Zauber-Wunsch-Liste. Außerdem darf sich jedes Kind einen eigenen Schoko Nikolaus zaubern! Natürlich gibt's alle Tricks und den Nikolaus zum Mitnehmen!

Materialkosten: 8,50 € werden im Kurs abgerechnet – bitte abgezählt im Umschlag mitbringen

K4323 P € 24,00

Petra Rhinow M.A., Kunstpädagogin
am Montag, 05.12.2022, 16:00 - 18:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

Schupperzaubern – Simalabim

Schnupperzaubertricks für Kinder ab der 1. Klasse

Kann ein leeres schwarzes Heft plötzlich voller geheimnisvoller Zeichen sein? Kann aus einer Zeitung Wasser fließen? Können Tücher und Seile verzaubert sein? Hier sind neuen Tricks und Kniffe zum Experimentieren und zu Hause Weiterzaubern.

Materialkosten: 8,50 € werden im Kurs abgerechnet – bitte abgezählt im Umschlag mitbringen

K4324 P NEU € 24,00

Petra Rhinow M.A., Kunstpädagogin
am Mittwoch, 11.01.2023, 16:00 - 18:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

Silberschmieden - Ferienkurs

Ab der 5. Klasse

An drei Tagen schmiedet ihr aus Silber euer eigenes Schmuckstück. Ringe, Kettenanhänger, Ohringe, alles ist möglich. Ihr werdet mit Feilen, Schmirgelpapier, Hammer, Bohrer und ganz feinen Sägen umgehen, Silber zum Schmelzen bringen oder lernen, warum man auch in der Werkstatt mal Zahnpasta braucht. Materialkosten: von ca. € 20,00 werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet

K4351 P € 49,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
am Mittwoch, 02.11.2022, 09:30 - 12:30 Uhr,
am Donnerstag, 03.11.2022, 09:30 - 12:30 Uhr,
am Freitag, 04.11.2022, 09:30 - 12:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06
Silberschmiede



Töpferei

Für Kinder und Jugendliche

Wir basteln mit Ton und modellieren daraus herbstliche Motive wie Blätter, Figuren, Tiere und all das, was uns Spaß macht und Kreativität erzeugt. Die Kursleiterin unterstützt euch dabei. Die entstandenen Werke werden danach mit farbigen Engoben bemalt und danach geschrüht oder gebrannt.

Bitte mitbringen: Schürze, Handtuch, eine Brotzeit und Getränk
Materialkosten: Material wird zur Verfügung gestellt und nach Verbrauch berechnet (pro Kilo gebrannten Ton € 9,00)

K4360 P € 33,00

Dr. Anna Maria Chitano Nordmann, Pädagogin
am Samstag, 03.12.2022, 10:00 - 13:00 Uhr
am Samstag, 10.12.2022, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04
Töpferraum

Einführung in die Windows Welt

Mit Office 2016

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich einen Überblick über die Windows-Produkte verschaffen möchten und über keine bzw. geringe Vorkenntnisse verfügen. In leicht verständlicher Weise werden die Kursinhalte vermittelt:

- erste Schritte mit Windows
- Textgestaltung mit Word
- Erstellen einfacher Tabellen mit Microsoft Excel
- Erstellen erster Präsentationen mit PowerPoint
- Einführung in die Netzwerktechnik
- Wissenswertes über Computerviren

K6000 P S € 69,00

Georg Schiller, Referent beim Landesamt für Statistik und Datenverarbeitung
ab Donnerstag, 20.10.2022, 4x 16:30 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

Lerne 10-Finger-Schreiben in wenigen Stunden

Ab 11 Jahren, Kleingruppe

Mit der hier eingesetzten Methode ist die Tastatur relativ schnell blind zu beherrschen. Durch Farben, Bilder und Geschichten wird deren Aufbau erlernt sowie durch spielerisches Wiederholen der Lernerfolg gesichert. Dieses assoziative Lernen ist effizienter als die klassische Methode. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Kursbuch ist inklusive.

Bitte beachten: Die 1. Stunde muss unbedingt besucht werden, um den Kurs erfolgreich abschließen zu können.

Bitte mitbringen: Stift und ein Tuch

K6001 P € 98,00

Renate Wachutka, Programmiererin
ab Montag, 14.11.2022, 5x 16:30 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

Englisch für Kinder

Von 5 bis 7 Jahren

Durch Musik und Lieder, Spiele und Bewegung lernen die Kinder Englisch auf spielerische und altersgerechte Weise.

Bitte mitbringen: Schere, Kleber, Buntstifte

K7100 P € 95,00

Elaine Friedrich, Sozialpädagogin
ab Donnerstag, 22.09.2022, 15x 15:45 - 17:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

Immer aktuell informiert!



Volkshochschule Haar



Kinder-Kochkurs: Kochen - Backen - Zusammen essen

Von 6 bis 11 Jahren

Willst du auch mal für deine Eltern kochen? Hier lernst Du, in einfachen Schritten ein leckeres 3-gängiges Menü zu zaubern (und es natürlich auch zu probieren)!

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten von 8,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für Reste

K8900 P € 27,00

Maria Volpe
am Samstag, 22.10.2022, 09:00 - 12:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

K8901 P € 27,00

Maria Volpe
am Samstag, 17.12.2022, 09:00 - 12:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

K8902 P € 27,00

Maria Volpe
am Samstag, 04.02.2023, 09:00 - 12:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11
Bitte nach dem Alter fragen!

Wie kam die Tomate auf die Pizza?

Pflanzen aus Amerika für die Töpfe der Welt

Viele Nutzpflanzen stammen aus Amerika: Mais oder Kartoffeln als preiswerte Nahrungsmittel ebenso wie einstige Luxusgüter wie Kakao, Vanille oder Ananas. Die tropische Ananas war einst unvorstellbar teuer und selten. Anderes fand dagegen rasch weltweite Verbreitung. Was wäre Bayern ohne Kartoffelknödel, Ungarn ohne Paprika, Südostasien ohne scharfe Chili-Gerichte? Abschließend klären wir wie die Tomate auf die Pizza kam.

K8909 P € 10,00

Irene Gebhard, Dipl. Geographin
am Mittwoch, 26.10.2022, 16:30 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

Yoga für Jugendliche

Von 10 bis 16 Jahren

Die Schule ist stressig und anstrengend. Richtig zu entspannen ist deshalb besonders wichtig. Yoga macht den Kopf frei, hilft zu Ausgeglichenheit, gutem Körpergefühl und unterstützt eine gesunde Körperhaltung. In diesem Kurs kannst Du die einzelnen Körperhaltungen genau erlernen, Deine eigenen Yoga-Übungsfolgen kreieren und am Ende der Stunde bei einer Entspannungsgeschichte gemütlich chillen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk und leichte Decke

K9002 P € 93,00

Petra Marschalek, Yogalehrerin für Kinder und Jugendliche (IGG)
ab Mittwoch, 21.09.2022, 15x 16:00 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG



Power-Yoga für Jugendliche

Ab 12 Jahren

Auch Models und Filmstars tun es: Sie schwören schon seit Jahren auf die ausgleichende Wirkung von Yoga für Körper und Geist. Speziell Power-Yoga für Jugendliche hilft einen Ausgleich zum stressigen Schulalltag zu finden, Haltungsschäden vorzubeugen oder entgegenzuwirken und die Konzentration zu fördern.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und Decke

K9005 HYBRID € 93,00

Christian Klarl M.A., Yogalehrer
ab Montag, 19.09.2022, 15x 16:30 - 17:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmikraum UG

Erlebnisseminar Yoga für Jugendliche und junge Frauen

Hast du Lust darauf, dich auszupeinern und deinen Körper mal wieder richtig zu dehnen und ihn geschmeidig zu halten? Du wirst dich nach dem Workshop richtig entspannt, ausgeglichen und glücklich fühlen.

Dieser Yogaworkshop ist sowohl für Anfängerinnen, als auch für Fortgeschrittene geeignet. Bequeme Kleidung ist Voraussetzung.

K9007 P € 12,00

Noemi Podolyak, Lachyogatrainerin und Gymnasiallehrerin
am Sonntag, 09.10.2022, 10:00 - 12:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

Musical-Workshop

Für Teenies von 11 bis 13 Jahren

Wenn Ihr Freude am Tanzen, Singen und Theaterspielen und Musicals habt, dann seid Ihr in diesem Kurs genau richtig. Wir werden Gesangsstücke und Choreographien einstudieren, die wir am Ende des letzten Kurs-tages in einer Abschlussshow für die Familie und Freunde zeigen. Unser Pädagogenteam Christine Miller, Tanzpädagogin und Choreografin, Simone Fulir, Schauspielerin und Lisa Gärtner, Musicaldarstellerin und Gesangslehrerin freuen sich auf Euch.

K9010 P € 170,00

Christine Miller / Dansation-Tanzschule
am Sonntag, 09.10.2022, 10:00 - 16:00 Uhr,
am Sonntag, 23.10.2022, 10:00 - 18:00 Uhr,
am Samstag, 19.11.2022, 10:00 - 17:00 Uhr,
am Sonntag, 20.10.2022, 10:00 - 15:00 Uhr
In Kooperation mit der Tanzschule Dansation,
Höglweg 5, 85540 Haar

Kreativer Kindertanz

Von 3½ bis 5½ Jahren

Auf spielerische Weise werden die Kinder mit viel Phantasie an tänzerische Formen herangeführt. Die Kinder tanzen zu Bildern, kleinen Geschichten und Märchen. Die Freude am eigenen Ausdruck, die Lust am gemeinsamen Tanzen und das Präsentieren kurzer Tanzstücke fördern Selbstvertrauen, Bewegungsvielfalt, Koordination, Beweglichkeit und Musikalität. Die eigene Kreativität des Kindes wird unterstützt. Es wird barfuß oder in Ballettschläppchen getanzt.

Bitte mitbringen: Leggings (keine Strumpfhose), ausreichend zu trinken

K9100 P € 60,00

Yvonne Kraus, Tanzpädagogin und Tänzerin
ab Dienstag, 04.10.2022, 15x 14:30 - 15:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

K9101 P € 60,00

Yvonne Kraus, Tanzpädagogin und Tänzerin
ab Dienstag, 04.10.2022, 15x 15:15 - 16:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

K9102 P € 60,00

Yvonne Kraus, Tanzpädagogin und Tänzerin
ab Dienstag, 04.10.2022, 15x 16:00 - 16:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

K9103 P € 60,00

Yvonne Kraus, Tanzpädagogin und Tänzerin
ab Donnerstag, 06.10.2022, 15x 15:30 - 16:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

HINWEIS:

Weitere Eltern-/
Kinderangebote für die
ganz kleinen
finden Sie auf
Seite 91

Kreativer zeitgenössischer Kindertanz

Für Schulkinder von 6 bis 9 Jahren

Spaß und Freude am Tanzen stehen im Mittelpunkt - spielerisch werden Bewegungsvielfalt, Koordination und Musikalität gefördert: Wir tanzen kurze Choreographien und verwandeln eure eigenen Ideen in Tanz-Moves. Wir tanzen barfuß oder in Ballettschläppchen.

Bitte mitbringen: Leggings (keine Strumpfhose), Getränk

K9104 P € 60,00

Yvonne Kraus, Tanzpädagogin und Tänzerin
ab Donnerstag, 06.10.2022, 15x 16:15 - 17:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

K9105 P € 60,00

Yvonne Kraus, Tanzpädagogin und Tänzerin
ab Donnerstag, 06.10.2022, 15x 17:00 - 17:45 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2



Dance-Fitness und zeitgenössischer Tanz

Von 9 bis 12 Jahren

Wenn Du zu aktueller Musik tanzen und dabei neue coole „Moves“ lernen möchtest, bist Du hier genau richtig. Wir lernen zeitgenössische Choreographien und können unsere Ideen im Tanz umsetzen. Yvonne unterrichtet die Tanztechnik dazu. Wer möchte kann bei der Werkschau und Künstlermeile im Sommer auftreten. Bitte keine Straßenschuhe!

K9106 P € 60,00

Yvonne Kraus, Tanzpädagogin und Tänzerin
ab Dienstag, 04.10.2022, 15x 16:45 - 17:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Contemporary Dance - Aktuelle zeitgemäße Tanzstile

Von 10 bis 16 Jahren mit Vorkenntnissen

Zu aktueller Musik entwickeln wir Choreographien, die die Kreativität und Bewegungsfreude fördern. Die technischen Grundlagen des Modern-, Jazzdance und Hip Hop werden altersgerecht vermittelt. Koordination und Rhythmusgefühl werden geschult. Im Mittelpunkt steht der Spaß beim Tanzen. Bitte keine Straßenschuhe!

K9110 P € 81,00

N.N.
ab Freitag, 23.09.2022, 15x 15:45 - 16:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Street Style Dance

Von 15 bis 18 Jahren

Wir lernen hier die verschiedenen Stile des Hip Hop und Streetdance kennen. Am Anfang der Stunde ist immer das Aufwärmtraining. Das Erlernen der Technik im Streetstyle, Drehungen und Sprünge sind die Voraussetzung für das Entwickeln einer Choreographie. Die Tanzmoves werden mit fetziger und aktueller Musik begleitet. Bitte keine Straßenschuhe!

K9111 **P** € 81,00

N.N.

ab Freitag, 23.09.2022, 15x 16:50 - 17:50 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Modern Jazz für Jugendliche

Von 13 bis 18 Jahren

Wir lernen die verschiedenen Stile des Jazz und Modern Jazz kennen. Die Stunde beginnt mit Aufwärmtraining. Das Erlernen der Technik im Jazztanz hilft uns für das Entwickeln einer Choreographie und unsere Ausdrucksmöglichkeiten zu erweitern. In diesem Kurs kombinieren wir fließende Bewegungen aus dem Jazz- und Contemporary Dance. Wir verbessern unser Musikverständnis und unsere Beweglichkeit sowie unsere Kreativität, Koordination und Kraft.

Bitte keine Straßenschuhe, sondern Schlappchen o.Ä. - Gummisohlen NICHT empfehlenswert.

K9112 **P** **NEU** € 85,00

Jacqueline Reiwald, Dozentin für Tanz

ab Dienstag, 20.09.2022, 15x 17:00 - 18:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Bauchtanz

Von 10 bis 16 Jahren

Wir lernen die Grundbewegungen des Bauchtanzes kennen. Wir verbessern unser Musikverständnis und unsere Beweglichkeit sowie unsere Kreativität, Koordination und Kraft.

Bitte mitbringen: Ballettschlappchen oder Barfuß tanzen. Bei Interesse können wir einen wöchentlichen Kurs einrichten.

K9113 **P** **NEU** € 8,00

Cristina Sanchez, Tänzerin & Tanzpädagogin
am Samstag, 15.10.2022, 15:00 - 16:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

Trommeln für Kids - Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

Von 7 bis 12 Jahren

Wer von euch hat Lust mal so richtig auf die „Trommel“ zu hauen? Arsène zeigt euch, wie ihr mit euren Händen Töne und Musik mit den Trommeln erzeugen könnt. Ihr lernt Grundkenntnisse, Rhythmik und Schlagtechniken auf der Trommel. Spielerische und ernsthafte Musikvermittlung. Leihgebühr ist inklusive.

K9115 **P** € 90,00

Arsène de Souza, professioneller Musiker
ab Mittwoch, 21.09.2022, 10x 16:45 - 17:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Rhythmikraum UG

Kinderschwimmen Wassergewöhnung Anfänger

Kinder lernen spielerisch und angstfrei, sich im Wasser zu bewegen und werden so an das Element Wasser gewöhnt. Seepferdchenprüfung ist nur möglich, wenn das Kind auch sicher schwimmen kann. Sprung vom Beckenrand und 25 Meter schwimmen. Herausholen eines Gegenstandes aus schultertiefem Wasser. Die Kursleitung behält sich eine Einteilung in die Gruppen nach Könnensstand der Kinder in den ersten drei Wochen vor.

Ab 4 Jahren

K9200 **P** € 125,00

Ralf Hammer, c-Trainer Breitensport;
Schwimmtrainer Kinder & Jugendliche
ab Dienstag, 20.09.2022, 15x 13:15 - 14:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

K9201 **P** € 125,00

Ralf Hammer, Anja Schmidseider, Jule von Berg,
Aquatrainee:innen Team
ab Sonntag, 18.09.2022, 15x 13:15 - 13:55 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Ab 5 Jahren

K9202 **P** € 125,00

Ralf Hammer, c-Trainer Breitensport;
Schwimmtrainer Kinder & Jugendliche
ab Dienstag, 20.09.2022, 15x 14:00 - 14:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

K9203 **P** € 125,00

Ralf Hammer, Anja Schmidseider, Jule von Berg,
Aquatrainee:innen Team
ab Sonntag, 18.09.2022, 15x 14:05 - 14:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

K9204 **P** € 125,00

Ralf Hammer, Anja Schmidseider, Jule von Berg,
Aquatrainee:innen Team
ab Sonntag, 18.09.2022, 15x 14:55 - 15:35 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

K9205 **P** € 125,00

Ralf Hammer, Anja Schmidseider, Jule von Berg,
Aquatrainee:innen Team
ab Sonntag, 18.09.2022, 15x 15:45 - 16:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Kinderschwimmen mit Vorkenntnissen

Ab ca. 6 Jahren - Seepferdchen/Bronze möglich

Keine Angst vorm Wasser. Seepferdchenprüfung ist nur möglich, wenn das Kind auch sicher schwimmen kann (d.h. Sprung vom Beckenrand und 25 Meter schwimmen, Herausholen eines Gegenstandes aus schultertiefem Wasser).

Die Kursleitung behält sich eine Einteilung in die Gruppen nach Könnensstand der Kinder vor in den ersten drei Wochen.

K9206 **P** € 130,00

Ralf Hammer, Anja Schmidseider, Jule von Berg,
Aquatrainee:innen-Team
ab Sonntag, 18.09.2022, 15x 16:35 - 17:20 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Kinderschwimmen Bronze

Ab 6 Jahren - Voraussetzung: Seepferdchen

Verbesserung der schon gelernten Schwimmtechnik und Erlernen neuer Schwimmstile. Verbesserung der Sicherheit im Wasser, Kondition, Tauch- und Schleppübungen. In den ersten drei Wochen behält sich die Kursleitung eine Einteilung in die Gruppen nach Könnensstand der Kinder vor. Vorbereitung bis auf Goldniveau möglich.

K9207 **P** € 130,00

Ralf Hammer, Anja Schmidseider, Jule von Berg,
Aquatrainee:innen Team
ab Sonntag, 18.09.2022, 15x 17:30 - 18:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Inline-Skating auf gerader Fläche

Anfänger - Von 6 bis 12 Jahren

Spezielles Kinderprogramm von den Basics bis zu kleinen Tricks. Wir üben auf gerader Fläche.

Bitte mitbringen: Komplette Schutzausrüstung (Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschoner sowie Helm) und natürlich die eigenen Skates sind unbedingt erforderlich. (Keine Verleihmöglichkeit)

K9300 **P** € 20,00

Peter Kölbl-Völk, Trainer-Team Ausbilder des Dilv
am Freitag, 23.09.2022, 15:00 - 17:00 Uhr
Wieselweg, Skateboardanlage beim Gorillaberg

K9301 **P** € 20,00

Peter Kölbl-Völk, Trainer-Team Ausbilder des Dilv
am Freitag, 07.10.2022, 17:00 - 19:00 Uhr
Wieselweg, Skateboardanlage beim Gorillaberg



Voltigieren beim Welt- und Europameister

Von 6 bis 12 Jahren

Kennenlernen des Reitsportzentrums und der Voltigieranlage. Erste Erfahrungen sammeln im Umgang und der Pflege unserer gehorsamen Voltigierpferde. Erste Voltigierübungen am Holzpferd und am Voltigierpferd sowie gymnastische und turnerische Übungen mit unseren erfahrenen Voltigierausbilder:innen. Freude am Voltigiersport entdecken.

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung (Leggings, Gymnastikschläppchen, Turnschuhe und je nach Wetter Jacke)

K9304 **P** € 30,00

Jutta Wolf Voltigier Verein Ingelsberg e. V.,
Voltigiertrainerin des Vereins
am Freitag, 04.11.2022, 11:00 - 13:00 Uhr
Reitsportzentrum Vaterstetten, Johann-Sebastian-Bach-Str. 50

vhs im Dialog

Seien Sie herzlich eingeladen zu spannenden Vorträgen und interessanten Gesprächen rund um Gesellschaft, Politik und Literatur.

Ich freue mich auf Sie!

Lourdes María Ros de Andrés, Leiterin der vhs Haar



Lassen Sie sich zu diesen Vorträgen Online dazuschalten!

Freiheit

Der Koalitionsvertrag der Ampel-Regierung steht unter der Überschrift „Freiheit, Gerechtigkeit, Nachhaltigkeit“. An diesem Abend soll es um die Freiheit gehen. Welche Konzepte sind mit dem Begriff aus philosophischer, juristischer, politischer und spiritueller Sicht verbunden, welche Grenzen hat die persönliche Freiheit aus der jeweiligen Perspektive und wie können diese Grenzen in einer Demokratie für alle fair gestaltet werden?

Ich freue mich auf den Dialog mit **Dr. Thomas Barth**, Vorsitzender des Vereins „Gemeinschaft für achtsames Leben Bayern“, **Jerzy Montag**, Strafverteidiger und ehrenamtlicher Richter am Bayerischen Verfassungsgerichtshof, **Dr. Korbinian Rüger**, Philosoph und **Dr. Peter Siemsen**, Haarer Gemeinderat der FDP.

Mittwoch, 09.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr im Vortragsraum OG 06, Kursnummer 01011



MEHR FORTSCHRITT WAGEN

BÜNDNIS FÜR FREIHEIT, GERECHTIGKEIT UND NACHHALTIGKEIT



Politische Mittagsstunde mit Altbürgermeister Helmut Dworzak Digitaler Kapitalismus - eine Gefahr für Demokratie und Freiheit?

Während der Neoliberalismus bestrebt war, Markt und Verwertung auf möglichst alle Lebensbereiche auszudehnen, erobern im digitalen Zeitalter eine kleine Zahl privater Unternehmen die Märkte, die sie in einer Ökonomie der Unknappheit auch beherrschen. In der ersten Veranstaltung wollen wir uns mit Entstehung und Methodik der IT-Konzerne wie z.B. Google beschäftigen. In der zweiten gilt es die Auswirkungen auf Wirtschaft, Gesellschaft und letztlich auf jeden einzelnen (von uns) zu analysieren.

donnerstags, 12. und 19.01.2023, 11:00 - 12:30 Uhr im Vortragsraum OG 06, Kursnummer 01014

Abend der Muttersprache und Mehrsprachigkeit

Die UNESCO würdigt mit dem „Tag der Muttersprache“ am 21. Februar „die Bedeutung der kulturellen und sprachlichen Vielfalt für nachhaltige Gesellschaften“. Für Kinder aus mehrsprachigen Familien ist das Erlernen des Deutschen von herausragender Bedeutung für den Bildungserfolg. Wichtig ist ebenso eine gut ausgebildete Muttersprache für Familienkontakte, Identität und als Bildungsgut. Wie können Eltern die Muttersprache und Pädagog:innen die Mehrsprachigkeit der Kinder fördern?

Ich freue mich auf den Dialog mit **Lisa Bartz**, pädagogische Referentin im Sachgebiet Bildung, Familie und Inklusion der Gemeinde Haar, **Christa Beyer**, ehemalige Rektorin der Mittelschule Haar, **Johanna Holzer**, Koordinatorin der Internationalen Forschungsstelle für Mehrsprachigkeit an der Ludwig-Maximilians-Universität München und **Apostolos Kotsis**, Vorsitzender der griechischen Gemeinde und Gemeinderat in Haar.

Mittwoch, 08.02.2023, 19:00 - 20:30 Uhr im Vortragsraum OG 06, Kursnummer 01013



Winterlektüre

Suchen Sie Lesetipps für den Winter? Für sich, zum Verschenken zu Weihnachten, zum Vorlesen für Ihre Kinder? **Manuela Harm**, Inhaberin der Haarer Buchhandlung, **Johanna Zeber**, Leiterin der Haarer Gemeindebibliothek, der Haarer Bürgermeister **Dr. Andreas Bukowski** und ich stellen Ihnen unsere Lieblingsbücher für den Winter vor. Ganz nach unserem Semester motto: Horizonte öffnen!

Donnerstag, 30.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr im Vortragsraum OG 06, Kursnummer 01012

Lesekreis

Was wäre ein Leben ohne Literatur? Sie entführt uns in andere Welten, Gedanken, Gefühle. Erweitert unseren Horizont durch Perspektivenwechsel, Aneignung von Kultur und Wissen. Entführt uns in Reisen des Geistes, in denen die Zeit stillsteht für Muße, Spannung, Freude. Ach – die schöne Welt der Bücher! Der Literaturkreis trifft sich einmal im Monat. Jede:r kann Vorschläge einbringen. Beim ersten Termin besprechen wir den Roman „Die Reise des Elefanten“ des portugiesischen Literaturnobelpreisträgers José Saramago. Bringen Sie gerne Ihre Tipps mit!

donnerstags, 22.09., 20.10., 15.12.2022, 26.01.2023, 19:00 - 20:30 Uhr, Raum OG30, Kursnummer 01010

Die Veranstaltungen sind **gebührenfrei**. Um Anmeldung wird gebeten.



GESELLSCHAFT

Ansprechpartner:innen



Andreas Tontsch
 tontsch@vhs-haar.de
 Tel.: 089/46002-819



Dr. Franca Barbara Faccini
 Studium Generale,
 Ökogarten
 faccini@vhs-haar.de
 Tel.: 089/46002-827

Im **Studium Generale** erleben Sie bei wechselnden Dozent:innen thematisch breite und inhaltlich anregende Impulse – und können diese in Ihrer festen Gruppe diskutieren.

Bei **vhs.wissen live** können Sie hochkarätige Referent:innen und aktuelle Themen aus der ganzen Welt live mitverfolgen – bei sich zuhause oder unterwegs – und sich per Chat in die Diskussion einschalten. Buchen Sie gleich das Abo für alle Vorträge.

Entdecken Sie auch unsere Angebote im Bereich **Ökologie und Umwelt**, z.T. in Kooperation mit dem Umweltreferat der Gemeinde Haar und der Verbraucherzentrale Bayern.

Für das Zusammenleben in **Familie, Partnerschaft sowie für die Selbstfürsorge** bieten wir Ihnen neue und hilfreiche Impulse. Auch unabhängige Tipps zu **rechtlichen und finanziellen Fragen** können Sie bei uns bekommen.

Wir haben für viele Ihrer Fragen und Interessen die passenden Kursangebote.

INHALT

vhs im Dialog 18

- Studium Generale 20
- Studium Generale online 22
- Aktueller Vormittag 23
- Politische Bildung 23
- Digitale Lebenswelt 24

vhs.wissen live 24

- Betriebsbesichtigungen 27
- Ökologie/Umwelt 27
- Finanzen/Immobilien/Recht 28
- Geistige Fitness 29
- Psychologie 30
- Partnerschaft/Familie/Erziehung 30

Studium Generale

mehr wissen – weiter denken

Mit dem Studium Generale bieten wir Ihnen einen allgemeinbildenden Lehrgang an, der Ihnen ermöglicht in den verschiedensten Wissensbereichen Grundwissen zu erwerben oder zu vertiefen. Denn nach wie vor ist eine gute Allgemeinbildung Voraussetzung dafür, Dinge und Informationen im Leben richtig einzuordnen und zu verstehen. Diesen Rahmen möchten wir Ihnen schaffen, damit auch Sie künftig wissen, was läuft und wie es einzuordnen ist.

Sie haben die Wahl zwischen den einzelnen Themenblöcken oder Sie buchen einfach die gesamte Reihe zu einer vergünstigten Kursgebühr. Sie werden es nicht bereuen. Die Themen und die Beschreibung finden sie jeweils unter den einzelnen Themenblöcken.

STUDIUM GENERALE Montagvormittag

Studium Generale Montag 9:30 Uhr

Gesamtpaket

Die Themen finden Sie in den Kursen 01021b bis 01021d.

01021a HYBRID € 135,00

Alfred Pfeuffer, Ruth Hundt, Irene Gebhard
ab Montag, 19.09.2022, 15x 09:30 - 11:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

Kunst im öffentlichen Raum

Themenblock 1

Auf Straßen, Plätzen oder in Parkanlagen finden sich viele Standbilder und Brunnen, an denen wir achtlos vorübergehen, auch zeitgenössische Werke und Objekte aus verschiedensten Materialien, oft farbig, dominant und z.T. schwer einzuordnen. In München erschienen die ersten Kunstwerke dieser Art Ende des 16. Jh., zumeist mit herrschaftlichem Anspruch. Im 19. Jh. waren es vor allem Denkmäler, nach dem 2. Weltkrieg prägte der Begriff „Kunst für alle“ die Kunst im öffentlichen Raum. Auch Wandbilder, sehenswerte Graffiti oder Bildwerke an unerwarteten Orten werden besprochen. Beim nächsten München-Spaziergang haben Sie neue Eindrücke und Ansichten vom öffentlichen Raum.

01021b HYBRID NEU € 75,00

Alfred Pfeuffer M.A., Kulturwissenschaftler, Kunsthistoriker
ab Montag, 19.09.2022, 5x 09:30 - 11:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

Modernes Weltbild der Physik

Themenblock 2

Teil 2: „Was die Welt im Innersten zusammenhält“.

Zu Beginn des 20. Jh. festigte sich das Modell „Atom“, also die Existenz von kleinsten Einheiten. Atome und ihr Verhalten werden immer besser verstanden. Es zeigte sich aber, dass sie nicht die kleinsten Einheiten sind, denn sie lassen sich spalten. Wir behandeln den Aufbau von Atomen bzw. Molekülen und deren Verhalten (Quanten-mechanik), bei dem es Paradoxien und Seltsamkeiten zu akzeptieren gilt.

01021c HYBRID € 75,00

Ruth Hundt M.Sc.
ab Montag, 07.11.2022, 5x 09:30 - 11:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

Campania Felix, Pompeji und der Ausbruch des Vesuv

Themenblock 3

Er hatte sich lange angekündigt, aber niemand konnte die Zeichen richtig deuten. Der Vesuvausbruch 79 n. Chr. überraschte die Menschen der reichen, dicht besiedelten Region. Wir blicken auf das antike „Campania felix“ (glückliches Kampanien), betrachten Ursache und Ablauf der Katastrophe, behandeln Pompejis Wiederentdeckung im 18. Jh. bzw. die bis heute andauernde Erforschung.

01021d HYBRID € 75,00

Irene Gebhard, Dipl. Geographin
ab Montag, 12.12.2022, 5x 09:30 - 11:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

STUDIUM GENERALE Dienstagvormittag

Studium Generale Dienstag 9:30 Uhr

Gesamtpaket

Die Themen finden Sie in den Kursen 01022b bis 01022d.

01022a HYBRID € 135,00

Christian Klari, Robert Staudigl, Irene Gebhard
ab Dienstag, 20.09.2022, 15x 09:30 - 11:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

Ist das Kunst - oder kann das weg?

Themenblock 1

Ästhetik und Theorien der Gegenwartskunst
Einführung: Das offene Kunstwerk. Text: J. Rebetisch „Theorien der Gegenwartskunst“
Ein Neuanfang in der Ästhetik:

- Ästhetische Theorie von Adorno
- Ästhetische Theorie – Tendenzen der Gegenwartskunst:
 1. Formen der Partizipation. Der Plural der Kunst. Text: B. O' Doherty: "Inside the white Cube"
 2. Entgrenzung u. Abgrenzung. Text: A. C. Danto: „Kunst nach dem Ende der Kunst“
 3. Grenzgänge: Konzeptkunst, Performances etc. Text: E. Fischer Lichte: „Ästhetik des Performativen“.

In den letzten zwei Stunden wird das neue Wissen in Diskussionen zu Gegenwartskunstwerken angewandt. In allen Stunden gibt es zur Diskussion einladende Texte.

01022b HYBRID € 75,00

Christian Klari M.A., Politologe/Philosoph
ab Dienstag, 20.09.2022, 5x 09:30 - 11:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

Von Osmanischen Reich zur modernen Türkei.

Themenblock 2

Kemal Atatürk prägte den von Europäisierung und Säkularisierung gekennzeichneten Übergang vom Osmanen-Reich zur modernen Republik. Doch im Laufe der Zeit verlor die Entwicklung an Fahrt. Unter Erdoğan setzte ein gegenläufiger Trend ein. Wie steht es um sein Projekt einer islamistischen Türkei, die Europa-Orientierung und die offene Kurdenfrage?

01022c HYBRID € 75,00

Dr. Robert Staudigl, Historiker
ab Dienstag, 25.10.2022, 5x 09:30 - 11:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

Vulkane: Feuerberge, Schwarze Raucher und Geysire

Themenblock 3

Manche sind relativ harmlos, andere unberechenbar und äußerst gefährlich. Die Geowissenschaften erforschen Vulkane und suchen Wege, Ausbrüche vorherzusagen. Kommen Sie mit auf die Bilderreise zu Vulkanen weltweit bzw. zum virtuellen Besuch eines Vulkanobservatoriums und erfahren Sie, was die Forschung in den letzten 200 Jahren herausgefunden hat.

01022d HYBRID NEU € 75,00

Irene Gebhard, Dipl. Geographin
ab Dienstag, 06.12.2022, 5x 09:30 - 11:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

STUDIUM GENERALE

STUDIUM GENERALE Mittwochvormittag

Studium Generale Mittwoch 9:15 Uhr

Gesamtpaket

Die Themen finden Sie in den Kursen 01023b bis 01023d.

01023a HYBRID € 135,00

Schott Sabine, Frank Henseleit, Alfred Pfeuffer
ab Mittwoch, 21.09.2022, 15x 09:15 - 11:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

Kopf – Herz – Bauch

Themenblock 1

Ausgangspunkt ist die vereinfachte Lehre vom Enneagramm. Das Enneagramm-Modell unterteilt eigentlich in 9 verschiedene Persönlichkeitstypen. Hier arbeiten wir mit den 3 gängigsten und vertrautesten Typen, mit denen man sich am leichtesten identifizieren kann: Kopftyp – Herztyp – Bauchtyp. Analytiker, Empathiker, Macher - jeder trägt Anteile dieser Typen in sich. Im optimalen Zustand sind sie im Einklang. Sind Anteile zu stark ausgeprägt, entstehen Konflikte. Was macht die einzelne Typen aus und welcher herrscht bei Ihnen vor?

01023b HYBRID NEU € 75,00

Sabine Schott, Coaching & Workshops
ab Mittwoch, 21.09.2022, 5x 09:15 - 11:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

Europäische Geschichte Teil I: Spätantike bis Frühmittelalter

Themenblock 2

Das Seminar beleuchtet die Entwicklung der Königs- und Kaiserwürde und den Aufstieg des Christentums von der „Konstantinischen Wende“ im frühen 4. Jh. bis zur Herrschaft Karls des Großen. Darüber hinaus sollen auch die geistesgeschichtlichen und kulturellen Strömungen der Zeit erläutert werden.

01023c HYBRID € 75,00

Dr. Frank Henseleit, Historiker
ab Mittwoch, 09.11.2022, 5x 09:15 - 11:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum



Krimi und Kunst in Venedig

Themenblock 3

Venedig – „momenti e monumenti speciali“. Spezial ist in dieser Stadt alles: Freundliche Menschen, die Kanäle, die überall spürbare großartige Vergangenheit, prachtvolle Bauten, zahlreiche Kunstschätze und ihr ganz eigener romantischer Charme. Anhand typisch Venezianischem wird die wunderbare Atmosphäre der Serenissima gezeigt:

- Die Konkurrenten Tizian und Tintoretto
- Kanal und Fondaco dei Tedeschi
- Donna Leons Commisario Brunetti-Krimis als Spiegelbild der Gesellschaft (Sie müssen diese nicht gelesen haben.).

01023d HYBRID € 75,00

Alfred Pfeuffer M.A., Kulturwissenschaftler, Kunsthistoriker
ab Mittwoch, 14.12.2022, 5x 09:15 - 11:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

STUDIUM GENERALE Donnerstagvormittag

Studium Generale Donnerstag 9:00 Uhr

Gesamtpaket

Die Themen finden Sie in den Kursen 01024b bis 01024d.

01024a HYBRID € 135,00

Christian Klarl, Robert Staudigl, Martin Schneider
ab Donnerstag, 22.09.2022, 15x 09:00 - 11:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

Von der Philosophie der Antike auf den Weg in die Neuzeit

Themenblock 1

Eine Zeitreise von der klassisch griechischen Antike ins Zeitalter Roms:

1. Einführung und wesentliche Begriffe: Platon und Menon
2. Epikur – weniger ist mehr: Brief an Menoikeus
3. Cicero „De natura deorum“: Geburt der Religion?
4. Augustinus „De vera religione“: Klassisch christliche Philosophie oder Rettung des antiken Denkens ins Christentum

Die Texte sollen den Einstieg erleichtern und zur Diskussion einladen. Am Blockende fassen wir alle Fragen und Anregungen zusammen.

01024b HYBRID € 75,00

Christian Klarl M.A., Politologe/Philosoph
ab Donnerstag, 22.09.2022, 5x 09:00 - 11:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

Israel und die Palästina-Frage

Themenblock 2

Seit der Staatsgründung Israels 1948 blieben alle Versuche, den Konflikt mit den Palästinensern zu lösen, erfolglos. Neben der Darstellung von Ursachen und Verlauf dieses Konflikts werden die Hindernisse zum Frieden beleuchtet. Auch das vielfältige Innenleben Israels u. der palästinensischen Autonomiegebiete wird Teil des Blocks sein. Hat der Frieden eine Chance?

01024c HYBRID € 75,00

Dr. Robert Staudigl, Historiker
ab Donnerstag, 10.11.2022, 5x 09:00 - 11:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

Schlaglichter der Wissenschaftsgeschichte

Themenblock 3

- Suche nach dem Ursprung. Die milesische Naturphilosophie
- Leukipp u. Demokrit – antiker Atomismus
- Platon und Aristoteles - Einführung in die attische Naturphilosophie
- Hippokrates, Galen u. die antike Medizin
- Claudios Ptolemaios: Kosmologie u. geometrische Astronomie

01024d HYBRID NEU € 75,00

Martin Schneider M.A., Historiker/Politologe
ab Donnerstag, 12.01.2023, 5x 09:00 - 11:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

STUDIUM GENERALE Freitagvormittag

Studium Generale Freitag 9:15 Uhr

Gesamtpaket

Die Themen finden Sie in den Kursen 01025b bis 01025d.

01025a HYBRID € 135,00

Christian Klarl, Sabine Schoot, Astrid Holler
ab Freitag, 23.09.2022, 15x 09:15 - 11:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

Sophokles - Elektra und Gottfried Benns expressionistische Lyrik

Themenblock 1

- Einführung: Elektra - eine Weiterentwicklung der griechischen Tragödie. Die Rolle der Expression von Gefühlen.

- Sophokles' Elektra Teil 1 und Teil 2

- Gottfried Benn 1: Lyrik des Expressionismus u. Strömungen in Kunst u. Film.

Text: Benns Gedichtband „Morgue“.

- Gottfried Benn 2: Abschlussrunde.

Text: „Morgue“, evtl. andere Texte Benns.

Die Texte sollen den Einstieg erleichtern und zur Diskussion einladen.

01025b HYBRID € 75,00

Christian Klarl M.A., Politologe/Philosoph
ab Freitag, 23.09.2022, 5x 09:15 - 11:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

Kopf – Herz – Bauch

Themenblock 2

Thema siehe bitte Kurs 01023b.

01025c HYBRID NEU € 75,00

Sabine Schott, Coaching & Workshops
ab Freitag, 28.10.2022, 5x 09:15 - 11:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

Viren - faszinierend, gefürchtet aber auch nützlich

Themenblock 3

Viren haben ein schlechtes Image, da die meisten sie nur als Krankheitserreger sehen. Bei genauerer Betrachtung sieht man aber, dass sie eine wichtige Funktion in der Evolution und eine positive Wirkung für den Menschen haben, z. B. im Kampf gegen resistente Keime. Themen sind Aufbau und Entdeckung der Viren, ihre Vermehrung sowie ihre Funktion in der Natur. Zudem werden sie als Krankheitsauslöser gezeigt und ihre Bekämpfung betrachtet, aber auch ihr Einsatz bei Therapien und als Genfährde.

01025d HYBRID NEU € 75,00

Astrid Holler, Dipl. Biologin
ab Freitag, 09.12.2022, 5x 09:15 - 11:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

Der aktuelle Vormittag

Wissen, was los ist

Was passiert um uns herum in der Münchner Kunst, Kultur und dem Zeitgeschehen? Wir stecken die Nase rein, schauen hinter die Kulissen, auf das Besondere, das Alltägliche - einfach auf alles, was uns interessiert. Beim ersten Termin klären wir gemeinsam, ob Ausstellung oder Werkstatt, Theater oder Heizkraftwerk oder ein Fachmann zu einem speziellen Thema ins Programm kommen. Eventuelle Eintrittskosten sind daher nicht in der Kursgebühr enthalten. Die Treffen finden einmal monatlich jeweils dienstags 10:00 - 12:00 Uhr, statt. Bitte erkundigen Sie sich bei der vhs, wo das erste Treffen stattfindet.

01095 P € 36,00

Eckart Hundt, Dr. Phil. Physik, 2. Vorstand der vhs Haar
am Dienstag, 11.10.2022, 10:00 - 12:00 Uhr,
am Dienstag, 08.11.2022, 10:00 - 12:00 Uhr,
am Dienstag, 18.12.2022, 10:00 - 12:00 Uhr,
am Dienstag, 17.01.2022, 10:00 - 12:00 Uhr,
am Dienstag, 14.02.2022, 10:00 - 12:00 Uhr

Facetten der Islamdebatte: Gibt es einen liberalen Islam oder nur liberale Muslime?

Den „einen“ Islam gibt es nicht, er ist vielfältig. Das Spektrum reicht von mutigen liberalen Reformern über traditionell orthodoxe Verbände bis hin zu Dschihadisten. Hinzu kommen Kulturmuslime:as, die ihre Religion recht locker sehen, und naive Apologeten, die den Islam nur positiv sehen. Selbst die Islamkritiker:innen sind keine homogene Gruppe. Alle Strömungen werden hier dargestellt. Der Vortrag ist eine Einführung zum „Crashkurs Islam“ (01071p).

Studierende / Schüler:innen zahlen 8,- €.

01070 P NEU € 11,00

Hermann Diehl, Islam-Spezialist
am Mittwoch, 19.10.2022, 19:30 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

Crashkurs Islam

Die Anschläge von 9/11 rückten den Islam in den Fokus der öffentlichen Debatte, die nicht immer fundiert geführt wird. Er wurde pauschal kritisiert. Dabei ist eine abwägende und wohlwollend-kritische Einschätzung geboten. Im Kurs werden die grundlegenden Schriften des Islam analysiert und die historische Entwicklung bzw. die heutige Vielfalt betrachtet. Die Argumentationslinien und Handlungsweisen der Akteure und Gruppen werden gezeigt und hinterfragt, egal ob beim orthodoxen Islam, bei den spirituellen oder reformorientierten Richtungen oder den Islamkritiker:innen.

01071 P NEU € 45,00

Hermann Diehl, Islam-Spezialist
am Dienstag, 24.01.2023, 19:15 - 21:15 Uhr,
am Dienstag, 31.01.2023, 19:15 - 21:15 Uhr,
am Dienstag, 07.02.2023, 19:15 - 21:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Besuch beim Bayerischen Landtag

Erleben Sie eine Führung beim Bayerischen Landtag, einem der obersten Staatsorgane Bayerns. Das Programm des Landtagsamts umfasst neben der Führung auch einen Film über den Landtag und die Gelegenheit zur Diskussion mit einer*em Abgeordneten. Am Ende steht eine Einladung des Landtags in die Landtagsgaststätte.

Bitte beachten: Das Landtagsamt bittet um Pünktlichkeit, einen Lichtbildausweis und darum, keine Gepäckstücke mitzunehmen.

02000 P S NEU gebührenfrei

Eckart Hundt, Dr. Phil. Physik, 2. Vorstand der vhs Haar
am Mittwoch, 19.10.2022, 09:15 - 12:30 Uhr
Treffpunkt: Maximilianeum, Max-Planck-Straße 1,
81675 München, Westpforte (Vorderseite des Gebäudes, Richtung Stadt)

(Ost-)Deutschlands Weg von 1989 bis heute

Umbruch, Abbruch, Aufbruch - Betrachtungen zu einem Transformationsprozess

„Jetzt wächst zusammen, was zusammengehört.“ – Doch was auch Willy Brandt nicht voraussehen konnte, waren die immensen Anstrengungen und vor allem die schiere Wucht des Transformationsprozesses. Ostdeutschland wurde zu einem Modellfall künftiger Umbrüche und Strukturwandelprozesse. Wo stehen wir heute - nach mehr als 30 Jahren Deutscher Einheit?

02001 HYBRID NEU € 10,00

Christian Klarl M.A., Politologe, Philosoph
am Dienstag, 17.01.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Demokratie und Grundwerte

Die Architektur des politischen Systems und der Institutionen der BRD

Was ist unter Demokratie zu verstehen? Welche Formen gibt es heute? Wie zeigen sich die Grundwerte in unserem politischen System – wie in den Institutionen? Worin liegen fundamentale Unterschiede zu den USA oder unseren europäischen Nachbarn? Die historischen Verbindungen bis zurück zur Antike werden ebenso deutlich wie zur Aufklärung in Europa und zur Französischen Revolution von 1789.

02002 HYBRID NEU € 10,00

Christian Klarl M.A., Politologe, Philosoph
am Dienstag, 15.11.2022, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Russland - 30 Jahre nach dem Zusammenbruch der UdSSR

NATO- und EU-Osterweiterung, Sanktionen, militärische Drohungen, Ukrainekrieg: Die Lage zwischen Russland, den USA und den EU-Staaten ist 2022 angespannt wie im Kalten Krieg. Diese Reihe betrachtet die wichtigen Entwicklungen des postsowjetischen Raumes, die dortigen Interessen der USA, der EU bzw. Chinas und skizziert die tiefen Wurzeln der aktuellen Konflikte. Die vier Themen: Russland unter Putin; die Organisationen der postsowjetischen Staatenwelt; der Russland-Ukraine-Krieg im historischen Kontext; Partner, Gegner, Feinde - Kalter Krieg in einer globalisierten Welt.

02003 HYBRID S NEU € 32,00

Martin Schneider M.A., Historiker, Politologe
am Donnerstag, 20.10.2022, 14:00 - 15:30 Uhr,
am Donnerstag, 17.11.2022, 14:00 - 15:30 Uhr,
am Donnerstag, 15.12.2022, 14:00 - 15:30 Uhr,
am Donnerstag, 19.01.2023, 14:00 - 15:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

Immer aktuell informiert!



Volkshochschule Haar

POLITISCHE BILDUNG / DIGITALE LEBENSWELT

Politik am Abend mit Dr. Robert Staudigl

Der Mittlere und Nahe Osten im Umbruch

Anhand von 4 ausgewählten Schauplätzen soll die aktuelle Lage im Mittleren Osten betrachtet werden. Wie lässt sich die Rolle externer Mächte wie China bzw. der USA beschreiben und welche Perspektiven ergeben sich vor diesem Hintergrund für die Langzeitkonflikte in Syrien und Afghanistan?

Themen:

- China und die neue Seidenstraße
- Die USA im Nahen Osten
- Der Syrien-Konflikt im Schatten der Weltpolitik
- Afghanistan nach der Rückkehr der Taliban

02004 HYBRID S NEU € 32,00

Dr. Robert Staudigl, Historiker
ab Mittwoch, 25.01.2023, 4x 19:00 - 20:30 Uhr,
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

Von aufsehenerregende Fällen zu aktuellen polizeilichen Themen

Ein Einblick ins Polizeipräsidium München

Warum ist das Oktoberfest trotz Terrorgefahr sicher? Wo unterscheiden sich Krimi und Realität? Warum gibt es SEKs? Was als Zeuge einer Straftat oder Belästigung machen? Was kann helfen, einen Mörder zu überführen? Das zeigt ein ehemaliger hochrangiger Polizist des Präsidiums München an Beispielen wie dem Olympia-Anschlag 1972, dem Oktoberfest-Attentat 1980, dem Sedlmayr-Mord, den Angriffen auf eine junge Polizistin in Unterföhring und auf Dominik Brunner. Es gibt Präventionstipps, speziell zu Trickbetrug und Belästigung im öffentlichen Raum.

02005 HYBRID NEU € 8,00

Christian Weis, ehem. Polizeibeamter
am Mittwoch, 01.02.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum
In Kooperation mit dem Münchner Blaulicht e.V.



Selbstverteidigung beginnt im Kopf

Ein Training für Frauen.

Ziel des Trainings ist es, sexuelle Belästigungen und körperliche Angriffe mit wirkungsvollen Techniken abzuwehren, Angst abzubauen und Mut aufzubauen. Es werden Strategien der verbalen, nonverbalen und körperlichen Selbstverteidigung eingeübt - wirkungsvoll, durchdacht und kämpferisch!

02006 P € 36,00

Ulrike Herle, Institut für FrauenSelbstManagement
am Mittwoch, 23.11.2022, 19:00 - 22:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Ein Überblick über die digitale Welt

Für Senior:innen

Wenn wir über Shoppen, Streamen, Chatten und den richtigen Log-in sprechen, fällt es oft schwer, mitzuhalten. Sie erhalten einen Überblick über die digitale Welt des Internets. Wie streamt man Musik, Videos und Filme? Was ist kostenlos? Nicht jede Webseite bietet Gutes und Sinnvolles. Die Weitergabe persönlicher Daten, die oft mit der Nutzung einer App oder Webseite einhergeht, wird besprochen. Der kurzweilige Vortrag ohne Fachchinesisch erklärt, was man brauchen kann – und was nicht unbedingt.

02014 P S € 8,00

Manfred Hachen, Trainer Verbraucherbildung
Digitale Bildung und Sicherheit
am Montag, 05.12.2022, 14:00 - 15:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum



Spielerisch die Digitalisierung erfahren

Die App Stadt-Land-Datenfluss

Da Digitalisierung und Datafizierung Teile des Lebens sind, ist es wichtig, hier Kompetenzen zu haben bzw. diese zu erweitern. Die kostenlose App „Stadt-Land-Datenfluss“ des Dt. Volkshochschulverbands dient genau diesem Zweck. Der Kurs erklärt die Funktionen der App, mit der man bei Lerntouren (u.a. Gesundheit, Mobilität) durch eine virtuelle Stadt einfach und spielerisch sein Wissen vergrößert. **Bitte mitbringen:** Ihr Smartphone, auf dem sich, falls Ihnen möglich, schon die App befindet (je nach Handy-Betriebssystem bei Google Play oder in Apples App Store).

02015 P € 8,00

Andreas Tontsch, Fachbereichsleiter Gesellschaft
am Mittwoch, 25.01.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

E-Rezept und ePA

Digitalisierung im Gesundheitsbereich

In der elektronischen Patientenakte (ePA) können medizinische Befunde, frühere Untersuchungsergebnisse oder Blutwerte vermerkt werden. So können Mehrfachuntersuchungen vermieden werden. Die Entscheidung und Kontrolle über Ihre ePA und der darin gespeicherten Daten liegen jedoch allein bei Ihnen. Hier erhalten Sie das nötige Wissen: Welche Vor- und Nachteile bieten ePA und E-Rezept? Wie sicher sind die sensiblen Daten? Können Befunde auch wieder gelöscht werden? Informationen zum E-Rezept runden den Vortrag ab.

02017 HYBRID S NEU € 8,00

Jörg Schiemann, Dipl. Informatiker, Autor von
Werken zur Digitalen Gesundheit
am Donnerstag, 10.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Kryptowährungen

Bitcoins und seine Alternativen

Einige sehen in Kryptowährungen bereits die nächste Generation der heutigen Zahlungsmittel, unabhängig von marktbeherrschenden Großbanken und politischen Interessen, für andere bleiben sie Spielgeld von Technik-Freaks. Wertzuwächse von mehreren 100% in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Sie haben auch schon Einzug in den Alltag gefunden. Themen: Die nötige Technik, Mining, Phänomen Bitcoins und Alternativen dazu, als Zahlungsmittel und zur Spekulation bzw. Geldanlage, Vor- und Nachteile sowie Gefahren von Kryptowährungen.

02018 O S NEU € 16,00

Hartmut Nehme, Dipl.-Ing. Elektrotechnik
am Donnerstag, 06.10.2022, 18:30 - 21:00 Uhr
Online-Schule, Zoom

vhs-Newsletter

Hallo!

Sie wollen, wie ich, auch mehr von der vhs Haar? Schnell Newsletter abonnieren. Einfach QR-Code scannen.

jetzt abonnieren

Zur Anmeldeseite

Abonieren Sie unseren Newsletter
www.vhs-haar.de/newsletter

vhs.wissen live - Abo

vhs.wissen live, das digitale Wissenschaftsprogramm der vhs, bietet Ihnen qualitativ hochwertige Vorträge aus Gesellschaft und Wissenschaft zu aktuellen Themen. Sie sind live dabei, egal ob zu Hause oder unterwegs, und können sich an Diskussionen oder Frage-runden über Chat beteiligen. Buchen Sie das Semester-Abo, verfolgen Sie alle Vorträge des Semesters für nur 60,- €.

Voraussetzung für die Teilnahme: Eine ausreichend starke Internetverbindung und ein entsprechendes Endgerät (Laptop, PC, Tablet, Smartphone). Zudem benötigen wir Ihre Email-Adresse, um Ihnen die Zugangsdaten rechtzeitig vor Kursbeginn zuzusenden.

02100 - Abo € 60,00

Das Thema steht noch nicht fest

Referent: Jörg Baberowski ist Prof. für die Geschichte Osteuropas und Gewaltforscher.

Das Thema des Referenten steht bis zum Zeitpunkt des Drucks leider noch nicht fest, wird aber, sobald es bekannt ist, auf der Homepage der vhs Haar, www.vhs-haar.de, unter der Kurs-Nr. 021010 mitgeteilt.

02101 € 8,00

am Freitag, 23.09.2022, 19:30 - 21:00 Uhr

KI in der Medizin

Das Potenzial der Künstlichen Intelligenz verantwortlich nutzen?

Referent: Prof. Peter Dabrock wurde als erster Theologe Mitglied der Dt. Akad. der Technikwissenschaften. Von 2016 bis 2020 war er Vorsitzender des Dt. Ethikrates.

Diskutiert werden Chancen und Probleme der KI-Anwendung im Gesundheitssystem. Wo wird sie schon genutzt? Gibt es ein Recht auf Behandlung mit KI? Was passiert mit den Daten? Wer trägt die Verantwortung bei Fehlern? Die These: Das Potential der KI nicht zu nutzen, wäre unverantwortlich. Wie kann durch sie das Gesundheitssystem auf verantwortliche Art verbessert werden?

02102 € 8,00

am Dienstag, 04.10.2022, 19:30 - 21:00 Uhr

acatech In Kooperation mit der Dt. Akademie der Technikwissenschaften (acatech)

Grenzen der Menschheit

Referentin: Die Biologin Christiane Nüsslein-Vollhard wurde 1995 mit dem Medizin-Nobelpreis geehrt.

Die neuen spektakulären Methoden der gezielten Genveränderung liefern neben neuen Erkenntnissen auch neue Möglichkeiten der Einflussnahme auf das Leben. Sie regen zu Spekulationen an, die bei einer Umsetzung die Welt entscheidend verändern würden. Die Grundlagen der Gentechnik werden erklärt und die Fortschritte bzw. das Potential, aber auch das Risiko der neuen Methoden diskutiert.

02103 € 8,00

am Mittwoch, 05.10.2022, 19:30 - 21:00 Uhr

In Kooperation mit der Max-Planck-Gesellschaft

Der Gewinner des Dt. Sachbuchpreises 2022

Exklusivgespräch für die Volkshochschulen

Referent: Dr. Stephan Malinowski lehrt an der Univ. Edinburgh und erhielt für „Vom König zum Führer“ den Hans-Rosenberg-Gedächtnispreis.

Am 30. Mai wurde sein „Die Hohenzollern und die Nazis“ als Sachbuch des Jahres 2022 ausgezeichnet. Der neue Preisträger wird exklusiv ein Gespräch zu diesem Thema führen.

02104 € 8,00

am Donnerstag, 13.10.2022, 19:30 - 21:00 Uhr

In Kooperation mit dem Börsenverein des Dt. Buchhandels.

Das Erbe der Sklaverei

Eine Reise in die Geschichte der USA

Referenten: Michael Hochgeschwender, lehrt Amerikanische Kulturgeschichte in München, und Clint Smith, einer der wichtigsten Intellektuellen der USA. Sein Buch „Was wir uns erzählen: Das Erbe der Sklaverei“ war auf Platz 1 der New York Times.

Die beiden folgen den Spuren des transatlantischen Sklavenhandels und stellen Stätten in den USA vor, die von der Geschichte der Sklaverei erzählen. Es wird sichtbar, wie eng alltägliche Orte, Feiertage, sogar ganze Stadtteile bis heute mit diesem gewaltsamen Kapitel der US-Geschichte verflochten sind und so noch die Gegenwart prägen. Bitte beachten: Vortrag in englischer Sprache

02105 € 8,00

am Montag, 17.10.2022, 19:30 - 21:00 Uhr

Journalist:innen im Gespräch

Zwei Redakteur:innen der Süddeutschen

Zeitung sprechen über ein aktuelles Thema. Dieses und die beiden Namen werden auf der Homepage, www.vhs-haar.de, unter der Kurs-Nr. 021060 mitgeteilt.

02106 € 8,00

am Dienstag, 18.10.2022, 19:30 - 21:00 Uhr

In Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung

Friedenspreis des Dt. Buchhandels 2022

Referent: Serhij Zhadan, ukrainischer Schriftsteller und Musiker

Serhij Zhadan, der Träger des Friedenspreises des Dt. Buchhandels 2022, ist vom Börsenverein des Dt. Buchhandels eingeladen, an einer Diskussionsveranstaltung teilzunehmen. Weitere Informationen werden noch auf der Homepage der vhs Haar, www.vhs-haar.de, unter der Kurs-Nummer 021070 mitgeteilt.

02107 € 8,00

am Montag, 24.10.2022, 19:30 - 21:00 Uhr

In Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels

Der Mensch und die Macht

Über Erbauer und Zerstörer Europas im 20. Jh.

Referent: Ian Kershaw war Professor für Modern History an der University of Sheffield. Er zählt zu den bedeutendsten Historikern der Gegenwart.

Wie weit haben Politiker:innen mit ihren Entscheidungen den turbulenten Lauf der Geschichte bestimmt? Wie weit wurden sie von den Umständen getrieben? Welches sind die Voraussetzungen für die Erlangung von Macht? Welche Eigenschaften bringen politische Anführer mit? In mehreren Porträts ergründet Kershaw die machtvollen Figuren des 20. Jh., die Europa im Guten wie im Schlechten geformt haben, und analysiert dabei grundsätzlich die Möglichkeiten und Grenzen „starker“ Führungspersönlichkeiten.

02108 € 8,00

am Freitag, 28.10.2022, 19:00 - 20:30 Uhr

Fall und Aufstieg der Weltmacht China

Referentin: Prof. Dr. Susanne Weigelin-Schwiedrzik, Sinologin an der Universität Wien.

Mitte des 19. Jh. wurde der Führungselite Chinas bewusst, dass das Land innerhalb weniger Jahrzehnte vom reichsten Land der Welt zu einem Armenhaus geworden war. Seitdem arbeitet das Land am Wiederaufstieg. Nun steht es kurz davor, sein Ziel erreicht zu haben. Wie stellt sich die chinesische Führungselite die Zukunft der Welt vor? Welche historischen Erfahrungen bilden die Bausteine ihrer Vision von China als Weltmacht?

02109 € 8,00

am Donnerstag, 03.11.2022, 19:30 - 21:00 Uhr

Vom Nutzen der Raumfahrt

Referent: Jan Wörner, war von 2007 bis 2015 Vorstandsvorsitzender des Dt. Zentrums für Luft- und Raumfahrt und von 2015 bis 2021 Generaldirektor der Europ.

Weltraumagentur. 2021 wurde er Präsident der Dt. Akad. der Technikwissenschaften. Mitte des 20. Jh. war der Wettlauf ins All Teil des Kalten Kriegs. Heute treiben uns statt Ideologien wirtschaftliche Aspekte ins All und auch institutionelle bzw. private Akteure machen sich auf den Weg. Das Prestige spielt noch eine Rolle, aber der Nutzen für Gesellschaft, Wirtschaft und Umwelt steht im Vordergrund. Die Raumfahrt bringt Innovationen bei Kommunikation, Navigation, Erdbeobachtung und Exploration.

02110 € 8,00

am Dienstag, 08.11.2022, 19:30 - 21:00 Uhr

acatech In Kooperation mit der Dt. Akademie der Technikwissenschaften (acatech)

Wie hättet Ihr uns denn gerne?

Referent/-in: Özlem Topçu, Tochter türkischer „Gastarbeiter“, ist stellv. Leiterin des Spiegel-Auslandsressorts. Richard Schneider, als Kind ungarischer Holocaust-Überlebender in München geboren, war Chefkorrespondent im ARD-Studio Tel Aviv.

Die beiden sind, für viele immer noch nicht selbstverständlich, Deutsche. Sie blicken als „Jude“ und „Türkin“ auf Deutschland, die Debatten zu Integration, Rassismus, Antisemitismus und den Umgang mit dem „Anderen“. Es ist auch die Sicht zweier Freunde, die Geschichten erzählen und ihre Identitäten diskutieren.

02111 0 S NEU € 8,00

am Montag, 14.11.2022, 19:30 - 21:00 Uhr

Die Barbaren sind die anderen

Wie ein Denkmuster Geschichte prägt.

Referent: Mischa Meier, Professor für Alte Geschichte, bekam für „Geschichte der Völkerwanderung“ den WISSEN!-Sachbuchpreis. Schon in der Antike werteten Menschen andere als Barbaren ab. Als Gegenentwurf zum kultivierten Hellenen oder Römer waren sie wild, grausam, triebhaft. Selten, u.a. zur Kritik an der eigenen Dekadenz, idealisierte man sie. Prof. Meier betrachtet Entstehung, Weiterführung und die Folgen von Identitätskonzepten, die Gründe für ihre Anwendung und die Rolle der Sprache.

02112 0 NEU € 8,00

am Mittwoch, 16.11.2022, 19:30 - 21:00 Uhr

„Macht euch die Erde untertan“

Referent: Philipp Blom, Historiker u. Autor, erhielt für „Der taumelnde Kontinent. Europa 1900-1914“ den NDR Kultur-Sachbuchpreis.

Der Mensch hat sich „die Erde untertan“ gemacht, schuf aber ein nicht zukunftsfähiges Zivilisationsmodell. Daher muss er weg von Naturbeherrschung und -eroberung. Er ist Teil der Natur und muss mit anderen Natur-Systemen kooperieren. Mensch und Gesellschaft müssen neu gedacht werden.

02113 0 S NEU € 8,00

am Mittwoch, 23.11.2022, 19:30 - 21:00 Uhr

Troia: Geschichte und Mythos

Referent: Martin Zimmermann, Mitglied der Bayer. Akad. der Wissenschaften, lehrt Alte Geschichte an der LMU München. Kaum ein anderer Ort fasziniert seit fast 3.000 Jahren so wie Troia. Seit Homers Epen haben Menschen bei diesem Namen Bilder und spannende Abenteuer vor Augen. Seit Schliemanns Entdeckung, gibt es auch einen Ort zu besichtigen. Doch so klar, wie es scheint, ist es nicht. Troia ist reine Erfindung. Der Vortrag liefert die Erklärung.

02114 0 NEU € 8,00

am Sonntag, 27.11.2022, 19:30 - 21:00 Uhr

Überall, unbemerkt und unterschätzt

Wie Verbraucherverhalten gesteuert wird

Referentin: Lucia Reisch ist Professorin of Behavioural Economics and Policy an der Univ. Cambridge und Mitglied der Dt. Akad. der Technikwissenschaften (acatech).

Verbraucher:innen-Steuerung ist nicht neu, aber die Möglichkeiten und die Missbrauchsgefahr haben sich in der digitalen Welt vervielfacht. Das Anstoßen zu gewünschtem Verhalten, das sog. Nudging, durch Unternehmen ist von deren Zielen und Ethik abhängig. Es wird auch rein kommerziell bzw. illegitim zur Manipulation eingesetzt. Das ständige Mehr an Daten und immer intelligentere Algorithmen ermöglichen dies. Wie wird man sich der Manipulation bewusst und dass man sich dagegen wappnen muss?

02115 0 S NEU € 8,00

am Dienstag, 06.12.2022, 19:30 - 21:00 Uhr

 In Kooperation mit der Dt. Akademie der Technikwissenschaften (acatech)

Ein Jahr Bundesregierung - eine Bilanz

Referent/-in: Ursula Münch ist Professorin für Politikwissenschaft an der Univ. der Bundeswehr München sowie Direktorin der Akad. für Politische Bildung in Tutzing. Hans Moritz ist Chefredakteur des Erdinger Anzeiger (Münchener Merkur).

Die beiden ziehen ein Jahr nach der Bundestagswahl eine Bilanz. Wie hat sich die Regierung innen- wie außenpolitisch geschlagen? Welche Partei konnte sich innerhalb der Regierung bei welchen Themen durchsetzen? Geling es den nicht an der Regierung beteiligten Parteien, eine wirkmächtige Opposition zu bilden?

02116 0 NEU € 8,00

am Donnerstag, 08.12.2022, 19:30 - 21:00 Uhr

Die Menschenrechte

Geschichte, Philosophie, Konflikte

Referentin: Angelika Nußberger hat seit 2002 an der Univ. Köln den Lehrstuhl für Verfassungsrecht, Völkerrecht und Rechtsvergleichung inne. Von 2011 bis 2020 war sie Richterin, von 2017 bis 2019 Vizepräsidentin am Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte.

Was in der Erklärung der Menschenrechte von 1948 so selbstverständlich klingt, ist bis heute für unzählige Menschen keine Wirklichkeit. Die Referentin beschreibt die Geschichte der Menschenrechte, ihre philosophischen Grundlagen sowie die aktuellen Debatten: Gibt es ein Menschenrecht auf Frieden? Wie universal gelten die Rechte? Wie sehr dürfen Gerichtshöfe für Menschenrechte die Gesetzgebung einzelner Staaten bestimmen?

02117 0 NEU € 8,00

am Mittwoch, 14.12.2022, 19:30 - 21:00 Uhr

A Master in the Making

Anthonis van Dyck in der Alten Pinakothek

Referentin: Mirjam Neumeister ist Sammlungsleiterin Flämische Barockmalerei in der Bayer. Staatsgemäldesammlung.

Van Dyck war einer der bedeutendsten und prägendsten Künstler seiner Epoche. Berühmt wurde er für seine unvergleichlich lebendigen und repräsentativen Porträts. Die in der Alten Pinakothek präsentierten Gemälde zeigen einen Künstler auf der Suche nach und im Ringen mit der eigenen Kreativität sowie den künstlerischen Zielen. Zuerst war Rubens sein Vorbild. Die Beschäftigung mit ihm war ein intensiver, schöpferischer Prozess. Später war es Tizian, der ihn nachhaltig inspirierte. Die Führung aus der Alten Pinakothek ist live.

02118 0 NEU € 8,00

am Donnerstag, 15.12.2022, 19:30 - 21:00 Uhr

 In Kooperation mit der Alten Pinakothek

Vom Lateinischen zu den romanischen Sprachen

Referent: Rainer Schlösser war Professor für Romanische Sprachwissenschaft an der Univ. Jena.

Sprache ist stetem, wenn auch kaum merklichem Wandel unterworfen. Im Falle der romanischen Sprachen sind wir in der glücklichen Lage, deren Ursprung, das Lateinische, bestens zu kennen. Der Sprachwandel lässt sich also seit über 2000 Jahren „am lebenden Objekt“ beobachten, und man kann so die dafür ursächlichen Mechanismen herausfinden. So hat die Erforschung der romanischen Sprachgeschichte Modellcharakter für die Art, wie Sprache sich verändert. Denn diese Mechanismen entfalten ihre Wirkung u.a. auch im Deutschen.

02119 0 NEU € 8,00

am Mittwoch, 18.01.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Ist Geschichte gestaltbar?

Referenten: Prof. Kurt Bayertz lehrte bis 2017 Praktische Philosophie und bekam für „Der aufrechte Gang“ den Tractatus-Preis für philosophische Essayistik. Patrick Bahners, Feuilleton-Journalist der FAZ, hatte Lehraufträge u.a. an der Univ. Bonn.

Die Idee, Geschichte machen zu können, ist aus der Politik nicht verschwunden. Angesichts akut gewordener globaler Probleme scheint sie eine Wiedergeburt zu erleben. Auch Bürger:innen und Aktivist:innen wollen Geschichte gestalten. Die Vorstellung, das Handeln folge nicht einer vorgegebenen Ordnung oder göttlichen Vorsehung, ist ein Produkt der Aufklärung und war von Beginn an mit religiösen, philosophischen, empirischen Bedenken konfrontiert.

02120 0 NEU € 8,00

am Montag, 30.01.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Das Bayerische Landeskriminalamt - Ein Blick hinter die Kulissen

Führung Oktober

Mit Hilfe von DNA-Analyse, Biometrie, Mikrospurenauswertung, chemischen und physikalischen Verfahren klärt das LKA Verbrechen auf. Ein Vortrag über die Arbeit des LKA und ein Besuch im Kriminalmuseum geben Ihnen einen spannenden Einblick in diese Behörde. Bitte beachten: Zur polizeilichen Überprüfung benötigt das LKA ein ausgefülltes Formular, das wir den Teilnehmenden per Mail zusenden. Ohne diese ist eine Teilnahme nicht möglich. Die vhs muss das Formular 2 Wochen vor der Führung an das LKA senden. Bitte melden Sie sich daher frühzeitig an.

03102 P S € 5,00

Mitarbeiter:in des Landeskriminalamts am Donnerstag, 20.10.2022, 14:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Bayerisches Landeskriminalamt, Maillingerstr. 15, 80636 München

Führung Januar

03103 P S € 5,00

Mitarbeiter:in des Landeskriminalamts am Donnerstag, 19.01.2023, 14:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Bayerisches Landeskriminalamt, Maillingerstr. 15, 80636 München

Der Blick in die Sterne

Eine Führung in der Bayerischen Volkssternwarte München

Haben Sie schon die Saturnringe mit eigenen Augen gesehen? Wussten Sie, dass die Milchstraße aus 300 Milliarden Sternen besteht? Bei der Führung gibt es für Groß und Klein etwas zum Staunen. An den Fernrohren kann man eigene Himmelsbeobachtungen machen und die Unendlichkeit des Universums entdecken. Unsere Plattform bietet zudem einen herrlichen Blick über München. Die Führung ist z. T. abhängig von der Witterung und wird flexibel angepasst, sie findet aber bei jedem Wetter statt.

03104 P S € 8,00

N.N., Mitarbeiter:in der Volkssternwarte am Donnerstag, 27.10.2022, 15:00 - 16:30 Uhr
Treffpunkt: Rosenheimer Straße 145h, 4. Stock (Lift benutzen)



Führung durch den Haarer Wald

Ein Spaziergang für die ganze Familie

Erleben Sie auf einer zweistündigen Wanderung die vielfältigen Biodiversitätsfunktionen des Waldes. Tauchen Sie in die spannende Tier- und Pflanzenwelt unseres heimischen Waldes ein und lassen sich von einer fachkundigen Umweltreferentin interessante Fakten erklären.

04001 P S € 5,00

Sophia Metz, Umweltreferentin am Samstag, 15.10.2022, 14:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Haar, Parkplatz am Waldfriedhof In Kooperation mit dem Umweltsprecher der Gemeinde Haar

Überlebenskünstler im Winter

Ein Winterspaziergang durch die Natur

Wie bereitet sich die Natur auf den Winter vor? Wie können wir Bäume ohne deren Blätterkleid bestimmen? Warum legen Gehölze ihre Knospen im Herbst an und wie lassen sie sich bestanderhaltend und umweltverträglich verwenden? Bei diesem gemeinsamen Winterspaziergang zeige ich Ihnen unsere umgebenden Wildpflanzen in der kalten Jahreszeit. **Bitte mitbringen:** Dem Wetter angepasste Kleidung und angemessenes Schuhwerk, Getränk.

04003 P NEU € 10,00

Bärbel Kellner, Kräuterpädagogin am Sonntag, 22.01.2023, 10:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Bushaltestelle Schichtstraße, 81929 München/Daglfing.

Klimakrise oder Klimaschutz?

Was wollen wir uns leisten?

Unter den 5 größten Risiken für die Menschheit wurden beim Weltwirtschaftsforum 2020 auf Platz 1 „Wetterextreme“ und auf Platz 2 „Versagen beim Klimaschutz“ gesetzt. Im Zusammenhang mit Klimaschutz wird oft über Teuerungen und Verzicht (Sprit, Heizen, Gas, Fleisch, Fliegen) berichtet, aber was kostet uns der Klimawandel und wie teuer wird die Strategie „kein oder nur zaghafter Klimaschutz“? Der Vortrag hilft, die grundlegenden Prozesse des Klimawandels zu verstehen und die öffentliche Diskussion besser einzuordnen.

04004 O S NEU € 5,00

Dr. Alexander Eichberger, Ingenieur am Dienstag, 11.10.2022, 19:00 - 20:00 Uhr
Online-Schule, Zoom

Wie erzeuge ich eigenen Strom?

Vortrag zu Balkonsolaranlagen

Mit Balkonsolaranlagen (Stecker-Solargeräten) kann man eigenen Sonnenstrom erzeugen. Es wird darauf eingegangen, wie Sie auch als Mieter:in auf dem Balkon oder der Terrasse Solarstrom erzeugen und im Haushalt verbrauchen können. Sie erfahren, was eine Balkonsolaranlage ist, wie sie funktioniert und weshalb Sie sich von den vorhandenen Regeln bzw. Anforderungen nicht abschrecken lassen sollen. Im Anschluss ist Zeit für Fragen. Das Thema ist nötiger denn je.

04005 HYBRID S € 8,00

Hans Gröbmayr, Energieberater am Mittwoch, 25.01.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

Energiesparen daheim - Schonen Sie Finanzen & Umwelt

Kleinvieh macht auch Mist

Energie verbraucht jeder von uns täglich bei Dutzenden von Tätigkeiten und manches Mal sogar, ohne es zu wissen. Wir werden diese Energieverbräuche gemeinsam betrachten und Möglichkeiten finden, diese ohne wesentliche Einschränkungen auf ein für Umwelt und Geldbörse verträgliches Maß zu reduzieren.

04006 HYBRID S € 8,00

Hans Gröbmayr, Energieberater am Montag, 28.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27 Zeichenstudio

Besser leben ohne eigenes Auto

Es geht auch ohne eigenes Auto – und zwar viel leichter, als die meisten denken. Der Blogger und Familienvater Heiko Bielinski hat vor acht Jahren sein Auto verkauft und kommt seitdem viel entspannter und zufriedener von A nach B. Über seine Erfahrungen hat er einen Ratgeber geschrieben. Im Vortrag teilt er seine Erfahrungen und zeigt, wie der Umstieg zu nachhaltigen Alternativen mühelos gelingen kann. Danach ist Zeit zur Diskussion.

04007 HYBRID S NEU gebührenfrei

Heiko Bielinski, Autor, Online-Redakteur am Mittwoch, 18.01.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 Vortragsraum
In Kooperation mit dem Haarer Auto-Teiler e.V.

E-Autos - Modelle, Kosten und Lademöglichkeiten

Die Zahl an verfügbaren E-Auto-Modellen steigt kontinuierlich und die aktuellen Förderbedingungen machen diese Autos heute schon günstiger als vergleichbare Verbrenner. Neben einem kurzen Einstieg in die Technologie erhalten Sie einen Überblick über die zurzeit verfügbaren Modelle, ihre Kosten, Reichweiten und mögliche Förderungen. Ebenso wird auf Ladekosten und -dauer, Bezahlsysteme und Lademöglichkeiten zu Hause, in der Stadt und auf Fernreisen eingegangen.

04008 O S NEU € 5,00

Dr. Alexander Eichberger, Ingenieur am Dienstag, 15.11.2022, 19:00 - 20:00 Uhr
Online-Schule, Zoom

ÖKOLOGIE UND UMWELT

Neubau: Nachhaltig und bezahlbar bauen

Sie erhalten kompakte Informationen zu den Themen Gebäudehülle, Baukomponenten, Heiz- und Anlagentechnik und regenerative Energien. Zudem erfahren sie Wissenswertes über Förderungen, das neue GebäudeEnergienGesetz (GEG), Energieeffizienzklassen und Energiekosten, Effizienzhausstandards, Wohnklima, Baukosten und den Gesamtablauf eines Neubausvorhabens.

Bitte beachten: Der Vortrag der Verbraucherzentrale hat eine begrenzte Teilnehmerzahl. Melden Sie sich daher bitte frühzeitig bei der Verbraucherzentrale Bayern an. Den Link dazu finden Sie unter der Kurs-Nr. 04009 auf unserer Homepage, www.vhs-haar.de.

04009 O S NEU gebührenfrei

Andrea Krötzsch, Energieberaterin VZ Bayern
Sigrid Goldbrunner, Regionalmanagerin VZ Bayern
am Dienstag, 11.10.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
Online-Schule, Zoom
In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern

Bauen mit Holz

Der Vortrag soll helfen, unterschiedliche Bauarten beim Neubau mit Holz zu verstehen (Blockbau, Rahmenbauweise, Massivbauweise, Tafelbauweise). Welche Vorteile bietet der Holzbau? Ist die Holzbauweise wirklich nachhaltig? Worauf ist bei Planung und Umsetzung zu achten? Lohnt es sich energetisch und finanziell auf den Holzbau zurückzugreifen? Welche Förderungen gibt es? **Bitte beachten:** Der Vortrag der Verbraucherzentrale hat eine begrenzte Teilnehmerzahl. Melden Sie sich bitte frühzeitig bei der Verbraucherzentrale Bayern an. Den Link dazu finden Sie unter der Kurs-Nr. 04010 auf unserer Homepage, www.vhs-haar.de.

04010 O S NEU gebührenfrei

Dipl.-Ing. (FH) Gisela Kienzle / Sigrid Goldbrunner, Architektin u. Energieberaterin für die VZ Bayern
am Dienstag, 17.01.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Online-Schule, Zoom
In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern

Wir sind für Sie da

Infos & Services:
www.haar24.com

GEMEINDEWERKE HAAR Wir sind näher.

Der Haarer Ökogarten

Haben Sie Freude am ökologischen Gärtnern, an Gemeinschaftsarbeiten, z.B. Mähen, Kompost- und Teichpflege, Heckenschneiden etc., und am Beobachten der Natur? Dann kommen Sie zu uns. Wir praktizieren biologischen Anbau und sind eine nette Gemeinschaft. An drei Nachmittagen pro Semester pflegen wir gemeinsam den Naturgarten. Zudem können Sie auf einem eigenen Beet pflanzen, ernten und Gartenerfahrungen sammeln.

Dieses Biotop ist Lebensraum für eine Vielzahl von Pflanzen und Tieren wie Fledermäuse, Igel, Molche, Kröten, Libellen und verschiedene Vogelarten. Er ist also auch für Kinder eine Welt der Abenteuer und Entdeckungen. Bei schlechtem Wetter fällt der Kurs aus!

04070 P € 35,00

Margarete Frommherz
am Samstag, 17.09.2022, 13:00 - 15:30 Uhr,
am Samstag, 15.10.2022, 13:00 - 15:30 Uhr,
am Samstag, 12.11.2022, 13:00 - 15:30 Uhr
Treffpunkt: Ökogarten am Ende der Ferdinand-Kobell-Straße, angrenzend an Waldfriedhof Haar

Fachgerechter Gehölzschnitt

Seit über 15 Jahren arbeiten wir in der Baumpflege. Wir wollen unser Wissen und die Erfahrung im richtigen Umgang und der nachhaltigen Pflege weitergeben. Behandelt werden vor allem autochthone Bäume und (Groß-)Sträucher, aber auch Obstbäume. Die Teilnehmer*innen erwerben Grundkenntnisse für die Arbeiten im „Grünen Bereich“. Neben der richtigen Schnitttechnik sowie den benötigten Werkzeugen werden baumbiologische und phytohormonelle Grundkenntnisse, die Reaktionen der Gehölze auf (Schnitt-)Wunden, sinnvolle Pflegemaßnahmen im Jahresverlauf und der Artenschutz vermittelt.

04071 P NEU € 22,50

Dominik Wolfseher, European Tree Technician (ETT)
am Samstag, 17.09.2022, 10:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Ökogarten am Ende der Ferdinand-Kobell-Straße, angrenzend an Waldfriedhof Haar

Vogelexkursion

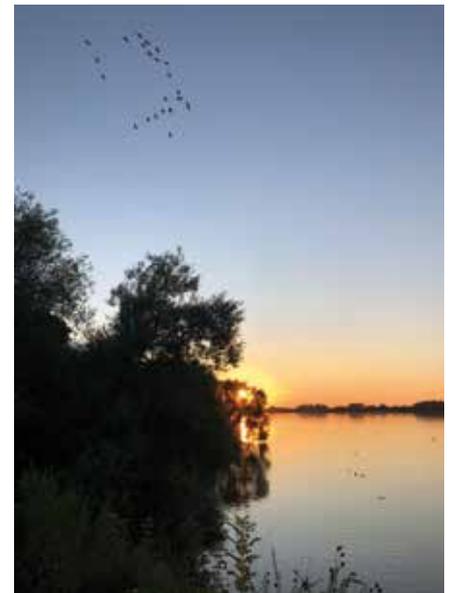
Ismaninger Speicherseegebiet

Das Europareservat Ismaninger Speicherseegebiet ist ein Vogelschutzgebiet von internationaler Bedeutung und in weiten Bereichen normalerweise nicht öffentlich zugänglich. Im Frühjahr ist es Brutgebiet für etliche Vogelarten, im Sommer eines der wichtigsten europäischen Mauerseebiete. Jetzt im Herbst nutzen auch Zugvögel den Speichersee als Raststation auf ihrem Flug zu ihren Winterquartieren. Der Treffpunkt zu unserer ca. 3-stündigen Exkursion, ob Zugang von der West- oder Ostseite her, wird vorab bekanntgegeben.

Bitte mitbringen: Fernglas, falls vorhanden
Spektiv, wetterfeste Kleidung, ggf. Brotzeit und Getränk. Teilnahme bitte ohne Hunde.

04075 P NEU € 17,50

Dr. Ariane Schade, Tierärztin; Leitung Vogel- und Naturkundliche Reisen und Exkursionen
am Samstag, 24.09.2022, 08:00 - 11:00 Uhr



Familienbetrieb mit Herz für Bienen & Schmetterlinge

2000 Pflanzenarten mit Beratung

Hecken, Obst- und Ziergehölze, Wild-, Blüten- u. Beerensträucher, Stauden, Rosen, Rhododendren ...
Ihren Garten gestalten wir gerne auch komplett.

HERBST - PFLANZZEIT - BAYERZEIT

Martin Bayer

Garten- und Landschaftsbau Baumschule

Mo-Fr 8-12 u. 13-17 h Sa 8-12 u. 13-16 h
Haar-Ottendichl, Paul-Keller-Weg 4, Tel. 089/460 28 77

www.bayer-martin.de

Schöffin/Schöffe werden

Informationen zum Amt und zu den Neuwahlen 2023

Welche Aufgabe haben Schöff:innen? Nach § 30 Gerichtsverfassungsgesetz üben diese ihr Richteramt während der Hauptverhandlung in vollem Umfang und mit gleichem Stimmrecht wie die Berufsrichter:innen aus. Sie sind also diesen als Richter:in gleichgestellt. Im Vorfeld zur Neuwahl der Schöff:innen 2023 bieten wir Ihnen gemeinsam mit dem Schöffenverband Bayern Informationen über das Wahlverfahren sowie über die Rechte und Pflichten von Schöff:innen.

05000 HYBRID S NEU € 0,00

Alfons Kuhn, im Vorstand des Schöffenverbands Bayern
am Dienstag, 15.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06

Einführung in ETFs

Exchange Traded Funds, die es über 20 Jahre gibt, ermöglichen Privatanlegern:innen, einfach und günstig in Märkte zu investieren. Dieser Kurs ist für Einsteiger:innen ohne Börsenerfahrung. Nach einer Einführung in die Börsenthematik werden Indizes, Eckdaten und Eigenschaften von ETFs erklärt sowie ETF-Arten, Emittenten und Broker dargestellt. Man lernt die systematische Auswahl von ETFs und Strategien für Wertpapierportfolios.

05001 HYBRID € 20,00

Paulina Lolov, Trainerin Verbraucherbildung Finanzen
am Dienstag, 04.10.2022, 19:00 - 21:00 Uhr,
am Dienstag, 11.10.2022, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30

Einführung in Aktien

Wir vergleichen Fundamentaldaten von Aktien. Sie lernen die faszinierende Welt der Technischen Analyse sowie deren Grundprinzipien und gängige Indikatoren kennen. Diversifikation, die Streuung der Wertpapiere, ist wichtig. Doch wie viel Diversifikation braucht ein Portfolio? Und was ist das Kern-Satelliten Konzept? Wie wird ein Wertpapierdepot eröffnet und wie werden Aktien ge- und verkauft?

05003 HYBRID € 20,00

Paulina Lolov, Trainerin Verbraucherbildung Finanzen
am Dienstag, 18.10.2022, 19:00 - 21:00 Uhr
am Dienstag, 25.10.2022, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30

Einführung in Aktien und Börsen

Für Frauen

Die Börse ist keine reine Männerdomäne mehr! Weltweit sind Millionen Frauen als Privatinvestorinnen an der Börse tätig. Mit dem richtigen Know-how, dem typischen Fleiß und dem Sicherheitsgefühl können noch mehr Frauen an der Börse erfolgreich werden. In diesem Kurs bekommen Sie Schritt für Schritt eine Einführung in die Finanzinstrumente Aktien und ETFs.

05005 HYBRID € 10,00

Paulina Lolov, Trainerin Verbraucherbildung Finanzen
am Dienstag, 27.09.2022, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30

Früher und sorgenfrei in Rente - jetzt richtig vorsorgen

Für Frauen

Altersvorsorge ist eine langfristige Angelegenheit, um die man sich rechtzeitig kümmern sollte. Welche Produkte sich hierfür eignen, wie viel Kapital Sie benötigen, welche Sparraten dafür nötig sind, um den Lebensabend ohne Abstriche genießen zu können und warum es sich lohnt, mit ETFs für die Rente zu sparen, erfahren Sie in diesem Vortrag.

05006 HYBRID € 8,00

Susanne Fischer, Unabhängige Finanzdienstleisterin für Frauen
am Mittwoch, 19.10.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Vermögensaufbau mit Fonds - aber mit guten Kenntnissen

ETF, AIF, Investmentfonds & Co

Es ist eine weitverbreitete Empfehlung - auch von Verbraucherschützern: Vermögensaufbau mit Fonds/ETFs. Doch Fonds ist nicht gleich Fonds und der Markt ist nicht leicht zu überblicken. Es gilt: Vor dem Investieren umfangreich informieren. Themen des Vortrags sind u.a. die wichtigsten Basics zu Fonds, die Unterschiede von ETFs, Investmentfonds sowie AIFs und ihre Wirkungsweise in unterschiedlichen Marktphasen, Definition verschiedener Fondsinhalte und die aktuellen ESG-Richtlinien bzw. die rechtlichen und steuerlichen Aspekte.

05014 P € 8,00

Gernot Arendt, Dipl. Ökonom, zertifizierter Sachverständiger für Ruhestandsplanung
am Donnerstag, 09.02.2023, 19:15 - 20:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Rechtzeitig selbstbestimmt vorsorgen - die 5Vs

Vollmachten, Verfügungen, Versicherungen, Vermögen, Vermächtnis

Verhindern Krankheit, Unfall, Alter das selbstständige Regeln Ihrer Angelegenheiten, dürfen Ehepartner oder Verwandte Sie nicht automatisch vertreten. Besitzen Sie für diese Fälle eine rechtssichere Vorsorgevollmacht, Patienten- bzw. Betreuungsverfügung? Haben Sie Absicherungen gegen existenzielle Risiken? Sind diese noch aktuell? Ist Ihr Vermögen sinnvoll strukturiert für den Werterhalt bzw. die Weitergabe und gelangt es in die richtigen Hände? Ist die Einhaltung Ihres letzten Willens gesichert? Der produktneutrale, objektive Vortrag gibt einen Leitfaden zur richtigen Vorsorge sowie zur rechtssicheren Dokumentengestaltung bzw. -aufbewahrung.

05015 P € 8,00

Gernot Arendt, Dipl. Ökonom, zertifizierter Sachverständiger für Ruhestandsplanung
am Donnerstag, 20.10.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

Was tun, wenn die Inflation die Altersvorsorge massiv gefährdet?

Ruhestands- & Vermögens-Planung 3.0 - jetzt neu denken

Ein Großteil der Altersvorsorge bei uns basiert auf „Geld ansparen mit Verzinsung“. Jetzt zieht die Inflation massiv an. Mögliche Zinsanstiege schaffen keinen Ausgleich. Da viele Vorsorgeprodukte deutlich weniger erzielen als erhofft, wird die Rentenlücke größer. Höchste Zeit, Bilanz zu ziehen: Wie viel Geld steht zur Verfügung - nach Inflation und Steuern? Dadurch wird die richtige individuelle Gestaltung der Ruhestandsfinanzierung erst möglich. Aber auch im Ruhestand muss auf Veränderungen des Marktumfelds reagiert werden. Der produktneutrale, objektive Vortrag gibt wertvolle Tipps und erläutert, wie durch strategische Planung Rendite bzw. Liquidität Ihrer Vermögensstruktur so gestaltet werden können, dass laufende Einnahmen bis ins hohe Alter möglich sind.

05016 P € 8,00

Gernot Arendt, Dipl. Ökonom, zertifizierter Sachverständiger für Ruhestandsplanung
am Mittwoch, 09.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum



Sichere Anlagestrategien in unsicheren Zeiten

Vermögensaufbau und -erhalt mit Sachwerten im Niedrigzinsumfeld

Die Pandemie-Folgen wirken lange nach, die Inflation steigt stark, die Zinsen sind wegen weltweit hoher Staatsschulden eher niedrig. Zinserhöhungen kompensieren den Kaufkraftverlust nicht. Anlagen in Geldwerte vernichten, bei steigenden Risiken, also nach Gebühren, Steuern, Inflation sukzessive das Vermögen. Man muss umdenken zur Investition in Sachwerte. Der produktneutrale, objektive Vortrag zeigt krisenfeste Sachwerte, zukunftsweisende Investmentstrategien, Risikoschutzsysteme zur Investitionssicherheit und wie eine breite Streuung auf verschiedene nachhaltige Anlageklassen zu höherer Renditeerwartung bei geringerem Risiko führt.

05017 P € 8,00

Gernot Arendt, Dipl. Ökonom, zertifizierter Sachverständiger für Ruhestandsplanung
am Donnerstag, 17.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Investition in Immobilien - wie und wo lohnt ein Kauf noch?

Emotionen vermeiden, nüchtern rechnen, konzeptionell handeln!

Die Preise sind hoch, niedrige Zinsen locken aber immer noch. Eine Immobilieninvestition ist weiter ein sicherer Baustein zum Vermögensaufbau mit Sachwerten. Dabei gilt v.a.: Emotionen vermeiden und analytisch, strategisch vorgehen. Wie das mit „Absparen statt Ansparen“ gelingt, zeigen konkrete Fakten. Auch die Fragen nach den Kriterien für Immobilien mit nachhaltiger Wertsteigerung, der korrekten Berechnung von Wert und Rendite, der Rentabilität, einem sinnvollen Finanzierungsplan, der Nutzung steuerlicher Vorteile und der Risikominimierung vor dem Kauf werden produktneutral und objektiv geklärt.

05018 P € 8,00

Gernot Arendt, Dipl. Ökonom, zertifizierter Sachverständiger für Ruhestandsplanung am Donnerstag, 24.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Kündigung - und jetzt?

Man erhält eine Kündigung und weiß nicht, warum? Betrieblich, krankheitsbedingt oder gar Fehlverhalten? Für eine Kündigung gibt es Regeln! Unter welchen Voraussetzungen kann überhaupt gekündigt werden? Selbst wenn eine Abmahnung erforderlich wäre, ist diese wirksam erteilt? Was ist bei einer Kündigung zu tun und was gilt es dabei zu beachten? Der Referent, Anwalt für Arbeitsrecht und nur für Arbeitnehmer:innen und Betriebsräte:innen tätig, gibt Antworten bzw. geht auf die wichtigen Aspekte des Themas ein. Auch für Fragen ist Zeit.

05019 HYBRID NEU € 10,00

Jörg Sticher, Anwalt für Arbeitsrecht am Donnerstag, 06.10.2022, 19:30 - 21:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Märchen im Mietrecht - Rechte der Mieter:innen

Der Vortrag mit zahlreichen Praxisbeispielen will Rechtsirrtümer aufklären, die Mieter teuer zu stehen kommen. Dabei gilt: Wer seine Rechte und Pflichten kennt, vermeidet Ärger! Themen sind u.a.: Schimmel, Mieterhöhung, Kautions, Eigenbedarfskündigung, Nebenkostenabrechnung, Haustierhaltung, Nachmieter und Schönheitsreparaturen. Kristina Häfner, Rechtsanwältin, gibt Ihnen nützliche Informationen auch zum Thema „Nebenkosten - die zweite Miete“.

05020 HYBRID NEU € 8,00

Kristina Häfner, Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht am Mittwoch, 05.10.2022, 19:00 - 20:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 Vortragsraum

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Viel zu wenige Bürger:innen denken daran, Vorsorge für weniger gute Zeiten zu treffen, nämlich für den Fall, dass sie infolge eines Unfalls, einer schweren Erkrankung oder auch durch Nachlassen der geistigen Kräfte im Alter ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst wie gewohnt regeln können. Für diesen Fall können Sie vorsorgen, indem Sie Ihre Wünsche schriftlich festhalten. Wie dies rechtssicher zu erfolgen hat, darüber informiert Sie dieser Vortrag.

05021 HYBRID € 10,00

Markus Brunner, Rechtsanwalt am Dienstag, 08.11.2022, 19:00 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Testamentsgestaltung

In nächster Zukunft wird eine Unzahl von Vermögenswerten in die nächste Generation übergehen. Nicht zuletzt aufgrund moderner Lebensformen und der erbschaftssteuerrechtlichen Aspekte ist eine vorsorgende erbrechtliche Gestaltung oft von entscheidender Bedeutung. Eine rechtzeitige Information über die richtigen, insbesondere steuer- und kostensparenden erbrechtlichen Schritte sowie die „Kunst“ der Testamentsgestaltung zur Sicherung des „Letzten Willens“ sind daher zu empfehlen.

05022 HYBRID € 10,00

Markus Brunner, Rechtsanwalt am Dienstag, 17.01.2023, 19:00 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 Vortragsraum

Halten Sie Ihr Gehirn fit

Für Senior:innen

Sie wollen Ihre geistige Fitness trainieren? Dann lassen Sie uns gemeinsam in entspannter Atmosphäre das Gedächtnis trainieren. Der Bundesverband für Gedächtnistraining hat ein ausgewogenes Programm zur Förderung spezifischer Gehirnleistungen entwickelt. Die Ziele beziehen sich auf Wahrnehmung, Formulierung, Fantasie, Merkfähigkeit, Konzentration u.v.m. Der Kurs bietet für jeden etwas und findet ohne Stress statt. Wichtigster Grundsatz: Spaß am Denken. Er ist auch für Anfänger:innen kein Problem.

06005 P € 70,00

Ulrike Huefnagels, Gedächtnistrainerin ab Dienstag, 11.10.2022, 12x 15:00 - 16:15 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

06006 P € 70,00

Ulrike Huefnagels, Gedächtnistrainerin ab Donnerstag, 13.10.2022, 12x 15:45 - 17:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29



Das innere Kind verstehen lernen

Mit schwierigen Verhaltensmustern besser umgehen

Viele Verhaltensmuster, Ängste sowie Gefühlsreaktionen werden in unserer Kindheit geprägt und belasten das erwachsene Leben – oft ohne dass uns die Ursachen bewusst sind und gegen unser rationales Denken. Entwickeln Sie ein tieferes Verständnis und lernen Sie, sowohl liebevoll mit dem inneren Kind umzugehen als auch seine Wunden zu heilen. Kämpfen Sie nicht gegen das innere Kind, erschließen Sie seine Lebensfreude und Kreativität. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Schreibzeug

06007 P S € 52,00

Anne Pohlmeier, Heilpraktikerin (Psychotherapie u. klassische Homöopathie) am Samstag, 11.02.2023, 10:00 - 17:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

Mitmenschen besser einschätzen können

Konkrete Hilfe für den Alltag

Was beeinflusst mein Verhalten? Warum ärgere ich mich über andere? Verständnis für andere ist der Grundpfeiler jeder ernsthaften Kommunikation. Unverständnis schafft Missverständnisse und Konflikte, die vermeidbar sind. Wenn ich meine eigenen Beweggründe verstehe bzw. die Fähigkeit erlerne, sie zu artikulieren, verstehe ich auch die Beweggründe anderer besser und kann auf sie eingehen. Das heißt nicht, Konflikte zu unterdrücken, sondern anders mit ihnen umzugehen.

06008 HYBRID S € 8,00

Garry Baumeister, Mimikresonanz-Profiler und Emotionscoach am Donnerstag, 13.10.2022, 19:30 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Der Motor des Lebens - was man über Emotionen wissen sollte

Ihre Funktionen und was wir von Ihnen lernen können

Emotionen lenken uns – auch wenn wir meinen, völlig rational zu sein. Wir sollten sie kennen, benennen können und einen Zugang zu ihnen haben. Was löst sie aus, was machen sie mit uns? In praktischen Übungen lernen wir, unsere Gefühle zu verstehen und innere Kraftquellen zu aktivieren. Diese Übungen bedürfen keinerlei Vorbereitung.

06009 P S NEU € 54,00

Garry Baumeister, Mimikresonanz-Profiler und Emotionscoach am Samstag, 03.12.2022, 10:00 - 15:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Magie der Ordnung

Impulsvortrag

Keiner hat Zeit zum Aufräumen - aber jeder hat Zeit zum Suchen! Sie träumen von mehr Ordnung und Struktur in Ihrem Leben, wissen aber nicht, wo und wie Sie anfangen sollen? Sie wünschen sich unnötigen Ballast loszuwerden? Sie wünschen sich nachhaltige und dauerhafte Leichtigkeit in Ihrem Leben? Dieser Vortrag gibt Ihnen erste Impulse für Ihr Vorhaben.

06010 HYBRID S NEU € 8,00

Tanja Reißerweber, zertifizierter Ordnungcoach am Mittwoch, 12.10.2022, 19:00 - 20:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Workshop zur Vertiefung und Ergänzung

06011 P S NEU € 39,00

Tanja Reißerweber, zertifizierter Ordnungcoach am Samstag, 21.01.2023, 10:00 - 16:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01 Kreativraum

Meinen Sorgen mache ich Beine

Wie Sie wieder zur inneren Gelassenheit finden

Viele Menschen sind in der heutigen Zeit verunsichert und nehmen Belastendes im Leben verstärkt wahr. Dabei tritt Positives in den Hintergrund, Ängste bzw. Unsicherheiten nehmen zunehmend mehr Raum ein und schränken die Lebensqualität ein. Sie haben den Eindruck, hilflos zu sein, grübeln, machen sich Sorgen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihr Gedankenkarussell in die Schranken weisen und wieder zu Ihrer inneren Stabilität sowie zu Zuversicht und Vertrauen zurückfinden.

06012 P S € 8,00

Eva-Maria Gebert-Riess, zertifizierte Systemische Therapeutin (DGSF) am Mittwoch, 30.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Reise zum Glück für Frauen

Eine Forschungsreise in Ihr eigenes ICH: Wie bringen Sie mehr Glück in Ihr Leben? Finden Sie Wege aus dem Gedankenrad und begeben Sie sich auf einen neuen Pfad zu persönlichem Glück.

Mögliche Themen:

- Lebenssinn und Spiritualität
- Das Positive in jeder Situation sehen.
- Was spiegelt mir mein Gegenüber?
- Wie steuert mein Denken und Fühlen mein Gegenüber?
- Kraftquellen entdecken
- Persönlichkeitsschulung

06014 P S € 31,00

Birgitta Engler, Glückscoach am Samstag, 22.10.2022, 10:00 - 13:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

„Das, was du hörst, ist nicht, was ich gesagt habe!“

Konstruktive Kommunikation in der Partnerschaft

Eine glückliche Partnerschaft ist eine zentrale Bedingung für Zufriedenheit. Ob ein Paar langfristig glücklich ist, hängt sehr von dessen Kommunikationsfähigkeit ab. Nur wer miteinander spricht, weiß, was den anderen bewegt. Bei Konflikten ist schnell etwas gesagt und die Kränkung bleibt. Sie erhalten Tipps für eine befriedigende, Partnerschaft stärkende Kommunikation. Zudem erfahren Sie, wie die Unterschiede zwischen Ihnen zu einer Bereicherung der Beziehung werden können.

06020 P S € 8,00

Eva-Maria Gebert-Riess, zertifizierte Systemische Therapeutin (DGSF) am Dienstag, 22.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27 Zeichenstudio



Wie „tickst“ du - wie „ticke“ ich?

Konflikte in Familie, Partnerschaft und Beruf neu verstehen und besser lösen

Warum geraten wir immer wieder aufs Neue in bestimmten Situationen mit Menschen in Konflikt? Wer hat welchen Anteil daran und wie kann ich das vermeiden? Das Konzept der sieben Kompetenzebenen, die bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt sind, ermöglicht es uns, die eigenen und fremden Wahrnehmungs- und Handlungsmuster auf neue Art zu verstehen. So können wir Konflikte wirksamer vorbeugen und sie besser lösen.

06021 HYBRID S € 10,00

Joachim Reinwald, Evolutionspädagoge und Lernberater am Montag, 24.10.2022, 19:30 - 21:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Die 7 Sicherheiten, die Kinder für ihre Entwicklung brauchen

Vom Urvertrauen zum Selbstvertrauen

Kinder durchlaufen in ihrer Entwicklung verschiedene Wahrnehmungs- und Verhaltensstufen. Die kindliche Entwicklung ist dabei an bestimmte Sicherheiten gekoppelt. Wenn Kinder von Lern-, Entwicklungs- oder Verhaltensschwierigkeiten betroffen sind, liegt die Ursache oft in stressbedingten Blockaden dieser Sicherheiten. Anhand konkreter Beispiele wird gezeigt, wie diese Blockaden erkannt und über gezielte Übungen aufgelöst werden können, so dass die Kinder ihre Talente wieder frei entfalten können.

06031 HYBRID € 10,00

Joachim Reinwald, Evolutionspädagoge und Lernberater am Dienstag, 07.02.2023, 19:30 - 21:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

Eltern werden. Eltern sein.

Liebvoller Kontakt mit mir und meinem Kind

Schreien, Wut, Nicht-Hören-Wollen? Das kennen wir alle! Wie kommen wir raus aus dieser Spirale und hin zu einem entspannteren Miteinander mit unseren Kindern? Es werden unterschiedliche Erziehungsstile vor- und dargestellt, die zeigen, wie ein neuer, liebevoller Weg mit den Kindern aussehen kann. Wie man herauskommt aus der Selbstverurteilung, aus der Scham und der Hilflosigkeit, in der wir uns als Eltern und Begleiter:innen der Kinder so oft wiederfinden.

06038 HYBRID S NEU € 10,00

Christine Häckler, Eltern-Coach, systemischer Coach am Dienstag, 22.11.2022, 19:00 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Eltern-Coaching

Anmeldung nur über Frau Thier, Tel.: 089/45139695

Stress-Situationen sind bei Familien Alltag. Oft sind Eltern mit den Nerven am Ende und wissen nicht mehr weiter. Da ist es hilfreich, sich in einer Gruppe auszutauschen und zu unterstützen, neue Sichtweisen sowie Anregungen zu erhalten, sich eigene Interaktionsmuster mit den Kindern bewusst zu machen, pädagogische Theorien und den Erziehungsalltag zu verknüpfen. Dieses Seminar unterstützt Sie dabei, sich für den Alltag zu stärken sowie neue Sichtweisen zu erhalten.

06041 P € 75,00

Monika Thier, Paar-/Familientherapeutin/ Montessoripädagogin/PEKiP-Gruppen-Leiterin am Dienstag, 11.10.2022, 19:30 - 21:30 Uhr, am Dienstag, 15.11.2022, 19:30 - 21:30 Uhr, am Dienstag, 13.12.2022, 19:30 - 21:30 Uhr, am Dienstag, 24.01.2023, 19:30 - 21:30 Uhr, Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30



KULTUR

Ansprechpartner:innen



**Dr. Franca
Barbara Faccini**

faccini@vhs-haar.de
Tel. 089/46002-827



Andreas Tontsch

Gitarre,
Literatur, Theater, Fotografie
tontsch@vhs-haar.de
Tel. 089/46002-819

Kunst und Kultur

Erkunden Sie mit der vhs die nähere und weitere Umgebung – mit einem breiten Angebot von kunstwissenschaftlichen Vorträgen und Führungen sowie unterhaltsamen Stadtrundgängen.

Reisebericht

Lassen Sie sich gedanklich entführen bei Musik, Texten und Bildern aus anderen Welten.

Kreativität

Werden Sie selbst kreativ: Ob mit Kamera, Pinsel, Stift, Ton, beim Schmieden, mit Nadel und Faden, Hammer und Schraubenzieher oder bei Ikebana – wir haben das richtige Angebot für Sie. Kommen Sie zum Repair Café und hauchen Sie Ihren alten Geräten neues Leben ein!

INHALT

Haar und Umgebung.....	32
vhs unterwegs / Spezielle Themen	32
Exkursionen	32
Kunst am Vormittag / Kunst am Nachmittag	34
Literatur	34
Theater	35
Reiseberichte	36
Gitarre.....	37
Trommeln	37
Fotografie.....	38
Repair Café	38
Zeichnen / Portraits / Malen	39
Aquarellmalerei / Kalligraphie.....	40
Malen	41
Gold- und Silberschmieden	42
Arbeiten mit Ton	43
Ikebana.....	43
Nähen/Klöppeln.....	44

Die Haarer Ortsmitte

Spaziergang durch das Zentrum von Haar

Bei einem entspannten Ortsrundgang erfahren Sie spannende Details über den Ort, die Geschichte und die Entwicklung der Gemeinde. Sie erfahren etwas über die Haarer Wallfahrtskirche, über das Kriegsende in Haar, warum das neue Schulungsgebäude Poststadt heißt, was im Jagdfeld gejagt wurde und vieles mehr. Wir besuchen: die großen Kirchen in der Haarer Ortsmitte, das romantische Nikolauskirchlein mit Friedhof, das Jagdfeld, die Pflegehäuser in Rathausnähe, die Bauten um das ehemalige HJ-Heim und ihre heutige Nutzung und nicht zuletzt die Vergangenheit und Gegenwart des heutigen Rathaus-Geviert.

31001 P S € 11,00

Horst Wiedemann, Gemeinderat
am Samstag, 08.10.2022, 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, Innenhof



Die Parkanlage des kbo-Isar-Amper-Klinikum Haar

Vorzeiganstalt im Jahre 1905 – moderne Psychiatrie heute

Als erste psychiatrische Anstalt in Oberbayern wurde die „Kreisirrenanstalt in München“ eröffnet. 1905 wurde sie zur „Heil- und Pflegeanstalt Eglfing“, 1912 dann zur „Heil- und Pflegeanstalt Haar“ umgewandelt. Dieser letzte alte Standort vor dem Ersten Weltkrieg wurde in den Jahren 1995 – 2018 aufgegeben und zu Wohnquartieren für ca. 2200 Bewohner umgebaut. Ein Rundgang über das Parkgelände mit seinen denkmalgeschützten Bauten im Landhausstil, dem ehem. Eglfing, erinnert an einen Dorfspaziergang mit der kath. Anstaltskirche St. Raphael und der evangelischen Kapelle. Daneben findet man moderne Neubauten, die heute ein ästhetisches Umfeld für Therapien und Behandlung bieten. Das Mahnmal „Zum Gedenken der Opfer der Euthanasie“ lädt zum Innehalten ein. Ein kurzer Besuch im Museum veranschaulicht die über 100 Jahre wechselvolle Geschichte der Psychiatrie.

31011 P € 11,00

Alma Midasch, ehem. Mitarbeiterin des kbo-IAK Region München
am Samstag, 24.09.2022, 14:00 - 15:30 Uhr
Haupteingang, Verwaltungsgebäude · Vockestr. 72 (Bus ab S-Bahnhof Haar bis Haltestelle IAK Haar I)

Zeitreise in die Vergangenheit und die Entwicklung der Psychiatrie

Die Geschichte der Psychiatrie im und um das Museum - Führung

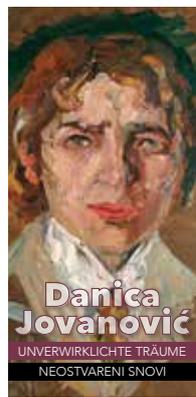
„Unberechtigter Zutritt verboten“ stand auf dem alten Eingangsschild des Nervenkrankenhauses Haar bis 1970, eine (scheinbar) von der Gesellschaft abgetrennte Welt. Die Führung gewährt spannende Einblicke in über 100 Jahre wechselvolle Psychiatrie-Geschichte: die Gründung 1905 der „Heil und Pflegeanstalt Eglfing“, die Erweiterung der Anstalt „Haar“ 1912, der Zusammenschluss der beiden Anstalten 1931 und auch das dunkle Kapitel des Nationalsozialismus. Der Klinikalltag und die Erkenntnisse um die Behandlung psychisch kranker Menschen werden anhand zahlreicher Objekte und Dokumente anschaulich vermittelt. Die Führung ist nicht für Rollstuhlfahrer und nicht für Gehbehinderte geeignet.

31012 P € 18,00

Alma Midasch, ehem. Mitarbeiterin des kbo-IAK Region München
am Samstag, 29.10.2022, 14:00 - 16:30 Uhr
Haupteingang, Verwaltungsgebäude · Vockestr. 72 (Bus ab S-Bahnhof Haar bis Haltestelle IAK Haar I)

Danica Jovanović: Unverwirklichte Träume

Ausstellung im Haus der Donauschwaben



Danica Jovanović (1886-1914) ist die bedeutendste serbische Malerin der Moderne.

Sie kommt aus Beschka, einem Ort in der Woivodina, in dem bis ins Jahr 1944 gut die Hälfte der Dorfbewohner als Donauschwaben bekannte Deutsche waren. Die Künstlerin studierte unter anderem vier Jahre an der damaligen Damenakademie in München.

Im Jahr 1914 wurde sie nach einem Standgerichtsurteil hingerichtet.

Die Ausstellung wird nun zum ersten Mal im Raum München im Haus der Donauschwaben in Haar präsentiert. Hier haben Sie auch die Gelegenheit mehr über die Donauschwaben und deren Kultur zu erfahren.

31013 P NEU € 5,00

Karl-Heinz Wendel, Vorstandsvorsitzender Kulturzentrum Haus der Donauschwaben
am Freitag, 07.10.2022, 16:00 - 17:30 Uhr
Haar, Kulturzentrum Haus der Donauschwaben, Leibstr. 33

Spaziergang zu berühmten Münchnern auf dem Alten Südfriedhof

Der Heimatpfleger Rattelmüller schreibt über diesen Friedhof: „Hier liegen sie alle beieinander, die München im vorigen Jahrhundert zum Glänzen gebracht haben, die vom Glanz der Stadt angezogen worden sind und die, die ganz einfach „nur“ hier gelebt haben.“

So treffen wir hier die Bierbrauer neben den Künstlern und Wissenschaftlern; finden bekannte und unbekannte Namen, die alle ein Stück Münchner Geschichte erzählen.

31020 P S NEU € 11,00

Anneliese Döhring, Stadtführerin
am Montag, 03.10.2022, 14:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Stephanskirche, Thalkirchnerstraße

Giesing - ein „Glasscherbenviertel“?

Giesing ist besser als sein (uralter) Ruf. Liebevoll restaurierte Herbergen und Kleinhaus-siedlungen sind heute begehrte Wohnobjekte. Die großartige neugotische Hl.-Kreuz-Kirche ist fast unangetastet geblieben und nun nach jahrelanger Renovierung wieder zu besichtigen. Erleben Sie Giesing in attraktivem Kleid.

31021 P S € 11,00

Anneliese Döhring, Stadtführerin
am Montag, 17.10.2022, 10:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Ecke Humboldtstraße/Plattnerstraße, zu erreichen über U2/U7, Haltestelle Kolumbusplatz

München erleben mit der Tram....

Eine Stadtrundfahrt einmal anders: mit wechselnden Trambahnlinien erkunden Sie München und lernen dabei die Stadt aus einer anderen Perspektive kennen. Vom Ostbahnhof geht es über den Max-Weber-Platz zum Stachus. Von dort aus Richtung Norden zum Kurfürstenplatz und wieder zurück zum Sendlinger Tor und Isartor. Ganz nebenbei erfahren Sie viel Wissenswertes über die Stadt und ihre Geschichte lernen unbekannte Ecken kennen und beim Umsteigen kann auch vieles genauer besehen werden.

Sie benötigen ein Tagesticket Zone M!

31022 P € 11,00

Anneliese Döhring, Stadtführerin
am Sonntag, 29.01.2023, 11:00 - 13:00 Uhr
Treffpunkt: München Ostbahnhof, Trambahnhaltestelle der Linie 21 (Richtung Stadt einwärts) am Orleansplatz

DOZENTENINFORMATION



Kursleiterin
**ANNELIESE
DÖHRING**

vhs UNTERWEGS / SPEZIELLE THEMEN / EXCURSION

DOZENTENINFORMATION



Kursleiterin
PETRA RHINOW
Stadtführerin

Der Alte Nordfriedhof

Ähnlich malerisch wie der Alte Südfriedhof, aber weniger bekannt ist der Alte Nordfriedhof in der Maxvorstadt. Viele Namen auf den Grabsteinen sind uns noch als heutige Straßennamen geläufig. Wir holen beim Schlenndern durch die parkähnliche Grünanlage die Lebensgeschichten verstorbener Münchner hervor und lassen uns von diesem romantischen Ort verzaubern.

31030 P € 11,00

Petra Rhinow M.A., Stadtführerin
am Freitag, 14.10.2022, 16:30 - 18:00 Uhr
Haupteingang Arcisstr. 45 (Achtung: Bitte den Alten Nordfriedhof nicht mit dem Neuen in der Ungererstr. verwechseln!)

Berg am Laim und seine Kirchen

Hinter den Schürfstellen der ehemaligen Ziegeleien, alten Bauernhäusern und einem ruhigen Wohnviertel versteckt sich eine der schönsten Barockkirchen Bayerns. Durch grüne Parklandschaften entdecken wir verträumte Wohnsiedlungen und hören Geschichten der früheren Bewohner.

31031 P NEU € 16,00

Petra Rhinow M.A., Stadtführerin
am Donnerstag, 20.10.2022, 14:00 - 16:15 Uhr
Baumkirchner Straße 9, an der Kreuzung Berg-am-Laim-Straße/Baumkirchner Straße (in der Nähe ist die Straßenbahnhaltestelle Baumkirchner Straße 9)

Rund um den Stachus - Mundart-Tour

Bei dieser neuen Mundartführung schauen wir den Münchnern auf den Mund: Woher kommen altmünchnerische Sprichwörter, Schimpfwörter und Eigennamen? Unsere versteckten Fleckerl und Geschichten stehen nicht im Reiseführer. Wir strawanzeln durch die kleinen Nebengassen und schauen in die kleinen Kirchen um den Stachus herum.

Achtung: Reine Mundart-Tour!

31032 P € 11,00

Petra Rhinow M.A., Stadtführerin
am Freitag, 16.12.2022, 12:15 - 13:45 Uhr
Unterm Neuhauser Tor (oder wie man ja eigentlich nicht sagt als Münchner: Karlstor).

Aufregende Kriminalgeschichten in der Alten Pinakothek

Krimis im Museum? Man würde nicht glauben, wie viele Bilder Ziel eines Attentats waren, vertauscht oder gefälscht worden sind. Wir hören wahre Geschichten von Kunstraub und Bilderzerstörern und die Hintergründe. Eine nicht ganz alltägliche Führung durch die Alte Pinakothek. Eintritt kommt noch hinzu.

31033 P NEU € 12,50

Petra Rhinow M.A., Kultur-Pädagogin,
Stadtführerin
am Dienstag, 14.02.2023, 16:15 - 17:45 Uhr
Haupteingang in der Alten Pinakothek

Münchner Stadtspaziergänge

Machen Sie mit Ingrid Oxfort Forschungsreisen ins heimische München. Bei unseren Stadtspaziergängen lernen Sie München von ganz neuen Seiten kennen.

Beim Vorberechnungstermin werden Themen und Termine vorgestellt.

3 Termine, jeweils 1x pro Monat.

Vorberechnungstermin für alle Kurse (31046, 31047, 31048) am Mittwoch, 14.09.2022 um 14:00 Uhr, Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27 Zeichenstudio.

Kurs A

31046 P S € 43,00

Ingrid Oxfort, Stadtführerin
ab Freitag, 23.09.2022, 3x 10:00 - 12:30 Uhr,

Kurs B

31047 P S € 43,00

Ingrid Oxfort, Stadtführerin
ab Dienstag, 27.09.2022, 3x 14:30 - 16:30 Uhr,

Kurs C

31048 P S € 43,00

Ingrid Oxfort, Stadtführerin
ab Donnerstag, 29.09.2022, 3x 14:30 - 16:30 Uhr,

Die Gesellschaft im Spiegel der Architektur

Überblick über die Architekturgeschichte

Noch heute wie in früheren Zeiten geben Bauten im öffentlichen Raum Auskunft über das Selbst-Verständnis der Gesellschaft. Im Kurs wird es um die Rolle der Kunst bei der Gestaltung von Bauten im öffentlichen Raum und um europäische Stadtgeschichte gehen: Ein Flug über die Jahrhunderte, vom Mittelalter bis zur Gegenwart dient zur ersten Einführung in die Geschichte der europäischen Architektur. 1 Std. Mittagspause.

31050 P NEU € 67,00

Konstanze Fröhlich, Mag. phil. Romanistik, Kunstgeschichte
am Samstag, 24.09.2022, 09:00 - 16:00 Uhr,
am Sonntag, 25.09.2022, 09:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

31051 P NEU € 67,00

Konstanze Fröhlich, Mag. phil. Romanistik, Kunstgeschichte
am Samstag, 12.11.2022, 09:00 - 16:00 Uhr,
am Sonntag, 13.11.2022, 09:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum



Wasserburg - die Stadt, die beinahe auf einer Insel liegt

Auf einem Rundgang durch die unter Ensembleschutz stehende Stadt Wasserburg und entlang am Innufer erfahren Sie mehr über die Bedeutung und die Geschichte des Salzhandels, die Inn-Salzach-Architektur, historische Hochwässer, den Besuch des Elefanten Soliman, über Innschiffer, Treidldreiter und mehr.

Dauer: ca. 3 Stunden, Strecke ca. 10 km

31061 P S NEU € 17,50

Irene Gebhard, Dipl. Geographin
am Mittwoch, 12.10.2022, 10:00 - 13:00 Uhr
Eigene Anreise mit PKW oder Bahn.
Treffpunkt: Busbahnhof Schopperstattweg 4, 83512 Wasserburg

DOZENTENINFORMATION



Kursleiterin
INGRID OXFORT
Stadtführerin

Kunst am Vormittag

Museums- und Ausstellungsbesuche

Kursbeschreibung für die Kurse: von 32200 bis 32223.

Die beliebte Reihe mit Führungen in aktuellen Ausstellungen, Kirchen und Museen möchte den Besucher:innen das Kunsterlebnis in direkter, praktischer Anschauung vermitteln. München bietet reiches Material für die Betrachtung originaler Meisterwerke.

Es sind acht Führungstermine vorgesehen; die Führungen finden im vierzehntägigen Abstand statt. Am zusätzlichen Vorbesprechungstermin werden die Themen abgesprochen.

Eintrittsgelder kommen zur Kursgebühr hinzu und müssen vor Ort bezahlt werden.

Vorbesprechung:

am Freitag, 16.09.2022, 10:00 - 12:00 Uhr,
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

32200 P € 56,00

Alfred Pfeuffer M.A., Kunsthistoriker
ab Freitag, 23.09.2022, 8x 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

32210 P € 56,00

Alfred Pfeuffer M.A., Kunsthistoriker
ab Freitag, 30.09.2022, 8x 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

DOZENTENINFORMATION



Kursleiter **ALFRED PFEUFFER M.A.**
Kunsthistoriker

Kunst am Nachmittag

Museums- und Ausstellungsbesuche

Vorbesprechung:

am Freitag, 15.09.2022, 10:00 - 12:00 Uhr,
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

32215 P € 56,00

Alfred Pfeuffer M.A., Kunsthistoriker
ab Donnerstag, 22.09.2022, 8x 14:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

DOZENTENINFORMATION



ULRICH SEBULKE M.A., Kunsthistoriker,
ist einer unserer Kursleiter Kunst am Vormittag.
Hier ist er mit einigen seiner Teilnehmer bei einem
Stadtteilrundgang zu sehen.

Kunst am Vormittag

Museums- und Ausstellungsbesuche

32220 P € 62,00

Ulrich Sebulke M.A., Kunsthistoriker
ab Mittwoch, 05.10.2022, 8x 10:00 - 12:00 Uhr

32221 P € 56,00

Ulrich Sebulke M.A., Kunsthistoriker
ab Mittwoch, 12.10.2022, 8x 10:00 - 12:00 Uhr

32222 P € 56,00

Ulrich Sebulke M.A., Kunsthistoriker
ab Donnerstag, 13.10.2022, 8x 10:00 - 12:00 Uhr

32223 P € 56,00

Ulrich Sebulke M.A., Kunsthistoriker
ab Freitag, 14.10.2022, 8x 10:00 - 12:00 Uhr

LITERATUR

Die Epoche des Expressionismus

Der Zeitgeist in Malerei, Literatur und Film

Vor 100 Jahren war vieles im Umbruch - einerseits euphorischer Aufbruch, andererseits katastrophaler Zusammenbruch. In der Kunst wurde radikal mit traditionellen Formen gebrochen. Der Expressionismus schlug neue Wege ein in jeglicher Kunstrichtung. Der Vortrag illustriert diese Epoche anhand von Beispielen aus der bildenden Kunst, der Lyrik, dem Drama sowie der neu entstehenden Kunstform Film. Anschließend ist Zeit für eine Diskussion.

33000 HYBRID € 8,00

Reinhild Karasek, M.A. in Neuerer Dt. Literatur, Frz. Literatur und Theaterwissenschaften
am Mittwoch, 16.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Die Kunst des Kreativen Schreibens

Eine eigene Kurzgeschichte verfassen

Kurzgeschichten sind blitzlichtartige Aha-Erlebnisse für den Leser! Denkmuster werden aufgebrochen, die Fantasie angeregt und manchmal sogar Grusel und Unbehagen erzeugt. Doch wie kommen Autor:innen auf ihre Ideen? Wie nehmen sie den Leser mit auf ihre emotionale Reise? Das lernen Sie im Kurs der Autorin Lydia Wunsch. Ihre Überzeugung: Jeder kann schreiben! Ihr Ziel: Ob Anfänger:in oder Fortgeschrittene:r, man verlässt den Workshop mit einer selbst verfassten Kurzgeschichte.

Bitte mitbringen: Notizblock und Stift.

33001 HYBRID S NEU € 147,00

Lydia Wunsch, Autorin und Journalistin
ab Donnerstag, 29.09.2022, 12x 18:30 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, AG 03

Eine wissenschaftliche Arbeit verfassen

Für Studium und Schule

Der Kurs ist für Abiturient:innen und Studienanfänger:innen geeignet, die ihre erste Arbeit schreiben. Vermittelt wird allgemeines Wissen zum Thema „wissenschaftliches Schreiben“: Informationsbeschaffung und -verarbeitung, äußere Form, Inhaltsverzeichnis, Aufbau, Zeitplanung, Fußnoten, das Literaturverzeichnis und das korrekte Zitieren. Somit steht einer erfolgreichen Seminararbeit nichts mehr im Wege! **Bitte mitbringen:** Stift und Papier für eventuelle Notizen.

33002 HYBRID NEU € 22,00

Lydia Wunsch, Autorin und Journalistin
am Freitag, 07.10.2022, 15:00 - 17:00 Uhr
am Samstag, 08.10.2022, 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

„Alles Zerfällt“ von Chinua Achebe

„Vater der modernen afrikanischen Literatur

Sie zerfällt, die alte Ordnung der Igbo, als die Missionare und die Kolonialherren kommen. Der vielfach ausgezeichnete Achebe schildert in dem Klassiker der afrikanischen Literatur mit der Geschichte des Igbo-Kriegers Okonkwo die vorkoloniale Gesellschaft und Ihre Traditionen, deren Auflösung durch Missionierung und Kolonialisierung und die Folgen daraus. Sie können sich an diesem Abend mit anderen über das Buch austauschen. Auszüge werden vorgelesen. Sie können als Vorbereitung auch das Buch lesen.

33004 HYBRID S € 8,00

Roswitha de Souza, Andreas Tontsch,
Fachbereicheleiter:innen an der vhs Haar
am Donnerstag, 17.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

THEATER

Kitzeleien - der Tanz der Wut

Exklusivgespräch im „Kleinen Theater“ mit Intendant und Künstler:innen vor dem Stück

Die heile Welt der 8-jährigen Odette zersplittert, als ein Freund der Familie sie sexuell missbraucht. Das Tanzen, das sie von Kindheit an liebt, wird ihre einzige Zuflucht. 22 Jahre später beginnt Odette, das Erlebte aufzuarbeiten. Mit wütender Kraft und Humor erzählt sie ihre Geschichte und entdeckt schließlich, was sie tun muss, um das Blatt zu wenden. Lucca Züchner durchläuft die Höhen und Tiefen von Odettes Weg zurück zu sich selbst und führt uns ins tiefste Innere des Tanzes.

Beginn des Stücks 19:00 Uhr.

Bitte beachten: Melden Sie sich hierzu an, wenn Sie Karten für die Vorstellung haben (Näheres zu Tickets auf der Theater-Homepage: kleinestheaterhaar.de).

33006 P NEU gebührenfrei

am Donnerstag, 17.11.2022, 18:00 - 18:30 Uhr

Treffpunkt: Eingang Kleines Theater Haar,

Casinostr. 6, 85540 Haar

In Kooperation mit dem Kleinen Theater Haar

Ratatata

Exklusivgespräch im „Kleinen Theater“ mit Intendant und Künstler:innen vor dem Stück

Ein Komödienspektakel von und mit **Constanze Lindner, Michael Altinger & Alexander Liegl** in 17 Rollen.

Mit ihnen hätte wohl keiner mehr gerechnet und am Allerwenigsten sie selbst. Bonnie und Clyde waren schon so tot, wie man töter nicht sein kann. Doch da tut sich etwas auf.

Das ganz große krumme Ding. Das wollen sie drehen, um die eigene Legende noch einmal neu zu schreiben. Ein wildes Roadmovie, voller Hindernisse und mieser Typ:innen: Ein Reverend, ein gefährlicher Untermieter, eine scharfe Nachbarin, Doppelgänger vom Doppelgänger. Rasend, krachend und immer am Limit. Beginn des Stücks 19:00 Uhr.

Bitte beachten: Melden Sie sich hierzu an, wenn Sie Karten für die Vorstellung haben (Näheres zu Tickets auf der Theater-Homepage: kleinestheaterhaar.de).

33007 P NEU gebührenfrei

am Donnerstag, 08.12.2022, 18:00 - 18:30 Uhr

Treffpunkt: Eingang Kleines Theater Haar,

Casinostr. 6, 85540 Haar

In Kooperation mit dem Kleinen Theater Haar



Kleines
THEATER
HAAR



Theater sehen - Theater verstehen

Wollen Sie nicht immer allein oder unter Umständen gar nicht ins Theater gehen? Sie haben im Oktober 2022 die Möglichkeit, zusammen mit dem Theaterautor Wolfgang Sréter an zwei Vorstellungsbesuchen - Euripides' „Medea“ im Residenztheater und Molières „Der Menschenfeind“ im Volkstheater - teilzunehmen. Einzigartigkeit und Unwiederholbarkeit einer Aufführung machen den Reiz eines Theaterbesuchs aus, stellen aber oft gleichzeitig Anforderungen an die Wahrnehmung des Publikums. Deshalb bereiten wir die Besuche an einem eigenen Termin vor. Wolfgang Sréter unterrichtete am Schauspiel München Theatergeschichte. **Bitte beachten:** Die Theaterkarten sind nicht inklusive.

33008 P € 8,00

Wolfgang Sréter, Theaterautor

am Donnerstag, 13.10.2022, 19:00 - 20:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Botswana – Vogel- und Tierparadies der Extraklasse

Digitale Naturfoto-Show

Botswana im südlichen Afrika, mit seinen einzigartigen Wildnisgebieten wie Okavango-Delta, Chobe-Nationalpark und Kalahari, fasziniert mit traumhafter Natur, prächtiger Vogelwelt und der Vielfalt afrikanischer Wildtiere. Die Foto-Show lässt Sie eintauchen in einige der letzten Naturparadiese der Erde, in denen auch Löwe, Elefant und Co. noch die Wildnis durchstreifen. Im Vortrag werden auch Reisemöglichkeiten besprochen und weitere Fragen aufgegriffen. Die Referentin ist seit vielen Jahren immer wieder in Botswana unterwegs zur Naturbeobachtung.

35001 **P** € 11,00

Dr. Ariane Schade, Field Guide - NQF2, FGASA, Advance Birding
am Mittwoch, 21.09.2022, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum



Perù - Bolivien - Chile

Durch das Land der Inka, von Lima über La Paz nach Santiago de Chile Multivision - 95 Minuten

In einer mitreißenden Multivisionsschau führt die Reise von Lima zu den Ballestas-Inseln, zur Oase Huacacina und zu den Nazca Linien, sowie Cusco, Machu Picchu und den Titicacasee. In Bolivien sehen wir Tiwanaku aus der Prä-Inka-Kultur, La Paz und den größten Salzsee der Erde. Über einsame Pisten, bis auf 5200 m Höhe, erreichen wir die Atacamawüste in Chile, das Valle de la Luna, und die über 4000 m hoch gelegenen Geysire von El Tatio. In der Küstenstadt Valparaiso und Santiago de Chile schließen wir die Reise ab.

35002 **P** € 11,00

Maria und Heinz Weinmann,
am Dienstag, 25.10.2022, 19:15 - 21:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 Vortragsraum



Münchener JAKOBSWEG von Karlsfeld nach Lindau

Multivision - 90 Minuten

Die Referenten sind in mehreren Etappen den Jakobsweg von Karlsfeld (bei München) bis Santiago gewandert. In einer mitreißenden Multivisionsschau erleben wir die erste Etappe, den Münchner Jakobsweg nach Lindau. Der Weg führt von München an der Isar entlang nach Schäftlarn, dann nach Starnberg und Andechs, über den Hohenpeißenberg, durch den Pfaffenwinkel mit seinen eindrucksvollen Rokokokirchen, wie Rottenbuch und Wies, über den Auerberg und durch das liebevolle Alpenvorland nach Lindau mit seiner einmaligen Lage auf einer Insel im Bodensee.

35003 **P** € 11,00

Maria und Heinz Weinmann,
am Dienstag, 24.01.2023, 19:15 - 21:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 Vortragsraum



GITARRE / AFRIKANISCHES TROMMELN



Gitarre

Schwerpunkt Liedbegleitung

Im Zeitalter künstlicher Klänge erlebt handgemachte Musik eine neuerliche Renaissance. Die Gitarre birgt in sich ein kleines Mini-Orchester und ist doch einfach zu transportieren. Der Kursleiter Klaus Franke entwickelte ein in der Praxis erprobtes und bewährtes Unterrichtskonzept, das bei Punkt Null beginnt. Im Vordergrund des Konzepts steht eindeutig das Thema Liedbegleitung, d.h. die Begleitung eigenen oder fremden Gesangs. Das Liederangebot ist entsprechend groß (allein in den ersten zwei Semestern über 200 Lieder!). Begonnen wird mit einfach zu begleitenden Volks- und Kinderliedern. Mit Steigerung der spielerischen Fähigkeiten werden jedoch immer mehr Folk- und Popsongs eingeübt - selbst der alte deutsche Schlager wird nicht vergessen. Für nahezu jeden Musikgeschmack dürfte etwas dabei sein, so dass jeder nach einiger Zeit bestens für jede Feier gerüstet ist.

Kursüberblick:

In der Grundstufe werden die im Sattelbereich gebräuchlichen Akkordgriffe vermittelt sowie Begleitmuster in verschiedenen Spieltechniken (Schlagen, Zupfen etc.). Abschließend wird das Spiel in höheren Griffbrettlagen geübt. Wer diese drei Semester durchsteht, ist für jeden Hüttenzauber gut gerüstet. In der Mittelstufe werden spezielle Spieltechniken (u.a. das Spiel mit Plektrum), Harmonien aus den Bereichen Pop und Jazz, lateinamerikanische Schlagrhythmen sowie Picking-Muster für die Liedbegleitung herangezogen und - sofern möglich - mit Effekten aufgepeppt. Man erfährt ansatzweise, welche Möglichkeiten in dem Instrument Gitarre stecken. Fortgeschrittene vertiefen die bisher erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten.

Wichtige Informationen:

Die 10 genauen Termine erfahren Sie vom Kursleiter am 1. Kurstag (s. jeweiliger Kurs). Wer nicht daran teilnehmen kann, möchte bitte danach die weiteren Termine im vhs-Büro erfragen.

Mindestalter: 15 Jahre

Manuskript: Es wird gegen einen Unkostenbeitrag gestellt.

Quereinsteiger in höhere Semester: Rufen Sie bitte an bei Andreas Tontsch, Tel.-Nummer: 089/46002-819.

Die Kursgebühr enthält auch die Gebühr für die VG Musikedition.

Gitarre - 1. Semester (Anfängerkurs)

- Für die einfache Liedbegleitung benötigte Grundgriffe
- Einführung in die gebräuchlichsten Schlagrhythmen und Vier-Finger-Zupfmuster

Insgesamt 10x dienstags.

36051 P € 75,00

Klaus Franke,
ab Dienstag, 20.09.2022, 10x 17:30 - 19:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 19

Gitarre - 4. Semester

- Die wichtigsten Akkordgriffe im Sattelbereich
- Einführung in die gebräuchlichsten Schlagrhythmen und Vier-Finger-Zupfmuster

Insgesamt 10x dienstags.

36052 P € 75,00

Klaus Franke,
ab Dienstag, 20.09.2022, 10x 19:00 - 20:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 19

Gitarre - 7. Semester

- Einführung in das Plektrumspiel
- Die Eroberung des Griffbretts

Insgesamt 10x montags.

36055 P € 75,00

Klaus Franke,
ab Montag, 19.09.2022, 10x 17:30 - 19:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 19

Gitarre - 18. Semester

- Popsongs „as recorded“
- Poptaugliche Schlagrhythmen und Pickingmuster

Insgesamt 10x montags.

36057 P € 75,00

Klaus Franke,
ab Montag, 19.09.2022, 10x 19:00 - 20:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 19

Gitarrenclub

Nur für Teilnehmer:innen der anderen Gitarrenkursen

Im Club wird kursübergreifend gemeinsam gespielt. Die Songs werden entsprechend aufbereitet. Ziel ist es, bei Veranstaltungen gemeinsam aufzutreten.

Insgesamt 10x montags.

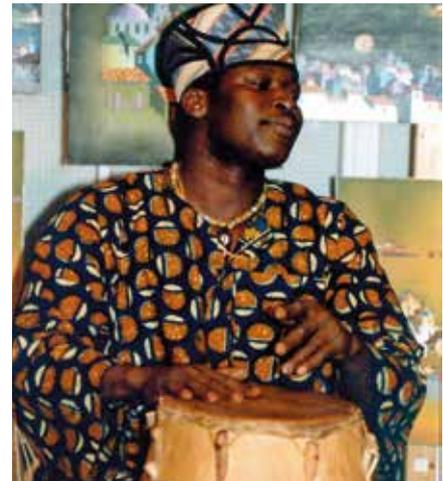
36060 P € 20,00

Klaus Franke,
ab Montag, 19.09.2022, 10x 20:30 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 19

Immer aktuell informiert!



Volkshochschule Haar



Afrikanischer Trommelworkshop - Anfänger

Mit Arsène de Souza aus Benin, Westafrika

Arsène de Souza ist Spezialist für Rhythmen aus Benin. Wir lernen Schlagtechnik und grundlegende Rhythmen auf der Trommel sowie ein Rhythmiktraining in Bewegung mit Clave (Klangstöckchen). Ziel dieses Kurses ist, die Fähigkeit Rhythmus zu erfühlen und die Schlagtechnik zu erlernen. Gleichzeitig, sich die zu spielenden Rhythmen zu merken und auf die Mitspieler zu hören und zu reagieren. Es verbessert die Koordination und Konzentration und bringt Freude beim Lernen, weil wir den Erfolg sofort spüren. Leih-trommeln und Klangstöcke können gestellt werden, bitte bei der Anmeldung angeben. Leihgebühr (€ 5,00) bitte direkt im Kurs beim Kursleiter entrichten.

37000 P € 38,00

Arsène de Souza, professioneller Musiker
am Sonntag, 27.11.2022, 14:00 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Rhythmikraum UG

37001 P € 97,00

Kleingruppe 6 - 8 Teilnehmer*innen
Arsène de Souza, professioneller Musiker
ab Mittwoch, 05.10.2022, 10x 18:00 - 19:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7,
Musikraum 1. Stock

Afrikanischer Trommelkurs - Fortgeschrittene

Mit Arsène de Souza aus Benin, Westafrika

Fortlaufender Kurs für alle, die schon mehrere Semester bei Arsène de Souza trommeln, und für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen aus anderen Percussion- und Trommelkursen. Der Kursleiter behält sich vor, Teilnehmer*innen, entsprechend dem Können, in den für sie passenden Kurs zu beraten.

37003 P € 145,00

Kleingruppe 6-8 Teilnehmer*innen
Arsène de Souza, professioneller Musiker
ab Montag, 19.09.2022, 15x 18:30 - 19:30 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7,
Musikraum 1. Stock

Afrikanischer Trommelkurs - Vor- bis Mittelstufenkenntnisse

Mit Arsène de Souza aus Benin, Westafrika
37002p P € 145,00

Kleingruppe 6 - 8 Teilnehmer*innen
Arsène de Souza, professioneller Musiker
ab Montag, 19.09.2022, 15x 19:30 - 20:30 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7,
Musikraum 1. Stock

Raise every voice and sing! Entdecke Deine Singstimme

Einführungskurs

Jeder kann singen lernen! Mit Einsingübungen in Bewegung und kleinen Schauspielerelementen werden wir Stimmführung, gute Aussprache und einen klaren Zusammenklang, Selbstbewusstsein und Bühnenpräsenz erarbeiten. Wir singen leichte Chorstücke aus Pop/ Gospel/ Weltmusik/ Folk. Notenlesen nicht erforderlich.

37005p P € 70,00

Eva Lücking, Gesangspädagogin und Chorleiterin
ab Donnerstag, 22.09.2022, 15x 18:00 - 19:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 19

Raise every voice and sing! Für Fortgeschrittene

Wer seine Stimme neu entdecken möchte und Freude am gemeinsamen Singen im Chor hat, ist hier richtig: Ein Kurs für Chorsänger*innen, die ihre Stimme weiterentwickeln, mit Bewegung und etwas Schauspiel arbeiten und sowohl a cappella als auch mit Klavier und Band neue Chorwerke in Pop/ Rock/ Weltmusik/ Gospel/ Folk ansteuern möchten. Notenlesen nicht unbedingt erforderlich. Anmeldung nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin

37006p P € 80,00

Eva Lücking, Gesangspädagogin und Chorleiterin
ab Donnerstag, 22.09.2022, 15x 19:00 - 20:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 19

DOZENTENINFORMATION



EVA LÜCKING
Gesangspädagogin und
Chorleiterin

Jeder kann singen lernen! Die Entwicklung der Präsenz und der Persönlichkeit mit Stimmbildung und Körperspannung beim gemeinsamen Singen bringt gute Laune und versorgt uns mit Energie.

Kreative Fotografie für Fortgeschrittene

Fotografieren ist mehr als auf den Auslöser zu drücken. Im Kurs soll die Kreativität mit der Kamera sowie der Bildbearbeitung entdeckt und im gegenseitigen Austausch weiterentwickelt werden. In unserer Gruppe ambitionierter Hobbyfotograf:innen diskutieren wir in Präsenz oder online unsere Fotos, geben Erfahrungen in Foto- sowie Bearbeitungstechniken weiter und planen gemeinsame Exkursionen. Jahresthema 2022/23: „Typisch München“. Ziel ist eine jährliche Ausstellung zur Präsentation der eigenen Arbeiten.

38000 HYBRID € 64,00

Michael M. Bernhard
ab Dienstag, 20.09.2022, 8x 19:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum



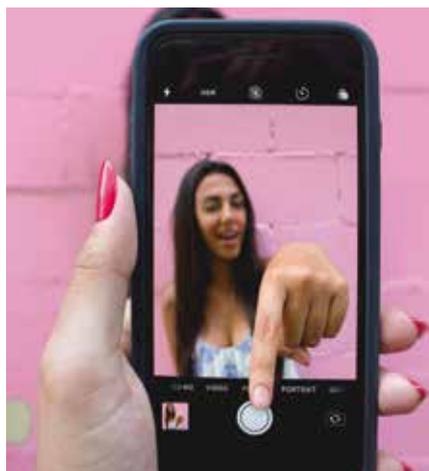
Bildgestaltung in der Fotografie

Egal ob mit Handy oder großer Ausrüstung: Die heutigen Kameras liefern zwar technisch einwandfreie Fotos, aber nicht immer ist das Ergebnis ein „gutes“ Foto. Lernen Sie verschiedenste Regeln und bildgestalterische Mittel kennen und bekommen Sie einen Einblick ins „fotografische Sehen“. Im ersten Teil werden die gestalterischen Regeln anhand von Beispielbildern besprochen, im zweiten Teil Ihre mitgebrachten Bilder.

Bitte mitbringen: 2-3 Fotos in digitaler Form (Format: nur JPG, Größe: max. 2 GB), Notizblock, keine Kamera nötig!

38001 HYBRID NEU € 35,00

Bettina Haas, Fotografin
am Samstag, 03.12.2022, 09:30 - 13:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30



Repair Café Wegwerfen? Denkste!

Besuchen Sie unser Repair Café
am Samstag, 15.10.2022
von 14:00 - 17:00 Uhr

Volkshochschule,
Poststadl/Münchener Str. 3 Haar

Ein Toaster, der nicht mehr funktioniert?
Ein Fahrrad, bei dem ein Rad schleift?
Ein Pullover mit Mottenlöchern?

Bringen Sie Ihre Problemfälle statt zur Mülltonne zum Repair Café der vhs Haar.

Verschiedene Fachleute (Elektriker, Näherinnen, Fahrradmechaniker...) helfen Ihnen kostenlos bei allen möglichen Reparaturen.

So reduzieren wir gemeinsam den Müllberg – und zeigen, dass Reparieren auch viel Spaß macht und relativ einfach ist bei folgenden Dingen:

Fahrräder, Spielzeug, einfache elektrische Geräte, Kabel, Stecker, einfache mechanische Defekte, Dinge aus Holz, Porzellan, Gips u.Ä., Bilder(-rahmen), Statuetten, Computer durch den Austausch der defekten Komponenten, Textilien...

Bitte melden Sie sich an (Kurs-Nr. 80000) und sagen Sie uns, welche Art von Reparatur Sie brauchen.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Frau Dr. Franca Barbara Faccini
Tel. 46002-827.

Mehr Informationen zum Repair Café finden Sie unter www.repaircafe.org.

Kooperationspartner: Hand in Hand in Haar.

Oft nicht repariert werden können programmierbare Kleingeräte, digitale Elektrogeräte mit integrierten Bausteinen, digitale Fernseh-/Radiogeräte, Lesefehler auf CD-/DVD-/Blu-Ray-Geräten (außer bei Verschmutzung), Gerätschaften mit programmierten Funktionen und festen Programmierungen der Minicomputer, Geräte mit hohen mechanischen Abnutzungen (z.B. Kassettenspieler).



ZEICHNEN UND PORTRAITS / MALEN

Wenn ich nur könnte, würde ich so gern malen...

Kunstschaffen mit einfachen Techniken

Der Kurs ist auf Inklusion ausgerichtet und spricht Menschen aller Altersgruppen an. Wir arbeiten mit Materialien, die gut in der Hand liegen und leicht handzuhaben sind. Die Zeichentische sind etwas niedriger und gut unterfahrbar. Die Kursleiterin hilft bei der Umsetzung der Ideen. Materialien (Papier, Karton, Kreide, Graphit, Pinsel, Schwämme, Farben) werden gestellt und sind in der Kursgebühr enthalten.

81001 P NEU € 103,50

Anna Arndt, freischaffende Künstlerin für Druckgrafik und Malerei
ab Freitag, 23.09.2022, 10x 09:30 - 11:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04
Töpferraum

Mal- und Zeichenkurs Stadtlandschaft und Architektur

Für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs erlernen oder verbessern die Teilnehmer:innen das Zeichnen von Gebäuden und Stadtstrukturen, das Erfassen der Besonderheiten eines Hauses oder eines Ortes. Das kann ein Naturstudium vor Ort sein oder nach einer Fotovorlage. Wir üben die Gesetze der Perspektive und den Einsatz von Licht und Schatten. Mit Stiften, Wasserfarben oder Kreide auf Karton, Wellpappe, Leinwand ist alles möglich bis hin zu Collagen. Bei Kursbeginn gibt es Material-Empfehlungen.

81003 P NEU € 141,00

Reiner Binsch, Architekt, Künstler
ab Dienstag, 20.09.2022, 10x 18:45 - 21:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum



Feine Linien und kräftige Schraffuren

Freies Zeichnen mit Buntstift und Kreide für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Kursteilnehmer:innen haben freie Themenwahl und zeichnen ihre Lieblingsmotive – detailreich und fein ausgearbeitet. Gezeigt wird die Dramaturgie von Licht und Schatten, Formensprache und Perspektive sowie Hintergrundgestaltung. **Bitte mitbringen:** Zeichenblock und vorhandene Buntstifte, Kreidestifte und Pastellkreiden.

81004 P NEU € 60,00

Anna Arndt, freischaffende Künstlerin für Druckgrafik und Malerei
ab Mittwoch, 23.11.2022, 6x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum



Dein Antlitz – Studien und Portraits - Workshop

Portraitzeichnen mit Pastellkreiden für Anfänger und Fortgeschrittene

Pastellkreiden sind wie geschaffen für ausdrucksvolle Gesichter und zarte Hautfarben. Wir erarbeiten Proportionen und Gesichtszüge, Details wie Haare, Augen und Mund werden genau gezeichnet und geübt (Studien). Gern können sich die Teilnehmer:innen auch gegenseitig zeichnen. Die empfindlichen Zeichnungen werden im Workshop fixiert! **Bitte mitbringen:** Raus (gern farbiges) Papier, Pastellkreiden, auch Ölpastelle, Porträtfotos und einen Handspiegel.

81005 P NEU € 66,50

Anna Arndt, freischaffende Künstlerin für Druckgrafik und Malerei
am Samstag, 21.01.2023, 10:00 - 17:00 Uhr,
am Sonntag, 22.01.2023, 11:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio



Genießen Sie die Kraft der Farbe – Abstraktes Malen stärkt Sie!

Kreativität genießen für Frauen

Ihre Kreativität darf leben, denn „Malen macht Mut!“

Freie Abstrakte Malerei jeden Alters! Der Kurs eignet sich für Anfängerinnen wie für Fortgeschrittene, die sich gerne überraschen lassen wollen freies Malen genießen und ihr Sehen stärken möchten. Nach diesem Kurs werden Sie mit anderen Augen in Ausstellungen gehen.

Wir malen großflächig in freiem Malen mit Begleitung.

Inhalt: Farbmeditation, kurze Farbenlehre, Lieblingsfarbe, Entwickeln von Bildern und der Sehfähigkeit im Abstrakten, Änderungen von Bildseiten usw.

Bitte mitbringen: Gouache-Farben in den Grundfarben (rot, blau, gelb) + weiß und schwarz. Wasserglas, breite Pinsel, alte (!) Kreditkarten, großes Papier, Leinwand nach Wunsch, Papierteller, Malkleidung.

Gebührenübersicht:

Ab 3 Teilnehmerinnen 141,00 €

Ab 5 Teilnehmerinnen 86,00 €

81020 P € 141,00

Gabriele von Ende-Pichler, Malerin und Autorin
am Freitag, 07.10.2022, 15:00 - 17:00 Uhr,
am Samstag, 08.10.2022, 10:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
Malstudio

81021 P € 141,00

Gabriele von Ende-Pichler, Malerin und Autorin
am Freitag, 10.02.2023, 15:00 - 17:00 Uhr,
am Samstag, 11.02.2023, 10:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
Malstudio

Immer aktuell informiert!



Volkshochschule Haar



Die Unziale Kalligraphie - Workshop

Für Anfänger und Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen geeignet.

Die Unziale ist eine edle, vornehme und zeitlose Schrift aus dem 5. Jahrhundert. Sie kann durchaus „modernisiert“ werden, wobei die Art des Schreibgeräts ausschlaggebend ist. Es bietet sich eine Vielfalt von Variationsmöglichkeiten an. In diesem Kurs üben wir zunächst die Formen der Buchstaben mit Bleistift sowie Tinte und Bandzugfeder. Dann erarbeiten wir uns das Alphabet und schreiben kurze Texte in verschiedenen Federbreiten. Zum Schluss kommt alles in eine selbst gefaltete und gestaltete (farbige) Mappe.
Bitte mitbringen: 1 DIN A4 Aquarellblock glatt 160 – max. 200 g, 1 Bogen farbiges Tonpapier, Papier für Notizen, Bleistift Nr. 3, Lineal oder Geo-Dreieck, Radiergummi, Federhalter, Bandzugfedern Nr. 2 und 3, schwarze oder blaue Tinte vorzugsweise schwarze Gouache in der Tube ggfs kleines Gefäß zum Anmischen der Gouache, 1 alten Spitzpinsel Nr. 3 – 5, Wassergefäß, Lappen zum Reinigen der Feder, kurzen Text, Schürze. Die Bandzugfedern sowie ein Bogen farbiges Papier können im Kurs erworben werden.

1 Stunde Mittagspause

81030 P NEU € 64,00

Erika Lohr, Dozentin für Kalligraphie
 am Samstag, 15.10.2022, 10:00 - 16:30 Uhr,
 am Sonntag, 16.10.2022, 10:00 - 16:30 Uhr,
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
 Zeichenstudio

Kurs Aquarellmalerei

Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs erlernen oder verbessern die Teilnehmer:innen die Grundtechniken der Aquarellmalerei und erleben die Besonderheiten dieser außergewöhnlichen Farben. Sie erlernen den gezielten Einsatz von Transparenz und Leuchtkraft, Licht und Tiefe sowie die Verwendung des richtigen Papiers und weiterer Materialien. Mit Geduld, Experimentierfreude und dem Mut zur Farbe werden Sie die Aquarellmalerei lieben lernen.

Bitte mitbringen: 2-3 Rundpinsel, einen Aquarellblock, ca. 24 x 32 cm, ein Wasserglas, Aquarellfarben im Kasten. Ein kleines weiches Tuch, Bleistifte (weich). Am ersten Kurstag werden weitere Materialempfehlungen gegeben.

81040 P NEU € 141,00

Reiner Binsch, Architekt, Künstler
 ab Dienstag, 20.09.2022, 10x 09:00 - 12:00 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
 Kreativraum

Grundlagen der Aquarellmalerei

Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Reinheit, Transparenz und Leuchtkraft dieser außergewöhnlichen Farben mögen und den Umgang damit erweitern oder erst erlernen möchten. Voraussetzung sind Experimentierfreude und Begeisterung für Farbe. Am ersten Kurstag wird eine Materialempfehlung gegeben.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Papier, Pinsel, am 1. Kursabend zum Kennenlernen, Fotos oder ggf. Originale eigener Werke mitbringen.

81041 P € 94,50

Wlodzimierz Saladajczyk, Dipl. Interieur-Designerin, freischaffende Künstlerin
 ab Mittwoch, 21.09.2022, 10x 17:30 - 19:30 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
 Malstudio



Aquarellieren

In diesem Kurs stellt der Kursteilnehmer das Thema und Motiv selbst. Es wird weggelassen, der Ausschnitt verändert, etwas verfremdet. Sei es mit Farbe gegen die Natur, expressiv oder mit besonderen Hilfsmitteln. Wenn doch einmal die Ideen ausgehen, gibt es ein Motiv von mir. Ich werde beratend zur Seite stehen, wenn es gewünscht wird. Gerne werden die Arbeiten am Ende des Vormittags besprochen.
Bitte mitbringen: vorhandenes Aquarellmaterial, alles weitere wird in der 1. Stunde besprochen

81045 P € 113,50

Martina Plote, freie Künstlerin
 ab Mittwoch, 26.10.2022, 11x 09:30 - 12:00 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
 Malstudio

Grundlagen der Aquarellmalerei

Für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs erlernen oder verbessern die Teilnehmer:innen die Grundtechniken der Aquarellmalerei. Wir üben den gezielten Einsatz von Transparenz und Leuchtkraft als Besonderheit dieser außergewöhnlichen Farben sowie die Verwendung des richtigen Papiers und diversen Materialien.

Bitte mitbringen: vorhandenes Aquarellmaterial, 2-3 Rundpinsel, einen Aquarellblock-300g/qm ca. 24 x 32 cm, Wasserglas, Aquarellfarben im Kasten, ein weiches Tuch, weiche Bleistifte.

81050 P NEU € 141,00

Reiner Binsch, Architekt, Künstler
 ab Donnerstag, 22.09.2022, 10x 09:00 - 12:00 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
 Kreativraum

Die Kunst der Reduktion

Experimentelles Drucken ohne Presse

Wir erarbeiten im Kurs grafische Ausdrucksformen, Monotypien, Holz- oder Linolschnitt. Wer möchte, kann auch nur zeichnen. Gezeigt wird in leichten Schritten das Schneiden von Druckplatten, Vorbereitung des Papiers, Aufbereitung von Farben für Lasurtechniken und natürlich das Drucken mit der Hand.

Bitte mitbringen: Motivfotos, Papier und Bleistift, vorhandene Materialien und Werkzeuge, Anschaffungen besprechen wir erst im Kurs.

81060 P NEU € 141,00

Anna Arndt, freischaffende Künstlerin für Druckgrafik und Malerei
 ab Dienstag, 20.09.2022, 10x 18:15 - 21:15 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
 Malstudio

81061 P NEU € 66,50

Anna Arndt, freischaffende Künstlerin für Druckgrafik und Malerei
 am Samstag, 28.01.2023, 10:00 - 17:00 Uhr
 am Sonntag, 29.01.2023, 11:00 - 16:00 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
 Malstudio

MALEN

Malstudio

Schwerpunkt figürliche und gegenständliche Arbeiten

Kleingruppenkurs für Teilnehmer:innen mit guten Grundkenntnissen, die an Entwicklung hin zur Professionalität interessiert sind. Schwerpunkt: Figur und Gegenstand, Komposition, Farblehre, Abstraktion und Präsentation.

Individuelle Betreuung.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material, Malplatten oder Leinwand.

Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmer:innen.

Kursgebühr 4 - 5 Teilnehmer EUR 245,00

Kursgebühr 6 - 8 Teilnehmer EUR 163,00

Neue Anmeldung nur nach Absprache mit Kursleiter:in.

81100 P € 188,00

Ninon Voglsamer, akad. Bildhauerin und Malerin ab Montag, 26.09.2022, 7x 09:00 - 12:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05 Malstudio

Donnerstags-Malstudio

Für Anfänger:innen mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene:innen

Geeignet für Anfänger:innen mit Grundkenntnissen, Wiedereinsteiger:innen und Fortgeschrittene:innen die Freude an der Malerei haben. Freie Themenwahl, Acryl, Öl und Temperafarben sind möglich.

Kleingruppe mit min. 6 Teilnehmer*innen.

Kursgebühr 6 Teilnehmer:innen EUR 233,00

Kursgebühr 7 - 8 Teilnehmer:innen EUR 200,00

Bitte mitbringen: grundierte Malkarton oder Malplatten, auch Leinwände, Sortiment Grundfarben plus Schwarz und Weiß, alter Teller oder Palette, Mallappen, Borstenpinsel flach und rund in verschiedenen Stärken. Materialsammelbestellungen können im Kurs besprochen werden. Gegebenenfalls Schürze oder Malkittel mitbringen.

81101 P € 163,00

Ninon Voglsamer, akad. Bildhauerin und Malerin ab Donnerstag, 22.09.2022, 10x 09:00 - 12:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05 Malstudio

Freitags-Malstudio

Acryl/Öl/Tempera - Fortgeschrittene

Freies Arbeiten und individuelle Unterweisung in pastösen Maltechniken.

Kleingruppe mit min. 6 Teilnehmern:innen.

Kursgebühr 6 Teilnehmer:innen EUR 233,00

Kursgebühr 7 - 8 Teilnehmer:innen EUR 200,00

Bitte mitbringen: grundierte Malplatte(n) ab 40 x 50 cm oder Leinwände, vorhandene Pinsel (keine Aquarellpinsel) in verschiedenen Größen, vorhandene Farben (Acryl, Tempera, Casein, auch wasseremalbare Ölfarbe), Mallumpen, Palette oder größerer Teller, Schürze/Kittel.

81102 P € 163,00

Ninon Voglsamer, akad. Bildhauerin und Malerin ab Freitag, 23.09.2022, 10x 09:00 - 12:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05 Malstudio

Öl-/Acryl-Malerei

Der Bildraum

Der Bildraum beinhaltet die Gliederung des Formates in räumliche Bezüge (Vordergrund, Mittelgrund, Hintergrund) und die Entscheidungen über die Mittel der Körper- und Raumdarstellungen auf der Bildfläche. Um den Eindruck von Dreidimensionalität auf der zweidimensionalen Fläche zu erreichen, nutzt man unterschiedliche bildnerische Mittel. All dies soll mit konkreten Beispielen zu einem eigenen Bild führen.

81110 P NEU € 82,00

Gisela Wunderlich, Malerin, Studienrätin für Kunst ab Montag, 26.09.2022, 8x 17:30 - 19:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05 Malstudio

Öl-/Acryl-Malerei

Anfängerkurs

Malen lernen durch Malen – auch ohne zeichnerische Vorkenntnisse!

Das Experiment mit Farbe steht im Vordergrund dieses Kurses. Öl und Acrylfarben eignen sich vor allem für das deckende Malen. Im Prozess entsteht das Bild. Wir können nichts verkehrt machen, denn diese Malweise erlaubt es – im Gegensatz z.B. zum Aquarell – immer wieder zu korrigieren und zu übermalen. Schrittweise werden die Grundkenntnisse der Techniken erarbeitet. In der ersten Stunde werden Malmaterialien besprochen, damit dann das noch Fehlende gekauft werden kann, also bitte nur Vorhandenes mitbringen.

Weiterführende Kurse sind: 81116 und 81117.

81115 P NEU € 82,00

Gisela Wunderlich, Malerin, Studienrätin für Kunst ab Montag, 26.09.2022, 8x 19:30 - 21:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05 Malstudio

**Öl-/Acryl-Malerei**

Die Vier Jahreszeiten

Es ist ja nicht so, dass wir unwissend darüber wären, wie der Wandel der Jahreszeiten sich in der Natur niederschlägt. Aber manchmal ist es doch so, dass man kein ruhendes Auge für den langsamen und feinen Wandel der Umgebung hat. Der britische Künstler David Hockney hat den Zyklus der Jahreszeiten auf seine Weise dokumentiert. Mit seinen Arbeiten u. a. gehen wir auf die Suche unsere eigenen Bilder für die jeweilige Jahreszeit.

81116 P € 72,00

Gisela Wunderlich, Malerin, Studienrätin für Kunst ab Montag, 05.12.2022, 7x 17:30 - 19:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05 Malstudio

Öl-/Acryl-Malerei:

Bildordnung – Bildgerüst

Dem formalen Bildaufbau liegen relativ einfache Ordnungsprinzipien zugrunde, die die Beziehung der einzelnen Bildelemente zueinander bestimmen.

Ordnungsprinzipien sind z. B. Reihung, Rhythmus, Gruppierung, Ballung, Streuung, Schwerpunkt u. a.

Selten treten sie alleine auf. Meist findet man sie in Gemälden in komplexer Form. Mit diesen vielleicht abstrakt klingenden Wörtern wollen wir uns in diesem Kurs an Hand von konkreten Beispielen befassen und eigene Bilder entstehen lassen.

81117 P € 72,00

Gisela Wunderlich, Malerin, Studienrätin für Kunst ab Montag, 05.12.2022, 7x 19:30 - 21:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05 Malstudio

Steinmehle und mehr

Die faszinierende Welt der selbstgefertigten Spachtelmassen

Marmormehl, Schampagnerkreider, Sumpfkalk, Haftputz usw. kommen zum Einsatz. Annegret Poschlep möchte Sie in die faszinierende Welt der selbstgefertigten Spachtelmassen entführen. Sie erlernen die Zusammensetzungen der unterschiedlichen Steinmehle mit diversen Bindemitteln. Schicht für Schicht legen wir das Material übereinander, lösen es teilweise wieder ab und lassen Zwischenräume entstehen. Egal ob überwiegend weiß oder doch mit Farben coloriert, es überzeugt immer wieder die haptische Oberflächengestaltung.

Voraussetzung der Teilnehmer:innen: Freude am malerischen Experiment.

81120 P NEU € 163,00

Annegret Poschlep, Bildhauerin in akadem. Malerin ab Donnerstag, 22.09.2022, 10x 18:00 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05 Malstudio

Gold- und Silberschmieden

Semesterkurs

Sie haben Lust, Ihr eigenes Schmuckstück zu entwerfen und zu schmieden? In diesem Kurs werden Sie an die Grundtechniken des Goldschmiedens - Sägen, Biegen, Feilen, Löten - herangeführt und gestalten Ihr persönliches, individuelles Schmuckstück. Die Kursleiterin unterstützt Sie tatkräftig. Bevorzugtes Material in diesem Kurs ist Silber, das mitgebracht oder bei der Kursleiterin erworben werden kann. Es können auch gerne alte Schmuckreste mitgebracht werden. Eigenes Werkzeug ist für diesen Kurs nicht erforderlich. Kosten für Verbrauchsmaterial in Höhe von ca. € 5,00 werden im Kurs abgerechnet.

82200 P € 158,50

Michaela Schaab, Goldschmiedin
ab Donnerstag, 29.09.2022, 9x 18:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06
Silberschmiede

Schnupperkurs

82201 P € 106,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
ab Donnerstag, 12.01.2023, 6x 18:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06
Silberschmiede

Für Anfänger und Erfarene

In diesem Kurs erlernen und vertiefen wir die Grundtechniken und erproben die eine oder andere Sondertechnik, auch unter Einbeziehung von Perlen und Edelsteinen. Bei Entwurf und Ausführung unterstützt Sie unsere Kursleiterin gerne. Silber, Gold und Werkzeug kann mitgebracht oder im Kurs erworben bzw. bestellt werden. Eigenes Werkzeug ist für diesen Kurs nicht erforderlich. Kosten für Verbrauchsmaterial in Höhe von ca. € 5,00 werden im Kurs abgerechnet.

82204 P € 158,50

Michaela Schaab, Goldschmiedin
ab Freitag, 30.09.2022, 9x 18:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06
Silberschmiede

82205 P € 106,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
ab Freitag, 13.01.2023, 6x 18:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06
Silberschmiede



Gold- und Silberschmieden - Wochenendkurs

Genussschmieden für Anfänger und Erfarene

An einem Wochenende können Sie in fröhlicher Runde Ihr erstes Schmuckstück entwerfen und erarbeiten.

Als geübte:r Teilnehmer:in können Sie natürlich ein aufwendigeres Stück herstellen. Es können Steine, Silber und Wachs (für den einfachen Sandguss) im Kurs erworben werden.

Wer mit Gold arbeiten möchte, bitte im Vorfeld mit der Kursleiterin Kontakt aufnehmen! Kosten für Verbrauchsmaterial in Höhe von ca. € 5,00 werden im Kurs abgerechnet. Es ist ca. 1 Std. Mittagspause/Tag vorgesehen.

82206 P € 85,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
am Samstag, 22.10.2022, 09:30 - 16:30 Uhr
am Sonntag, 23.10.2022, 09:30 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06
Silberschmiede

82207 P € 85,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
am Samstag, 14.01.2023, 09:30 - 16:30 Uhr
am Sonntag, 15.01.2023, 09:30 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06
Silberschmiede

Gießkurs

Einfacher Sandguss

In diesem Kurs können Sie kleine Muscheln oder andere Gegenstände in Silber gießen, um dann später Schmuckstücke daraus zu fertigen. Kleine Silbermengen können bei der Dozentin erworben werden, Silbermünzen, Silberreste oder Goldschmuck kann gerne mitgebracht werden. An diesem Kurstag wird nur gegossen.

Bitte mitbringen: Silberreste, Münzen, Altschmuck, kleine Gegenstände (alles vom Zweig bis zur Ü-Eifigur) bis 4 cm. Sterlingsilber, Feinsilber und Legierkupfer kann in kleinen Mengen bei der Dozentin erworben werden. Verbrauchsmaterialien werden im Kurs direkt abgerechnet.

82208 P € 46,50

Michaela Schaab, Goldschmiedin
am Samstag, 15.10.2022, 09:30 - 12:30 Uhr
am Sonntag, 16.10.2022, 13:00 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06
Silberschmiede

Goldschmiede-Werkstatt

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Verbessern und vertiefen Sie Ihre bereits erlernten Fähigkeiten und eignen Sie sich neue Techniken an. Kreieren Sie Ihre eigenen Schmuckstücke. Unser Kursleiter unterstützt Sie gerne bei dem Entwurf und der Ausführung.

Bitte mitbringen: Vorhandenes Werkzeug und Material. Es kann auch Material beim Kursleiter erworben werden: www.reffle.com. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Goldschmieden

82210 P € 159,00

Robert Reffle, Schmuckdesigner
ab Montag, 19.09.2022, 10x 19:00 - 22:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06
Silberschmiede

Einführung in Materialkunde und Schmiedetechnik

Für Neuanmeldungen

Aus organisatorischen Gründen müssen Teilnehmer:innen, die sich für die Kurse 82231, 82232, 82233 und 82234 anmelden wollen, unabhängig von Ihren Vorkenntnissen diesen Einführungskurs besuchen.

Sollten sie sich im Anschluss für einen der Kurse entscheiden, wird ihnen die Kursgebühr gutgeschrieben.

Kein Schnupperkurs!

82230 P € 32,00

Anton Triyandafilidis, Schmuckgestaltung
am Freitag, 23.09.2022, 14:00 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06
Silberschmiede



Bei uns sind alle Menschen willkommen, selbstverständlich auch mit Handicaps. Wir erkennen Vielfalt als Einzigartigkeit an. Wenn Sie für Ihre Kursteilnahme besondere Bedingungen benötigen, unterstützen wir Sie gerne. Sollte eine Begleitperson erforderlich sein, entstehen keine Kosten.

Sprechen Sie uns gerne an:

Dr. Anna Conte, conte@vhs-haar.de, 089/46002-828

Dr. Franca Barbara Faccini, faccini@vhs-haar.de, 089/46002-827

GOLD- UND SILBERSCHMIEDEN / ARBEITEN MIT TON / IKEBANA

Silber- und Goldschmuck

Hier erlernen Sie den Entwurf und die Fertigung von Schmuckstücken aus Silber, Gold, Schmuck- und Edelsteinen. Die Beherrschung der Grundtechniken ist Voraussetzung. Eine eigene kleine technische Ausrüstung ist empfehlenswert.

82232 P € 159,00

Anton Triyandafilidis, Schmuckgestaltung
ab Dienstag, 27.09.2022, 10x 18:45 - 21:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06
Silberschmiede

Arbeitskreis für Fortgeschrittene

82233 P € 159,00

Anton Triyandafilidis, Schmuckgestaltung
ab Mittwoch, 28.09.2022, 10x 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06
Silberschmiede



Silber- und Goldschmuck

Entwurf und Fertigung von Schmuckstücken aus Silber und Gold, Schmuck und Edelsteinen. Einführung in spezielle Techniken und deren Anwendung. Selbstständiges Arbeiten ist Voraussetzung. Eine eigene erweiterte technische Ausrüstung ist empfehlenswert.

82234 P € 159,00

Anton Triyandafilidis, Schmuckgestaltung
ab Mittwoch, 28.09.2022, 10x 18:45 - 21:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06
Silberschmiede



Arbeiten mit Ton

Für Fortgeschrittene

Wir töpfern ernsthafte und verspielte Dinge, die Freude machen und auch nützlich sind. Es entstehen individuelle Gegenstände, geprägt vom persönlichen Stil der Teilnehmer:innen. Anregungen werden gegeben - Hilfe wird selbstverständlich geboten.

Material wird im Kurs zur Verfügung gestellt und nach Verbrauch direkt mit der Kursleiterin abgerechnet (9,00 € pro Kilo Ton gebrannte und glasierte Keramik).
Bitte mitbringen: Arbeitsschürze.

82513 P € 92,00

Malgorzata-Gosia Zawada-Konopka, freie Töpferin
ab Montag, 19.09.2022, 10x 19:00 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04
Töpferraum

Für Anfänger und Fortgeschrittene

82514 P € 92,00

Malgorzata-Gosia Zawada-Konopka, freie Töpferin
ab Mittwoch, 21.09.2022, 10x 19:00 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04
Töpferraum

Ikebana ist:

- Blumen in ihrer schönsten Form zu zeigen
- die Kunst, Vergänglichkeit zuzulassen
- Harmonie in der Einfachheit
- den Blick des Betrachters auf das Wesentliche zu lenken
- das Üben von Achtsamkeit
- ein Spiel mit Formen und Farben

Ikebana - Samstagsworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Nach den Regeln der Sogetsu-Schule

Ikebana (japanisch: lebendige Blume) kann in seinem Ursprungsland Japan auf eine jahrhundertealte Tradition zurückblicken. Die Konzentration auf das Wesentliche, auch die „Ästhetik der Einfachheit“ genannt, ist eines der wichtigsten Merkmale des Ikebana. Die Schönheit einer Blüte kann nicht durch Fülle zur Geltung kommen; deshalb werden wenige Blumen, manchmal nur eine so arrangiert, dass ihre Eigenheit sichtbar wird. Dieser Kurs bietet Ihnen Gelegenheit, Grundtechniken des Ikebana kennenzulernen und selbst auszuprobieren. Das Zubehör kann im Kurs geliehen oder gekauft werden. Materialgeld für die Pflanzen in Höhe von € 10,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: ein Handtuch, einen kleinen Lappen und Schreibzeug

83521 P € 30,00

Rita Dollberg, Dozentin für Ikebana
am Samstag, 12.11.2022, 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio



Ikebana - Samstagsworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Nach den Regeln der Sogetsu-Schule

83522 P € 30,00

Rita Dollberg, Dozentin für Ikebana
am Samstag, 03.12.2022, 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

83523 P € 30,00

Rita Dollberg, Dozentin für Ikebana
am Samstag, 21.01.2023, 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04
Töpferraum

vhs-Newsletter

Hallo!

Sie wollen, wie ich, auch mehr von der vhs Haar? Schnell Newsletter abonnieren.

Einfach QR-Code scannen.

jetzt abonnieren

Zur Anmeldeseite

Abonnieren Sie unseren Newsletter
www.vhs-haar.de/newsletter

Ikebana Ikebana - die japanische Kunst Pflanzen zu arrangieren

Für fortgeschrittene Anfänger

In diesem Kurs fertigen Sie Arrangements nach den Regeln der Sogetsu Schule, einer der größten und kreativsten Schulen Japans. Der Leitsatz des Schulgründers Sofu Teshigahara lautet: „Ikebana kann von jedermann an jedem Ort, zu jeder Zeit und mit jedem Material praktiziert werden.“

Gefäße und Steckigel (Kenzan) können im Kurs ausgeliehen bzw erworben werden.

Bitte mitbringen: ein Handtuch, eine Gartenschere, einen kleinen Lappen und Schreibzeug
Dieser Kurs findet 1-2x monatlich statt. Am ersten Kursabend werden die weiteren Termine bekanntgegeben.

83530 **P** € 48,00

Rita Dollberg, Dozentin für Ikebana
ab Montag, 19.09.2022, 5x 18:15 - 19:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

83531 **P** € 48,00

Rita Dollberg, Dozentin für Ikebana
ab Montag, 19.09.2022, 5x 19:45 - 21:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

Kleine Nähschule – am Vormittag

Kleine Gruppe

Sie lernen vom Profi, was Sie als Laie an Know-how brauchen, um mit Freude am Nähen Ihre Kleidung zu entwerfen, zu gestalten oder verändern zu können. Vieles lässt sich leicht mit wenigen Vorkenntnissen umsetzen und Sie erlernen die Grundtechniken des Nähens in praktischer Anwendung. Nähmaschinen sind vorhanden, Sie können aber auch Ihre eigene Maschine mitbringen. Zu Kursbeginn werden Ihre Pläne besprochen.

Bitte mitbringen: Nähzeug (Stoffschere, Garn, Nadel, Maßband etc.), ggf. Stoff und Schnittmuster

83601 **P** € 109,00

Josef Demmel, Schneidermeister
ab Mittwoch, 12.10.2022, 6x 08:30 - 11:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

Kleine Nähschule – Abendkurs

Kleine Gruppe

83602 **P** € 109,00

Josef Demmel, Schneidermeister
ab Mittwoch, 21.09.2022, 6x 18:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum



Kleine Nähschule

Mäntelchen für unser Haustier

83605 **P** **NEU** € 109,00

Josef Demmel, Schneidermeister
ab Donnerstag, 22.09.2022, 6x 15:00 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

Nähen leicht gemacht

In diesem Kurs werden Ihnen die Grundtechniken des Nähens, Änderungen und Neuanfertigungen näher gebracht, gerne auch mit eigener Nähmaschine.

Bitte mitbringen: die zu ändernden Kleidungsstücke oder Stoffe sowie die Nähutensilien (Maßband, Zuschneideschere, Garn u.a.)
Mittagspause ist von 12:00 - 12:30 Uhr vorgesehen.

83610 **P** € 76,00

Andrea Wenig, Schneidermeisterin
am Samstag, 08.10.2022, 10:00 - 16:30 Uhr,
am Sonntag, 09.10.2022, 10:00 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

83611 **P** € 76,00

Andrea Wenig, Schneidermeisterin
am Samstag, 05.11.2022, 10:00 - 16:30 Uhr,
am Sonntag, 06.11.2022, 10:00 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

Klößeln-Arbeitskreis

Auch für Anfänger:innen klößeln kann jeder lernen

Die Kunst des Klößelns, die ihren Ursprung im 16. Jahrhundert hat, erfreut sich auch heute wieder großer Beliebtheit. Erlernen Sie, wie filigrane Kunstwerke entstehen und erfüllen Sie sich Ihren persönlichen Traum aus Spitze. Zubehör kann im Kurs geliehen (Gebühr € 6,00) oder gekauft werden. Der Kurs läuft vierzehntägig.

83700 **P** € 41,00

Christine Immler, Dozentin für Klößeln
ab Freitag, 23.09.2022, 6x 08:00 - 09:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum





BERUF / IT

Ansprechpartner



Andreas Tontsch

tontsch@vhs-haar.de
Tel.: 089/46002-819

Stellen Sie schon heute die Weichen für Ihre Karriere von Morgen.

INFORMATIONEN

BERUF / IT

- Möchten Sie sich beruflich weiterentwickeln?
- Sind Sie in Ihrer Beschäftigung unzufrieden?
- Sind Sie gerade auf der Suche nach einem neuen Job?

Lebensbegleitendes Lernen ist in unserer Welt unverzichtbar und ein zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Wir unterstützen Sie dabei, sich in Ihren sozialen Kompetenzen und Ihrem Job zu entwickeln – sowie beim kompetenten Umgang mit Informationstechnologie, der in der heutigen Zeit enorm wichtig und unerlässlich ist.

Bei einer Analyse Ihrer Fähigkeiten erkennen Sie die vielen Möglichkeiten sich

- in Ihrer Persönlichkeit
- Ihrem Job
- der digitalen Welt weiter zu entfalten.

Gerne berate ich Sie und freue mich auf Ihre Anmeldung.

INHALT

Neue Wege im Beruf

Fortbildung	46
Das Berufsleben neu gestalten.....	46
Für Existenzgründer:innen und Selbstständige.....	47

Neue Wege in IT

Grundlagen am PC	47
Mobile Welt.....	48

Wer sagt, der tut - Sprachen handlungsorientiert unterrichten Teil 2

Fortbildung für Sprachdozent:innen

Nach der ersten Fortbildung im vergangenen Semester bleibt noch die Betrachtung zweier Bereiche, die für das Gelingen des Sprachunterrichts von herausragender Bedeutung sind. Erstens die Phonetik: Egal, wie gut eine Sprache beherrscht wird – eine schlechte Aussprache macht jedes Verstehen und damit jede Kommunikation zunichte. Zweitens die Landeskunde und die Interkulturelle Kompetenz: Wie ich begrüße, bestelle und ein Vorstellungsgespräch führe, ist kulturell geprägt. Oft kommt es hier zu Missverständnissen, die als persönliche Differenz gewertet werden und zu Ärger oder Hilflosigkeit führen. Ich zeige Ihnen, wie Sie diese beiden Bereiche locker und erfolgreich in den Unterricht integrieren.

66100a P NEU gebührenfrei

Lourdes María Ros de Andrés, Leiterin der vhs Haar, Autorin und Fortbildnerin DaF und Methodik/Didaktik
am Samstag, 15.10.2022, 09:00 - 11:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Deutsch im Fach – implizierte Deutschförderung im Fachunterricht

Für Nachmittagsbetreuer:innen und Lehrer:innen

Die deutsche Fachsprache verfügt im Gegensatz zu anderen Sprachen über eine eigene Grammatik, die in der Alltagssprache nicht vorkommt. Das macht es vielen Kindern unmöglich, Sachtexte und Aufgaben zu verstehen. Sie scheitern nicht am Fach, sondern an der Sprache.

Welche Grammatikphänomene dies sind und wie Sie diese für Ihre Lernenden knacken, lernen Sie in Theorie und Praxis in diesem Kurs. **Bitte mitbringen:** Texte und Aufgaben aus Ihrer Unterrichtspraxis.

66100b P NEU gebührenfrei

Lourdes María Ros de Andrés, Leiterin der vhs Haar, Autorin und Fortbildnerin DaF und Methodik/Didaktik
am Samstag, 15.10.2022, 12:30 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum



DaF unterrichten (Klett Verlag)
Mitautorin: Lourdes María Ros de Andrés

Neue Wege im Beruf - Einzelberatung für Frauen

Ihre berufliche Situation beschäftigt Sie? In unseren ganz auf Ihre individuelle Situation zugeschnittenen Einzelgesprächen arbeiten wir gemeinsam an Ihren beruflichen Herausforderungen und helfen bei den Schritten.

Themenauswahl:

- Verbesserung der Verhandlungsstrategie bei der Arbeitssuche
- berufliche Veränderung oder Anschub für die Karriere
- berufliche Veränderung wegen Frustration in der Arbeit
- neue Perspektive bei der Arbeitssuche
- Unterstützung bei der Arbeitssuche für Migrant:innen
- Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt nach beruflicher Pause
- Finden der richtigen Tätigkeit passend zur aktuellen Lebenssituation

Termine:

Freitags 9:30-14:00 Uhr, Terminvereinbarung erforderlich. Ggf. andere Termine möglich

Preis:

60 Min. für 56,00 € / 90 Min. für 84,00 €

Die Dozentin bereitet sich auf jedes Gespräch individuell vor. Bitte senden Sie der vhs spätestens zwei Tage vor dem vereinbarten Termin per E-Mail folgende Informationen:

Die Sprache, in der Sie das Gespräch führen wollen: Deutsch, Englisch oder Spanisch / Lebenslauf (falls vorhanden) / aktuelle berufliche Situation / die berufliche Herausforderung, vor der Sie stehen / die Themen, die Sie gemeinsam erarbeiten wollen.

Anmeldung nur per E-Mail oder telefonisch möglich.

Ansprechpartner: Andreas Tontsch
Tel.: 089/46002-819 / tontsch@vhs-haar.de

66101 P S € 56,00

Ana Maria Fraile Castrillo, Beraterin
ab Freitag, 07.10.2022, 14x 09:30 - 13:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Arbeiten mit Narzisst:innen

Wie ich mich schützen kann

Das Thema Narzissmus im Arbeitsumfeld ist in aller Munde. Doch woran erkenne ich, ob der:die Kollege:in, die:der Vorgesetzte diese Züge hat? Oder sind meine Schwierigkeiten vielleicht doch auf deren persönliche Schwächen und Unfähigkeiten zurückzuführen? In diesem Vortrag bekommen Sie Handwerkszeug vorgestellt, womit Sie narzisstische Züge erkennen und deren toxische Wirkung vermindern können.

66102 P NEU € 10,00

Ingrid Langschwert, Coach
am Donnerstag, 27.10.2022, 19:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Stressfrei im Home-Office

Im Homeoffice zu arbeiten, erleichtert die Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Freizeit. Es gibt jedoch viele Herausforderungen bei der Arbeit zu Hause. Damit langfristig Freude, gute Leistung sowie gute Ergebnisse sichergestellt sind, gibt es wichtige Dinge zu beachten. Erfahren Sie, mit welchen Strategien und Methoden Sie Ihr persönliches Stressmanagement gestalten können, wie Sie fokussiert sowie effektiv arbeiten und mit welchen praxisnahen, einfachen Übungen Sie täglich für die nötige Entspannung sorgen.

66103 O NEU € 8,00

Aurelia Hack, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kommunikationstrainerin
am Donnerstag, 27.10.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
Online-Schule, Zoom

Charisma im Bewerbungsgespräch Selbstsicher und souverän überzeugen

Wie überzeuge ich einen potenziellen Arbeitgeber? Worauf kommt es im Bewerbungsgespräch an? Wie wirke ich charismatisch und souverän? Im Workshop lernen Sie, mit Ihrer Persönlichkeit authentisch zu überzeugen. In einer geschützten Atmosphäre üben Sie unter professioneller Anleitung, Fragen eines Bewerbungsgesprächs gut zu meistern. Ziel ist es, Instrumente wie Körpersprache trotz Drucksituation gezielt einzusetzen.

Gebührenübersicht:

Ab 4 Teilnehmer:innen 71,00 €
Ab 6 Teilnehmer:innen 47,00 €

66104 P € 71,00

Aurelia Hack, Kommunikationstrainerin
am Montag, 16.01.2023, 18:00 - 21:00 Uhr,
am Montag, 23.01.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Softskill: Rhetorik

Ob Angestellte:r bei Gehaltsverhandlungen oder Vorstandsvorsitzende:r auf der Hauptversammlung ihres DAX-Konzerns – Basis jeglicher Kommunikation ist die Kenntnis eigener Rhetorikfähigkeiten. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen einer guten Rhetorik kennen sowie Tipps und Tricks, um diese zu trainieren.

Gebührenübersicht:

Ab 3 Teilnehmer:innen 32,00 €
Ab 5 Teilnehmer:innen 19,00 €

66105 HYBRID S € 32,00

Andreas Manfred Gebhard, Unternehmensberater
am Mittwoch, 18.01.2023, 19:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Immer aktuell informiert!



Volkshochschule Haar

FÜR EXISTENZGRÜNDER:INNEN UND SELBSTSTÄNDIGE / GRUNDLAGEN AM PC

Zeitmanagement im Beruf

Schluss mit Stress im Job!

Termindruck. Und dann: Neue Aufgabe vom Chef, Hilfe für den Kollegen, Beantworten der E-Mail-Flut und Abarbeiten der Projekte. Man arbeitet an allem und nichts wird fertig. Dieser Kurs soll Ihnen helfen, die Arbeit in der zur Verfügung stehenden Zeit zu erledigen - ohne Stress. Sie lernen, die Zeit richtig zu verteilen, Prioritäten zu setzen, sich richtig zu organisieren, Nein zu sagen, der Aufschiebe-Falle zu entkommen sowie Störfaktoren zu vermeiden.

Gebührenübersicht:

Ab 3 Teilnehmer:innen 32,00 €

Ab 5 Teilnehmer:innen 19,00 €

66107 **P** € 32,00

Yvonne Baum, PR- und Social Media-Beraterin
am Dienstag, 17.01.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Social Media - eine Welt voller Möglichkeiten

Der Schritt in die Selbstständigkeit

Über die sozialen Medien können Sie direkt mit Kunden:innen in Kontakt treten. Dies wird vor allem für die Zielgruppen immer wichtiger, die über traditionelle Werbekanäle kaum noch zu erreichen sind. Kurbeln Sie Ihr Geschäft an. Sie lernen: Welche Kanäle gibt es und welche sind die richtigen für Sie? Wie erreichen Sie Aufmerksamkeit? Was interessiert Kunden? Wie kommen Sie zu Fans und Followern?

Gebührenübersicht:

Ab 3 Teilnehmer:innen 59,00 €

Ab 5 Teilnehmer:innen 36,00 €

66200 **HYBRID** **S** € 59,00

Yvonne Baum, PR- und Social Media-Beraterin
am Dienstag, 15.11.2022, 19:00 - 21:00 Uhr,
am Dienstag, 22.11.2022, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Unternehmer:in werden - leicht gemacht

Grundlagen der Gewerbegründung

Der Weg in die Selbstständigkeit oder zum/zur Unternehmer:in ist der Traum vieler Menschen. Doch wie geht man dieses Projekt an? Was muss man bei einer Gewerbegründung beachten? Und wie überlebt man die ersten Monate? Hier lernen Sie die Grundlagen der Gewerbegründung von der Planungsphase bis zu Ihrer ersten Rechnung.

Gebührenübersicht:

Ab 3 Teilnehmer:innen 32,00 €

Ab 5 Teilnehmer:innen 19,00 €

66201 **HYBRID** **S** € 32,00

Andreas Manfred Gebhard, Unternehmensberater
am Dienstag, 11.10.2022, 19:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Sorglos am PC

Für Windows 8 & 10

Im Laufe der Zeit wird Ihr Computer oder Laptop immer langsamer und verliert an Leistung. Es gibt jedoch viele Möglichkeiten, diesem Verschleiß entgegenzuwirken, so dass Ihr Gerät wieder in Topzustand ist. Inhalt des Kurses u.a.:

- Entfernen von Datenmüll
- Überprüfung und Wartung des Laufwerks
- Kontrolle und Verbesserung der Systemleistung
- Festplatten- & Partitionsmanagement
- Umgang mit Viren & Trojanern

Bitte mitbringen: Den eigenen Laptop**66301** **P** € 46,00

Thomas Lindner, Systemadministrator
am Mittwoch, 12.10.2022, 18:00 - 20:00 Uhr,
am Mittwoch, 19.10.2022, 18:00 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

Erste Schritte am Computer

Für Senior:innen am Vormittag

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal mit dem Computer befassen und kaum Vorkenntnisse besitzen. Kursinhalte:

- der Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte
- Umgang mit Maus und Tastatur
- einen Text mit Word erstellen und speichern
- ein Ablagesystem erstellen
- Windows anpassen
- Programme für unterschiedliche Nutzungsbereiche

Bitte beachten: Der Kurs findet 2-mal wöchentlich, montags und mittwochs, statt.**66302** **P** **S** € 118,00

Renate Wachutka, Programmiererin
ab Montag, 14.11.2022, 6x 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

Lernen Sie 10-Finger-Schreiben in wenigen Stunden

Mit der hier eingesetzten Methode ist die Tastatur relativ schnell blind zu beherrschen. Durch Farben, Bilder und Geschichten wird deren Aufbau erlernt sowie durch spielerisches Wiederholen der Lernerfolg gesichert. Dieses assoziative Lernen ist effizienter als die klassische Methode. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Kursbuch ist inklusive.

Bitte beachten: Die 1. Stunde muss unbedingt besucht werden, um den Kurs erfolgreich abschließen zu können.

Der Kurs findet 2-mal wöchentlich, montags und mittwochs, statt.

Bitte mitbringen: Stift und ein Tuch**66304** **P** € 98,00

Renate Wachutka, Programmiererin
ab Montag, 14.11.2022, 5x 18:15 - 19:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

Einführung in die Windows-Welt

Mit Office 2016

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich einen Überblick über die Windows-Produkte verschaffen möchten und über keine bzw. geringe Vorkenntnisse verfügen. In leicht verständlicher Weise werden die Kursinhalte vermittelt:

- erste Schritte mit Windows
- Textgestaltung mit Word
- Erstellen einfacher Tabellen mit Excel
- Erstellen erster Präsentationen mit PowerPoint
- Einführung in die Netzwerktechnik
- Wissenswertes über Computerviren

66307 **HYBRID** € 69,00

Georg Schiller, Referent beim Landesamt für Statistik und Datenverarbeitung
ab Donnerstag, 20.10.2022, 4x 18:30 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio



Word und Excel Kombikurs

Office 2016

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die elementaren Funktionen des Textverarbeitungsprogramms Word und des Tabellenkalkulationsprogramms Excel. In Word erstellen wir eine Einladung, eine Tischvorlage für Besprechungen sowie Serienbriefe. Bei Excel werden grundlegende Formeln, Funktionen, Bezüge und tabellenübergreifende Bereiche behandelt. Wir erstellen eine Adresstabelle für einen Serienbrief sowie ein Haushaltsbudgetbuch.

66308 P € 147,00

Klaus Franz, Dipl. Wirtschaftsinformatiker (FH)
am Samstag, 19.11.2022, 09:30 - 16:30 Uhr,
am Samstag, 26.11.2022, 09:30 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

Excel – ganz einfach

Office 2016

Schritt für Schritt lernen Sie hier den Umgang mit Excel. Erfahren Sie die Grundlagen der Berechnung mit Formeln und Funktionen sowie der Autofunktionen. Lösen Sie aktiv Aufgaben des Office-Alltags und vermeiden Sie typische Probleme. Und es geht noch mehr: Graphisch ansprechend erstellen Sie Tabellen und Diagramme.

Bitte beachten: Windows Grundkenntnisse sind erforderlich.

Der Kurs findet 2-mal wöchentlich, montags und mittwochs, statt.

66309 P € 121,00

Renate Wachutka, Programmiererin
am Montag, 16.01.2023, 18:00 - 21:00 Uhr,
am Mittwoch, 18.01.2023, 18:00 - 21:00 Uhr,
am Montag, 23.01.2023, 18:00 - 21:00 Uhr,
am Mittwoch, 25.01.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

Power Point

Das starke Tool für Plakate und Vorträge

Bilder sagen mehr als Worte. Einerseits lernen Sie, Plakate durch Elemente wie das Einfügen und Freistellen von Bildern bzw. die Verwendung ansprechender Schriften zu gestalten. Andererseits werden Ihnen die Möglichkeiten für Vorträge mit gelungenen Diagrammen und Übergangseffekten aufgezeigt. Am Schluss sind Sie fähig, eine sehenswerte Bildschirmpräsentation sowie einen dazugehörigen Handzettel zu gestalten.

66310 P NEU € 56,00

Gabriele Wappler, Informatikerin
am Dienstag, 10.01.2023, 18:30 - 21:00 Uhr,
am Dienstag, 17.01.2023, 18:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

WordPress – einfach zum eigenen Webblog

WordPress, ein beliebtes kostenloses Content-Management-System, eignet sich sowohl für Privatleute als auch für Selbstständige oder Kleinunternehmer:innen. In diesem Kurs erstellen wir zusammen einen umfassenden WordPress-Blog mit allen Features. Vom Erstellen einer Domain über die Wahl eines Themas für den Blog bis hin zur Archivierung von Beiträgen lernen Sie in diesem Kurs alle Möglichkeiten von WordPress auszuschöpfen (auch für statische Websites geeignet).

66401 P € 59,50

Thomas Lindner, Systemadministrator
am Donnerstag, 12.01.2023, 18:00 - 21:00 Uhr,
am Donnerstag, 19.01.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

Hilfe, mein Smartphone mag mich nicht!

Android Smartphones Grundlagen für Einsteiger:innen

Es werden Grundlagen Ihres Smartphones wie Steuerung, Google-Konto, Einrichten Ihres Homescreens und die Nutzung von Apps aus dem Play Store sowie die Handhabung von Telefon, SMS/MMS, Kontakte bzw. Kamera vermittelt. Auch die mobile Nutzung wird aufgezeigt sowie Maps, Standorterkennung, Übersetzungen im Ausland.

Bei der Organisation sind Notizen und Kalendereinträge nützlich. Nicht zuletzt werden Sicherheit und Datenaustausch erklärt.

Bitte mitbringen: Ihr Smartphone, Ladekabel

66501 P € 63,00

Klaus Franz, Dipl. Wirtschaftsinformatiker (FH)
am Dienstag, 08.11.2022, 17:00 - 20:00 Uhr,
am Donnerstag, 10.11.2022, 17:00 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Für Senior:innen

66502 P NEU € 63,00

Klaus Franz, Dipl. Wirtschaftsinformatiker (FH)
am Dienstag, 18.10.2022, 09:00 - 12:00 Uhr,
am Donnerstag, 20.10.2022, 09:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28



Welches Smartphone ist richtig für mich?

Eine kleine Kaufberatung neutral und unabhängig. Ein Smartphone mit seinen vielen Funktionen und Programmen (Apps) bietet viel: Fotografieren, Videoaufnahme, Sprachnachrichten, Internet-Surfen oder E-Mail-Bearbeitung. Aber welches Smartphone ist das Richtige? Wie teuer „muss“ es sein? Muss es das neueste und beste sein oder gibt es preisgünstige Alternativen mit gutem Preis-/Leistungsverhältnis? Und wo kann ich ein Smartphone kaufen? Diese und andere Fragen werden hier beantwortet. Dabei können Sie fragen, was Sie schon immer über Smartphones wissen wollen.

66503 HYBRID NEU € 8,00

Manfred Hachen, Referent der Verbraucherbildung Bayern

am Montag, 05.12.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

Wir reparieren alle PC's u. Notebooks ...
... egal wo gekauft !

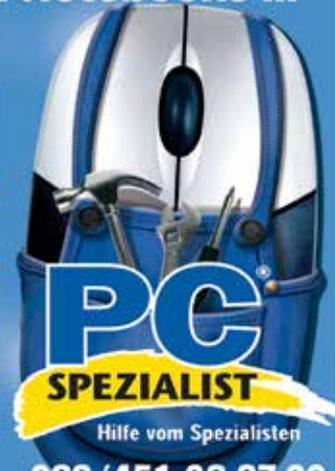
Preiswerte Gebrauchtgeräte

— Geprüft + Garantie —

Betriebsbereit zum Mitnehmen

Wasserburger Landstraße 280

muenchen-ost@pcs-trudering.de



PC

SPEZIALIST

Hilfe vom Spezialisten

089/451.08.87.60



SPRACHEN

Ansprechpartnerin



**Diana
Corredor-Düwel**

corredor@vhs-haar.de
Tel. 089/46002-826

Gebührenübersicht:

Standardkurs: 9 bis 12 Teilnehmer:innen
Gebühr für 15 x 90 Minuten: € 95,-

Kleine Gruppe: Wir bieten verschiedene kleine Gruppen an. Bei jedem Kurs finden Sie die jeweilige Gebühr. Wenn das Minimum der Teilnehmerzahl nicht erreicht wird, wird die Gebühr oder Kursdauer angepasst. Wir möchten Ihnen die Möglichkeit bieten, dass Kurse auch mit wenigen Teilnehmer:innen stattfinden.

Achtung! Nach dem 3. Kurstermin werden Kursgebühr und Stundenzahl nicht mehr geändert!

Sprachen öffnen Grenzen

Sie reisen gerne beruflich oder privat ins Ausland, aber Sie sprechen die Landessprache nicht?

Das können wir mit den qualifizierten Sprachkursen der Volkshochschule ändern. Wir helfen Ihnen, sich im Ausland besser zurechtzufinden und fremde Menschen und Kulturen besser zu verstehen. Sie können in verschiedenen Kursformaten lernen, um sich in alltäglichen, privaten und beruflichen Situationen zu verständigen.

Mit Qualität zum Erfolg

Qualität der Kursinhalte, Kompetenz der Kursleiter:innen und deren regelmäßige Fortbildung, qualifizierte und kostenfreie Teilnehmerberatung und -einstufung, moderne Lernmittel in lebendigem und authentischem Sprachunterricht:

Dafür steht Ihre Volkshochschule!

INHALT

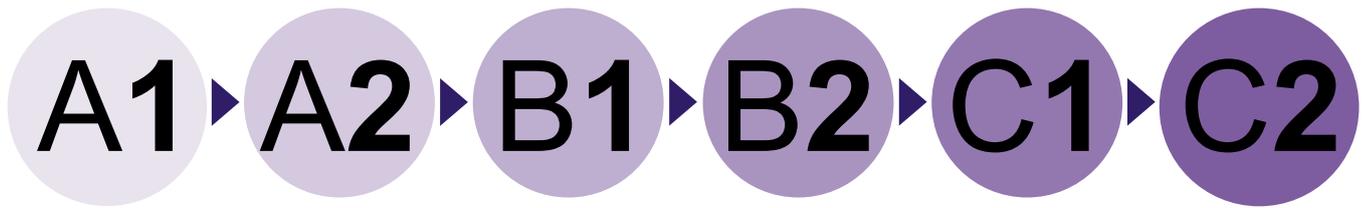
Arabisch.....	60
Chinesisch.....	60
Englisch.....	51
Französisch.....	53
Griechisch.....	61
Italienisch.....	55
Japanisch.....	60
Kroatisch.....	61
Portugiesisch.....	61
Russisch.....	61
Schwedisch.....	61
Spanisch.....	58
Ukrainisch.....	61
Ungarisch.....	61

**DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE
FINDEN SIE AB SEITE 62**

HINWEIS zu den Online-Kursen:

Online-Kurse werden auf Zoom durchgeführt. Die Zugangsinformationen und den Link zur Teilnahme an dem Onlinekurs erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per email zugeschickt.

Voraussetzung: Headset mit Lautsprecher/ Mikrofon



Sprachen lernen mit System

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

Sprachen sind ein wichtiges Mittel zur Kommunikation, deshalb orientieren wir unseren Unterricht am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“ (GER), der 1997 von Sprachexperten der Mitgliedsländer des Europarates entwickelt wurde.

Der GER beschreibt genau, was Sie auf sechs verschiedenen Niveaustufen ausdrücken und verstehen können.

Anfänger*innen starten bei A1, die höchste der sechs Niveaustufen heißt C2.

Stellen Sie sich vor: Menschen in ganz Europa, von Athen bis Zagreb, lernen Sprachen in demselben System – einer riesigen Sprachenlerngemeinschaft – und mit Ihrem Sprachkurs der vhs sind Sie mittendrin. Denn Sprachen sind Ausdruck unserer Gefühle und Gedanken.

	<p>Hören: einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen</p> <p>Sprechen: sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen</p>	<p>Lesen: einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. Schilder und Plakate</p> <p>Schreiben: Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen</p>
	<p>Hören: einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen</p> <p>Sprechen: kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen</p>	<p>Lesen: kurze, einfache Texte, z.B. Anzeigen und Speisekarten verstehen</p> <p>Schreiben: kurze Notizen und Mitteilungen abfassen</p>
	<p>Hören: das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird</p> <p>Sprechen: in einfachen, zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen beschreiben und Meinungen wiedergeben</p>	<p>Lesen: Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen</p> <p>Schreiben: persönliche Briefe schreiben</p>
	<p>Hören: im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird</p> <p>Sprechen: sich relativ mühelos an Diskussionen beteiligen und eigene Ansichten vertreten</p>	<p>Lesen: Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen</p> <p>Schreiben: detaillierte Texte, z.B. Aufsätze und Berichte schreiben</p>
	<p>Hören: Unterhaltungen, Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen</p> <p>Sprechen: sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken</p>	<p>Lesen: komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen</p> <p>Schreiben: sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben</p>
	<p>Hören: ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen</p> <p>Sprechen: sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen</p>	<p>Lesen: jede Art geschriebener Texte mühelos lesen</p> <p>Schreiben: anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken</p>

ENGLISCH

Englisch für Anfänger

Intensivkurs

Englisch eröffnet Ihnen eine Welt voller Wissen und Spaß. Egal ob für den Urlaub, im Beruf oder im Alltag – Englisch ist immer eine gute Wahl. Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen geeignet, die noch kein Englisch gelernt haben. Hier bauen Sie schnell und effektiv Ihr Englisch aus. Wenn Sie gerne zügig Fortschritte machen wollen, kleine Hausaufgaben und privates Lernen nicht scheuen, ist dieser Kurs genau richtig für Sie.

71000 P € 210,00

Great! A1, 2nd edition (978-3-12-501750-4)
ab Lektion 1

max. 6 Teilnehmer:innen

Su-Lin Chee

ab Mittwoch, 21.09.2022, 15x 10:45 - 12:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Niveau A1

Englisch A1

Sie haben schon leichte Vorkenntnisse der englischen Sprache oder haben an einem ersten Anfängerkurs teilgenommen? Sie möchten Ihre Kenntnisse auffrischen oder einfach weiter lernen? Für Beruf, Hobbies, Reisen, Computersprache – Englisch hilft uns in vielen Situationen. Wir sprechen viel und wenden das Gelernte gleich an. Das macht Spaß und hilft uns, sicherer zu werden. Welcome!

71001 P € 96,00

Great! A1, 2nd edition (978-3-12-501750-4)
ab Lektion 7

max. 12 Teilnehmer:innen

Su-Lin Chee

ab Montag, 19.09.2022, 15x 17:30 - 19:00 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82,
Raum 105

Niveau A2

Englisch A2

Dieser Kurs ist für Teilnehmer:innen geeignet, die über gute Grundkenntnisse der englischen Sprache verfügen. Herzlich willkommen sind ebenfalls all jene, die bislang nicht mit dem Lehrbuch „Great! A1“ gearbeitet haben. Wir behandeln aktuelle politische und kulturelle Themen. Das Lerntempo richtet sich nach dem Kenntnisstand der Teilnehmer*innen. Das kann ermutigen und einfach Spaß machen! Just give it a try!

71010 P € 96,00

Great! A2 (978-3-12-501482-4) ab Lektion 1

max. 12 Teilnehmer:innen

Evelyn Görgen

ab Dienstag, 27.09.2022, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 12

Englisch A2 – Auffrischung

In this course we will review basic grammar by using games and activities to practice various tenses. We will also talk about current events, read short articles and discuss them.

71011 P € 138,50

Refresh Now A2 (978-3-12-605187-3) ab Lektion 3
max. 9 Teilnehmer:innen

Kirsten Braun

ab Donnerstag, 22.09.2022, 15x 10:10 - 11:40 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

71012 P € 138,50

Refresh Now A2 (978-3-12-605187-3) ab Lektion 3
max. 9 Teilnehmer:innen

Kirsten Braun

ab Donnerstag, 22.09.2022, 15x 08:30 - 10:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Niveau A2/B1

Englisch A2/B1 – Auffrischung

Senioren-Kurs

Led by a native speaker who has lived and worked in Malaysia, the UK and the USA, this course brings together a small group of senior learners wanting to maintain their English listening, speaking, reading and writing skills while having fun discussions on topics of the day. Along the way, we will refresh our memory on grammar rules and explore some vocabulary. With the help of texts and sound bites from the course book, as well as worksheets and games, participants are encouraged to question and express themselves.

71013 P € 169,00

New Inside Out Intermediate (978-3-19-432970-6)
ab Lektion 10

max. 8 Teilnehmer:innen

Su-Lin Chee

ab Dienstag, 20.09.2022, 15x 09:30 - 11:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Niveau B1

Englisch B1

This course is for anyone who already has a solid basic knowledge of English. You don't have to be perfect but willing to practise speaking English. We'll be working the texts including vocabulary and some grammar in an open friendly atmosphere. Give it a try! You're most welcome.

71020 P € 138,50

Refresh Now B1 (978-3-12-605189-7) ab Lektion 1
max. 9 Teilnehmer:innen

Su-Lin Chee

ab Mittwoch, 21.09.2022, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 12

Englisch B1

You are welcome to join our lively and dedicated group of English speakers in our B1 course! Vocabulary and grammar are given equal importance in lessons which emphasize the ability to express oneself in English clearly and accurately. Our conversations range over topics such as travel experiences, sociocultural practices, etymology, and historical backgrounds.

71021 P € 138,50

max. 9 Teilnehmer:innen

Angelica E. Zeller-Michaelson

ab Donnerstag, 22.09.2022, 15x 18:15 - 19:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11

Englisch B1 – Freies Sprechen

Vertiefung wichtiger Grammatik aus B1

In this course we will read, listen to and discuss texts about current affairs and anything else that interests us, and learn useful phrases and vocabulary that we can use in everyday situations. Grammar that has already been learned will be revised and new structures will be introduced. Grammar can be explained in German if required.

71022 P € 96,00

max. 12 Teilnehmer:innen

Elaine Friedrich

ab Montag, 19.09.2022, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82,
Raum 109

Niveau B1/B1+

Englisch B1/B1+ – Konversation

Practice and improve your English by talking about everyday topics that interest you in a relaxed atmosphere. Grammar is refreshed from time to time. Come along and have fun!

71023 P € 138,50

max. 9 Teilnehmer:innen

Breda Howe-Helmecke

ab Dienstag, 20.09.2022, 15x 08:30 - 10:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Niveau B1/B2

Englisch B1/B2 – Freies Sprechen

We all learn best when we are having fun. Therefore, I would like to invite you to join our English conversation group and talk about various topics in a relaxed atmosphere. There will be a new topic every week and these topics will be taken from the book „In conversation“.

71024 P € 89,00

In conversation (978-3-12-501555-5)

max. 9 Teilnehmer:innen

Gabriele Winter

ab Dienstag, 04.10.2022, 14x 09:00 - 10:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Niveau B1+/B2

Englisch B1+/B2 – Konversation

In this course we will talk about topics that are interesting and motivating. You can improve your fluency, expand your vocabulary and revise grammar in a fun environment. Looking forward to seeing you!

71025 **P** € 138,50
 max. 9 Teilnehmer:innen
 Breda Howe-Helmecke
 ab Donnerstag, 22.09.2022, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

Niveau B2

Englisch B2 – Auffrischung

Senioren-Kurs

Led by a native speaker who has lived and worked in Malaysia, the UK and the USA, this course brings together a small group of senior learners wanting to maintain their English skills while having fun, topical discussions. Along the way, we will refresh our memory on grammar rules and explore some vocabulary. With the help of texts and sound bites from the course book, as well as worksheets and games, participants are encouraged to speak, question things and share their views.

71030 **P** € 169,00
A New Start Refresher B2 (978-3-464-20240-1) ab Lektion 9
 max. 8 Teilnehmer:innen
 Su-Lin Chee
 ab Mittwoch, 21.09.2022, 15x 09:00 - 10:30 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Englisch B2 – Konversation

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der Konversation. Wir lesen und diskutieren Artikel aus Zeitschriften oder widmen uns kleinen Lektüren. Dabei wird die Grammatik der Aufbaustufe regelmäßig wiederholt.

71031 **P** € 138,50
 max. 9 Teilnehmer:innen
 Gabriele Herlen
 ab Dienstag, 27.09.2022, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

71032 **P** € 96,00
 max. 12 Teilnehmer:innen
 Gabriele Herlen
 ab Montag, 26.09.2022, 15x 09:00 - 10:30 Uhr
 Evang. Gemeindezentrum, Waldluststr. 36, Martha

Englisch B2 – Konversation

We all learn best when we are having fun. Therefore I would like to invite you to join our English conversation group and talk about various topics in a relaxed atmosphere. A short text, which will be provided by the teacher, will introduce us to the topic of the week and will help us with ideas for our conversations.

71033 **P** € 131,00
 max. 9 Teilnehmer:innen
 Gabriele Winter
 ab Dienstag, 04.10.2022, 14x 10:00 - 11:30 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Niveau B2/C1

Englisch B2/C1 – Konversation

In this course we'll discuss a wide variety of topics (business, current events, seasonal subjects), working on vocabulary and grammar as needed. Texts are taken from newspapers, magazines, textbooks or the internet. The emphasis is on speaking freely and increasing fluency.

71040 **P** € 138,50
 max. 9 Teilnehmer:innen
 Kirsten Braun
 ab Donnerstag, 22.09.2022, 15x 19:00 - 20:30 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

71041 **P** € 169,00
 max. 8 Teilnehmer:innen
 Kirsten Braun
 ab Dienstag, 20.09.2022, 15x 08:30 - 10:00 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

71042 **P** € 169,00
 max. 8 Teilnehmer:innen
 Kirsten Braun
 ab Dienstag, 20.09.2022, 15x 10:10 - 11:40 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

71043 **P** € 96,00
 max. 12 Teilnehmer:innen
 Margaret Valenzuela
 ab Montag, 19.09.2022, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
 Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum 102

Niveau C1

Englisch C1 – Konversation

In this course we'll discuss a wide range of topics based either on personal experiences or taken from newspapers, magazines and short stories. We'll also analyse particular cases of grammar and vocabulary. Our lessons are always interesting and challenging – you are welcome to join us and take an active part in them, even if you make a few mistakes, as that's an important part in the process of improving your language skills.

71050 **P** € 89,00
 max. 10 Teilnehmer:innen
 Anneliese Schade
 ab Dienstag, 20.09.2022, 11x 10:00 - 11:30 Uhr
 Evang. Gemeindezentrum, Waldluststr. 36, Martha

SPRACHE UND KULTUR

Englisch mit Musik – B1/C2

The History of Rock Music in the 60s & 70s

This course will cover the history and cultural significance of some of the most important rock musicians and bands (The Beatles, Bob Dylan, David Bowie a.o.) from this period. We will listen to their music and analyse their lyrics. Students should be able to express abstract ideas in English.

71060 **O** € 80,00
 max. 8 Teilnehmer:innen
 Richard Derman
 ab Montag, 09.01.2023, 8x 18:00 - 19:00 Uhr
 Online-Schule, Zoom

Englisch – B1/C2

American Politics and Culture

This course will concentrate on political and cultural life in the USA. Included topics will range from political parties, the election process, social movements, social media, personal freedoms, systemic racism to inspirational leaders. It will also examine the lives and contributions of some of the most important American artists, musicians and writers. Students should be able to express abstract ideas in English.

71070 **O** € 80,00
 max. 8 Teilnehmer:innen
 Richard Derman
 ab Montag, 09.01.2023, 8x 19:30 - 20:30 Uhr
 Online-Schule, Zoom



Hinweis:

Englisch für Kinder
 Kurs-Nr. 7100 finden Sie
 auf Seite 15.

ENGLISCH

SPRACHE FÜR DEN BERUF

Business English Workshop A2/B1

This course is for learners with basic skills in grammar and syntax, even if acquired quite a while ago, such as at school (A2/B1). Contents of the course include:

- Writing business e-mails
- Making phone calls in business life
- Small talk in a business environment

We will be looking at the typical expressions you will need in order to talk and write English in the business world, both on a very formal and on a rather colloquial level, depending on the type of people you are communicating with (e.g. colleagues, customers, business partners). In addition to a variety of written exercises, you will also have the opportunity to practise business English orally, in the form of role play and pair work.

71080 P € 50,00

The material of the course is included in the fee.

max. 8 Teilnehmer:innen

Monika Bründl

am Samstag, 03.12.2022, 1x 10:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Business English B2/C1

The main emphasis of this course will be on conversation, correspondence, grammar and vocabulary as applied to business situations. Composing a formal business letter or proposal, initiating and responding to emails, video conferencing and taking minutes at meetings will be included.

71081 O € 80,00

Business English Handbook Advanced
(978-1-4050-8603-5)

max. 8 Teilnehmer:innen

Richard Derman

ab Donnerstag, 12.01.2023, 8x 19:30 - 20:30 Uhr
Online-Schule, Zoom



FRANZÖSISCH

Französisch für den Urlaub – Vive les vacances!



Intensivkurs

Dieser Kurs soll Neugier und Vorfreude auf einen Urlaub in Frankreich wecken. Er vermittelt Ihnen authentische Redewendungen und Modellsätze für Ihre Reise nach Frankreich und motiviert Sie zum freien Sprechen.

72000 P € 169,00

Vive les vacances! neu (978-3-19-117243-5)
ab Lektion 1

max. 6 Teilnehmer:innen

Martine Keller

ab Donnerstag, 06.10.2022, 12x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Niveau A2

Französisch A2

Sie haben grundlegende Französischkenntnisse und möchten weiter lernen? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie. Lernen Sie über Hobbys und Interessen zu sprechen, Pläne für Freizeitaktivitäten mit Freund:innen bzw. Kolleg:innen zu schmieden und vieles mehr.

72011 P € 138,50

Voyages neu A2 (978-3-12-529422-6) ab Lektion 1

max. 8 Teilnehmer:innen

Martine Keller

ab Mittwoch, 05.10.2022, 15x 18:30 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

72012 HYBRID € 169,00

Voyages neu A2 (978-3-12-529422-6) ab Lektion 1

max. 8 Teilnehmer:innen

Odile Pieh

ab Donnerstag, 22.09.2022, 15x 16:15 - 17:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Französisch A2

Dieser Kurs ist für Teilnehmer:innen geeignet, die gute Grundkenntnisse der französischen Sprache besitzen. Herzlich willkommen sind ebenfalls all jene, die bislang nicht mit dem Lehrbuch „Voyages neu A1“ gearbeitet haben. Wir behandeln aktuelle politische und kulturelle Themen.

72013 P € 138,50

Voyages neu A2 (978-3-12-529422-6) ab Lektion 4

max. 9 Teilnehmer:innen

Birgit Tiedemann

ab Freitag, 23.09.2022, 15x 09:30 - 11:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

Niveau B1

Französisch B1

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits über solide Grundkenntnisse der französischen Sprache verfügen. Wir werden mit dem kürzlich erschienenen Buch „Rencontres en français B1“ arbeiten, welches einen interessanten und modernen Lernansatz ermöglicht. N'hésitez pas à nous rejoindre au plus vite!

72020 HYBRID € 138,50

Rencontres en français B1 (978-3-12-529649-7)
ab Lektion 2

max. 9 Teilnehmer:innen

Birgit Tiedemann

ab Mittwoch, 21.09.2022, 15x 08:45 - 10:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

Französisch B1

Vous possédez un niveau A2/B1, pouvez déjà vous exprimer et parler de thèmes différents, cependant les mots vous manquent parfois et vous désirez améliorer vos compétences orales et grammaticales? Venez rejoindre ce cours qui vous permettra de progresser dans la langue en enrichissant votre vocabulaire et en approfondissant vos connaissances en grammaire.

72021 P € 168,00

Voyages neu B1 (978-3-12-529431-8)

ab Lektion 3/4

max. 8 Teilnehmer:innen

Odile Pieh

ab Montag, 10.10.2022, 15x 15:30 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Französisch B1 – Freies Sprechen

Vous souhaitez reprendre plaisir à parler le français ou simplement l'entretenir? Venez nous rejoindre dans ce cours d'expression libre où chacun/e aura l'occasion de s'exprimer dans une ambiance chaleureuse sur les sujets d'actualité, d'art ou de littérature. Des petits points de grammaire ou quelques exercices vont ponctuer nos rencontres. Vorausgesetzte Grundkenntnisse: A2–B1

72022 P € 137,50

max. 9 Teilnehmer:innen

Martine Keller

ab Donnerstag, 06.10.2022, 15x 10:30 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

Hinweis:

Näheres zu den Stufen
finden Sie auf Seite 50.

Französisch B1 – Konversation

Politique et Culture

Ce cours s'adresse à toutes celles et tous ceux qui souhaitent mieux comprendre la vie politique et culturelle de notre voisin d'outre-Rhin, et ceci via des articles de presse choisis. Lernen Sie das politische und kulturelle Leben Frankreichs anhand ausgewählter französischer Zeitungsartikel besser kennen!

72023 **HYBRID** € 71,00

max. 9 Teilnehmer:innen

Birgit Tiedemann

ab Mittwoch, 21.09.2022, 15x 10:30 - 11:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

Niveau B1/B2

Französisch B1/B2 – Konversation

En plus du contenu du cours de conversation on abordera des sujets très captivants, tels que de l'actualité et de la culture françaises dans toutes ses nuances à l'aide de différents articles tirés des journaux ainsi que des revues, et à la demande on traitera la grammaire. Tout matériel d'apprentissage vous sera communiqué à notre première rencontre en cours.

72024 **HYBRID** € 168,00

Der Lernmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

max. 8 Teilnehmer:innen

Nunzia Mertens

ab Mittwoch, 05.10.2022, 15x 19:40 - 21:10 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 14

Niveau B2

Französisch B2 – Konversation

Ce cours s'adresse à toutes celles et tous ceux qui souhaitent mieux comprendre la vie culturelle et politique de notre voisin d'outre-Rhin, et ceci via des articles de presse choisis. Lernen Sie das kulturelle und politische Leben Frankreichs anhand ausgewählter französischer Zeitungsartikel besser kennen!

72030 **P** € 138,50

max. 9 Teilnehmer:innen

Birgit Tiedemann

ab Montag, 19.09.2022, 15x 09:00 - 10:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Französisch B2 – Konversation

Le plaisir de lire!

Lire ensemble, échanger nos impressions, nos interprétations et en discuter en français! Pour tous ceux qui ont envie de lire et de discuter en français.

72031 **HYBRID** **NEU** € 140,00

Conteurs français du XXe siècle - Reclam Verlag

max. 6 Teilnehmer:innen

Odile Pieh

ab Donnerstag, 10.11.2022, 10x 14:45 - 16:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Niveau B2/C1

Französisch B2/C1 – Konversation

Vous êtes le/la bienvenu/e dans notre cours où, dans une ambiance conviviale, nous évoquerons à l'aide de magazines les divers points de politique, de littérature ou de vie sociale qui agrémentent l'actualité française; quelques points de grammaire ou exercices accompagneront ponctuellement nos rendez-vous hebdomadaires! Vorausgesetzte Grundkenntnisse: B2

72032 **P** € 137,50

max. 8 Teilnehmer:innen

Martine Keller

ab Donnerstag, 06.10.2022, 15x 09:00 - 10:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30



Balade dans la nature à la découverte des plantes sauvages en hiver

Ab Niveau B2

Je vous invite à découvrir les plantes sauvages de la région munichoise, lors d'une promenade guidée que je propose en langue française. Durant cette balade, je vous ferai découvrir les différents arbres et arbustes ainsi que les plantes herbacées qui composent le site. Vous apprendrez à reconnaître les espèces comestibles ainsi que leurs vertus curatives. Il sera également question de biologie, d'écologie, d'histoire et de traditions. Laissez-vous surprendre! Prévoir une tenue adaptée à la promenade en milieu naturel et à la météo du jour.

72101 **P** **NEU** € 15,00

max. 10 Teilnehmer:innen

Bärbel Kellner, Kräuterpädagogin

am Sonntag, 27.11.2022, 1x 10:30 - 12:30 Uhr
Treffpunkt: Bushaltestelle Schichtlstraße, 81929 München/Daglfing

72102 **P** **NEU** € 15,00

max. 10 Teilnehmer:innen

Bärbel Kellner, Kräuterpädagogin

am Sonntag, 29.01.2023, 1x 10:30 - 12:30 Uhr
Treffpunkt: Bushaltestelle Schichtlstraße, 81929 München/Daglfing

SPRACHE UND KULTUR

Französisch mit Musik A2 – Auffrischung

Une autre façon de pratiquer le français!

Vous aimez la musique et les chants français? Ce cours propose une manière originale et distrayante de pratiquer et de progresser dans la langue en écoutant, chantant des chansons et en les analysant.

72060 **HYBRID** **NEU** € 84,00

Das Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

max. 8 Teilnehmer:innen

Odile Pieh

ab Donnerstag, 10.11.2022, 6x 17:45 - 19:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07



Land und Leute online entdecken – ab B1

Reiseziel Frankreich

La grande diversité culturelle de la France a depuis toujours attiré un nombre impressionnant de touristes venant du monde entier. En 2019, avant la pandémie du Covid-19, près de 90 millions de personnes ont ainsi visité notre pays voisin, et la France compte bien renouer avec ce chiffre à la sortie de cette crise sanitaire inédite! Dans ce cours en ligne, je vous propose de découvrir ensemble les différentes régions et la richesse de leur patrimoine historique, à commencer par L'île de France. Lors de notre première rencontre en ligne, nous pourrions bien entendu affiner ce choix et sélectionner des villes ou départements qui vous intéressent plus particulièrement. Venez me rejoindre pour ce voyage virtuel des merveilles d'Outre-Rhin!

72100 **O** **NEU** € 80,00

max. 6 Teilnehmer:innen

Birgit Tiedemann

ab Donnerstag, 10.11.2022, 4x 10:00 - 11:30 Uhr
Online-Schule, Zoom

ITALIENISCH

Italienisch für Anfänger

Möchten Sie Italienisch lernen und hatten bislang noch nicht die Gelegenheit dazu? Dann ist jetzt Ihre Chance! Wir werden von ganz vorne beginnen! Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Kultur und die grundlegenden Sprachkenntnisse, die Sie in Alltagssituationen (Restaurant, Bar, Einkaufen usw.) in Italien benötigen. Sie lernen in einer entspannten Atmosphäre, in einem moderaten und unterhaltsamen Tempo.

73000 0 € 169,00

Con Piacere nuovo A1 (978-3-12-525201-1) ab Lektion 1

max. 8 Teilnehmer:innen

Isabella Calvagna

ab Montag, 19.09.2022, 15x 18:00 - 19:30 Uhr

73001 P € 138,50

Con Piacere nuovo A1 (978-3-12-525201-1) ab Lektion 1

max. 9 Teilnehmer:innen

Nunzia Mertens

ab Mittwoch, 05.10.2022, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 14

Niveau A1

Italienisch A1 – Intensivkurs

Vierzehntäglich

Sie verfügen über leichte Vorkenntnisse der italienischen Sprache oder haben an einem ersten Anfängerkurs teilgenommen? Sie möchten Ihre Kenntnisse auffrischen oder einfach weiter lernen? Für Beruf, Hobbies, Reisen, Computersprache – Italienisch hilft uns in vielen Situationen. Wir sprechen viel und wenden das Gelernte gleich an. Das macht Spaß und hilft uns, sicherer zu werden.

73010 P € 140,00

Nuovissimo Progetto italiano 1 (978-88-31496-72-8) ab Lektion 2

max. 9 Teilnehmer:innen

Alessandra Luisi-Schlegl

am Dienstag, 04.10.2022, 18:15 - 20:15 Uhr

am Dienstag, 18.10.2022, 18:15 - 20:15 Uhr

am Dienstag, 25.10.2022, 18:15 - 20:15 Uhr

am Dienstag, 08.11.2022, 18:15 - 20:15 Uhr

am Dienstag, 22.11.2022, 18:15 - 20:15 Uhr

am Dienstag, 06.12.2022, 18:15 - 20:15 Uhr

am Dienstag, 20.12.2022, 18:15 - 20:15 Uhr

am Dienstag, 10.01.2023, 18:15 - 20:15 Uhr

am Dienstag, 24.01.2023, 18:15 - 20:15 Uhr

am Dienstag, 07.02.2023, 18:15 - 20:15 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27

Zeichenstudio

Hinweis:

Näheres zu den Stufen finden Sie auf Seite 50.

Italienisch A1

Sie verfügen über leichte Vorkenntnisse der italienischen Sprache oder haben an einem ersten Anfängerkurs teilgenommen? Sie möchten Ihre Kenntnisse auffrischen oder einfach weiter lernen? Für Beruf, Hobbies, Reisen, Computersprache - Italienisch hilft uns in vielen Situationen. Wir sprechen viel und wenden das Gelernte gleich an. Das macht Spaß und hilft uns, sicherer zu werden.

73011 0 € 138,50

Con Piacere nuovo A1 (978-3-12-525201-1) ab Lektion 5

max. 9 Teilnehmer:innen

Dianella La Guardia

ab Mittwoch, 21.09.2022, 15x 17:30 - 19:00 Uhr
Online-Schule, Zoom

73012 0 € 138,50

Con Piacere nuovo A1 (978-3-12-525201-1) ab Lektion 7

max. 9 Teilnehmer:innen

Isabella Calvagna

ab Donnerstag, 22.09.2022, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Online-Schule, Zoom

73013 P € 138,50

Con Piacere nuovo A1 (978-3-12-525201-1) ab Lektion 7

max. 9 Teilnehmer:innen

Heike-Maria Richter

ab Dienstag, 20.09.2022, 15x 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

73014 P € 138,50

Con Piacere nuovo A1 (978-3-12-525201-1) ab Lektion 7

max. 9 Teilnehmer:innen

Heike-Maria Richter

ab Mittwoch, 21.09.2022, 15x 10:30 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

73015 0 € 96,00

Con Piacere nuovo A1 (978-3-12-525201-1) ab Lektion 7

max. 12 Teilnehmer:innen

Angela Veronese

ab Montag, 19.09.2022, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Online-Schule, Zoom

Niveau A2

Italienisch A2

Dieser Kurs ist für Teilnehmer:innen geeignet, die über gute Grundkenntnisse der italienischen Sprache verfügen. Herzlich willkommen sind ebenfalls all jene, die bislang noch nicht mit dem Lehrbuch „Con Piacere neu A1“ gearbeitet haben. Wir behandeln auch aktuelle politische und kulturelle Themen.

73020 0 € 138,50

Con Piacere nuovo A2 (978-3-12-525206-6) ab Lektion 1

max. 9 Teilnehmer:innen

Angela Veronese

ab Mittwoch, 21.09.2022, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Online-Schule, Zoom

73021 0 € 96,00

Con Piacere nuovo A2 (978-3-12-525206-6) ab Lektion 3

max. 12 Teilnehmer:innen

Angela Veronese

ab Mittwoch, 21.09.2022, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Online-Schule, Zoom

73022 0 € 138,50

Con Piacere nuovo A2 (978-3-12-525206-6) ab Lektion 7

max. 9 Teilnehmer:innen

Dianella La Guardia

ab Dienstag, 20.09.2022, 15x 19:00 - 20:30 Uhr
Online-Schule, Zoom

73023 0 € 141,00

Con Piacere nuovo A2 (978-3-12-525206-6) ab Lektion 8

max. 6 Teilnehmer:innen

Dianella La Guardia

ab Mittwoch, 21.09.2022, 10x 19:15 - 20:45 Uhr
Online-Schule, Zoom

73024 HYBRID € 169,00

Con Piacere nuovo A2 (978-3-12-525206-6) ab Lektion 9

max. 8 Teilnehmer:innen

Nunzia Mertens

ab Donnerstag, 06.10.2022, 15x 11:30 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15



BÜRGERSTIFTUNG HAAR

Wir wollen etwas bewegen und Gutes tun für die Menschen in Haar. Helfen Sie uns bitte dabei.

Bürgerstiftung Haar
Eine gemeinnützige Stiftung
des bürgerlichen Rechts

Geschäftsstelle der Bürgerstiftung
Im Poststadl
1. Stock - Zimmer 22
Münchener Straße 3
85540 Haar
Tel.: 089/46002-861
E-Mail: info@buergerstiftunghaar.de

Kreissparkasse München-Starnberg-Ebersberg
BIC BYLADEM1KMS
Spenderkonto IBAN DE85 7025 0150 0022 4859 32

Münchner Bank
BIC GENODEF1M01
Zustifterkonto IBAN DE98 7019 0000 0100 0069 39
Spenderkonto IBAN DE54 7019 0000 0000 0069 39

Italienisch A2 – Auffrischung

Hai già frequentato alcuni corsi di italiano e vuoi rafforzare le tue capacità comunicative? In questo corso potrai arricchire il tuo lessico, approfondire le tue conoscenze di grammatica ed ampliare il tuo vocabolario con varie attività.

73025 O € 138,50

Azzurro A1-A2 (978-3-12-525521-0) ab Lektion 6

max. 9 Teilnehmer:innen

Angela Veronese

ab Montag, 19.09.2022, 15x 19:30 - 21:00 Uhr

Online-Schule, Zoom

Niveau B1

Italienisch B1

Am Wochenende

Per partecipanti avanzati di italiano che desiderano acquisire competenze linguistiche di livello B1 a un ritmo di apprendimento normale. Si richiede la frequenza regolare del corso e un lavoro di studio aggiuntivo a casa. Le lezioni si svolgono in un piccolo gruppo e sono quindi particolarmente efficaci.

73030 P € 120,00

Con Piacere nuovo B1 (978-3-12-525212-7) ab Lektion 1

max. 6 Teilnehmer:innen

Alessandra Luisi-Schlegl

am Samstag, 08.10.2022, 10:00 - 13:00 Uhr,

am Samstag, 12.11.2022, 10:00 - 13:00 Uhr,

am Samstag, 03.12.2022, 10:00 - 13:00 Uhr

am Samstag, 21.01.2023, 10:00 - 13:00 Uhr,

am Samstag, 11.02.2023, 10:00 - 13:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Italienisch B1

Per partecipanti avanzati di italiano che desiderano acquisire competenze linguistiche di livello B1 a un ritmo di apprendimento normale. Si richiede la frequenza regolare del corso e un lavoro di studio aggiuntivo a casa. Le lezioni si svolgono in un piccolo gruppo e sono quindi particolarmente efficaci.

73031 O € 169,00

Con Piacere nuovo B1 (978-3-12-525212-7) ab Lektion 1

max. 8 Teilnehmer:innen

Franca Barbara Faccini

ab Montag, 19.09.2022, 15x 19:30 - 21:00 Uhr

Online-Schule, Zoom

Italienisch B1

In questo corso imparerai la lingua in modo efficace e creativo. Che sia per le vacanze, il lavoro o per la vita di tutti i giorni, l'italiano è sempre una buona scelta. Questo corso è adatto a partecipanti che hanno già imparato l'italiano per quattro semestri.

73032 O € 169,00

Con Piacere nuovo B1 (978-3-12-525212-7) ab Lektion 1

max. 8 Teilnehmer:innen

Dianella La Guardia

ab Donnerstag, 22.09.2022, 15x 18:00 - 19:30 Uhr

Online-Schule, Zoom

Italienisch B1

In questo corso imparerai la lingua in modo efficace e creativo. Che sia per le vacanze, il lavoro o per la vita di tutti i giorni, l'italiano è sempre una buona scelta.

73033 O € 169,00

Con Piacere nuovo B1 (978-3-12-525212-7) ab Lektion 2

max. 8 Teilnehmer:innen

Dianella La Guardia

ab Donnerstag, 22.09.2022, 15x 19:15 - 20:45 Uhr

Online-Schule, Zoom

Italienisch B1

Se hai una buona base linguistica del livello A2 e desideri approfondire le tue competenze comunicative, questo è il corso che fa per te. Con Piacere continuiamo insieme a scoprire la lingua, la letteratura e la cultura italiana e a migliorare le conoscenze per poter comunicare in molte situazioni della vita quotidiana in Italia.

73034 O € 96,00

Con Piacere nuovo B1 (978-3-12-525212-7) ab Lektion 2/3

max. 9 Teilnehmer:innen

Angela Veronese

ab Donnerstag, 22.09.2022, 10x 08:30 - 10:00 Uhr

Online-Schule, Zoom

Italienisch B1

Leichte Konversation

In questo corso non trattiamo solo la grammatica bensì diamo spazio a diversi temi avvincenti utilizzando articoli, facili letture con ascolti come base per la conversazione e naturalmente per ampliare il vocabolario.

73035 HYBRID € 169,00

Das Lernmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

max. 8 Teilnehmer:innen

Nunzia Mertens

ab Donnerstag, 06.10.2022, 15x 10:00 - 11:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Italienisch B1 – Freies Sprechen

In questo corso tratteremo, oltre ai contenuti del livello B1, un'ampia varietà di argomenti culturali quali la letteratura, l'arte e canzoni. Parliamo di attualità sulla base di articoli di giornale e daremo anche un'occhiata sull'Italia e le sue regioni. Divertiamoci a far quattro chiacchiere in italiano!

73036 P € 96,00

Bravissimo 2 (978-3-12-525123-6) ab Lektion 8

max. 12 Teilnehmer:innen

Heike-Maria Richter

ab Donnerstag, 22.09.2022, 15x 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

Niveau B2

Italienisch B2 – Freies Sprechen

In questo corso esercitiamo la capacità di comunicare in modo chiaro, basandoci su temi di attualità, traendo spunto da testi letterari, giornali, film e canzoni per migliorare l'espressione linguistica.

73040 P € 138,50

Con piacere B1 (978-3-12-525186-1); Per questo mi chiamo Giovanni, Autor: Luigi Garlando

Verlag: Reclam Rote Reihe

max. 9 Teilnehmer:innen

Angelina Rossi

ab Dienstag, 20.09.2022, 15x 17:30 - 19:00 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 02



ITALIENISCH

Italienisch B2/C1 – Konversation

Questo corso di conversazione è rivolto agli amanti della cultura e storia italiana. Oltre ai consueti articoli di giornale, tratteremo selezionati brani di letteratura, film e opera lirica. Parleremo di aspetti interessanti delle regioni italiane e non mancherà un ripasso di grammatica, ove necessario.

73041 P € 113,00

Bravissimo 2 (978-3-12-525123-6) ab Lektion 8

max. 9 Teilnehmer:innen

Heike-Maria Richter

ab Donnerstag, 22.09.2022, 12x 19:40 - 21:10 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

Italienisch B2/C1 – Konversation

Corso di conversazione online di italiano per persone che hanno già una conoscenza intermedia e dimestichezza con la lingua italiana. Durante la lezione verranno affrontati diversi temi di attualità, turismo, arte per attingere alla ricchezza del patrimonio dell'Italia, classificato dall'Unesco come Patrimonio Mondiale dell'Umanità. Il libro "Caccia ai tesori" sarà la nostra guida, ma sarà anche possibile inserire argomenti a scelta degli studenti. Una buona occasione per conoscere meglio l'Italia e la sua lingua.

73042 O € 169,00

Caccia ai tesori (978-8820133627)

max. 8 Teilnehmer:innen

Isabella Calvagna

ab Freitag, 23.09.2022, 15x 19:00 - 20:30 Uhr
Online-Schule, Zoom

vhs-Newsletter



Wir haben keine tierischen Boten,
aber immer tierisch gute Newsletter.

jetzt abonnieren

Zur Anmeldeseite



Abonnieren Sie unseren Newsletter
www.vhs-haar.de/newsletter

SPRACHE UND KULTUR

Land und Leute online entdecken – A2/B1

Reiseziel Italien

Attraverso un viaggio virtuale con una docente di madrelingua italiana, con esperienza professionale e culturale ampia del suo territorio, sarai accompagnato/a per le strade di uno dei territori più affascinanti del mondo. Turismo, cultura, letteratura e musica. Cultura del cibo e della "dolce vita", ma anche nuove mete tutte da scoprire, da chi l'Italia la conosce, la ama e soprattutto vi aiuterà a scoprirla, insieme. Benvenuti a bordo! L'Italia ha riaperto le sue porte.

73100 O NEU € 80,00

max. 5 Teilnehmer:innen

Isabella Calvagna

am Samstag, 08.10.2022, 10:30 - 12:00 Uhr,
am Samstag, 12.11.2022, 10:30 - 12:00 Uhr,
am Samstag, 03.12.2022, 10:30 - 12:00 Uhr,
am Samstag, 21.01.2023, 10:30 - 12:00 Uhr
Online-Schule, Zoom

La storia del cinema italiano

Dal Neorealismo ad oggi: come è cambiato il modo di fare cinema

Mastroianni, De Sica, Loren, il Neorealismo ed altri generi. Prima guarderemo un film e poi parleremo di come è nato il film, chi sono gli attori, il regista, la trama ed impareremo a valutare come veri critici. Insieme, in italiano ripasseremo il lessico legato alla cinematografia e non solo. Per questo corso è richiesto un livello B2

73101 P NEU € 50,00

max. 8 Teilnehmer:innen

Angelina Rossi

am Mittwoch, 05.10.2022, 18:00 - 19:30 Uhr,
am Mittwoch, 09.11.2022, 18:00 - 19:30 Uhr,
am Mittwoch, 07.12.2022, 18:00 - 19:30 Uhr,
am Mittwoch, 11.01.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

La letteratura dal 900 ad oggi

Da Erri de Luca a Dacia Maraini a Elena Ferrante e Gianfranco Carofiglio

Studieremo e parleremo dei grandi autori italiani dal Novecento ai nostri giorni. Leggeremo alcune pagine di libri scelti e parleremo dei loro autori. Rafforzeremo la conoscenza del lessico legato al mondo della carta stampata. Per questo corso è richiesto un livello B2

73102 P NEU € 50,00

max. 8 Teilnehmer:innen

Angelina Rossi

am Mittwoch, 12.10.2022, 18:00 - 19:30 Uhr,
am Mittwoch, 26.10.2022, 18:00 - 19:30 Uhr,
am Mittwoch, 14.12.2022, 18:00 - 19:30 Uhr,
am Mittwoch, 18.01.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Brunello, Recioto o Lugana?

Degustazione di vini italiani parlando in Italiano

Un appuntamento per degustare un vino bianco ed uno rosso ogni settimana ed imparare il modo giusto per conoscere davvero questa bevanda! Faremo tutti i passi: dall'esame visivo, a quello olfattivo a quello degustativo. Ogni settimana due vini di una regione. Per questo corso è richiesto un livello B2 Lebensmittelkosten in Höhe von 20,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

73103 P NEU € 65,00

max. 8 Teilnehmer:innen

Angelina Rossi

am Donnerstag, 27.10.2022, 18:30 - 20:00 Uhr,
am Donnerstag, 10.11.2022, 18:30 - 20:00 Uhr,
am Donnerstag, 24.11.2022, 18:30 - 20:00 Uhr,
am Donnerstag, 08.12.2022, 18:30 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

A tavola con l'italiano

Conosceremo i segreti di ogni ricetta

Come e dove sono nati gli spaghetti allo Scarpariello? E il ragu' alla bolognese? Prepareremo insieme questa e molte altre ricette e conosceremo la storia nascosta dietro ognuna di loro. Scopriremo quando, come e perché sono nati i piatti della tradizione. Per questo corso è richiesto un livello B2. Lebensmittelkosten in Höhe von 15,- € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für Reste

73104 P NEU € 40,00

max. 8 Teilnehmer:innen

Angelina Rossi

am Donnerstag, 20.10.2022, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11



Spanisch A1 für den Urlaub – kompakt



Ohne Vorkenntnisse

Sie interessieren sich für die spanische Sprache und Kultur und planen vielleicht sogar eine Reise in ein spanischsprachiges Land? Hier machen Sie erste Schritte im Spanischen: Sie lernen, sich in wichtigen Alltagssituationen (z. B. in Hotels, Restaurants, Geschäften usw.) zu verständigen. Neben sprachlichen Grundbegriffen bekommen Sie auch landeskundliche Hintergrundinformationen, damit Sie in der jeweiligen Situation angemessen reagieren können.

74000 P € 91,00

Spanisch für den Urlaub – Basiswissen an einem Wochenende (978-3752813999)

max. 8 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez

am Samstag, 14.01.2023, 10:00 - 17:00 Uhr,

am Sonntag, 15.01.2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Spanisch für Anfänger

Sie möchten Spanisch lernen und hatten noch nicht die Gelegenheit dazu? Dann ist jetzt Ihre Chance, denn wir werden von ganz vorne beginnen! Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Kultur und die grundlegenden Sprachkenntnisse, die Sie in Alltagssituationen (Restaurant, Bar, Einkaufen usw.) in Spanien und Lateinamerika benötigen. Sie lernen in einer entspannten Atmosphäre, in einem moderaten und unterhaltsamen Tempo.

74001 O € 169,00

Con gusto nuevo A1 (978-3-12-514671-6) ab Lektion 1

max. 8 Teilnehmer:innen

María del Carmen Montero Salas

ab Montag, 10.10.2022, 15x 19:00 - 20:30 Uhr

Online-Schule, Zoom

Niveau A1

Spanisch A1

Sie haben schon leichte Vorkenntnisse der spanischen Sprache oder haben an einem ersten Anfängerkurs teilgenommen? Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Sprachkenntnisse, die Sie in Alltagssituationen (Restaurant, Bar, Einkaufen, usw.) in Spanien und Lateinamerika brauchen. Sie lernen in moderatem Tempo und erhalten Einblicke in die Landeskunde.

74010 P € 138,50

Con gusto nuevo A1 (978-3-12-514671-6) ab Lektion 3

max. 9 Teilnehmer:innen

Rocio Arellis Meneses Nuñez

ab Mittwoch, 21.09.2022, 15x 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

74011p P € 138,50

Con gusto nuevo A1 (978-3-12-514671-6) ab Lektion 6

max. 9 Teilnehmer:innen

Rocio Arellis Meneses Nuñez

ab Dienstag, 20.09.2022, 15x 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Spanisch A1

Intensivkurs

In diesem Kurs können Sie von zu Hause aus schnell und effektiv Ihr Spanisch ausbauen. Der Schwerpunkt liegt auf der gesprochenen Sprache. Wenn Sie gerne zügig Fortschritte machen wollen, ist dieser Online-Kurs zum Durchstarten genau der richtige für Sie.

74012 O € 210,00

Con gusto nuevo A1 (978-3-12-514671-6) ab Lektion 9

max. 6 Teilnehmer:innen

Cristina Sanchez

ab Montag, 19.09.2022, 15x 19:30 - 21:00 Uhr

Online-Schule, Zoom

Niveau A2

Spanisch A2

Dieser Kurs ist für Teilnehmer:innen geeignet, die über gute Grundkenntnisse der spanischen Sprache verfügen. Herzlich willkommen sind ebenfalls all jene, die bislang noch nicht mit dem Lehrbuch „Con gusto nuevo A1“ gearbeitet haben. Wir behandeln auch aktuelle politische und kulturelle Themen.

74020 HYBRID € 138,50

Con gusto nuevo A2 (978-3-12-514677-8) ab Lektion 2

max. 9 Teilnehmer:innen

Rebeca del Pilar Zapata Rodríguez

ab Montag, 19.09.2022, 15x 19:30 - 21:00 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 14

74021 P € 169,00

Con gusto nuevo A2 (978-3-12-514677-8) ab Lektion 2

max. 8 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez

ab Donnerstag, 06.10.2022, 15x 09:30 - 11:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

74022 HYBRID € 138,50

Con gusto nuevo A2 (978-3-12-514677-8) ab Lektion 6

max. 9 Teilnehmer:innen

Rebeca del Pilar Zapata Rodríguez

ab Donnerstag, 22.09.2022, 15x 18:00 - 19:30 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 14

74023 P € 169,00

Con gusto nuevo A2 (978-3-12-514677-8) ab Lektion 6/7

max. 9 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez

ab Mittwoch, 05.10.2022, 15x 18:30 - 20:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Niveau B1

Spanisch B1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer:innen geeignet, die über solide Grundkenntnisse der spanischen Sprache verfügen. Herzlich willkommen sind ebenfalls all jene, die bislang noch nicht mit dem Lehrbuch „Con gusto nuevo A2“ gearbeitet haben. Wir behandeln auch aktuelle politische und kulturelle Themen.

74030 HYBRID € 138,50

Con gusto nuevo B1 (978-3-12-514684-6) ab Lektion 1

max. 9 Teilnehmer:innen

Rebeca del Pilar Zapata Rodríguez

ab Montag, 19.09.2022, 15x 18:00 - 19:30 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 14

Spanisch B1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer:innen geeignet, die bereits über solide Grundkenntnisse der spanischen Sprache verfügen. Herzlich willkommen sind auch Quereinsteiger, die bisher noch nicht mit dem Lehrbuch „Con gusto A2“ gearbeitet haben. In diesem Kurs können Sie mit abwechslungsreichen Aktivitäten das Sprechen, die Grammatik und den Wortschatz vertiefen und auffrischen.

74031 P € 169,00

Con Gusto B1 (978-3-12-514990-8) ab Lektion 1

max. 9 Teilnehmer:innen

Rocio Arellis Meneses Nuñez

ab Mittwoch, 21.09.2022, 15x 08:45 - 10:15 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Spanisch B1

Intensivkurs

In diesem Kurs bauen Sie schnell und effektiv Ihr Spanisch aus. Wenn Sie gerne zügig Fortschritte machen wollen, kleinere Hausaufgaben und privates Lernen nicht scheuen, ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Herzlich willkommen sind auch Quereinsteiger, die bisher mit anderen Lehrbüchern gearbeitet haben. Wir behandeln auch aktuelle politische und kulturelle Themen.

74032 P € 210,00

Perspectivas ¡Ya! (978-3-464-20491-7) ab Lektion 10

max. 6 Teilnehmer:innen

Diana Corredor-Düwel

ab Montag, 26.09.2022, 15x 18:30 - 20:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Hinweis:

Näheres zu den Stufen finden Sie auf Seite 50.

SPANISCH

Spanisch B1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen geeignet, die bereits über solide Grundkenntnisse der spanischen Sprache verfügen. Herzlich willkommen sind auch Quereinsteiger, die bisher mit anderen Lehrbüchern gearbeitet haben. Wir behandeln auch aktuelle politische und kulturelle Themen.

74033 **P** € 169,00

Perspectivas ¡Ya! (978-3-464-20491-7)
ab Lektion 9

max. 8 Teilnehmer:innen

Diana Corredor-Düwel

ab Dienstag, 04.10.2022, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

Spanisch B1 – Todo oídos

Escuchar en español para aprender, practicar y mejorar

Si le gusta escuchar podcasts, audiolibros, ver vídeos de youtube, escenas de películas y series, etc. este curso puede ser lo que está buscando para mejorar su nivel de español. A veces lo que más nos cuesta es „entender cuando hablan“; con este curso aprenderá que todo es cuestión de práctica y que también se puede entrenar la escucha. Practicaremos con temas interesantes y variados. Su profesora le enviará temas para preparar a través de nuestra plataforma interna, y se reunirán una vez a la semana en una sesión por videoconferencia con Zoom.

74034 **O** € 45,00

max. 6 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez

ab Freitag, 13.01.2023, 4x 10:00 - 11:00 Uhr
Online-Schule, Zoom

Spanisch – Online-Grammatik-Tapas

Jeder kennt Tapas, die köstlichen Häppchen aus Spanien, die man form- und sorglos mit Freunden genießt. Warum nicht auch Grammatik auf diese Weise lernen?

Voraussetzung: abgeschlossene Niveaustufe B1.

Spanisch B1 – Imperfecto / Indefinido

El uso de los pasados en español

Cómo usar bien los tiempos del pasado en español sin tener que pensar en las reglas y comunicarse con cierta fluidez, es uno de los temas que más interés despierta entre los participantes que quieren alcanzar un buen nivel de conversación en la lengua de Cervantes. Si quiere unir teoría y práctica este es su seminario. Con actividades dinámicas y prácticas pero sin descuidar la teoría, le ayudaremos a dar un paso más en su aprendizaje. Das Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

74035 **O** € 30,00

Das Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

max. 6 Teilnehmer:innen

Maité Linazasoro

am Samstag, 03.12.2022, 1x 10:00 - 13:00 Uhr
Online-Schule, Zoom

Spanisch B1/B2 – Indicativo / Subjuntivo

Vormittagsworkshop

Si quiere comprender el funcionamiento de los modos indicativo y subjuntivo en español, este es su curso. Lo haremos de una manera muy dinámica y comunicativa, trabajando los principales usos y el contraste entre ambos modos para que esta parte de la gramática no sea un misterio para usted.

74036 **O** € 30,00

Das Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

max. 6 Teilnehmer:innen

Maité Linazasoro

am Samstag, 12.11.2022, 1x 10:00 - 13:00 Uhr
Online-Schule, Zoom

Spanisch B1/B2 – Indicativo / Subjuntivo

Nachmittagsworkshop

74037 **O** € 30,00

Das Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

max. 6 Teilnehmer:innen

Maité Linazasoro

am Samstag, 12.11.2022, 1x 14:00 - 17:00 Uhr
Online-Schule, Zoom

Spanisch B2/C1 – Perífrasis y verbos de cambio

¡Para volverse loco!

Seguramente ha escuchado hablar muchas veces de los famosos verbos de cambio: hacerse, volverse, llegar a ser, etc.. Estos verbos nos sirven para expresar cambios voluntarios o involuntarios (aspecto, carácter, profesión, ideología o estado de ánimo entre otros) y que afectan temporal o permanentemente. En español hay varios verbos y perífrasis que lo expresan. Cada uno de estos verbos se usa en contextos o situaciones diferentes. En este seminario vamos a ayudarle a aclararlo.

74040 **O** € 30,00

Das Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

max. 6 Teilnehmer:innen

Maité Linazasoro

am Freitag, 11.02.2022, 1x 10:00 - 13:00 Uhr
Online-Schule, Zoom

SPRACHE UND KULTUR

Spanisch A1+/A2 – 20 curiosidades del mundo hispanohablante

Teil 1: Niveau A1+

En este curso se tratarán aspectos culturales analizando historias sorprendentes de los hispanohablantes y de su lengua. Para esto utilizaremos un libro de cultura muy especial porque detrás de cada lectura usted descubre algo fabuloso y genial. Algunas de estas curiosidades forman parte de su día a día. Lo que usted no sabe todavía es que su origen está en la cultura de los hispanohablantes y de su lengua, el español. Puede ser una palabra, una comida, un dibujo, un personaje histórico, un lugar.... A lo largo de 20 minitextos usted descubrirá de forma divertida buena parte de la historia de España y su relación con Hispanoamérica. ¿Nos acompaña en este viaje?

74013 **P** **NEU** € 75,00

20 curiosidades: historias sorprendentes de los hispanohablantes y de su lengua (978-84-945132-9-9)

max. 6 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez

ab Dienstag, 04.10.2022, 5x 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

Teil 2: Niveau A2

74014 **P** **NEU** € 75,00

20 curiosidades: historias sorprendentes de los hispanohablantes y de su lengua (978-84-945132-9-9)

max. 6 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez

ab Dienstag, 15.11.2022, 5x 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

Spanisch mit Musik – ab B1

¡Una forma diferente de practicar el español!

¿Le encanta la música en español? Esta es la oportunidad para practicar el español de una manera diferente y divertida. En este curso escucharemos, cantaremos y analizaremos las canciones para ampliar nuestro conocimiento de la lengua.

74060 **P** **NEU** € 120,00

Das Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

max. 8 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez

ab Samstag, 22.10.2022, 8x 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

Land und Leute online entdecken – auf Spanisch um die Welt (A2/B1)

Reiseziel Mexiko

Adéntrate al mundo de los Mayas y Aztecas. Un país rico en cultura, con lugares recónditos y secretos por recorrer así como sus tradiciones e ideologías de antaño combinado con el actual ritmo de vida moderno. Su música y folclor inigualable. ¡Ven y conoce México!

74100 **O** **NEU** € 80,00

max. 6 Teilnehmer:innen

María del Carmen Montero Salas

ab Freitag, 11.11.2022, 4x 19:00 - 20:30 Uhr
Online-Schule, Zoom

Arabisch A2

In diesem Kurs können die Teilnehmer*innen Texte lesen und schreiben. Gemeinsam vertiefen wir die Grammatik. Dieser Kurs eignet sich für Wiedereinsteiger:innen, die kurzweilig und erfolgreich die Grundlagen der arabischen Sprache erlernen wollen. Der Fokus liegt auf den wichtigsten Redewendungen, der systematischen Vermittlung von Grammatikstrukturen sowie auf landeskundlichen Informationen über das Alltagsleben in arabischen Ländern.

77000 P € 169,00

Schnellkurs Arabisch: Für Anfänger und Wiedereinsteiger (978-3-19-205411-2) ab Lektion 8

max. 8 Teilnehmer:innen

Salua Abdul Rasul Sadiq
ab Dienstag, 20.09.2022, 15x 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Chinesisch A2

In diesem Kurs vertiefen und verbessern wir unsere Aussprache, die Zahlen und die Schreibweise der Schriftzeichen.

77001 O € 138,50

max. 9 Teilnehmer:innen

Lin Yao
ab Dienstag, 20.09.2022, 15x 18:30 - 20:00 Uhr
Online-Schule, Zoom

Japanisch für Anfänger

Intensivkurs

Sie haben sich schon immer für Japanisch interessiert, aber sich noch nie getraut, einen Kurs zu besuchen? In diesem Kurs bauen Sie Schritt für Schritt Ihre Kenntnisse der japanischen Sprache und des Zeichensystems auf und lernen die japanische Kultur besser kennen.

77002 O € 210,00

Japanisch, bitte! neu A1-A2 (978-3-12-606971-7) ab Lektion 1

max. 6 Teilnehmer:innen

Yasuko Yoshiga
ab Samstag, 24.09.2022, 15x 09:30 - 11:00 Uhr
Online-Schule, Zoom

Japanisch A1

Mit HIRAGANA-Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen geeignet, die bereits ein Semester Japanisch gelernt haben. Vorausgesetzte Grundkenntnisse: Hiragana (Lesen und Schreiben), Zahlen bis Milliarden, Uhrzeit, Zählwörter.

77004 P € 169,00

Japanisch im Sauseschritt 1 (978-4-99003847-2) ab Lektion 5/6

max. 8 Teilnehmer:innen

Noriko Imlig
ab Montag, 19.09.2022, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 02

Japanisch A1

Mit HIRAGANA- und KATAKANA-Vorkenntnissen

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen in Hiragana, Katakana (Lesen und Schreiben), grundlegenden Verben und Adjektiven.

77005 P € 169,00

Japanisch im Sauseschritt 1 (978-4-9900384-7-2) ab Lektion 16/17

max. 8 Teilnehmer:innen

Noriko Imlig
ab Donnerstag, 22.09.2022, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 02



Japanisch A2

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen in der Grundform, -te-, -nai-, -ta-Form und der Nominalisierung von Verben.

77006 P € 151,00

Japanisch im Sauseschritt 2A (978-4-902456-02-8) ab Lektion 6/7

max. 5 Teilnehmer:innen

Noriko Imlig
ab Donnerstag, 22.09.2022, 12x 19:35 - 20:35 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 02

Japanisch A2

Intensivkurs

In diesem Kurs können Sie von zu Hause aus schnell und effektiv Ihr Japanisch ausbauen. Der Schwerpunkt liegt auf der gesprochenen Sprache. Wenn Sie gerne zügig Fortschritte machen wollen, um Ihre Kenntnisse der japanischen Sprache und des Zeichensystems Schritt für Schritt auszubauen und die japanische Kultur besser kennenzulernen, ist dieser Online-Kurs genau der richtige für Sie.

77007 O € 190,00

Japanisch, bitte! neu A1-A2 (978-3-12-606971-7) ab Lektion 11

max. 5 Teilnehmer:innen

Yasuko Yoshiga
ab Mittwoch, 21.09.2022, 15x 18:00 - 19:00 Uhr
Online-Schule, Zoom



ZWEI MENSCHEN, ZWEI SPRACHEN,
EIN GEMEINSAMES ZIEL.

Reden, hören, verstehen – Lernen im Tandem ist kommunikativ und macht Spaß!

JETZT TANDEMPARTNER FINDEN: www.vhs-tandem.de

 **SPRACHTANDEM**

Ein kostenloser Service der Volkshochschulen

 **vhs**

Photo: A3-Image/Calicut/istockphoto.com

19.07.2019 10:34:07

ANDERE SPRACHEN

Griechisch für Anfänger

Jassu! Wollten Sie schon immer einfache Ausdrücke für den Alltag auf Griechisch kennen, um während Ihres Urlaubs in Griechenland Griechisch verstehen und sprechen zu können? In diesem Kurs wird sowohl die Aussprache als auch die Grammatik und der Wortschatz gründlich eingeübt. Der Kurs eignet sich für Teilnehmer:innen, die keine bis sehr wenige Griechisch-Kenntnisse haben.

77008 O € 169,00

Jassu! A1-A2 (978-3-12-528890-4) ab Lektion 1
max. 8 Teilnehmer:innen

Maria Tsoumani
ab Dienstag, 27.09.2022, 15x 19:00 - 20:30 Uhr
Online-Schule, Zoom

Griechisch A2

In diesem Kurs lernen Sie die Sprache effektiv und kreativ. Egal, ob für den Urlaub oder im Alltag – Griechisch ist immer eine gute Wahl. Einfache Sätze, Aussprache und Aspekte der Kultur werden Ihnen vermittelt; Grammatik und Satzbau lernen Sie gleichzeitig. Dieser Kurs ist für Teilnehmer:innen geeignet, die schon zwei Semester Griechisch gelernt haben.

77009 P € 169,00

Jassu! (A1-A2): Neugriechisch für Anfänger (978-3-12-528890-4) ab Lektion 8

max. 8 Teilnehmer:innen

Maria Tsoumani
ab Donnerstag, 29.09.2022, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 01

Kroatisch A1

Mit leichten Vorkenntnissen

In diesem Kurs können die Teilnehmer:innen leichte Texte lesen und schreiben und erhalten einen Einblick in die Landeskultur.

77010 P € 141,00

Hrvatski za pocetnike (953-169-123-1); Grammatikbuch (A1-A2) (978-953-169-186-4) ab Lektion 5

max. 6 Teilnehmer:innen

Lidija Tadic
ab Freitag, 23.09.2022, 10x 16:25 - 17:55 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Kroatisch A2

In diesem Kurs haben Sie nicht nur die Möglichkeit, alltägliche Diskussionen zu führen, sondern auch sich mit vielen verschiedenen Themen der kroatischen Kultur zu beschäftigen. Grammatik, Wortschatz und die Struktur der Sprache stehen im Mittelpunkt. Dieser Kurs ist für Teilnehmer:innen geeignet, die bereits vier Semester Kroatisch gelernt haben.

77011 P € 169,00

Gramatika hrvatskoga jezika (978-953-169-186-4) ab Lektion 5

max. 6 Teilnehmer:innen

Lidija Tadic
ab Freitag, 23.09.2022, 12x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Russisch A2

In diesem Semester werden wir die folgenden Themen behandeln:

- Kulturveranstaltungen
- Besprechung des Abendprogramms, Ticketkauf für Veranstaltungen
- über das Befinden und gesundheitliche Beschwerden sprechen
- sich über gesunde Lebensweisen unterhalten und gesundheitliche Ratschläge geben und verstehen
- Bitten formulieren

Außerdem werden wir die folgenden grammatikalischen Themen vertiefen: Postfixe, Zeitangaben, modale Infinitivsätze, Verben der Bewegung.

77012 O € 210,00

Otlitschno! aktuell A2 (978-3-19-204478-6) ab Lektion 9

max. 6 Teilnehmer:innen

Oksana Kanarova
ab Dienstag, 27.09.2022, 15x 18:30 - 20:00 Uhr
Online-Schule, Zoom

Portugiesisch B2/C1 – Konversation

Através de temas da vida quotidiana e atual no mundo lusófono, os alunos são levados a rever estruturas gramaticais e melhorar a base linguística da língua portuguesa.

77013 O € 151,00

max. 5 Teilnehmer:innen

Alexandra Vitorino Moreira
ab Dienstag, 04.10.2022, 12x 19:30 - 21:00 Uhr
Online-Schule, Zoom

Schwedisch B1/B2

Dieser Kurs ist für Teilnehmer:innen, die gute Grundkenntnisse haben und diese vertiefen wollen. Wir führen Gespräche über Themen des Alltags und nutzen hierzu schwedische Zeitungen und ausgewählte Literatur.

77014 P € 147,00

max. 8 Teilnehmer:innen

Anna Ruopp
ab Mittwoch, 21.09.2022, 13x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36



Ukrainisch für Anfänger

Schnupperkurs

Будьмо знайомі. Sie haben sich schon immer für Ukrainisch interessiert, aber sich noch nie getraut, einen Kurs zu besuchen? In diesem Schnupperkurs können Sie testen, ob Ukrainisch Ihnen gefällt. Im Kurs lernen Sie erste einfache Sätze, bauen einen Wortschatz auf und üben einfache Grammatik ein. Trauen Sie sich! Nach der 8. Stunde gibt es die Möglichkeit, den Kurs zu verlängern. Sie entscheiden!

77015 O € 151,00

Lehrmaterial wird im Kurs besprochen.

max. 5 Teilnehmer:innen

Oksana Kanarova
ab Freitag, 23.09.2022, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Online-Schule, Zoom



Ungarisch für Anfänger

Schnupperkurs

Üdvözlök! Sie haben sich schon immer für Ungarisch interessiert, aber sich noch nie getraut, einen Kurs zu besuchen? In diesem Schnupperkurs können Sie testen, ob Ungarisch Ihnen gefällt. Im Kurs lernen Sie erste einfache Sätze, bauen einen Wortschatz auf und üben einfache Grammatik ein. Trauen Sie sich!

77016 P € 188,00

Lehrmaterial wird im Kurs besprochen.

max. 5 Teilnehmer:innen

Julia Hrabovszky
ab Freitag, 30.09.2022, 10x 19:15 - 20:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 23

Ungarisch B1

Sie haben die ersten Grundlagen der ungarischen Sprache schon erworben und möchten Ihre Kenntnisse nun aktivieren und stabilisieren? In diesem Kurs legen wir viel Wert auf das Sprechen und Verstehen.

77017 P € 126,00

max. 5 Teilnehmer:innen

Julia Hrabovszky,
ab Freitag, 30.09.2022, 10x 18:00-19:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 23



DEUTSCH ALS FREMD- UND ZWEITSPRACHE

Ansprechpartnerinnen



Tímea Góghová M.A.

Fachbereichsleitung
goeghova@vhs-haar.de
Tel. 089/46002-829



Barbara Müller M.A.

Verwaltung
mueller@vhs-haar.de
Tel. 089/46002-815

DEUTSCH LERNEN

Mit uns finden Sie den richtigen Kurs.

We help you to find the right course.

Reguläre Deutschkurse – Regular German Classes

Für alle, die ein- bis dreimal in der Woche Deutsch lernen wollen (2 bis 8 Unterrichtseinheiten pro Woche).

Integrationskurse – Integration Courses

Für alle, die möglichst schnell lernen wollen. (12 bis 20 Unterrichtseinheiten pro Woche).

Alphabetisierung – Alphabetization

Für alle, die das lateinische Alphabet lernen wollen.

Prüfungen – Examinations

B1 oder B2 Sprachprüfung, Leben in Deutschland (LiD), Deutshtest für Zuwanderer (DTZ)

INHALT

REGULÄRE DEUTSCHKURSE

A1- A2 - elementare Sprachverwendung	63
B1- B2 - selbstständige Sprachverwendung ..	64
C1- C2 - kompetente Sprachverwendung	65
Prüfungsvorbereitung	65

INTEGRATIONSKURSE –

INTENSIVE DEUTSCHKURSE

allgemeine Integrationskurse.....	66
Orientierungskurse	67
Integrationskurse mit Alphabetisierung.....	67

PRÜFUNGEN

68

REGULÄRE DEUTSCHKURSE

Niveau A1 bis C2

Unser Kurssystem orientiert sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen.

Mit uns finden Sie den richtigen Kurs.
We help you to find the right course.

Information/Anmeldung:
Information/Registration:

Tel.: 089/46002-800
E-Mail: info@vhs-haar.de

Sprechzeiten:

**Montag und Donnerstag 09:30 bis 12:15 Uhr,
Montag und Dienstag 13:00 bis 18:00 Uhr**

Ansprechpartnerin:

Frau Göghová (goeghova@vhs-haar.de)

Wenn Sie nicht sicher sind, welches Niveau Sie genau brauchen, können Sie sich online auf unserer Webseite einstuken.

Link zu unserem Online Test:
Online Test

<https://www.klett-sprachen.de/digitales/einstufungstests/einstufungstests-daf/c-638>



DOZENTENINFORMATION



JULIA HRABOVSKY

Dipl. Sprachlehrerin für Deutsch und Ungarisch mit langjähriger Berufserfahrung.

Ich lehre Deutsch und erkläre, was ein "eingefleischer Veganer" is(s)t.

A1

Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden.

Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner:innen langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

Deutschkurs A1.1 - Teil 1

78001 P € 187,00

Menschen A1.1 (ISBN Kursbuch: 978-3193019013, ISBN Arbeitsbuch: 978-3193119018), Lektion 1

Die Fortsetzung des Kurses hat die Nummer 78002p.

Julia Hrabovszky
2 x wöchentlich: Mo und Do
ab Montag, 19.09.2022, 17x 18:30 - 20:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 13

Deutschkurs A1.1 - Teil 2

78002 P € 187,00

Menschen A1.1 (ISBN Kursbuch: 978-3193019013, ISBN Arbeitsbuch: 978-3193119018), Lektion 7

Julia Hrabovszky
2 x wöchentlich: Mo und Do
ab Montag, 28.11.2022, 17x 18:30 - 20:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 13

Deutschkurs A1.2 - Teil 1

78003 P € 187,00

Menschen A1.2 (Kursbuch ISBN: 978-3195019011; Arbeitsbuch ISBN: 978-3195119016), Lektion 13

Die Fortsetzung des Kurses hat die Nummer 78004p.

Elzbieta Blecha
2 x wöchentlich: Mo und Do
ab Montag, 19.09.2022, 17x 18:00 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

Deutschkurs A1.2 - Teil 2

78004 P € 187,00

Menschen A1.2 (Kursbuch ISBN: 978-3195019011; Arbeitsbuch ISBN: 978-3195119016), Lektion 19

Elzbieta Blecha
2 x wöchentlich: Mo und Do
ab Montag, 28.11.2022, 17x 18:00 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

A2

Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen.

Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Deutschkurs A2.1 - Teil 1

78005 P € 187,00

Menschen A2.1 (Kursbuch ISBN: 978-3193019028; Arbeitsbuch ISBN: 978-3193119025), Lektion 1

Die Fortsetzung des Kurses hat die Nummer 78006p.

Julia Hrabovszky
2 x wöchentlich: Mo und Do
ab Montag, 19.09.2022, 17x 18:00 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

Deutschkurs A2.1 - Teil 2

78006 P € 187,00

Menschen A2.1 (Kursbuch ISBN: 978-3193019028; Arbeitsbuch ISBN: 978-3193119025), Lektion 7

Julia Hrabovszky
2 x wöchentlich: Mo und Do
ab Montag, 28.11.2022, 17x 18:00 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

Deutschkurs A2.2 - Teil 1

78007 P € 187,00

Menschen A2.2 (Kursbuch ISBN: 978-3195619028; Arbeitsbuch ISBN: 978-3195119023), Lektion 13

Die Fortsetzung des Kurses hat die Nummer 78008p.

Elzbieta Blecha
2 x wöchentlich: Mo und Do
ab Montag, 19.09.2022, 17x 18:00 - 20:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 15

Deutschkurs A2.2 - Teil 2

78008 P € 187,00

Menschen A2.2 (Kursbuch ISBN: 978-3195619028; Arbeitsbuch ISBN: 978-3195119023), Lektion 19

Elzbieta Blecha
2 x wöchentlich: Mo und Do
ab Montag, 28.11.2022, 17x 18:00 - 20:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 15

REGULÄRE DEUTSCHKURSE

B1

Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Deutsch am Samstag B1.1

78009 P € 313,00

Menschen B1.1 (Kursbuch ISBN: 978-3193019037; Arbeitsbuch ISBN: 978-3193119032), Lektion 1

N.N.

1 x wöchentlich: Sa
ab Samstag, 24.09.2022, 19x 09:00 - 12:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

Deutschkurs B1.1 - Teil 2

78010 0 € 187,00

Menschen B1.1 (Kursbuch ISBN: 978-3193019037; Arbeitsbuch ISBN: 978-3193119032), Lektion 7

Die Fortsetzung des Kurses hat die Nummer 78012o.

Marietta Keiser

3 x wöchentlich: Mo, Di und Do
ab Montag, 19.09.2022, 17x 18:00 - 20:00 Uhr
Online-Schule, Zoom

Deutsch am Samstag B1.2

78011 P € 313,00

Menschen B1.2 (Kursbuch ISBN: 978-3195019033; Arbeitsbuch ISBN: 978-3195119030), Lektion 13

N.N.

1 x wöchentlich: Sa
ab Samstag, 24.09.2022, 19x 09:00 - 12:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

Deutschkurs B1.2 - Teil 1

78012 0 € 187,00

Menschen B1.2 (Kursbuch ISBN: 978-3195019033; Arbeitsbuch ISBN: 978-3195119030), Lektion 13

Die Fortsetzung des Kurses hat die Nummer 78014o.

Marietta Keiser

3 x wöchentlich: Mo, Di und Do
ab Montag, 07.11.2022, 17x 18:00 - 20:00 Uhr
Online-Schule, Zoom

Deutschkurs B1.2 - Teil 2

78013 0 € 187,00

Menschen B1.2 (Kursbuch ISBN: 978-3195019033; Arbeitsbuch ISBN: 978-3195119030), Lektion 19

Die Fortsetzung des Kurses hat die Nummer 78015o.

Marietta Keiser

2 x wöchentlich: Di und Do
ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 09:00 - 11:00 Uhr
Online-Schule, Zoom

78014 0 € 187,00

Menschen B1.2 (Kursbuch ISBN: 978-3195019033; Arbeitsbuch ISBN: 978-3195119030), Lektion 19

Marietta Keiser

3 x wöchentlich: Mo, Di und Do
ab Donnerstag, 15.12.2022, 17x 18:00 - 20:00 Uhr
Online-Schule, Zoom

DOZENTENINFORMATION



MARIETTA KEISER

Ich habe an der LMU in München Deutsch als Fremdsprache studiert und mit M.A. abgeschlossen, habe langjährige Erfahrung als Dozentin für Deutsch als Fremdsprache und als Dolmetscherin. Ich finde an dieser Arbeit den Kontakt mit den Menschen aus der ganzen Welt, die Vermittlung der deutschen Kultur und die Möglichkeit, fremde Kulturen kennenzulernen, spannend.

„Kennst du viele Sprachen – hast du viele Schlüssel für ein Schloss.“ – Voltaire

B2

Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler:innen ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken.

Deutschkurs B2.1 - Teil 1

78015 0 € 187,00

Linie 1 Deutsch in Alltag und Beruf B1+/B2.1 (ISBN 978-3126071116), Lektion 1

Marietta Keiser

2 x wöchentlich: Di und Do
ab Donnerstag, 24.11.2022, 17x 09:00 - 11:00 Uhr
Online-Schule, Zoom

78016 P € 187,00

Linie 1 Deutsch in Alltag und Beruf B1+/B2.1 (ISBN 978-3126071116), Lektion 1

Die Fortsetzung des Kurses hat die Nummer 78017p.

Bernhard Brand M.A.

2 x wöchentlich: Mo und Do
ab Montag, 19.09.2022, 17x 18:00 - 20:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 16

Deutschkurs B2.1 - Teil 2

78017 P € 187,00

Linie 1 Deutsch in Alltag und Beruf B1+/B2.1 (ISBN 978-3126071116), Lektion 5

Bernhard Brand M.A.

2 x wöchentlich: Mo und Do
ab Montag, 28.11.2022, 17x 18:00 - 20:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 16



REGULÄRE DEUTSCHKURSE

Deutschkurs B2.2

78018 O € 247,00

Linie 1 Deutsch in Alltag und Beruf B2.2.
(ISBN 978-3126071123), Lektion 13

Christiane Schlecht
2 x wöchentlich: Mo und Mi
ab Montag, 19.09.2022, 30x 09:00 - 10:30 Uhr
Online-Schule, Zoom

Deutschkurs B2.2 - Teil 1

78019 P € 187,00

Linie 1 Deutsch in Alltag und Beruf B2.2.
(ISBN 978-3126071123), Lektion 9

Die Fortsetzung des Kurses hat die Nummer 78020p.

Marietta Keiser
2 x wöchentlich: Mi und Fr
ab Mittwoch, 21.09.2022, 17x 18:00 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

Deutschkurs B2.2 - Teil 2

78020 P € 187,00

Linie 1 Deutsch in Alltag und Beruf B2.2.
(ISBN 978-3126071123), Lektion 13

Marietta Keiser
2 x wöchentlich: Mi und Fr
ab Mittwoch, 30.11.2022, 17x 18:00 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

C1

Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern.

Deutschkurs C1.1 - Teil 1

78021 P € 187,00

Aspekte neu C1 (ISBN: 978-3126050371), Lektion 1

Julia Gaertner
1 x wöchentlich: Do
ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 17:45 - 19:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

Deutschkurs C1.1 - Teil 2

78022 P € 187,00

Aspekte neu C1 (ISBN: 978-3126050371), Lektion 5

1 x wöchentlich: Di
ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 17:45 - 19:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

C2

Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Deutschkurs C2

Der Kurs ist ein Konversationskurs. Wir überlegen gemeinsam, wie wir den Kurs gestalten, welche Texte wir lesen und diskutieren wollen. Grammatische Probleme kommen nicht zu kurz

78023 O € 123,00

Material wird im Kurs gestellt. Dieser Kurs findet im wöchentlichen Wechsel in Präsenz und online statt.

Christiane Schlecht
1 x wöchentlich: Mi
ab Mittwoch, 21.09.2022, 15x 19:40 - 21:10 Uhr
Online Schule, Zoom

DOZENTENINFORMATION



CHRISTIANE SCHLECHT

Seit 31 Jahren unterrichte ich sehr gerne DaF und begleite Menschen aus aller Welt bei ihrem Bemühen, diese ‚merkwürdige‘ Sprache zu erlernen und lerne selber viel dabei über andere, aber auch meine eigene Sprache.

„Deutsch ist eine merkwürdige, aber interessante Sprache. Wenn es ernst wird, sagen die Leute:“
Das kann ja heiter werden!“ (Unbekannt)

Sprechzeiten

Montag und Donnerstag
09:30 - 12:15 Uhr

Montag und Dienstag
13:00 - 18:00 Uhr

Ansprechpartnerin:

Frau Göghová
(goeghova@vhs-haar.de
oder 089/46002829)



Prüfungsvorbereitung

Vorbereitung auf den DTZ
(A2/B1-Prüfung)

Möchten Sie den Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) ablegen und brauchen Sie noch Übung? Sie werden mit dem Prüfungsformat vertraut gemacht und gezielt auf die Prüfungsaufgaben vorbereitet.

Die nächsten Prüfungstermine sind voraussichtlich der 28.10.2022 und der 29.10.2022.
Das Material wird im Kurs gestellt.

78024 P € 82,00

Marietta Keiser
1 x wöchentlich: Sa
ab Samstag, 24.09.2022, 5x 09:00 - 12:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

Vorbereitung auf den DTZ
(A2/B1-Prüfung)

Der nächste Prüfungstermin ist voraussichtlich der 26.11.2022.

78025 P € 82,00

Claudia Remold
1 x wöchentlich: Sa
ab Samstag, 15.10.2022, 5x 09:00 - 12:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

Vorbereitung auf die B2 telc Prüfung

Der nächste Prüfungstermin ist voraussichtlich der 25.02.2023.

78026 P € 99,00

Claudia Remold
1 x wöchentlich: Fr
ab Freitag, 13.01.2023, 6x 16:30 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

Immer aktuell informiert!

Follow us
on Instagram



Volkshochschule Haar



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

Zugänglich für alle Migranten:innen mit längerem Aufenthaltstitel in Deutschland und Flüchtlinge aus staatlich festgelegten Ländern. Vom Bundesamt bezuschusste Deutschkurse. 6 Module Deutsch A1.1 bis B1.2 und 1 Modul Orientierungskurs.

Abschluss: Zertifikat Integrationskurs bestehend aus Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) und Leben in Deutschland (LiD).

Information/Einstufung/Anmeldung:
Information/Language Counselling/Registration:

Bitte vereinbaren Sie einen Termin.
Please make an appointment.

Tel.: 089/46002-800
E-Mail: info@vhs-haar.de

Sprechzeiten:

Montag 09:30 bis 12:15 Uhr
und 13:00 bis 18:00 Uhr
Donnerstag 09:30 bis 12:15 Uhr

Einstufungen:

Montag und Dienstag 13:00 bis 18:00 Uhr

Eine Terminvereinbarung zur Einstufung und persönliche Anmeldung ist notwendig.

Making an appointment for an assessment test and personal registration is necessary.

Ansprechpartnerinnen:

Frau Göghová (goeghova@vhs-haar.de)
und Frau Müller (mueller@vhs-haar.de)

Die Integrationskurse können in Präsenz, online oder hybrid stattfinden.

Ausnahme: Integrationskurse mit Alphabetisierung. Alphabetisierungskurse werden immer im Klassenzimmer durchgeführt. Bitte informieren Sie sich, in welcher Form Ihr Kurs angeboten wird.

Gebühr pro Modul

100 x 45 Minuten
mit Kostenbefreiung: 0,00 €
mit Berechtigungsschein: 220 €
Selbstzahler: 440 €

Modul 1 - A1.1

79001 P € 220,00

Schritte plus neu 1 (ISBN: 978-3193010810), Lektion 1

Marela Juric-Kacunic, Claudia Remold
3 x wöchentlich: Mo, Di und Mi
ab Montag, 09.01.2023, 25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11

79002 P € 220,00

Schritte plus neu 1 (ISBN: 978-3193010810), Lektion 1

Gisela Wiltschek, Elzbieta Blecha
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Montag, 16.01.2023, 25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 03

79003 P € 220,00

Schritte plus neu 1 (ISBN: 978-3193010810), Lektion 1

Tatiana Lozovator
3 x wöchentlich: Mo, Di und Do
ab Montag, 23.01.2023, 25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 10

Modul 2 - A1.2

79004 P € 220,00

Schritte plus neu 2 (ISBN: 978-3196010817), Lektion 8

Gabriele Horzella-Mühlenhoff, Angelika Doebel
3 x wöchentlich: Mo, Di und Do
ab Dienstag, 13.09.2022, 25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 15

79005 HYBRID € 220,00

Linie A1 Deutsch in Alltag und Beruf (ISBN: 978-3126070553), Lektion 9

Edit Sarossy, Zoltan Toth
5 x wöchentlich: Mo bis Fr
ab Dienstag, 27.09.2022, 25x 09:00 - 12:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

Modul 3 - A2.1

79006 HYBRID € 220,00

Hier! Deutsch für die Integration, A2.1 (ISBN: 978-3126766821), Lektion 1

Zoltan Toth
3 x wöchentlich: Mo, Di und Fr
ab Dienstag, 13.09.2022, 25x 09:00 - 12:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

79007 HYBRID € 220,00

Linie 1 A2 Deutsch in Alltag und Beruf (ISBN: 978-3126070706), Lektion 1

Edit Sarossy, Zoltan Toth
5 x wöchentlich: Mo bis Fr
ab Mittwoch, 09.11.2022, 25x 09:00 - 12:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

79008u1 P € 220,00

Schritte plus neu 3 (ISBN: 978-3193010834), Lektion 1

Aleksandra Daniel, Bochra Limem
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Mittwoch, 12.10.2022, 25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 11

79009u2 P € 220,00

Hier! Deutsch für die Integration, A2.1 (ISBN: 978-3126766821), Lektion 1

Petya Petrova M.A., Olga Sidorova
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Montag, 19.09.2022, 25x 14:00 - 17:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

79010u3 P € 220,00

Schritte plus neu 3 (ISBN: 978-3193010834), Lektion 1

Yester Aghajanyan, Olga Sidorova
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Dienstag, 27.09.2022, 25x 08:00 - 11:15 Uhr
AWO Integrationshort, Peter-Henlein-Straße 40, EG07

79011 P € 220,00

Schritte plus neu 3 (ISBN: 978-3193010834), Lektion 1

Gabriele Horzella-Mühlenhoff, Angelika Doebel
3 x wöchentlich: Mo, Di und Do
ab Montag, 21.11.2022, 25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 15

Modul 4 - A2.2

79012 HYBRID € 220,00

Hier! Deutsch für die Integration, A2.2 (ISBN: 978-3126766838), Lektion 9

Zoltan Toth
3 x wöchentlich: Mo, Di und Fr
ab Montag, 21.11.2022, 25x 09:00 - 12:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

79013 HYBRID € 220,00

Linie 1 A2 Deutsch in Alltag und Beruf (ISBN: 978-3126070706), Lektion 9

Edit Sarossy, Zoltan Toth
5 x wöchentlich: Mo bis Fr
ab Mittwoch, 14.12.2022, 25x 09:00 - 12:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

79014 P € 220,00

Schritte plus neu 4 (ISBN: 978-3196010831), Lektion 8

Gabriele Horzella-Mühlenhoff, Angelika Doebel
3 x wöchentlich: Mo, Di und Do
ab Dienstag, 31.01.2023, 25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 15

79015u1 P € 220,00

Schritte plus neu 4 (ISBN: 978-3196010831), Lektion 8

Aleksandra Daniel, Bochra Limem
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Donnerstag, 01.12.2022, 25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 11

79016u2 P € 220,00

Hier! Deutsch für die Integration, A2.2 (ISBN: 978-3126766838), Lektion 9

Petya Petrova M.A., Olga Sidorova
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Dienstag, 08.11.2022, 25x 14:00 - 17:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

INTEGRATIONSKURSE

79017u3 **P** € 220,00

**Schritte plus neu 4 (ISBN: 978-3196010831),
Lektion 8**

Yester Aghajanyan, Olga Sidorova
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Dienstag, 17.11.2022, 25x 08:00 - 11:15 Uhr
AWO Integrationshort, Peter-Henlein-Straße 40,
EG07

Modul 5 - B1.1

79018 **HYBRID** € 220,00

**Hier! Deutsch für die Integration, B1.1
(ISBN: 978-3126766821), Lektion 1**

Zoltan Toth
3 x wöchentlich: Mo, Di und Fr
ab Dienstag, 31.01.2023, 25x 09:00 - 12:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

79019 **HYBRID** € 220,00

**Linie 1 B1 Deutsch in Alltag und Beruf
(ISBN:978-3126070942), Lektion 1**

Edit Sarossy, Zoltan Toth
5 x wöchentlich: Mo bis Fr
ab Donnerstag, 26.01.2023, 25x 09:00 - 12:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

79019 **HYBRID** € 220,00

**Linie 1 B1 Deutsch in Alltag und Beruf
(ISBN:978-3126070942), Lektion 1**

Edit Sarossy
5 x wöchentlich: Mo bis Fr
ab Donnerstag, 26.01.2023, 25x 09:00 - 12:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

79020u1 **P** € 220,00

**Schritte plus Neu 5 (ISBN: 978-3193010858),
Lektion 1**

Aleksandra Daniel, Bochra Limem
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Montag, 30.01.2023, 25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 11

79021u2 **P** € 220,00

**Hier! Deutsch für die Integration, B1.1
(ISBN: 978-3126766821), Lektion 1**

Petya Petrova M.A., Olga Sidorova
5 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Montag, 09.01.2023, 25x 14:00 - 17:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

79022u3 **P** € 220,00

**Schritte plus Neu 5 (ISBN: 978-3193010858),
Lektion 1**

Yester Aghajanyan, Olga Sidorova
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Dienstag, 17.01.2023, 25x 08:00 - 11:15 Uhr
AWO Integrationshort, Peter-Henlein-Straße 40,
EG07

Modul 6 - B1.2

79023 **P** € 220,00

**Schritte plus Neu 6 (ISBN: 978-3196010855),
Lektion 8**

Gisela Wiltschek, Elzbieta Blecha
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Montag, 26.09.2022, 25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 03

Orientierungskurs

79024 **P** € 220,00

**100 Stunden Deutschland. Orientierungskurs
(ISBN: 978-3126752299)**

Gisela Wiltschek, Elzbieta Blecha
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Mittwoch, 16.11.2022, 25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 03

79025 **P** € 220,00

**100 Stunden Deutschland. Orientierungskurs
(ISBN: 978-3126752299)**

Tatiana Lozovator
3 x wöchentlich: Mo, Mi und Do
ab Montag, 07.11.2022, 25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 10

79026 **P** € 220,00

**100 Stunden Deutschland. Orientierungskurs
(ISBN: 978-3126752299)**

Claudia Remold, Marea Juric-Kacunic
3 x wöchentlich: Mo bis Mi
ab Mittwoch, 19.10.2022, 25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11

Alphabetisierung - Modul 1 - Alpha 1

79027 **P** € 220,00

Schritte plus Alpha 1, 978-3191014520

N.N.
4 x wöchentlich: Mo, Di, Do und Fr
ab Montag, 17.10.2022, 25x 09:30 - 12:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

Alphabetisierung - Modul 2 - Alpha 2

79028 **P** € 220,00

Schritte plus Alpha 2 (ISBN: 978-3192014529)

N.N.
4 x wöchentlich: Mo, Di, Do und Fr
ab Donnerstag, 08.12.2022, 25x 09:30 - 12:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

Alphabetisierung - Modul 3 - Alpha 3

79029 **P** € 220,00

Schritte plus Alpha 3 (ISBN: 978-3193014528)

N.N.
4 x wöchentlich: Mo, Di, Do und Fr
ab Freitag, 03.02.2023, 25x 09:30 - 12:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

Alphabetisierung - Modul 5 - A1.1

79030 **P** € 220,00

**Hier! Deutsch für die Integration, A1.1
(ISBN: 978-3126766807)**

Diana Corredor-Düwel
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Dienstag, 13.09.2022, 25x 09:30 - 12:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

Alphabetisierung - Modul 5 - A1.2

79031 **P** € 220,00

**Hier! Deutsch für die Integration, A1.1
(ISBN: 978-3126766807)**

Marcela Kovar
5 x wöchentlich: Mo bis Fr
ab Donnerstag, 06.10.2022, 25x 09:30 - 12:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

Alphabetisierung - Modul 6 - A1.2

79032 **P** € 220,00

**Hier! Deutsch für die Integration, A1.2
(ISBN: 978-3126766807)**

Diana Corredor-Düwel
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Donnerstag, 27.10.2022, 25x 09:30 - 12:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

Alphabetisierung - Modul 6 - A2.1

79033 **P** € 220,00

**Hier! Deutsch für die Integration, A1.2
(ISBN: 978-3126766814)**

Marcela Kovar
5 x wöchentlich: Mo bis Fr
ab Mittwoch, 23.11.2022, 25x 09:30 - 12:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

Alphabetisierung - Modul 6 - A2.1

79034 **P** € 220,00

**Hier! Deutsch für die Integration, A2.1
(ISBN: 978-3126766814)**

Diana Corredor-Düwel
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Montag, 19.12.2022, 25x 09:30 - 12:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

Prüfungen:

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, weil die Plätze begrenzt sind. Die vhs muss die Prüfungen vier bis fünf Wochen vorher anmelden. Eine Abmeldung ist dann nicht mehr kostenlos möglich.

Sollte die Prüfung aber früher schon ausgebucht sein, können Sie sich leider auch nicht mehr anmelden, egal welcher Anmeldeschluss hier angegeben wurde. **Achtung!** Bei dieser Prüfung gelten die üblichen Rücktrittsbedingungen in unseren AGBs nicht! Sie können sich vom DTZ 4 Wochen vor dem Termin gebührenfrei abmelden, danach werden Stornogebühren erhoben!

Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)

Der Deutschtest für Zuwanderer schließt den Sprachteil des Integrationskurses ab, er kann mit dem Niveau A2 oder dem Niveau B1 bestanden werden. Der DTZ ist in erster Linie für die Teilnehmer:innen unserer Integrationskurse, Restplätze vergeben wir gerne.

Ansprechpartner:innen:

Frau Göghová, Tel.: 089/46002-829,
goeghova@vhs-haar.de und

Für die Vorbereitung gibt es spezielle Kurse, siehe Seite 65.

Gebühr

- für Teilnehmer:innen mit Berechtigungsschein: 0 €
- für Teilnehmer:innen unserer Deutschkurse: 145 €*
- für externe Teilnehmer:innen: 175 €*

*Gebühr bei Drucklegung

Test Leben in Deutschland (LiD)

Der Test des Bundesamtes für Migrant:innen und Flüchtlinge schließt den Orientierungskurs ab. Er wird auch für die Einbürgerung anerkannt. Der Test Leben in Deutschland ist in erster Linie für die Teilnehmer:innen unserer Integrationskurse, Restplätze vergeben wir gerne. Sie können als Vorbereitung einen Orientierungskurs besuchen.

Ansprechpartner:innen:

Frau Göghová, Tel.: 089/46002-829,
goeghova@vhs-haar.de und

Frau Müller, Tel.: 089/46002-815,
mueller@vhs-haar.de

Gebühr

- für Teilnehmer:innen mit Berechtigungsschein: 0 €
- für externe Teilnehmer:innen: 25 €*

*Gebühr bei Drucklegung

Zertifikat Deutsch/telc telc Deutsch B1 und B2

Die Prüfungen telc B1 und B2 sind allgemeinsprachliche Prüfungen und für alle zugänglich. Für die Vorbereitung gibt es spezielle Kurse, siehe Seite 65.

Gebühr B1

- für Teilnehmer:innen unserer Deutschkurse: 145 €*
- für externe Teilnehmer:innen: 175 €*

Gebühr B2

- für Teilnehmer:innen unserer Deutschkurse: 165 €*
- für externe Teilnehmer:innen: 195 €*

*Gebühr bei Drucklegung

telc B2

Anmeldeschluss: 25.01.2023

79042 P € 195,00

am Samstag, 25.02.2023, 08:30 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Prüfung A2/B1: Deutschtest für Zuwanderer

Anmeldeschluss: 28.09.2022

79035 P € 175,00

am Freitag, 28.10.2022, 12:00 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

79036 P € 175,00

am Samstag, 29.10.2022, 08:30 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

Anmeldeschluss: 26.10.2022

79037 P € 175,00

am Samstag, 26.11.2022, 08:30 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum



Leben In Deutschland

Anmeldeschluss: 15.09.2022

79038 P € 25,00

am Samstag, 15.10.2022, 09:00 - 10:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

Anmeldeschluss: 22.11.2022

79039 P € 25,00

am Donnerstag, 22.12.2022, 12:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

Anmeldeschluss: 14.12.2022

79040 P € 25,00

am Samstag, 14.01.2023, 09:00 - 10:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

Anmeldeschluss: 17.12.2022

79041 P € 25,00

am Dienstag, 17.01.2023, 12:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum



Immer aktuell informiert!

Follow us
on Facebook



Volkshochschule Haar



GESUNDHEIT

Ansprechpartner:innen



Roswitha de Souza

Gesundheit - aktiv,
Familienthemen

desouza@vhs-haar.de
Tel. 089/46002-814



Dr. Anna Conte

Gesundheit - kulinarisch
Gesundheit - informativ
Gesundheit - entspannend

conte@vhs-haar.de
Tel. 089/46002-828

GESUNDHEIT – kulinarisch

Die richtige Ernährung ist ein wesentlicher Baustein für Ihre Gesundheit. Dabei kommt der Genuss nicht zu kurz!

GESUNDHEIT – informativ

Lassen Sie sich mit ganzheitlichen Angeboten und Vorträgen zu anderen Sichtweisen auf Ihre Gesundheit inspirieren.

GESUNDHEIT - entspannend

Erleben Sie das Aufheben von körperlicher und geistiger Anstrengung und gelangen Sie in einen Zustand des „Gelöst-Seins“.

GESUNDHEIT – aktiv

Trainieren Sie gezielt und mit Spaß Ihre Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit – egal ob im Wasser oder an Land, ob an Geräten oder zu Musik. So erhalten Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, wecken im Tanz schlafende Kreativität und die Bereitschaft, über sich selbst hinauszuwachsen.

vhs Sauna - siehe Seite 79

Die vier Säulen für Gesundheit:

1. regelmäßige Bewegung
2. regelmäßige Entspannung
3. gesundes Essen
4. positive Lebenseinstellung

INHALT

GESUNDHEIT – kulinarisch	
Kochen / Wein und Speisen	70
GESUNDHEIT – informativ	
Gesundheit allgemein / Psyche	72
GESUNDHEIT – entspannend	
Herzkreis / Klangschalen.....	73
Feldenkrais / Qi Gong / Tai Chi	74
Yoga / Gesundheitsreisen.....	75
GESUNDHEIT – aktiv	
Wassergymnastik / Schwimmen	78
Prävention	79
Wirbelsäulengymnastik / Rückentraining	79
Bauch- und Beckenbodentraining	81
Bodystyling / Fitnessgymnastik / BPB	82
BodyART® / Jazzgymnastik / Fit mit Baby.....	83
Pilates.....	84
WOJO® / Balance Swing™	84
ZUMBA® / AFRO BEAT Fitness / STRONG Nation™ ...	85
TRX / Walken / Joggen / Schneeschuhwandern	86
Ballett / Gesellschaftstanz / Folklore / Afrotanz/ Salsa / Bauchtanz	87
Geburtsvorbereitung / Rückbildung / Kinderturnen..	91
Allgemeine Informationen.....	92

HINWEIS zu den Online-Kursen:

Online-Kurse werden auf Zoom durchgeführt. Die Zugangsinformationen und den Link zur Teilnahme an dem Onlinekurs erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per email zugeschickt.

Voraussetzung: Headset mit Lautsprecher/ Mikrofon

Basiskochkurs

Lust auf Kochen? Ja. Aber wie? Schritt für Schritt begleitet Sie unsere Dozent:in auf dem Weg dorthin. Unsere Dozent:in vermittelt Ihnen Basiskenntnisse, grundlegende Kochtechniken, vermeidbare Fehler, kleine Tricks und es bleibt auch viel Raum für Fragen. Und am Ende... genießen wir zusammen ein einfaches aber genussvolles selbsterstelltes Menü.

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten von 15,- € sind inklusive.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für die Reste

Basiskochkurs in Präsenz

10001 P NEU € 37,00

N.N.

am Donnerstag, 19.01.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Basiskochkurs Online

Der Kurs findet online über Zoom statt. Teilnehmer bekommen ca. 3 Tage vorher die Liste der notwendigen Zutaten (es sind ca. 15,- € pro Person zu rechnen).

10002 O NEU € 22,00

N.N.

am Mittwoch, 25.01.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Online-Schule, Zoom

Vorspeisen

Vorspeisen sind die Overtüre eines Menüs. Die nachfolgenden Rezepte werden Sie begeistern:

- Jakobsmuscheln auf weißen Bohnen, eine ungewöhnliche, aber geschmackvolle Kombination
 - Thunfischsalat mit frischem Koriander, eine wunderbare Variation der japanischen Küche
 - Räucherlachs mit Kartoffel-Pastinaken-Stampf, nicht nur optisch ein Leckerbissen
 - Hackbällchen auf buntem Salat, ein Gericht mit den Aromen aus Fernost
 - Schmandtarte mit geschmorten Zitrusfrüchten, der süße Abschluss
- Dazu: Wein und Mineralwasser.

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten von 20,- € sind inklusive.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für Reste

10003 P € 46,00

Hans Montag

am Donnerstag, 17.11.2022, 18:00 - 22:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11



Das besondere Menü

Gerichte der Extraklasse mit ausgesuchten Weinen

Die Speisefolge führt Sie durch einen Reigen überraschender Geschmackserlebnisse, die abgerundet werden mit dem zu jedem Gericht speziell ausgesuchten Wein:

- Salat von Mango, Avocado und Büffelmozzarella, dazu ein fruchtiger Grüner Veltliner
- Schaumsuppe von der weißen Bohne, dazu Silvaner aus dem Frankenland
- Rindertartar auf Bratkartoffeljus, dazu ein samtiger Rioja
- Gebratener Octopus mit Romana-Birnen-Salat, dazu Primitivo-Rose
- Crêpe Colette mit Salzkaramell und Vanilleeis, dazu Tokaier

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten von 30,- € sind inklusive.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für die Reste

10004 P € 71,00

Hans Montag

am Sonntag, 27.11.2022, 10:00 - 15:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Mal wieder Fisch!

Sauer eingelegtes Forellenfilet, das Highlight jeder Brotzeit

- Seezunge mit Orangenschaum und Fenchelsalat, eine traumhafte Kombination
- Ceviche vom Carabinero mit Mandelbrotcreme, Säure und Süße geben diesem Gericht einen unvergleichlichen Geschmack
- Seeeteufel mit Erbsencreme und Muschelsauce, ungewöhnlichen Beilagen kombiniert mit edlem Fisch
- Bratäpfel auf Rotweinsreis, nicht nur an Weihnachten ein Traum

Getränk: Weißwein und Mineralwasser,

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 25,- € sind inklusive.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für die Reste

10005 P € 51,00

Hans Montag

am Donnerstag, 01.12.2022, 18:00 - 22:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Asiatische Küche mit dem Wok

Mit dem Wok zu kochen, ist eine vitaminschonende Zubereitung von Speisen. Gemeinsam bereiten wir chinesische, indonesische und thailändische Speisen zu. Der Wok gibt uns die Möglichkeit zu garen, braten, dünsten, dämpfen oder frittieren.

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten von 20,- € sind inklusive.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für Reste und falls vorhanden, eigenen Wok

10008 P € 63,00

Triana Oey

am Samstag, 12.11.2022, 10:00 - 17:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Vegetarische Küche aus Asien: Tofu, Tempe & Co

Besonders die asiatische Küche bietet viele Möglichkeiten der vegetarischen Ernährung. In diesem Kurs lernen Sie neben fein abgeschmeckten Gemüsegerichten auch wenig bekannte Gemüsesorten aus Asien kennen. Ein weiterer Fokus wird auf den verschiedenen Arten von Tofu & Co. liegen und wie sie am besten zubereitet werden können.

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten von 20,- € sind inklusive.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für Reste

10010 P € 63,00

Triana Oey

am Samstag, 08.10.2022, 10:00 - 17:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Indonesische Küche

Indonesien besteht aus mehr als 14 000 Inseln, die bekanntesten davon sind Bali, Borneo und Sumatra. Holländer und Araber, Chinesen und Inder, Muslime und Hindus - alle haben ihre Spuren auch in der Küche Indonesiens hinterlassen. Die Vielfalt der Gerichte reicht von den Klassikern Gado-Gado, Nasi Goreng oder Sates zu ausgefallenen exotischen Schlemmereien, die u.a. mit milden Kokosmilchsoßen zubereitet werden und nach Zitronengras, Galgant und anderen Kräutern duften.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von EUR 14,00 sind inklusive.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für Reste

10036 P € 39,00

Triana Oey

am Dienstag, 11.10.2022, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Westafrikanische Küche aus Benin

Typische Gerichte aus Benin:

- Vollkost, entweder Fleisch oder Fisch, je nach Angebot, mit „afrikanischem Knödel“
- Vegetarische Gerichte wie frittierte Kürbiskernbällchen und Bohnenbeignets

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten von 15,- € sind inklusive.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für Reste

10045 P € 37,00

Arsène de Souza

am Samstag, 10.12.2022, 17:00 - 20:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

WEINSEMINARE / FEINBÄCKEREI / ITALIENISCHE KÜCHE

Sensorikseminar für Weinliebhaber

In diesem Sensorikseminar erhalten Sie eine umfassende Einführung in die Welt des Weines. Sie werden in praktischen Übungen Ihre eigenen Sinne schulen. Sie lernen, wie man richtig Wein verkostet und beurteilt sowie Qualitätsstufen unterscheidet. Zudem erfahren Sie Wissenswertes über internationale Rebsorten. Erleben Sie ein besonderes Weinseminar und probieren Sie dabei etwa zehn passende Weine.

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten von 16,- € sind inklusive.

10048 P € 57,00

Pearl Pandion-Müller, Weinfachberaterin und im IHK-Prüfungsausschuss für Sommeliers am Samstag, 22.10.2022, 10:00 - 16:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

Wine & Food Pairing

Welcher Wein passt zu welcher Speise? Wer hat sich noch nie diese Frage gestellt? In diesem Seminar dreht sich alles um das Zusammenspiel von Wein und Essen. Damit Sie zu Ihrem Menü die geschmacklich abgestimmten Weine genießen können, lernen Sie die wichtigsten Grundregeln kennen. Nutzen Sie die Gelegenheit, bewährte Kombinationen anhand kleiner Köstlichkeiten kennenzulernen.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 16,-€ sind inklusive.

Bitte mitbringen: Gefäße für Reste

10049 P € 38,00

Pearl Pandion-Müller, Weinfachberaterin und im IHK-Prüfungsausschuss für Sommeliers am Samstag, 19.11.2022, 14:00 - 17:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29



In Kooperation mit Forum Italia und Istituto Italiano di Cultura



Pasticceria - Backen wie ein Profi

Der italienische gelernte Konditor wird Sie auf einer speziellen „süßen“ Reise begleiten. Sie werden viel lernen, erfahren, selber backen und natürlich die Meisterwerke kosten.

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten von 16,- € sind inklusive.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für die Reste

Windbeutel, chantilly, creme patissier, profiteroles

10070 P NEU € 37,00

Antonio Giovanni Pedicone, italienischer Konditor am Dienstag, 15.11.2022, 18:00 - 21:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Tiramisu, pannacotta, creme brulee

10071 P NEU € 37,00

Antonio Giovanni Pedicone, italienischer Konditor am Donnerstag, 24.11.2022, 18:00 - 21:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Eine moderne Weihnachtstorte

10072 P NEU € 37,00

Antonio Giovanni Pedicone, italienischer Konditor am Dienstag, 06.12.2022, 18:00 - 21:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Brot, Marmelade und Mürbteigkuchen

10073 P NEU € 37,00

Antonio Giovanni Pedicone, italienischer Konditor am Dienstag, 17.01.2023, 18:00 - 21:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

L'italiano vien mangiando

Cucina, cultura e storia gastronomica, tradizioni, enologia: sono questi i temi di cui si parlerà (in italiano, si capisce) durante questi incontri. Ma si può parlare di cucina senza cucinare (e mangiare)? Assolutamente no. Ci troveremo quindi davanti ai fornelli alle prese con ricette tradizionali e moderne e infine gusteremo i piatti da noi preparati accompagnandoli con ottimi vini.

Der Kurs findet in italienischer Sprache statt.

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten von 18,- € sind inklusive.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für Reste

In Kooperation mit Forum Italia und Istituto Italiano di Cultura

Anmeldung bei Forum Italia e.V.

Tel 089 74632122

Email: Forum Italia info@forumitalia.de

Keine Ermäßigung möglich

Antipasti e stuzzichini

10500 P NEU € 68,00

Gabriella Caiazza, Italienischlehrerin am Dienstag, 27.09.2022, 18:00 - 21:30 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

I piatti delle feste

10503 P NEU € 68,00

Gabriella Caiazza, Italienischlehrerin am Dienstag, 22.11.2022, 18:00 - 21:30 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Risotti e dintorni

10506 P NEU € 68,00

Gabriella Caiazza, Italienischlehrerin am Dienstag, 24.01.2023, 18:00 - 21:30 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Wechseljahresbeschwerden

Symptome und Behandlung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin

Im Klimakterium, um das 50. Lebensjahr, treten bei vielen Frauen Beschwerden auf, u.a. Hitzewallungen, Schlaf- und Stimmungsprobleme, Leistungsabfall. Unsere westliche Medizin macht die verringerte Produktion weiblicher Sexualhormone verantwortlich und therapiert mit Hormongabe. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sieht dies als u.U. folgenschweren Fehler. Dr. Malisch erklärt die Veränderungen im Klimakterium (bei Frau und Mann) aus Sicht der TCM und die Behandlung der Beschwerden.

11009 **HYBRID** € 8,00

Dr. Christoph Malisch, Dr.med. und Arzt für TCM am Mittwoch, 16.11.2022, 19:30 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 Vortragsraum

Durch Mentaltraining schlanker werden

Schlank sein beginnt im Kopf

Übergewicht bedroht die Gesundheit und kann das soziale Leben beeinträchtigen. Aus Scham zieht man sich zurück, das Selbstwertgefühl leidet. Abnehmen und vor allem das Halten des Gewichts beginnen im Kopf. Wie oft haben Sie versucht, abzunehmen? Welche innere Einstellung lässt nicht zu, dass es funktioniert? Mentaltraining kann helfen, sich Ihre negativen Glaubenssätze bewusst zu machen und diese zu ändern. Kommen Sie so zu innerer Erfüllung und Zufriedenheit.

Bitte mitbringen: Yogamatte und warme Socken. Die Übungen sind aber auch im Sitzen durchführbar.

11019 **P** € 10,00

Lulëzime Prekazi, vhs-Fachbereichsleiterin, Mentaltrainerin am Donnerstag, 09.02.2023, 19:30 - 21:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Medi-Raum DG

Stärkender Umgang mit Gefühlen

Vortrag

In stressigen Zeiten werden immer wieder Gefühle ausgelöst, die schmerzen und belasten. Wie können wir aus dem Teufelskreis negativer Gedanken und leidvoller Gefühle aussteigen? Im Vortrag erfahren Sie etwas über die Zusammenhänge zwischen Körper, Gedanken und Gefühlen bzw. wie es gelingen kann, künftig so mit unangenehmen Gefühle umzugehen, dass angenehme, stärkende Gefühle wieder fühlbar werden. Online über Zoom

11023 **P** € 8,00

Ingrid Langschwert, Heilpraktikerin für Psychotherapie am Donnerstag, 13.10.2022, 19:30 - 21:00 Uhr

Stärkender Umgang mit Gefühlen

Einführungsseminar

Haben Sie auch schon gehört: Sie sollen sich Ihren Gefühlen stellen? Haben Sie sich dann auch gefragt, wie das gehen soll? In diesem Seminar möchte ich Ihnen eine Methode vorstellen, die in einfachen Schritten zeigt, wie man sich vom Zugriff unangenehmer Gefühle befreit. Die Liebevollle Zwiesprache® verbindet Erkenntnisse der Traumaforschung mit dem tiefgreifenden Ansatz von Regeneration durch Präsenz.

Bitte mitbringen: warme Socken, eine bequeme Unterlage, Decken und entspannte Kleidung

11024 **P** € 51,00

Ingrid Langschwert, Heilpraktikerin für Psychotherapie am Samstag, 03.12.2022, 09:00 - 18:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmikraum UG

Weniger ist mehr - gemeinsam für eine bessere Welt

Vom gesunden Maß: Wieviel brauchen wir für unsere Zufriedenheit und den Schutz der Erde? Wir leben auf Kosten der Erde mit Folgen wie Klimawandel, Naturkatastrophen und der Zerstörung der Biodiversität. Auch bei uns Menschen führt der Hang zu „mehr, schneller, weiter“ zu Burn-out und Erschöpfung. Brauchen wir wirklich soviel wie wir denken? Wo wäre weniger gut? Was brauchen wir wirklich?

11025 **P** **NEU** € 10,00

Doris Kordon, Referentin für nachhaltige Entwicklung, Sozialpädagogin am Mittwoch, 26.10.2022, 19:00 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 Vortragsraum

Wie Klimaschutz schmeckt - Ernährung und Klima

Was bedeutet klimafreundliche und nachhaltige Ernährung?

Regional, saisonal und bio! Was ist mit Fleisch und Fisch?

Klimafreundliches Einkaufen:

Und worauf soll ich beim Discounter achten? Welche Bio-Siegel gibt es? Und welche sind sinnvoll und wichtig?

Tatort Küche: Plastikverpackung und mehr Energieeffiziente Haushaltsgeräte

Mit Alltags-Tipps, wie Sie sich selbst und der Umwelt durch eine vollwertige Ernährung Gutes tun können!

11030 **O** € 10,00

Eva Mathilde Fuchs, Diplom-Chemikerin, Ernährungsberaterin am Mittwoch, 18.01.2023, 19:00 - 21:00 Uhr Online-Schule, Zoom

Essen gegen das Vergessen! - Demenz vorbeugen!

Gegen das Altern können wir nichts tun, aber gegen die Vergesslichkeit.

Der Alterungsprozess hat begonnen und das verunsichert auf einigen Ebenen.

Mit der richtigen Ernährung ist die Versorgung von Nährstoffen gewährleistet. Das Gehirn wird aktiv geschützt, das Denkvormögen verbessert, damit man lange vital und fit bleiben kann.

Wer das Richtige isst, hat deutlich bessere Chancen, lange geistig leistungsfähig zu bleiben. Und je früher Sie damit anfangen, desto besser.

11031 **O** € 10,00

Eva Mathilde Fuchs, Diplom-Chemikerin, Ernährungsberaterin am Dienstag, 11.10.2022, 19:00 - 21:00 Uhr Online-Schule, Zoom

Gute Laune essen! - Wie geht das?

Nicht nur die Liebe geht durch den Magen, sondern auch unsere Glücksgefühle. Wir können diese durch die geeignete Auswahl unserer Nahrungsmittel positiv beeinflussen und unsere Laune verbessern.

Verantwortlich dafür ist unter anderem das Serotonin, ein wichtiger Botenstoff im Gehirn. Der "Schlüssel zum Glück" kann leider nicht gegessen werden!

Er wird direkt im Gehirn aus der essentiellen Aminosäure L-Tryptophan hergestellt, die wir täglich zu uns nehmen sollten.

Ich zeige Ihnen, wie Sie durch den täglichen Genuss von natürlichen Lebensmitteln und einer ausgeglichenen Lebensweise Stimmungsschwankungen und Depressionen vorbeugen und vermeiden können.

Lassen Sie sich überraschen, wie einfach und alltagstauglich das sein kann!

11032 **O** € 10,00

Eva Mathilde Fuchs, Diplom-Chemikerin, Ernährungsberaterin am Mittwoch, 09.11.2022, 19:00 - 21:00 Uhr Online-Schule, Zoom



Bei uns sind alle Menschen willkommen, selbstverständlich auch mit Handicaps. Wir erkennen Vielfalt als Einzigartigkeit an. Wenn Sie für Ihre Kursteilnahme besondere Bedingungen benötigen, unterstützen wir Sie gerne. Sollte eine Begleitperson erforderlich sein, entstehen keine Kosten.

Sprechen Sie uns gerne an:

Dr. Anna Conte, conte@vhs-haar.de, 089/46002-828

Dr. Franca Barbara Faccini, faccini@vhs-haar.de, 089/46002-827

GESUNDHEITSVORTRÄGE / HERZKREIS / KLANGSCHALEN

**Herbstliche Genüsse –
Fit für den Winter!**

Abwehrkräfte stärken und mit Bewegung gesund bleiben!

Wie Sie Ihr Immunsystem mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln jetzt stärken, fit bleiben und auch dem Winterblues vorbeugen können.

Tägliche Aktivitäten und die richtige Bewegung unterstützt Ihre Gesundheit.

Mit wertvollen Praxistipps für eine alltagstaugliche Umsetzung!

- Einflussfaktoren auf das Immunsystem
- Stärkungsmöglichkeiten des Immunsystems
- Darmgesundheit aufbauen und stärken
- Auswahl und einzelne Besprechung der heimischer Lebensmittel (Kohl, Meerrettich, Holunder, Hagebutten, Honig, ...)
- Alltagstaugliche Tipps/ Rezeptideen

11033 0 € 10,00

Eva Mathilde Fuchs, Diplom-Chemikerin, Ernährungsberaterin
am Dienstag, 29.11.2022, 19:00 - 21:00 Uhr
Online-Schule, Zoom

**Keine Zeit für gesunde Ernährung
im Home-Office oder Büro?**

Wir kennen das alle im stressigen Berufsalltag, der Hunger kommt und ich greife zum nächstmöglichen Essbaren. Erfahren Sie, wie Sie durch geschicktes Meal Prep und Bevorraten Ihre Mahlzeiten optimieren können, wie Sie gesundes Convenience-Food mit einbauen. Mit Tipps für Nerven/Gehirnnahrung für zwischendurch, die nicht süchtig oder dick macht.

- Planung-Einkaufen-MealPrep - Vorrat
- Tipps zum Convenience-Food
- Überblick - Biosiegel
- Gesunde Snacks
- Getränke
- Alltagstaugliche Tipps
- Rezeptideen

11034 0 € 10,00

Eva Mathilde Fuchs, Diplom-Chemikerin, Ernährungsberaterin
am Mittwoch, 30.11.2022, 19:00 - 21:00 Uhr
Online-Schule, Zoom

**Der Herzkreis - eine Einführung
auch für gesunde Herzen**

Wie wir unser Herz entlasten können

Der Herzkreis stellt eine Serie von zwölf Bewegungen dar und ist die Grundlage eines psychosomatischen Selbsthilfeprogrammes zur Prävention und Rehabilitation von Herzerkrankungen. Wir erlernen zwölf Bewegungs- und Atemübungen, die Körper, Seele und Geist ansprechen und die Atemhilfsmuskulatur und den gesamten Brustraum entspannen. Innere Freiheit und Gelassenheit können entstehen. Die Übungen können leicht in den Alltag integriert werden.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

12012 P € 14,00

Roswitha de Souza, HerzkreisTrainerin,
am Samstag, 17.12.2022, 16:00 - 17:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

DOZENTENINFORMATION



ROSWITHA DE SOUZA, HerzkreisTrainerin

**Förderung durch die
Krankenkassen**

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/ Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden.

Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung mit Angabe der Qualifikation der Kursleitung (ohne Bestätigung einer Prüfung nach § 20, SGB V) aus, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben.

Bonusprogramme: Für einen Eintrag (Stempel-aufdruck) in Ihr Krankenkassen-Bonusheft gehen Sie bitte mit Ihrer vhs-Teilnahmebestätigung zur Krankenkasse. Nähere Informationen finden Sie auf Seite 92.

**Mit Klangschalen -
lauschen-reisen-spüren**

Die Qualität dieser Entspannung erfahren

Die ganzheitliche Ausrichtung der Klangmethode, die durch den Wechsel von Klang, Wort und Schwingungen entsteht, spricht den ganzen Menschen an. Körper, Geist und Seele sowie auch die Sinne werden berührt. Bei dieser Klangarbeit geht es um die sanften Töne und Schwingungen, die sich positiv und harmonisch auf die Körperzellen und das Unterbewusstsein auswirken und so zu einer Tiefenentspannung führen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung und Socken

12026 P € 24,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin (Deutsche Paracelsus Schule)
am Samstag, 12.11.2022, 18:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

12027 P € 24,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin (Deutsche Paracelsus Schule)
am Samstag, 03.12.2022, 18:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

12028 P € 24,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin (Deutsche Paracelsus Schule)
am Samstag, 21.01.2023, 18:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

12029 P € 24,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin (Deutsche Paracelsus Schule)
am Samstag, 11.02.2023, 18:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

Bewusstheit durch Bewegung - Feldenkrais

Durch einfache, sanfte, langsame Bewegungen, die mit Aufmerksamkeit beobachtet werden, lernen Sie neue Bewegungs- und Verhaltensmöglichkeiten kennen. Gleichzeitig lösen sich chronische Muskelverspannungen. Zwischen verschiedenen erlernten Bewegungs- und Verhaltensmöglichkeiten wählen zu können, gibt ein Gefühl von Freiheit. Oft geschieht es, dass TeilnehmerInnen unverzüglich eine Besserung ihrer Atmung und Haltung erleben und sich insgesamt - körperlich, seelisch und geistig - wohler fühlen. **Bitte mitbringen:**Matte, bequeme warme Kleidung und Decke

Anfänger

12104 HYBRID € 83,00

Doris Schmidt, Feldenkraislehrerin
ab Mittwoch, 05.10.2022, 11x 10:00 - 11:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

12107 O € 96,00

Gabriele Blasy, Feldenkraispädagogin
ab Mittwoch, 05.10.2022, 13x 19:00 - 20:15 Uhr
Online-Schule, Zoom

12110 P € 180,00

Johanna Pflanz, Gymnastiklehrerin,
Feldenkraispädagogin
ab Donnerstag, 06.10.2022, 15x 10:30 - 12:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

12111 P € 150,00

N.N.
ab Freitag, 23.09.2022, 14x 16:00 - 17:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

Fortgeschrittene

Vorausgesetzte Grundkenntnisse: Erfahrung mit Feldenkrais oder verwandter somatischer Methode.

12112 P € 150,00

N.N.
ab Freitag, 23.09.2022, 14x 17:30 - 18:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

Hinweis:

Alle Präsenzkurse finden in kleinen Gruppen statt (max. 6 - 9 Teilnehmer:innen je nach Raumgröße).

Qi Gong

Qi Gong ist ein moderner chinesischer Begriff für eine Vielfalt von Traditionen des kunstvollen Umgangs mit Qi (Lebensenergie). Qi Gong wird als Übungsweise geschätzt, als Weg der Entfaltung individueller Lebendigkeit und Kreativität. Es ist ein ursprünglicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und eine erfolgreiche Selbstheilungsmethode.

Im Selbstverständnis des Qi Gong liegt es, dass es sich auf alle Ebenen des menschlichen Seins auswirkt. So kann Qi Gong ein Weg oder eine Lebensbegleitung sein.

So wirkt Qi Gong:

- fördert und erhält Gesundheit und Wohlbefinden
- beugt Krankheiten vor und stärkt Immunsystem und Selbstheilungskräfte
- lindert Beschwerden, unterstützt Therapie und Rehabilitation
- erweitert die Beweglichkeit
- reguliert und harmonisiert Blut-, Lymph- und Energiefluss im Körper
- wirkt regulierend auf das gesamte Nervensystem
- fördert die Konzentrationsfähigkeit bei gleichzeitiger Entspannung
- verbessert die Stimmungslage und beeinflusst mentale und emotionale Aktivitäten
- fördert Sensibilität und Selbstwahrnehmung
- wirkt prophylaktisch und begleitend bei vielen Zivilisationskrankheiten, u.a. Rückenbeschwerden, Bluthochdruck, Herzkrankungen, Rheuma und anderen, auch schweren chronischen Erkrankungen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke

Fortgeschrittene

12201 P € 144,00

Barbara Nosse, Qi Gong Lehrerin
ab Montag, 19.09.2022, 12x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

12204 P € 144,00

Barbara Nosse, Qi Gong Lehrerin
ab Montag, 19.09.2022, 12x 19:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

Qi Gong

12206 P € 156,00

Barbara Nosse, Qi Gong Lehrerin
ab Mittwoch, 21.09.2022, 13x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Rhythmikraum UG

Qi Gong für Rücken und Wirbelsäule

Der Workshop befasst sich mit Qigong-Übungen aus verschiedenen Übungsreihen (Daoyin-Dehnübungen, Yi Jin Jing-Wandlung von Muskeln und Sehnen u.a.), die besonders für das Training von Rücken und Wirbelsäule geeignet sind. Im Gegensatz zu herkömmlichen Rückenschulen wird nicht bloß auf mehr Beweglichkeit und Kraft abgezielt, sondern auch auf bessere Körperwahrnehmung (das Erkennen von Verspannungen und Wege zur Entspannung) und Koordination. Zentral ist das Einüben der natürlichen Aufrichtung der Wirbelsäule. Geübt wird v.a. im Stehen, aber auch im Sitzen (auf Hockern) und im Gehen. Das Klopfen der Meridian-Leitbahnen zur energetischen Mobilisierung, Schwing- und Schüttelübungen und verschiedene Formen der Qigong-Selbstmassage runden die Praxis ab. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine durchschnittliche Konstitution ist ausreichend.

12250 P € 29,00

Alois Neudorfer, Qi Gong Lehrer
am Sonntag, 13.11.2022, 10:00 - 13:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist ein jahrhundertaltes chinesisches meditatives Bewegungssystem mit gesundheitsfördernden Aspekten. Zusammengesetzt aus den Wörtern „Tai Chi“ (= das Erhabene Letzte oder Höchste Unendlichkeit) und „Chuan“ (= Faust) kann es demnach mit „höchstes Prinzip des Faustkampfes“ übersetzt werden. Es gibt unterschiedliche Schulen und Traditionen, die unterschiedliche Schwerpunkte und Bewegungsabläufe haben.

Im Tai Chi Chuan als Entspannungstraining kommt es in erster Linie auf Weichheit und Geschmeidigkeit an. Die Muskulatur soll im Laufe der Zeit in hohem Maße entspannt und die Gelenke sollen frei beweglich werden. Dies ist nötig, um die Energie des Körpers, das Qi, in Bewegung zu bringen. Muskelverspannungen werden gelöst, die Körperhaltung optimiert, die Energieströme des Körpers werden angeregt und in Balance gebracht. Die langsame konzentrierte Ausführung der Bewegung steigert das körperliche Wohlfühl und bewirkt eine mentale Entspannung.

Tai Chi Chuan ist bestens geeignet für alle Menschen, egal in welchem Alter oder Fitnesszustand sie sich befinden.

Tai Chi Chuan - Anfänger - Outdoor

Wiederholung 8-Form und Erlernen 42-Form
12300 P € 80,00

Lin Yao, Ärztin für TCM
ab Samstag, 24.09.2022, 10x 12:00 - 13:00 Uhr
Treffpunkt: Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Eingangstür

TAI CHI / YOGA

Tai Chi Chuan - Anfänger - Outdoor

Wiederholung 8-Form und Erlernen 42-Form

12303 **P** € 40,00

Lin Yao, Ärztin für TCM

ab Samstag, 10.12.2022, 5x 12:00 - 13:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Eingangstür**Tai Chi - Fortgeschrittene - Outdoor**

Gongfu Fächer + 32 Form Tai Chi Schwert

12308 **P** € 80,00

Lin Yao, Ärztin für TCM

ab Samstag, 24.09.2022, 10x 11:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Eingangstür

Gongfu Fächer + 32 Form Tai Chi Schwert

12309 **P** € 40,00

Lin Yao, Ärztin für TCM

ab Samstag, 10.12.2022, 5x 11:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Eingangstür**Hatha Yoga**

Sie lernen die verschiedenen Asanas (Halbungen) und Flows (Bewegungsabläufe), und Ihren Atem bewusst zu spüren. Entdecken Sie die wohltuende Wirkung des Yoga auf Körper, Geist und Seele! Die Übungen sind für jedermann und jederfrau erlernbar und entsprechend der persönlichen Befindlichkeiten und Bedürfnisse nachvollziehbar. Hatha Yoga ist für jedes Alter geeignet. Die Yoga-Übungen verhelfen zu:

- Entspannung
- Energie
- Ruhe und besserem Schlaf
- Körperlicher Fitness
- Verbesserte Beweglichkeit
- Geistiger Wachheit
- Konzentration
- Achtsamkeit

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung und warme Socken**Anfänger****12402** **HYBRID** € 130,00

Christian Klarl M.A., Yogalehrer

ab Montag, 19.09.2022, 15x 17:45 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmikraum UG**12403** **HYBRID** € 130,00

N.N.

ab Freitag, 07.10.2022, 15x 09:00 - 10:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG**12404** **HYBRID** € 130,00

Yogesh Rao, Yogalehrer

ab Montag, 19.09.2022, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 1 DG**12405** **HYBRID** € 130,00

Yogesh Rao, Yogalehrer

ab Montag, 19.09.2022, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 1 DG**12406** **HYBRID** € 130,00

N.N.

ab Mittwoch, 21.09.2022, 15x 10:00 - 11:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 1 DG**12407** **HYBRID** € 130,00

Viktorija Terentjeva, Yogalehrerin

ab Mittwoch, 21.09.2022, 15x 17:45 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG**12408** **HYBRID** € 130,00

Yogesh Rao, Yogalehrer

ab Mittwoch, 21.09.2022, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG**12409** **HYBRID** € 130,00

N.N.

ab Freitag, 07.10.2022, 15x 10:30 - 12:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG**12410** **HYBRID** € 130,00

Yogesh Rao, Yogalehrer

ab Mittwoch, 21.09.2022, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG**12420** **P** € 180,00

Matthias Engler, Yogalehrer

ab Dienstag, 20.09.2022, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG**12430** **P** € 180,00

Valentin Ziel, Yogalehrer

ab Dienstag, 20.09.2022, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 1 DG**Mittelstufe****12508** **HYBRID** € 130,00

Christian Klarl M.A., Yogalehrer

ab Montag, 19.09.2022, 15x 19:15 - 20:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmikraum UG**12520** **HYBRID** € 130,00

Christian Klarl M.A., Yogalehrer

ab Mittwoch, 21.09.2022, 15x 18:45 - 20:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 1 DG**Hatha Yoga für Männer****Anfänger**

Fließende, schrittweise Bewegungsabläufe bereiten kraftvolle, statische Yogahaltungen sowie kleine Meditationsequenzen optimal vor. Der ganzheitliche Ansatz verbindet Körper, Atem und Geist harmonisch nach den Grundlagen des Hatha Yoga und richtet sich speziell an Männergruppen. Unterstützt die Achtsamkeit, gibt Raum für neue Erfahrungen und Entspannung.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken**12530** **P** € 180,00

Valentin Ziel, Yogalehrer

ab Dienstag, 27.09.2022, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 1 DG**Power Yoga**

Beim Ashtanga Vinyasa Yoga in der Tradition von Sri K. Patthabi Jois werden Asanas in fester Reihenfolge mit dynamischen Übergängen praktiziert. Zusammen mit einer speziellen Atemtechnik (Ujjayi-Atem) wird daraus eine tiefgreifende Körperarbeit, die Flexibilität, Kraft und Konzentration in Einklang bringt. Etwas Kondition ist von Vorteil.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken**Mittelstufe****12636** **HYBRID** € 130,00

Rozsa Hornyak, Yogalehrerin

ab Donnerstag, 22.09.2022, 15x 19:45 - 21:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 1 DG**Female Power Yoga****Kommen Sie in Verbindung mit Ihrer weiblichen Kraft**

Praktizieren Sie in diesem Workshop kraftvolle und stärkende Yoga-Sequenzen für die (Wieder-)Entdeckung Ihrer Weiblichkeit, erfahren Sie mehr über den Nutzen von Atemübungen, um sich mit Ihrer weiblichen Intuition zu verbinden und lernen Sie verschiedene Meditationen kennen, mit denen Sie in Ihre innere weibliche Kraft kommen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Socken**12637** **HYBRID** € 43,00

Aurelia Hack, Kommunikations- & Yogatrainerin

am Samstag, 08.10.2022, 10:00 - 16:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

Yoga in der Tradition von B.K.S. Iyengar

Yoga in der Tradition von B.K.S. Iyengar ist eine dynamische, intensive, wirkungsvolle und zeitgemäße Methode, um sich beweglich zu halten, die Gesundheit zu fördern und eine ganzheitliche Entwicklung voranzubringen. Mit Hilfsmitteln (Klötze, Seile, Kissen) wird es möglich, die verschiedenen Körperhaltungen leicht und exakt auszuführen.
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung und leichte Decke

Anfänger

12645 HYBRID € 130,00

Sabine Gall, Yogalehrerin
 ab Dienstag, 20.09.2022, 15x 10:15 - 11:45 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga beinhaltet effektive und allumfassende Übungen und Meditationen, welche schnell Vitalität, Ausdauer, Klarheit und Entspannung schaffen. Die Übungsfolgen, welche sich auf körperlicher und geistiger Ebene positiv auswirken werden nach alter Überlieferung ausgeführt. Die Meditationen unterstützen die persönliche Entwicklung und öffnen die seelischen Ebenen zu spiritueller Reifung und Entfaltung. Kundalini Yoga hilft die Herausforderungen des Alltags zu bewältigen.
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Getränk, eine Decke, warme Socken

Anfänger

12750 P € 180,00

Elke Habereeder-Reif, Yogalehrerin
 ab Dienstag, 20.09.2022, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

für Anfänger und Fortgeschrittene

12753 P € 180,00

Sigrid Urban, Yogalehrerin
 ab Donnerstag, 22.09.2022, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

Fortgeschrittene und leicht Fortgeschrittene

12756 P € 180,00

Sigrid Urban, Yogalehrerin
 ab Donnerstag, 22.09.2022, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

Kundalini Yoga für Frauen

Fortgeschrittene und Anfängerinnen

Durch Hilfe von Haltungen, Entspannungen und Meditationen speziell für Frauen werden Verspannungen gelöst, hormonelle Prozesse positiv beeinflusst und Depressionen verhindert oder aufgehellt. Wir werden unsere Stärken spüren, erkennen und im Alltag besser einsetzen können.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Socken und leichte Decke

12760 P € 180,00

Sigrid Urban, Yogalehrerin
 ab Mittwoch, 21.09.2022, 15x 09:30 - 11:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

YOGA move - re-energize

Angepasst an den Könnensstand der Teilnehmer:innen

YOGA move ist eine einfach umsetzbare und effektive Trainingsmethode, indem auf bewusste Art und Weise Körper und Geist stimuliert werden. Die Yogastellungen (Asanas) werden in einem Bewegungsfluss synchron mit der Atmung ausgeführt. Dadurch entsteht eine Dynamik, die gleichzeitig alle unsere Sinne und motorischen Fähigkeiten fordert und verbessert.

12781 HYBRID € 70,00

Roswitha de Souza, staatl anerkt.
 Gymnastiklehrerin, YOGA move Trainerin, Pilatetrainerin
 ab Donnerstag, 06.10.2022, 12x 18:00 - 19:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

Hormonyoga

- reguliert den körpereigenen Hormonspiegel
 - unterstützt den weiblichen Zyklus und sorgt für mehr Vitalität und Energie
 - aktiviert den Stoffwechsel, stärkt das Immunsystem und belebt den Kreislauf
 - lindert Wechseljahrsbeschwerden und beugt ihnen vor
 - unterstützt bei unerfülltem Kinderwunsch
- Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Eine Hormonyogastunde besteht aus dynamischen Yogaübungen, die gezielt unsere Hormondrüsen aktivieren. Hormonyoga wird empfohlen ab 35 Jahren mit oder ohne Symptome bzw. für Teenager mit Hormonstörungen, bei Schilddrüsen-Unterfunktion.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und bequeme Kleidung

12822 P € 18,00

Petra Bräu, Ayurveda-Therapeutin, Yogalehrerin
 am Sonntag, 09.10.2022, 10:00 - 12:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

Yoga für Senioren

Durch Bewegung werden verschiedene Prozesse und Funktionen im Körper beeinflusst. So wird z.B. der gesamte Bewegungsapparat angeregt. Unter anderem Muskeln, Knochen, Gelenke, Sehnen, Bänder und Bandscheiben. Die Muskeln werden besser durchblutet, mit Nährstoffen versorgt und aufgebaut. Speziell für Senioren

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und evtl. leichte Decke.

12899 P NEU € 130,00

N.N.
 ab Samstag, 24.09.2022, 15x 09:00 - 10:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG, Mehrzweckhalle

Familienyoga / Samstag in Bewegung

„Energie tanken mit Turnen und sich entspannen mit Yoga? Und das auch mit Kindern und Omas? Das bietet die vhs Haar samstags vormittags an. Groß und Klein dürfen gemeinsam spielen, toben, sich stärken und die positive Wirkung von Yoga erleben. Das Beste für den Start in das Wochenende.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und evtl. leichte Decke.

12900 P € 130,00

Yogesh Rao, Yogalehrer
 ab Samstag, 24.09.2022, 15x 10:00 - 11:30 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG, Mehrzweckhalle



Immer aktuell informiert!

Follow us
 on Instagram



Volkshochschule Haar

LACHYOGA / GESUNDHEITSREISE**Lachyoga der besonderen Art**

Statt Joggen (heute) lieber Lachen im Freien und in fröhlicher Gesellschaft?!

Glückscoach Birgitta Engler möchte mit Ihnen in heiteren 45 Minuten viele Lachübungen durchführen.

In Kombination mit Atemübungen werden dabei verschiedene Chakren – Energiezentren des Körpers – angesprochen.

Bei vollem Bewusstsein und mit reiner Absicht hat das Lachen gesundheitsfördernde Auswirkungen, die die Kraft haben, uns und somit die Welt zu verändern.

Seien Sie gespannt und kommen Sie zum Gorilla-Berg in Haar, am Wieselweg.

12901 **P** € 5,00

Birgitta Engler, Lachyogatrainerin
am Sonntag, 18.09.2022, 11:00 - 11:45 Uhr

12902 **P** € 5,00

Birgitta Engler, Lachyogatrainerin
am Sonntag, 25.09.2022, 11:00 - 11:45 Uhr



Kursleiterinnen Birgitta Engler und Noemi Podolyak

Erlebnisseminar Lachyoga

Lernen Sie in einem wohlthuend entspannten und heiteren Rahmen, wie man mit den richtigen Techniken Stress abbaut und Glückshormone freisetzt.

Keine Vorkenntnisse nötig. Bitte in bequemer Kleidung erscheinen!

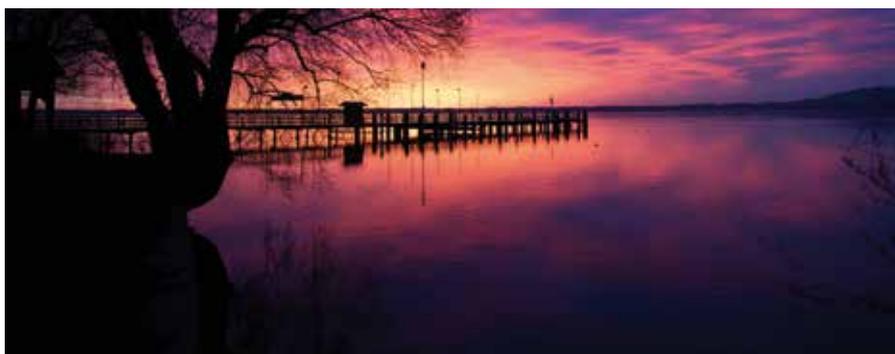
12905 **P** € 16,00

Noemi Podolyak, Lachyogatrainerin
am Sonntag, 13.11.2022, 10:00 - 12:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG

Immer aktuell informiert!



Volkshochschule Haar

**Selbstbestimmt durch stürmische Zeiten**

Eine Auszeit um Ruhe und Kraft für das Wesentliche zu finden
im Kloster Bernried/Starnberger See

In der Zersplitterung heutiger Zeit ist es nicht leicht, die innere Mitte zu behalten. An diesem besonderen Wochenende nähern wir uns diesem Ziel aus zwei scheinbar gegensätzlichen Richtungen: Zum einen üben wir ganz praktische Organisationsprinzipien, die uns helfen, in Alltag und Beruf die Dinge besser in den Griff zu bekommen. Es sind einige bewährte Tools erfolgreicher Manager, die für die persönliche Anwendung aufbereitet und greifbar gemacht werden. Zum anderen üben wir die Schau nach innen in Yoga und Meditation. Dies geschieht auf der Übungsmatte in einigen Stunden in der klassischen Ashtanga-Tradition (für Anfänger geeignet). Vor allem aber lernen wir von einem sehr erfahrenen Zen-Lehrer die Grundprinzipien der Meditation (diese Stunden sind für Anfänger wie Fortgeschrittene geeignet).

Die Umsetzung beginnt mit der körperlichen Haltung auf der Übungsmatte. Als innere Haltung übertragen wir diese auf das Leben insgesamt. Dreh- und Angelpunkt aller Praxis ist die Zentriertheit des Geistes, die in den Meditationsstunden, aber auch durch den besonderen Ort des Klosters am Starnberger See ermöglicht wird.

Das Besondere an diesem Seminar ist diese Verbindung der meditativen Praxis mit der praktischen Ausrichtung auf eine neue Selbstbestimmung im Alltag. Sie erhalten genügend Anregungen, um im Anschluss Ihren eigenen Weg zielsicher verfolgen zu können. An diesem Wochenende erleben Sie unmittelbar, wie sich scheinbar gegensätzliche Elemente zu einem größeren Ganzen, nämlich zu Ihrer ganz persönlichen Aus-Richtung verbinden.

Ort: Kloster Bernried/ Starnberger See

Termin: Freitag 30.06.2023, 18:00 Uhr bis Sonntag, 02.07.2023 ca. 16:00 Uhr.

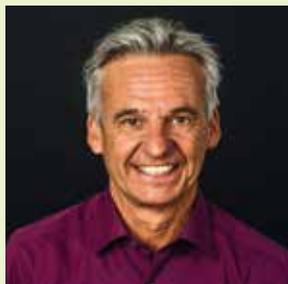
Kosten: Seminargebühr 180,00 € zzgl. Kosten für Kurtaxe, Unterkunft und Verpflegung im Doppelzimmer ca. 160,00 € oder im Einzelzimmer ca. 195,00 € werden 9 Wochen vor Seminarbeginn abgebucht. Rücktritt ist danach nur möglich, wenn eine Ersatzperson gestellt wird!

Anmeldeschluss: 28.04.2023.

Reiseanmeldung nach dem 28.04.2023 ist nur nach Anfrage vorbehaltlich Verfügbarkeit möglich! **Keine Ermäßigung möglich!**

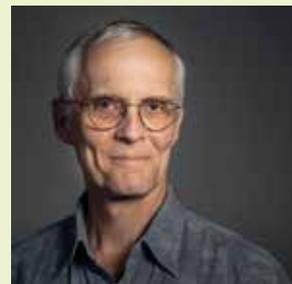
13500 **P** € 180,00

Paul Königer und Stefan Sachs
von Freitag, 30.06.2023, 18:00 Uhr bis Sonntag, 02.07.2023, 16:00 Uhr
Kloster Bernried, Starnberg



PAUL KÖNIGER

Arbeitete 30 Jahre lang im IT-Großunternehmen in Leitungsfunktionen.
Seit vielen Semestern
Ashtanga Yoga-Lehrer.
Fotograf.



STEFAN SACHS

Diplomingenieur, Manager und berät seit mehreren Jahren zu Themen der Elektromobilität.
Er übt seit über 40 Jahren Zen und hat die Lehrerausbildung der Sanbozen Linie.

WASSERGYMNASTIK

Wassergymnastik

Wassergymnastik ist eines der wirksamsten und beliebtesten Bewegungsangebote. Vorteile: Durch die Auftriebskraft des Wassers werden Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheiben entlastet. Wir spüren unsere Schwere nicht und können den Körper mit Leichtigkeit durchtrainieren, sodass eine optimale Kräftigung, Dehnung und Lockerung der Muskulatur in einem erfolgt.

Durch den hydrostatischen Druck wird die Durchblutung, die Herzaktivität und die Atmung reguliert. Der Wasserwiderstand bewirkt eine „Massage“ und somit Straffung der Haut und des Bindegewebes. Das Ganze macht viel Spaß und wirkt entspannend und anregend zugleich. Alle Kurse finden im Schwimmbad, St.-Konrad-Str.7, statt.

Wassertemperatur 29/30° Grad.

Max. 20 Teilnehmer:innen.

Hinweis: Die VHS bittet alle Teilnehmer:innen darauf zu achten, dass während der Wassergymnastikkurse kein öffentlicher Badebetrieb ist. Aus diesem Grund bitten wir Sie, das Bad erst zu Beginn Ihres Kurses zu betreten. Die Umkleidekabine bitten wir Sie, erst max. 15 Minuten vor Kursbeginn zu betreten.

Schwimmbadeintritt von 3,00 € pro Tag ist in der Gebühr enthalten! Unsere Wassergymnastik dauert in der Regel für Einsteiger 40 Minuten und für Trainierte 45 Minuten. Empfohlen werden Einheiten von 30 - 45 Minuten. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken. Bei gesundheitlichen Problemen bitten wir Sie, eine Unbedenklichkeitsbescheinigung vom Arzt vorzulegen!



14000 P € 111,00
Anja Schmidseider, Aquatrainerin
ab Montag, 19.09.2022, 17x 14:45 - 15:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14001 P € 111,00
Anja Schmidseider, Aquatrainer
ab Montag, 19.09.2022, 17x 15:25 - 16:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14002 P € 111,00
Anja Schmidseider, Aquatrainer
ab Montag, 19.09.2022, 17x 16:05 - 16:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14003 P € 111,00
Andrea Stadlmair, Aquatrainerin
ab Montag, 19.09.2022, 17x 16:45 - 17:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14004 P € 111,00
Andrea Stadlmair, Aquatrainerin
ab Montag, 19.09.2022, 17x 17:25 - 18:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14005 P € 111,00
Andrea Stadlmair, Aquatrainerin
ab Montag, 19.09.2022, 17x 18:05 - 18:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14006 P € 111,00
Ralf Hammer, Aquatrainerin und
Präventionsübungsleiterin
ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 11:45 - 12:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14007 P € 111,00
Ralf Hammer, Aquatrainerin und
Präventionsübungsleiterin
ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 12:25 - 13:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14008 P € 111,00
Barbara Meisel, Sportlehrerin & Aquatrainerin
ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 14:55 - 15:35 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14009 P € 111,00
Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 15:35 - 16:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14010 P € 111,00
Barbara Meisel, Sport-Lehrerin und Aquatrainerin
ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 16:15 - 16:55 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14011 P € 119,00
Marina Kurochkina, Sportlehrerin und
Aquatrainerin
ab Mittwoch, 21.09.2022, 17x 15:15 - 16:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14012 P € 119,00
Marina Kurochkina, Sportlehrerin und
Aquatrainerin
ab Mittwoch, 21.09.2022, 17x 16:00 - 16:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14013 P € 119,00
Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 21.09.2022, 17x 16:45 - 17:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14014 P € 119,00
Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 21.09.2022, 17x 17:30 - 18:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14015 P € 119,00
Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 21.09.2022, 17x 18:15 - 19:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14016 P € 111,00
Barbara Meisel, Sportlehrerin & Aquatrainerin
ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 16:45 - 17:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14017 P € 111,00
Barbara Meisel, Sportlehrerin & Aquatrainerin
ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 17:25 - 18:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Aqua Fitness

Präventives Herz-Kreislauf-Training

Ein konditionsförderndes „Allround“-Angebot für alle Alters- und Leistungsgruppen. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt eines spritzigen Bewegungsprogramms.

14018 P € 111,00
Barbara Meisel, Sportlehrerin & Aquatrainerin
ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 18:05 - 18:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14019 P € 111,00
Mia Feder, Gymnastiklehrerin in Ausbildung &
Aquatrainerin
ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 18:45 - 19:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14020 P € 111,00
Mia Feder, Gymnastiklehrerin in Ausbildung &
Aquatrainerin
ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 19:25 - 20:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Hinweis:

Kurse zu
Kinderschwimmen
finden Sie auf Seite 17
im Bereich
junge vhs.

AQUA FITNESS / SCHWIMMEN / PRÄVENTIV- UND AUSGLEICHSGYMNASTIK

Aqua Fitness

Präventives Herz-Kreislauf-Training

14021 P € 111,00

Mia Feder, Gymnastiklehrerin in Ausbildung & Aquatrainerin
ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 20:05 - 20:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14022 P € 111,00

Alessandro Cadamuro, Aquafitnesstrainer
ab Montag, 19.09.2022, 17x 18:45 - 19:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14023 P € 111,00

Alessandro Cadamuro, Aquafitnesstrainer
ab Montag, 19.09.2022, 17x 19:25 - 20:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14024 P € 111,00

Alessandro Cadamuro, Aquafitnesstrainer
ab Montag, 19.09.2022, 17x 20:05 - 20:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14025 P € 119,00

Borjana Gottlöber, Aquatrainerin
ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 08:45 - 09:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14026 P € 119,00

Borjana Gottlöber, Aquatrainerin
ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 10:15 - 11:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle



Schwimmen für Erwachsene

Verbessern Sie Ihren Schwimmstil

Möchten Sie Ihren Schwimmstil verbessern - Brust, Rücken, Kraul? Mit einer guten Technik sowie Atmung, können Sie allmählich längere Strecken durchschwimmen. Positiver Nebeneffekt: eine bessere Durchblutung, Steigerung der Kondition, der Mobilität, Kräftigung der Muskulatur und ein gutes Wohlfühlgefühl.

14027 P € 120,00

Borjana Gottlöber, Aqua- & Schwimmtrainerin
ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 09:30 - 10:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Weiterführendes Training

Um die Ausdauer zu verbessern, wird die erlernte Schwimmtechnik in einem abwechslungsreichen Trainingsprogramm gefestigt und angewendet.

14028 P € 120,00

Borjana Gottlöber, Aqua- & Schwimmtrainerin
ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 11:00 - 11:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

vhs-SAUNA



Saunen fördert die Durchblutung, wirkt entgiftend für den Körper, hält die Haut elastisch und geschmeidig, steigert die Abwehrkräfte und entspannt. Unsere Sauna ist für alle Kursteilnehmer:innen geöffnet, die einen Kurs im Gesundheitsbereich im aktuellen Semester besuchen. **Der Eintritt ist kostenpflichtig!**

Geöffnet ist die Sauna von
Montag 19.09.2022
bis Donnerstag 16.02.2023

In den Schulferien haben wir geschlossen.
Ferienzeiten siehe Semesterkalender
auf der 3. Umschlagseite.

Öffnungszeiten:
Für Damen und Herren jeweils
Mo. 17.00 - 19.30 Uhr
Di. 17.00 - 19.30 Uhr
Mi. 09.30 - 12.00 Uhr und 17.00 - 19.30 Uhr
Do. 17.00 - 19.30 Uhr

Nur für Damen:
Di. + Do. 09.30 - 12.00 Uhr

Gebühren:
Einzelkarte EUR 6,00
10er Block EUR 54,00

Hinweis: Ob der Besuch der Sauna Ihrer
Gesundheit schadet, erfragen Sie bitte bei
Ihrem Arzt!

Saunabesuch auf eigene Verantwortung!

Präventives Ganzkörpertraining

Mit starkem aufrechtem Rücken in den
Ruhestand

Ein sanftes Aufwärmtraining zur Schulung der Merkfähigkeit, Koordination und Ausdauer. Danach trainieren wir mit verschiedenen Hilfsmitteln Kraft und Beweglichkeit. Besondere Beachtung findet die Wirbelsäule. Es gibt Tipps für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag und am Ende jeder Stunde eine Entspannung und Dehnung der Muskulatur. Für Frauen und Männer geeignet. **Bitte mitbringen:** Handtuch oder Decke, rutschfeste Hallenturnschuhe.

14100 P € 70,00

Gabriele Hercog, Übungsleiterin
ab Freitag, 23.09.2022, 15x 11:15 - 12:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Osteoporoseprophylaxe

Fit auch mit 50+

Das Ziel des Körpertrainings ist: Die Knochendichte zu erhalten, das Herz-Kreislaufsystem zu stabilisieren sowie zu verbessern. Mit einem dynamischen sowie isometrischen Muskeltraining schulen Sie die Ausdauerleistung der Muskulatur. Die Dehnungen wirken der verkürzten Muskulatur entgegen. Mit Entspannungsübungen lassen wir die Stunde ausklingen. Die Musik während der Übungen beschwingt uns und unterstützt die Bewegungen.

14101 HYBRID € 76,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Montag, 19.09.2022, 17x 16:45 - 17:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Rückenpower 50+

Mit Pilates Workout für Bauch- und Rücken-
muskeln

Wir trainieren Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Damit beugen wir Rückenbeschwerden vor. Die bewusste Arbeit beim Pilates Workout fördert das Körpergefühl und schenkt uns gute Laune durch die Kraft, die wir wieder in unserem Körper spüren.

14102 HYBRID € 76,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 15:30 - 16:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

„Fit ab 50“

Auch mit 50+ wollen wir gesund und leistungsfähig sein. Als Ausgleich zu Bewegungsmangel im Alltag, zur Gesundheitsvorsorge und zur Wiederherstellung bzw. Stabilisierung der Muskelkraft umfasst der Kurs ein breitgefächertes Gymnastikprogramm. Die Wirbelsäule und der Rücken werden trainiert, die Ausdauer wird gesteigert und Kräftigungsübungen mit Theraband und Hanteln stärken den ganzen Körper. Neben Beckenboden- und Venentraining wird die Stunde mit Entspannungsübungen abgerundet.

14103 HYBRID € 76,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Mittwoch, 21.09.2022, 17x 16:45 - 17:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Immer aktuell informiert!



Wirbelsäulengymnastik

Mit krankengymnastischen Übungen

Differenzierung der Körperwahrnehmung und der Bewegungszusammenhänge. Sie lernen durch gezielte Übungen eine ausgewogene Haltung und mobilisieren Ihre Wirbelsäule. Durch Muskeltraining wird der Rücken auf sanfte Weise gestärkt. Durch die Dehnungsübungen der Muskulatur erhalten Sie Ihre Beweglichkeit. Der Kurs ersetzt keine Krankengymnastik!

14104 **P** € 76,00

Elisabeth Althaus, Übungsleiterin, Gesundheitspädagogin
ab Montag, 19.09.2022, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14105 **P** € 76,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Mittwoch, 21.09.2022, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

Wirbelsäulengymnastik mit Pilatesübungen

Durch gezieltes Mobilisations- und Muskelaufbautraining mit Pilatesübungen werden wir Wirbelsäulen- und Arthrosebeschwerden entgegengewirkt. Die Anregung des Herz-Kreislaufsystems verbessert die Sauerstoffversorgung. Die Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur geben der Wirbelsäule und den Gelenken Halt und sorgen für eine ausgewogene Balance.

14106 **HYBRID** € 76,00

Viktorija Terentjeva, Übungsleiterin
ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 09:00 - 10:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14107 **HYBRID** € 76,00

Viktorija Terentjeva, Übungsleiterin
ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 10:00 - 11:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Wirbelsäulengymnastik - präventive Gymnastik

Wir trainieren rund um die Wirbelsäule. Sowohl Bauch- und Rückenmuskulatur als auch Muskeln des Schultergürtels. Beckenboden- und Beinmuskulatur werden miteinbezogen, so dass alle Gelenke beteiligt werden, um die Beweglichkeit zu erhalten und die Muskulatur zu kräftigen. Es kommen auch Kleingeräte wie Theraband und Hanteln zum Einsatz. Mit spannenden Übungen und Stretching schließen wir die Stunde ab.

14108 **HYBRID** € 76,00

Alexandra Waldmann, Präventionsübungsleiterin
ab Mittwoch, 21.09.2022, 17x 09:45 - 10:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Fit mit 50+ Wirbelsäulengymnastik

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Eine Mischung aus Herz-Kreislauf-Training mit flotter Musik und abwechslungsreichen Muskelaufbau-Übungen mit diversen Kleingeräten für alle „Best-Ager“. Schwerpunkt-mäßig trainieren wir die Rumpfmuskulatur. Der Kurs ersetzt keine krankengymnastische Behandlung.

14109 **HYBRID** € 76,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Mittwoch, 21.09.2022, 17x 17:45 - 18:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

DOZENTENINFORMATION



MARTINA SPITZ

Sportlehrerin, Kursleiterin für Gymnastik und Sport.
Spaß an der Bewegung und dadurch körperlich und geistig fit und aktiv bleiben - es ist nie zu spät, damit anzufangen!

Wirbelsäulengymnastik - Rückenfitness

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Zu Beginn der Stunde wärmen wir uns 15 Minuten mit mobilisierenden und koordinativen Übungen mit Musik auf. Die kräftigenden Bauch- und Rückenübungen auf der Matte stärken unsere Körpermitte. Die ausgleichenden Dehnübungen und Entspannungsübungen entlasten die beanspruchte Muskulatur und schenken uns Kraft und ein gutes Körpergefühl.

14110 **P** € 90,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 17:00 - 18:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

14111 **HYBRID** € 76,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Montag, 19.09.2022, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Wirbelsäulenfitgymnastik intensiv

Für Frauen und Männer

Intensives Muskelausdauertraining mit Langhantel, Theraband, Pezzibällen und Flexibar.

14112 **P** € 90,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Mittwoch, 21.09.2022, 17x 19:30 - 20:30 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

Ich beweg mich - Rückenfit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Sie erhalten Informationen, um Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

14113 **P** € 76,00

Elisabeth Althaus, Übungsleiterin & Gesundheitspädagogin
ab Montag, 19.09.2022, 17x 19:00 - 20:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Intensives Rückentraining mit Ausgleichsgymnastik

Eine Ganzkörpergymnastik, die zu unseren Alltagsbewegungen und Haltungproblemen einen Ausgleich schafft. Der ganze Körper wird trainiert und wir gehen mit einer gewissen Wohlfühlspannung aufrecht.

14114 **HYBRID** € 70,00

Monika Lennefer, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Rückenschultrainerin
ab Montag, 19.09.2022, 15x 09:15 - 10:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum



PRÄVENTIVES RÜCKENTRAINING / RÜCKEN- UND BECKENTRAINING / BODY-WORKOUT

Präventives, aktives Rücken- und Ausdauertraining

Für Frauen und Männer

Zur Kräftigung und Entspannung für eine ausgeglichene Spannung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Die Kräftigungs- und Entspannungsübungen finden in einem gleichmäßigen Wechsel statt. Balanceübungen zentrieren, stärken und stabilisieren die Körpermitte.

14115 **HYBRID** € 70,00

Monika Lennefer, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Rückenschultrainerin
ab Montag, 19.09.2022, 15x 10:15 - 11:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14116 **P** € 70,00

Monika Lennefer, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Rückenschultrainerin
ab Mittwoch, 21.09.2022, 15x 09:45 - 10:45 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

14117 **P** € 70,00

Monika Lennefer, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Rückenschultrainerin
ab Mittwoch, 21.09.2022, 15x 10:45 - 11:45 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum



Rückentraining mit Geräten

Anfänger bis Fortgeschrittene

Ein Kräftigungsprogramm für Rücken und Bauch, denn die Rumpfmuskulatur stützt unsere Wirbelsäule und hält uns aufrecht. Die Stunde beginnt mit der Erwärmung und Mobilisation des gesamten Körpers. Anschließend beginnt das Training an den Geräten. Das Stretching am Ende der Stunde entspannt die beanspruchte Muskulatur. Durchgehende individuelle Betreuung durch die Kursleiterin (Personaltraining).
Kleingruppe 8-10 Teilnehmer:innen

14120 **P** € 92,00

Monika Lennefer, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Fitnesstrainerin
ab Montag, 19.09.2022, 15x 08:00 - 09:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Geräteraum

Rückentraining mit Geräten

Osteoporosevorbeugung für alle Niveaus

Regelmäßiges Training mit Geräten hilft die Knochendichte zu erhalten und sogar wieder zu erhöhen. Untersuchungen mit Osteoporoseerkrankten, die regelmäßig mit Geräten trainieren, zeigten in außerordentlichem Maße eine Zunahme der Knochendichte. Durchgehende individuelle Betreuung durch die Kursleiterin (Personaltraining).

Kleingruppe 8-10 TN
14121 **P** € 92,00

Monika Lennefer, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, lizenzierte Fitnesstrainerin
ab Montag, 19.09.2022, 15x 11:30 - 12:30 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Geräteraum

Rückentraining mit Geräten Anfänger bis Fortgeschritten

individuelle Betreuung

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 14120.

Kleingruppe 8-10 TN
14122 **P** € 92,00

Monika Lennefer, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Rückenschultrainerin
ab Mittwoch, 21.09.2022, 15x 08:15 - 09:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Geräteraum

„Rücken Fit“ - Rückenzirkeltraining mit Geräten

Ein ganzheitliches Kräftigungstraining an neuartigen, chipkartengesteuerten Geräten mit isodynamischem Widerstandssystem für eine optimale individuelle Belastung für jeden Trainierenden. An 9 Geräten werden 18 Muskelgruppen effizient trainiert. Abgerundet wird die Stunde durch Stretching und Mobilisationsübungen. Kein Rücktritt nach Kursbeginn, nur wenn eine Ersatzperson oder ein Teilnehmer auf der Warteliste nachrücken kann!

14123 **P** € 92,00

Iva Berenkova/TSV Fitnessstudio, Trainer Lizenz B
ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Fitnessstudio Racketpark, Höglweg 7, Geräteraum



Kräftigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

mit Übungen auch aus dem Pilatesprogramm

Ziel ist: Die Beckenbodenmuskeln stärken und damit den klassischen Beschwerden, Erschlaffung der inneren Muskulatur und die Absenkung der Organe entgegen zu wirken. Durch gezielte Übungen auch aus dem Pilatesprogramm, können wir dieser Entwicklung vorbeugen. Wir wollen unser natürliches „Muskelkorsett“ sowie unsere Beweglichkeit durch eine Vernetzung von Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur erhalten. Das sinnliche Empfinden und die innere Aufrichtung sind die positiven Nebeneffekte, die uns gute Laune schenken.

14300 **HYBRID** € 76,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 09:00 - 10:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

14301 **HYBRID** € 76,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 10:00 - 11:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

DOZENTENINFORMATION



BORJANA GOTTLÖBER

Der Alltag ohne Gymnastik ist wie Limonade ohne Blubber: einfach nur fad und langweilig! Das muss nicht sein, schau einfach bei der vhs rein: sanftes Beckenboden-Training, für jeden etwas dabei!

Power-Body-Workout mit und ohne Kleingeräte

Präventionskurs für Frauen und Männer

Ein Muskelausdauertraining, das den gesamten Körper durchtrainiert und das Herz-Kreislaufsystem stabilisiert. Die Dehnung der Muskulatur entspannt den Körper und bringt den Geist in eine innere ruhige Wohlspannung.

14500 **P** € 76,00

Irene Dötz, Sportlehrerin, Übungsleiterin, 2. Lizenstufe, Pro Gesundheit
ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 19:00 - 20:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14501 **P** € 76,00

Irene Dötz, Sportlehrerin u. Übungsleiterin, 2. Lizenstufe, Pro Gesundheit
ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 20:00 - 21:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Bodyworkout für den ganzen Körper



In diesem intensiven Ganzkörpertraining mit Verwendung von Hanteln und Therabändern, bei dem sich Herzkreislauftraining und Kräftigungsintervalle abwechseln, schulen Sie Ihre Koordination und Kraft

sowie Ausdauer. In einem Teil des Trainings werden Alltagsübungen auf einem Stabilitätskissen durchgeführt. Das fördert die intramuskuläre Stabilität. Das bedeutet mehr Fitness und Wohlbefinden. Das Ganze mit viel Power, Schweiß und ohne Choreographie.

14502 **P** € 85,00

Tristan Bechmann, Gesundheits- u. Fitnesstrainer A- u. C-Lizenz, Triathlet
ab Montag, 19.09.2022, 17x 19:30 - 20:30 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

Crosspunch - das Kraft- und Ausdauertraining

Für eine bessere Kondition und Steigerung der Herz-Kreislauffunktion

Crosspunch ist ein abwechslungsreiches und forderndes Kombinationstraining mit Elementen aus dem Kampfsport wie Taekwondo oder Boxen sowie Übungen mit Kettlebells aus dem Functional Training. Die körperliche Fitness kann sich kontinuierlich verbessern. Körperfettgewebe wird allmählich in Muskelgewebe umgewandelt. Ein Aufwärmtraining leitet das Training ein und eine Cooldown-Phase beendet es. Eine gewisse Grundfitness ist wünschenswert.

14503 **P** € 85,00

Tristan Bechmann, Gesundheits- u. Fitnesstrainer A- u. C-Lizenz, Triathlet
ab Montag, 19.09.2022, 17x 20:30 - 21:30 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

DOZENTENINFORMATION



TRISTAN BECHMANN

A-Trainer Kraftsport und Fitness, Präventions-, Gesundheits- und Rehatrainer, zertifizierter LifeKinetik-Trainer, Aqua- und Schwimmtrainer.
Motto: „Ein Leben ohne Bewegung ist undenkbar.“

Fitnessgymnastik am Morgen

Die Stunde ist ideal für alle, die nach flotter Musik etwas für ihre Ausdauer und Figur tun wollen. Die Stunde wird phasenweise kombiniert mit Intervalltraining, Konditions- und Muskeltraining. Spaß und Abwechslung sind in dieser Stunde garantiert.

14522 **HYBRID** € 76,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Freitag, 23.09.2022, 17x 09:00 - 10:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Ausgleichs- und Problemzonen-gymnastik

Fit werden durch Gymnastik als Ausgleich zu einseitiger oder mangelnder Bewegung. Ein vielseitiges Angebot zur Entwicklung sowie Erhaltung von körperlicher Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Wohlbefinden. Schulung von Ausdauer, Beweglichkeit und Kondition.

14524 **P** € 76,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Mittwoch, 21.09.2022, 17x 19:00 - 20:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

Powergymnastik

Präventives Rückentraining

Das Übungsprogramm beginnt mit einem Herz-Kreislauf-Training, das auch die Fettverbrennung ankurbelt. Durch gezielte Übungen mit Kleingeräten wird der gesamte Bewegungsapparat gestärkt und das Gewebe gestrafft. Die Musik unterstützt unsere Bewegungen. Entspannungs- und Dehnungsübungen helfen Stress abzubauen. Der Kurs ist für alle geeignet, die sich gerne und intensiv bewegen und in Form bringen möchten.

14525 **P** € 76,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin
ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 19:00 - 20:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 24

Ganzkörpertraining mit HIIT für Frauen und Männer

In kurzen Belastungsintervallen kurbeln wir das Herz-Kreislauf-System an. Das High Intensive Intervall Training (HIIT) eignet sich perfekt um die allgemeine Ausdauer, wie Herz-Kreislauf- und Kraftausdauer, zu trainieren. Dadurch wird die Fettverbrennung angeregt. Kombiniert werden die Ausdauerheiten mit effektiven Körperübungen für eine straffe Körpermitte.

14526 **HYBRID** € 76,00

Jacqueline Reiwald, Fitnessinstructorin
ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Bauch-Beine-Po-Training

Präventives Muskel-Ausdauer-Training

Wir trainieren gezielt Bauch, Beine und Po. Die Stunden fangen mit einem Aufwärmtraining an. Mit Mobilisationsübungen und Stretching erreichen wir eine höhere Beweglichkeit. Die Kräftigungsübungen sollen die Muskulatur besonders an den Problemstellen trainieren. Den Abschluss bilden Stretchingübungen zur Entspannung und Dehnung der Muskulatur.

14540 **HYBRID** € 76,00

Stefanie Wenig, Bachelor of Arts Gesundheitsmanagement
ab Montag, 19.09.2022, 17x 20:00 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

14541 **P** € 76,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin
ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 24

Bodystyling/Pilates/Wirbelsäulengymnastik

Fitness und gute Laune

Nach einem Warm-up werden systematisch alle Hauptmuskelgruppen gekräftigt. Die Stunden werden mit verschiedenen Elementen abwechslungsreich gestaltet. Die Kraftausdauer der gesamten Muskulatur kann sich allmählich durch das statische und dynamische Training verbessern. Das Herz-Kreislauftraining verbessert sich parallel mit dem regelmäßigen Training. Das macht sich auch bei der Figur und des allgemeinen Wohlbefindens durch die regelmäßige Bewegung bemerkbar.

14542 **HYBRID** € 76,00

Daniel Tausch, Gymnastiklehrer in Ausbildung
ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

14543 **HYBRID** € 76,00

Andrea Stadlmair, Übungsleiterin
ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 09:00 - 10:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

14544 **HYBRID** € 76,00

Daniel Tausch, Gymnastiklehrer in Ausbildung
ab Mittwoch, 21.09.2022, 17x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle



BodyART® / FASZIENTRAINING / FIT MIT BABY



BodyART® im Livestream

BodyART® basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind die positiven Auswirkungen.

14545 0 € 76,00

Susie Schmidt, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin
ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 17:45 - 18:45 Uhr
Online-Schule, Zoom

DOZENTENINFORMATION



SUSIE SCHMIDT
staatl. anerkannte
Gymnastiklehrerin,
mit diversen
Zusatzausbildungen

Mein Ziel ist, Bewegungen (statt einzelner Muskeln) zu trainieren, um die Leute in ihrem Alltag fit und schmerzfrei zu erhalten. Ferner stelle ich Musik und Bewegungen passend zusammen, so dass die Musik (Atmosphäre, Stil, Geschwindigkeit) idealerweise die Übung so unterstützt, dass sie Spaß macht. Jede Stunde enthält fasziales Training zum Lösen von Steifigkeiten und zur Erweiterung des Bewegungsradius.

Jazzgymnastik

Jazzgymnastik verbessert Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht sowie das Rhythmusgefühl. Die intensive und schwingvolle Bewegung steigert außerdem Kraft und Ausdauer. Viele Übungen beanspruchen gezielt die Rumpf- und Rückenmuskeln und fördern dadurch eine gute Körperhaltung und Körperwahrnehmung. Das Erlernen von Übungsabfolgen schult das Gedächtnis und fördert die Konzentration. Die Bewegung zu Musik kann das allgemeine subjektive Wohlbefinden verbessern und befördert Spaß und gute Laune.

14546 HYBRID € 69,00

Roswitha de Souza, staatl. anerk. Gymnastiklehrerin & Tänzerin
ab Dienstag, 27.09.2022, 15x 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

Bodyshape für Frauen und Männer

Bei diesem Ganzkörpertraining werden alle großen und auch tieferen Muskelschichten gekräftigt. Aus verschiedenen Ausgangsstellungen und Körperhaltungen sowie Verwendung von Hilfsmitteln wird die Muskulatur trainiert und geformt. Damit geht eine Gewebestraffung einher, sodass sich auch die Elastizität der Haut verbessert. Das Stretching der Muskulatur am Ende der Stunde entspannt und erhält die Elastizität der Muskulatur und erhöht die Gelenkmobilität.

14547 HYBRID € 76,00

Stefanie Wenig, Bachelor of Arts Gesundheitsmanagement
ab Montag, 19.09.2022, 17x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

BBP - Workout mit Faszien-Stretch

Eine Kombination aus effektiven Übungen für Bauch, Beine & Po und Stretchübungen, die die Beweglichkeit, Flexibilität, das Gleichgewicht und die Ausdauer der Muskulatur sowie das Bindegewebe trainieren. Nebenbei wird der Körper geformt und gestrafft. Für die Massage der Faszien, wenn möglich, die eigene Faszienrolle mitbringen. Es sind kurze Blackrolls vorhanden.

14548 P € 76,00

Marina Kurochkina, Sportlehrerin und Pilatetrainerin
ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

Faszientraining und dynamisches Yoga - Schwung und Elastizität

Faszien erfüllen verschiedene Funktionen, sie unterstützen durch Festigkeit unsere Stabilität, durch Dehnbarkeit die Beweglichkeit und durch Elastizität auch unsere Schnellkraft. Wir optimieren die Faszien im Körper durch ein vielfältiges Training mit Schwunggymnastik sowie Poweryogaübungen und Selbstbehandlung u.a. mit Igelball! Wir verwenden keine Faszienrolle.

Bitte mitbringen: Igelball, falls vorhanden. Leichte Decke für die Schlusssentspannung.

14549 HYBRID € 101,00

Rozsa Hornyak, Physiotherapeutin, Yogalehrerin & Osteopatin
ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 18:00 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 1 DG



Faszientraining mit Yogaübungen

Faszien, die das Bindegewebe und ein Netzwerk im Körper bilden, umschließen alle Muskeln, Organe, Nerven. Sie funktionieren, wie auch die Muskulatur, in der Bewegung, je nach trainiertem Zustand. Das Faszientraining umfasst Stretching, Elastic Recoil Krafttraining & Fascial Releasetraining der Tiefenmuskulatur. Ziel ist es, wieder mehr Elastizität zu erlangen.

14551 HYBRID € 113,00

Viktorija Terentjeva, Yogalehrerin,
ab Mittwoch, 21.09.2022, 17x 19:15 - 20:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG



Fit mit Baby - Fitnessgymnastik für Mutter & Baby

Babybetreuung in Selbstorganisation

Möchten Sie Ihren Körper nach der Geburt wieder in Form bringen, wissen aber nicht, wohin mit dem Baby? Bringen Sie es mit! Der Kurs beinhaltet leichtes Herz-Kreislauftraining und Bewegungsübungen zur Straffung der Problemzonen Bauch, Beine, Po und Stärkung der Rückenmuskulatur. Auch die Babys werden in die Übungen teilweise miteinbezogen. Treffen Sie andere Mütter, die auch Spaß an der Bewegung haben. Teilnahme ab der achten Woche nach der Entbindung. Das Alter der Babys ist etwa 2 bis 18 Monate.

14553 HYBRID € 76,00

Andrea Stadlmair, Übungsleiterin
ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 10:00 - 11:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle



Ich beweg mich - Pilates

Basis - Mattentraining - Beckenboden - Powerhouse

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Teilnehmer/innen mit Wirbelsäulenerkrankungen sollten zuvor ihren Arzt zu Rate ziehen.

14600 **P** € 76,00

Marina Kurochkina, Pilatetrainerin & Sportlehrerin
ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

14601 **HYBRID** € 85,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Montag, 19.09.2022, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 1

14602 **HYBRID** € 85,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Montag, 19.09.2022, 17x 19:00 - 20:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 1

Pilates mit tänzerischen Elementen und Bewegungen im Raum

Gleichgewichtsübungen sowie kräftigende Übungen bringen Körper und Geist in eine Balance. Ganz nebenbei wird die Figur geformt. Teilnehmer:innen mit Wirbelsäulenerkrankungen sollten zuvor ihren Arzt zu Rate ziehen.

14603 **HYBRID** € 76,00

Herbert Huber, Profi-Balletttänzer & Pilatetrainer
ab Montag, 19.09.2022, 17x 08:15 - 09:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Pilates und Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer

Pilatesübungen, die sowohl die Muskulatur kräftigen und straffen als auch die Körperwahrnehmung schulen, ergänzend kombiniert mit klassischen Wirbelsäulengymnastikübungen. Für einen schönen Körper, Vitalität und Wohlbefinden.

14604 **HYBRID** € 76,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Freitag, 23.09.2022, 17x 10:00 - 11:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Pilates - weiterführendes Training

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Kursbeschreibung 14600!

14606 **HYBRID** € 70,00

Gabriele Hercog, Lizenzierte Pilates- und „Woyo“-Trainerin
ab Freitag, 23.09.2022, 15x 09:00 - 10:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Für Fortgeschrittene

14607 **HYBRID** € 70,00

Gabriele Hercog, lizenzierte Pilates- und „Woyo“-Trainerin
ab Freitag, 23.09.2022, 15x 08:00 - 09:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Mit Pilates im Gleichgewicht

Für Einsteiger

Unsere Emotionen steuern unsere Körperhaltung und umgekehrt steuert die Körperhaltung unsere Emotionen. Die klassischen Pilates Ziele, Verlängern und Kräftigen der Muskulatur, helfen dem Körper sich aufzurichten. Wir trainieren die Muskulatur, im Besonderen die Rumpfmuskulatur und speziell die Beckenbodenmuskulatur. Das bewusste Ausführen der Übungen beim Pilates Workout fördert das Körpergefühl und schenkt uns gute Laune.

14608 **HYBRID** € 70,00

Monika Lennefer, staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin u. Pilatetrainerin
ab Montag, 19.09.2022, 15x 12:45 - 13:45 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14609 **HYBRID** € 76,00

Viktorija Terentjeva, Übungsleiterin & Pilatetrainerin
ab Mittwoch, 21.09.2022, 17x 18:15 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

Pilates mit Workout speziell für den Rücken

Kursbeschreibung 14612.

14614 **HYBRID** € 76,00

Elzbieta Sieber, Pilatetrainerin
ab Freitag, 23.09.2022, 17x 19:20 - 20:20 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

Pilates - Mattentraining - Beckenboden - Powerhouse

für Frauen und Männer

Kursbeschreibung 14612.

14616 **HYBRID** € 76,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Montag, 19.09.2022, 17x 20:00 - 21:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

„WOYO®“ - das moderne Yogatraining

Für Einsteiger und Geübte, für Frauen und Männer

Woyo® ist ein Trainingsprogramm, das Methoden, Übungsformen und Hilfsmittel aus dem Bereich Yoga mit modernem Fitnessworkout verbindet. Die Schwerpunkte sind: Muskelkräftigung, Haltungsverbesserung, Mobilisierung, Flexibilität und Entspannung.

14617 **HYBRID** € 111,00

Gabriele Hercog, Übungsleiterin mit Zusatzausbildung
ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

„WOYO®“ - das moderne Yogatraining

Für Einsteiger und Geübte, für Frauen und Männer

14618 **HYBRID** € 111,00

Gabriele Hercog, Übungsleiterin mit Zusatzausbildung
ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 19:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

Balance Swing™ mit dem Minitrampolin

Das effektive Fitnesstraining auf dem Trampolin! Dieses Fitnessprogramm vereint Ausdauertraining, Gleichgewichtstraining, Krafttraining, Entspannung und macht unglaublich Spaß! Es unterstützt bei den Trainingszielen und passt sich jedem Fitnesslevel an.

14650 **HYBRID** € 76,00

Stefanie Wenig, Balance - Swing - Trainerin
ab Montag, 19.09.2022, 17x 17:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

14651 **HYBRID** € 76,00

Stefanie Wenig, Balance - Swing - Trainerin
ab Montag, 19.09.2022, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG



DOZENTENINFORMATION



ELZBIETA SIEBER

Übungsleiterin, Pilates- und Yogalehrerin
Ihr Motto: „Bewegung und Leidenschaft sind untrennbar“.

ZUMBA / FITNESS-DANCE / STRONG NATION

Balance Swing™ mit dem Minitrampolin

Livestream

14652 **O** € 60,00

Elisabeth Scharl, Balance - Swing - Trainerin ab Dienstag, 04.10.2022, 10x 19:00 - 20:00 Uhr



ZUMBA® - Tanz Dich fit

Lass Dich von der Musik mitreißen und bring Dich in Form! Zu kraftvollen Latino-Rhythmen steigern wir unsere Ausdauer, Koordination und Energie.

14712 **P** € 76,00

Aiman Attia, Sportlehrer, Tanzpädagoge, lizenzierter Zumba-Instructor ab Montag, 26.09.2022, 15x 20:30 - 21:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

14713 **P** € 76,00

Aiman Attia, Sportlehrer, Tanzpädagoge, lizenzierter Zumba-Instructor ab Mittwoch, 28.09.2022, 15x 19:00 - 20:00 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

ZUMBA® ein Fitnesskörpertraining, das beschwingt und süchtig macht

Für Frauen und Männer

Kursauschreibung siehe 14712

14714 **HYBRID** € 76,00

Shirley Aguilar, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 17:50 - 18:50 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

14715 **P** € 76,00

Hans Schwartze, lizenzierter Zumba-Fitness-Instructor ab Donnerstag, 06.10.2022, 15x 19:00 - 20:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

14716 **HYBRID** € 76,00

Jacqueline Reiwald, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 19:00 - 20:00 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

ZUMBA® - sanftes Tempo ohne Sprünge

Für alle Teilnehmer:innen, die in moderatem Tempo, ohne hüpfen und springen, Zumba tanzen möchten. Trotzdem mit Energie und Spaß und heißer Latin-Musik. Auch für 50+ Teilnehmer:innen geeignet.

14717 **HYBRID** € 70,00

Gabriele Hercog, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin ab Freitag, 23.09.2022, 15x 10:00 - 11:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

ZUMBA® Step

Auch für Step-Neulinge geeignet

Hier gibt es Spaß mit der Stufe (Step) und die vom Zumba bekannte Partystimmung durch den heißen Mix aus Salsa, Merengue, Reggaeton, aktuellen Hits und Musik aus aller Welt. Der Körper wird gestrafft und die Kondition verbessert. Dank Step-Brett kräftigen wir Beine und Po besonders intensiv. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar und für alle geeignet, die gerne tanzen und Fitness mit Spaß verbinden wollen.

14718 **P** € 76,00

Ulrica Griffiths, lizenzierte Trainerin für Zumba, Zumba Step und Strong Nation ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 17:55 - 18:55 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Flamenco Fitness Schnupperworkshop Masterclass

Ein Fitnessprogramm auf Grundlage von Flamenco Bewegungen und Musik. Alle Muskelgruppen werden trainiert. Der Spaß steht im Vordergrund. Bei Interesse können wir einen wöchentlichen Kurs einrichten.

14719 **P** € 8,00

Cristina Sanchez, Tänzerin & Tanzpädagogin am Samstag, 15.10.2022, 16:00 - 17:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG



Salsa, Soca, Soucouc Fitness-Dance

Ein tänzerisches Herz-Kreislauftraining mit Salsa, Afrobeat, Soukouc, Zouk und anderer Welt - Musik. Einfache Schrittkombinationen und leichte Choreographien. Ein ganzheitliches Körpertraining, das den Körper in Form bringt und gute Laune schenkt.

14720 **P** € 70,00

Arsène de Souza, Profimusiker und Tänzer ab Mittwoch, 21.09.2022, 15x 20:00 - 21:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle



Strong Nation™

Auspowern und stärker werden zu mitreißen den Beats. Strong Nation ist ein musikbasiertes, hochintensives Intervall-Training (HIIT), das funktionales Muskelaufbau-, Ausdauer- und Schnellkrafttraining kombiniert. Die Musik und die Soundeffekte tragen dich und helfen dir, deine Grenzen auszutesten. Die Übungen werden auf drei Intensitätsniveaus gezeigt. So kannst du jeweils die für dich passende Variante auswählen. Geeignet für Frauen und Männer, die bereits etwas Sport treiben.

14800 **HYBRID** € 76,00

Ulrica Griffiths, lizenzierte Trainerin für Zumba, Zumba Step und Strong Nation ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 20:10 - 21:10 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG



TRX®-Suspension-Training und Pilates für Sporteinsteiger

Auch für Personen mit körperlichen Einschränkungen geeignet

TRX® ist ein Ganzkörper-Workout, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand, mit Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems im Stehen und Liegen, dient. Die Belastungsstufen können individuell und durch Veränderung der Körperposition zum Aufhängungspunkt schnell und einfach geändert werden. Die Trainingseffekte sind: Aufbau und Verbesserung von Muskelkraft, Konzentration, Ausdauer, Koordination und Balance, Kräftigung der tiefliegenden Bauch- u. Beckenboden- sowie der Rückenmuskulatur.

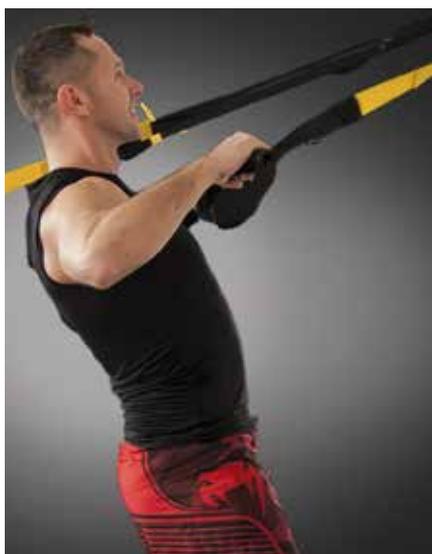
14803 P € 92,00

Elzbieta Sieber, TRX-Suspension-Fitness-Trainerin
ab Freitag, 23.09.2022, 17x 18:20 - 19:20 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG

für Personen, die regelmäßig Sport und gezielt Prävention betreiben wollen

14805 P € 92,00

Elzbieta Sieber, TRX-Suspension-Fitness-Trainerin
ab Freitag, 23.09.2022, 17x 17:20 - 18:20 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG



Ich beweg mich - Nordic Walking Basics

Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer

Nordic-Walking ist ein schonendes Ganzkörpertraining, das um ca. 40% effektiver als Walking ohne Stöcke ist. Es ist ein ideales Herz-Kreislauf-Training, das für Einsteiger jeder Altersgruppe geeignet ist und bei jedem Wetter durchgeführt werden kann. Neben dem Erlernen/Festigen der Techniken stehen auch Mobilisierungs-/Dehnungsübungen auf dem Programm. **Bitte mitbringen:** geeignete Nordic-Walking-Ausrüstung (Stöcke) falls vorhanden

15000 P € 37,00

Andrea Schuhbauer, lizenzierte Nordic Walking Trainerin
ab Donnerstag, 29.09.2022, 5x 17:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz beim Kreitmair, Keferloh

Ich beweg mich - Nordic Walking Weiterführung und Auffrischung

Aufbauend auf dem vorhergehenden Kurs können wir hier unsere Technik sowie Ausdauer und Tempo verbessern. Auch geeignet für Wiedereinsteiger:innen. **Bitte mitbringen:** geeignete Nordic-Walking-Ausrüstung (Stöcke)

15001 P € 65,00

Andrea Schuhbauer, lizenzierte Nordic Walking Trainerin
ab Mittwoch, 28.09.2022, 10x 17:30 - 18:30 Uhr
Parkplatz beim Kreitmair, Keferloh

Ich beweg mich - Nordic Walking Aufbaukurs

Mit Aufwärmen und Stretching erreichen wir in diesem Kurs ein tolles Ganzkörpertraining, das durch die Dauer des Kurses ideal zur Fettverbrennung geeignet ist. Wenn wir unsere Ausdauergrundlage erreicht haben, steigern wir unser Gehtempo und bauen so eine gute Kondition auf. Geeignet für jede Altersgruppe. **Bitte mitbringen:** geeignete Nordic-Walking-Ausrüstung (Stöcke)

15002 P € 65,00

Andrea Schuhbauer, lizenzierte Nordic Walking Trainerin
ab Mittwoch, 28.09.2022, 10x 18:45 - 19:45 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz beim Kreitmair, Keferloh

Lauftraining für eine gesunde Herz-Kreislauffunktion

Wir beginnen mit einigen Aufwärmübungen wie leichtes Stretching und Mobilisation der großen Gelenke. Danach mit einem Intervalltraining von Gehen und Laufen. Allmählich werden die Gehminuten kürzer. Unser Ziel ist eine Strecke von etwa 5 Km laufen zu können. Die Intensität wird auf die allgemeine Fitness der Gruppe angepasst. In jeder Trainingsstunde ist auch ein kleiner Technik-Teil dabei, in Form von Lauf-ABC und auch persönlicher Laufanalyse. Fitnessuhren können gerne mitgebracht werden.

15004 P € 45,00

N.N.
ab Donnerstag, 22.09.2022, 6x 17:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: Aussichtsturm, Grönsdorf am Eingang zum Riemer Park

Schneeschuhwanderung mit Fackeln - romantische Tour für Einsteiger

Auch für Kinder ab 8 Jahren geeignet

Wir starten am Nachmittag und wandern auf Schneeschuhen durch die verschneite, romantische Winterlandschaft. Nach einer gemütlichen Hütteneinkehr zünden wir gut gelaunt für den Rückweg die Fackeln an. Wir lassen uns von der Ruhe und Stille vom Flammenlicht verzaubern. Genießen Sie die Tour, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, wir wandern überwiegend in der Ebene! Schneeschuhe, Stöcke, Gamaschen und Fackeln werden gestellt. Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozentin ca. 3 Tage vorher. Die Dozentin ist über 0151/ 25525545 oder per E-Mail: ingridfischer@t-online.de erreichbar. Gehzeit ca. 3 ½ Stunden.

Zurück am Parkplatz sind wir um ca. 19:30 Uhr. Treffpunkt: 14:00 Uhr am Spitzingsee; Parkplatz an der Kirche (Selbstanreise)

15411 P € 45,00

Ingrid Fischer, Berg- und Schneeschuhwanderführerin
am Samstag, 04.03.2023, 14:00 - 19:30 Uhr



BALLET / MITTELMEERTÄNZE / GESELLSCHAFTSTANZ



Tanzen macht Spaß, bringt gute Laune und fördert 15 Schlüsselkompetenzen, die die Persönlichkeit eines Menschen charakterisieren:

Fantasie, Kreativität, Flexibilität (zeitlich, örtlich, im Denken und Fühlen), Humor, die Fähigkeit ausdauernd zu lernen und gute Selbsteinschätzung, Disziplin, Eigeninitiative und ein innerer roter Faden, Teamfähigkeit, Fitness, Frustrationstoleranz, Ambiguitätstoleranz. Darunter versteht man die Fähigkeit, in unübersichtlichen und problematischen Situationen gut existieren und gleichzeitig ausdauernd an deren Bewältigung arbeiten zu können.

All diese Eigenschaften verlangt uns momentan die Corona-Krise ab.

Deshalb empfehlen wir:

Hört nicht auf zu tanzen und es ist nie zu spät damit anzufangen. Es erfüllt den Körper mit Energie und erfrischt die Seele.

Ballett Anfänger mit Vorkenntnissen

Wir wiederholen und üben die Technik des klassischen Balletts. Das intensive Techniktraining an der Ballettstange, in der Mitte und durch den Raum, schult alle motorischen Grundeigenschaften wie Kraft, Muskelausdauer und das Gleichgewicht im Besonderen. Dehnübungen erhalten die Beweglichkeit. Die erlernte Körperspannung schont die Gelenke und wir haben ein gutes aufrechtes Gefühl, wenn wir uns durch den Raum bewegen. Die Musik regt den ganzen Körper zum Tanz an und die Nervenzellen können sich optimal regenerieren.

16000 HYBRID € 143,00

Herbert Huber, professioneller Balletttänzer
ab Freitag, 07.10.2022, 17x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Floor Barre

Floor-Barre ist eine Technik im Ballett-Training, die das grundlegende Ballett-Barre-Training vom Stehen auf den Boden bringt. Der Boden hilft als Partner die Ausrichtung der Gelenke und die Haltung zu verbessern. Gleichzeitig hilft das Bodentraining die Kraftausdauer und körperliche Fitness zu erhöhen. Das hilft unserem Körper im Stand die Balance und Ausrichtung zu verbessern.

16001 HYBRID NEU € 109,00

Herbert Huber, professioneller Balletttänzer
ab Freitag, 07.10.2022, 17x 19:40 - 20:40 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

Mittelmeertänze - Schnupperkurs

Anfänger und auch zum Auffrischen der Tanzkenntnisse

An drei Schnupperabenden lernen Sie eine Auswahl verschiedener Mittelmeertänze und Schrittkombinationen kennen, die Ihnen den Einstieg in den fortlaufenden Kurs erleichtern. Die Koordination und Aufmerksamkeit beim Tanz im Kreis mit anderen Teilnehmer:innen erhöht unsere Wahrnehmung im Gruppenprozess und die Sensibilisierung für unser Gegenüber.

16300 P € 25,00

Tina Steenbuck, Tanzpädagogin, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin
am Freitag, 23.09.2022, 19:00 - 20:30 Uhr,
am Freitag, 30.09.2022, 19:00 - 20:30 Uhr,
am Freitag, 07.10.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Mittelmeertänze

Mittelstufe und Fortgeschrittene

Lyrische und temperamentvolle, getragene und feurige Tänze entführen nach Griechenland, Israel oder den Balkan - schenken mal ausgelassene Freude, mal ruhige Zentriertheit und ganz nebenbei halten sie auch noch fit. Verschiedene Tänze vermitteln nicht nur die Lebensart der Region, sondern wecken und verankern in uns auch verschiedene Bewegungsqualitäten und Emotionen. Im Vordergrund steht der Spaß an der Musik und der gemeinsamen Bewegung.

16301 P € 100,00

Tina Steenbuck, Tanzpädagogin
ab Freitag, 14.10.2022, 12x 19:00 - 20:30 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Griechische Tänze - Schnupperkurs

Alle Interessierten haben die Möglichkeit verschiedene griechische Tänze in ihrer authentischen Form kennen zu lernen, so wie sie auch heute noch die Griech:innen auf ihren Festen tanzen. Wir verzichten auf persönliche Choreographien, die nicht dem traditionellen Ausdruck des Tanzes entsprechen.

16305 P S € 34,00

Thea Kessissi, Tanzlehrerin
am Sonntag, 13.11.2022, 11:00 - 14:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

DOZENTENINFORMATION



THEA KESSISSI

Gesellschaftstanz - Grundkurs A

Anfänger und Wiedereinsteiger

Wir lernen Grundschnitte, Takt und einfache Figuren zu Langsamer Walzer, Chachacha, Discofox, Slowfox, Samba, Foxtrott, Merengue. Wir verbessern unsere motorischen Grundeigenschaften. Unsere Wahrnehmung für unser Gegenüber und für die räumliche Umgebung wird geschärft. Wenn möglich bitte paarweise anmelden! Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkommen.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe, Gymnastikschläppchen mit Ledersohle (keine Straßenschuhe) sowie leichte bequeme Tanz- oder Sportkleidung

16400 P € 50,00

Christian Citriniti, Tanzpädagogin
ab Dienstag, 04.10.2022, 7x 19:00 - 20:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Gesellschaftstanz - Grundkurs B

Im Grundkurs B des Anfängerkurses erlernen wir Wiener Walzer, Rumba, Jive, Blues, Quickstep, Paso Doble, Tango, Salsa sowie Basiselemente, Grundschnitte und erste Figuren. Wenn möglich bitte paarweise anmelden! Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkommen.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe, Gymnastikschläppchen mit Ledersohle (keine Straßenschuhe) sowie leichte bequeme Tanz- oder Sportkleidung

16401 P € 50,00

Christian Citriniti, Tanzpädagogin
ab Dienstag, 29.11.2022, 7x 19:00 - 20:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Gesellschaftstanz Standard/Lateinamerikanisch

Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger

Erweitern der gelernten Grundschriffe aus den vorhergehenden Kursen der letzten Semester. Takt, Führen und weitere Figuren in allen Tänzen.

Wenn möglich bitte paarweise anmelden! Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkommen.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe, Gymnastikschläppchen mit Ledersohle (keine Straßenschuhe) sowie leichte bequeme Tanz- oder Sportkleidung

16402 P € 120,00

Christian Citriniti, Tanzpädagogin
ab Dienstag, 04.10.2022, 17x 20:15 - 21:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Gesellschaftstanz Discofox Grundkurs

Die Grundschriffe des Discofox sind schnell gelernt und eingepägt. Aber das, was ihn wirklich so einfach macht, ist die Tatsache, dass man ihn zu praktisch jedem Popsong tanzen kann! Er wird also zu deinem neuen besten Freund auf dem Parkett, wenn du nichts mit dem Unterscheid zwischen $\frac{3}{4}$ oder $\frac{7}{8}$ Takt anfangen kannst. Denn der Discofox selbst wird im $\frac{4}{4}$ Takt getanzt. Wenn möglich bitte paarweise anmelden!

Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkommen.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe, Gymnastikschläppchen mit Ledersohle (keine Straßenschuhe) sowie leichte bequeme Tanz- oder Sportkleidung

16403 P € 23,00

Christian Citriniti, Tanzpädagogin
am Dienstag, 31.01.2023, 19:00 - 20:15 Uhr
am Dienstag, 07.02.2023, 19:00 - 20:15 Uhr
am Dienstag, 14.02.2023, 19:00 - 20:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Tanzabend mit Schupperstunde Discofox, Cha Cha Cha oder Tango

Nach Absprache mit dem Kursleiter

Erst ein paar Grundschriffe Lernen zum Aufwärmen und dann auf dem Parkett eine heiße Sohle hinlegen und das Gelernte umsetzen. Oder direkt ab 20:00 Uhr aufs Parkett und sich zur Musik bewegen.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe, Gymnastikschläppchen mit Ledersohle (keine Straßenschuhe) sowie leichte bequeme Tanzkleidung. Die gute Laune kommt spätestens beim Tanzen! Sekt und alkoholfreie Getränke zum Selbstkostenpreis im Foyer.

Die Garderobe ist nicht beaufsichtigt.

Studenten:innen und Vhs Mitglieder:innen - erm. € 8,00 Gebühr.

16404 P € 10,00

Christian Citriniti, Tanzpädagogin
am Samstag, 07.01.2023, 19:00 - 22:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Tanzabend mit Schupperstunde für Salsa, Merengue, Bachata

Kursbeschreibung 16404p

Studenten:innen und Vhs Mitglieder:innen - erm. € 8,00 Gebühr.

16405 P € 10,00

Sonja Haydn, Latin Dance Coach
am Samstag, 28.01.2023, 19:00 - 22:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle



Crashkurs: Tanzen kurz vor der Hochzeit

Aber danach ist Tanzen auch noch möglich - frischen Sie Ihre Tanzkenntnisse auf!

Wir lernen die vier wichtigsten Tänze und die damit verbundenen Grundschriffe: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Discofox und Foxtrott. Prüfen Sie Ihre:n Partner:in im Tanz und die wichtigen Eigenschaften:

Koordination, Ausdauer, Konzentration und das nötige Fingerspitzengefühl. Sie können Ihre:n Partner:in auch ohne Hochzeit überraschen und die verborgenen Tanzleidenschaften wecken!

Wenn möglich bitte paarweise anmelden!

Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkommen.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe, Gymnastikschläppchen mit Ledersohle (keine Straßenschuhe) sowie leichte bequeme Tanz- oder Sportkleidung

16406 P € 34,00

Christian Citriniti, Tanzpädagogin
am Samstag, 29.10.2022, 11:00 - 14:00 Uhr,
am Sonntag, 30.10.2022, 11:00 - 14:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

16407 P € 34,00

Christian Citriniti, Tanzpädagogin
am Samstag, 28.01.2023, 11:00 - 14:00 Uhr,
am Sonntag, 29.01.2023, 11:00 - 14:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Modern Jazz Dance Workshop

Jugendliche von 16 bis 18 Jahren

Wir bekommen einen Einblick in die tänzerischen Bewegungen des Jazz und Modern Jazz. Wir beginnen zunächst mit dem Aufwärmtraining. Das Erlernen der Technik im Jazztanz hilft uns für das Entwickeln einer Choreographie und unsere Ausdrucksmöglichkeiten zu erweitern. Wir kombinieren fließende Bewegungen aus dem Jazz- und Contemporary Dance und verbessern unser Musikverständnis sowohl unsere Beweglichkeit als auch unsere Kreativität, Koordination und Kraft. Im Vordergrund steht natürlich der Spaß an der Bewegung! Bitte keine Straßenschuhe, sondern Schläppchen o.Ä. - Gummisohlen NICHT empfehlenswert. Quereinstieg in den fortlaufenden Jazzkurs für Jugendliche K9112-222 möglich!

16408 P NEU € 15,00

Jacqueline Reiwald, Dozentin für Tanz
am Sonntag, 20.11.2022, 11:00 - 12:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Erwachsene

16409 P NEU € 20,00

Jacqueline Reiwald, Dozentin für Tanz
am Sonntag, 20.11.2022, 12:30 - 14:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Tänze aus Hawaii und Polynesien

Schnuppern Sie etwas Aloha-Feeling und gönnen Sie sich ein paar unbeschwerte Stunden. Sie lernen Grundschriffe des Hula sowie leicht erlernbare Choreographien aus Hawaii. Der Hula-Tanz erzählt mit Hand- und Armbewegungen, Körperausdruck und Mimik eine Geschichte. Begleitet von Musik schöpfen Sie wieder neue Energie. Weiche fließende Bewegungen lösen Verspannungen, ganz nebenbei werden Bauch, Beine und Po gestrafft. Keine Vorkenntnisse erforderlich und Sie brauchen keinen Partner.

16420 HYBRID € 70,00

Sonja Haydn, lizenzierte „Hula“-Trainerin
ab Montag, 26.09.2022, 10x 20:00 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG



LATIN MOVES / SALSA / AMERICAN LINE DANCE / AFRIKANISCHER TANZ

Latin Party Moves - Line Dance

Für Frauen & Männer

Dieser Kurs eignet sich für Tanzbegeisterte jeden Alters, ohne Partner:in. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle Gelenke und Muskeln werden trainiert und erhalten die Beweglichkeit. Die Verbesserung der Vernetzung zwischen Muskulatur und Gehirn hilft Vertrauen in den eigenen Körper aufzubauen. Latin Line Dance sorgt mit seinen mitreißenden Rhythmen nicht nur für gute Laune, sondern erhält die Figur in Form. **Bitte mitbringen:** bequeme flache Schuhe, keine Straßenschuhe

16500 **P** € 36,00

Sonja Haydn, Latin Dance Coach
ab Montag, 26.09.2022, 5x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG

Salsa, Merengue, Bachata - for Ladies

Dieser Kurs zeigt sehr praxisorientiert, wie Frauen mit Frauen tanzen können. Wir lernen einfach zu führende, aber sehr wirkungsvolle Drehungen und Figuren. Die motorischen Grundeigenschaften und der Gehörsinn werden geschult. Das Raumgefühl sowie die Wahrnehmung verbessert sich. Salsa, Merengue und Bachata vermitteln Lebensfreude und Caribic Feeling und Formen mit der Zeit eine gute Figur und ein gutes Körpergefühl.

16501 **P** € 36,00

Sonja Haydn, Latin Dance Coach
ab Montag, 14.11.2022, 5x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG

American Line Dance - Anfänger

Ideal für Singles, aber auch für Paare geeignet. Wir erlernen ein Repertoire an Grundtänzen (6-8) wie zum Beispiel: Black Coffee, Canadian Stomp, Elvira, Iris Stew, Toes, Memphis Side Step, Elvira, Cowboy Cha Cha, Tush Push, o. ä. zu unterschiedlichen Musikstilen (Country, Rock'n Roll, Pop, Walz, Latin, Irish etc.). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. **Bitte mitbringen:** Bequeme Schuhe mit sauberer Sohle, keine Straßenschuhe, und natürlich Spass am Tanzen.

Auf Wunsch der Teilnehmer:innen können wir den Kurs verlängern.

16502 **P** **NEU** € 35,00

Hans-Jürgen Mader, Trainer für American Line Dance
ab Donnerstag, 06.10.2022, 6x 18:50 - 19:50 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7,
Bewegungsraum UG

American Line Dance - Mittelstufe

Anfänger mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger

In den vorangegangenen vier Semestern wurde ein Repertoire von circa 30 Tänzen aufgebaut. Zu diesen zählen zum Beispiel: Black Coffee, Caballero, Dance Her Home, Iris Stew, Toes, Gypsy Queen, Lord help me, Mamma Lou, Good Time Girls, Leaving of Liverpool. Voraussetzung ist das Können möglichst vieler dieser Tänze. Wir wiederholen die bereits Gelernten und erarbeiten uns auch wieder neue Tänze. Das Musikspektrum umfasst neben Country auch Rock ,n' Roll, Swing, Pop und Disco.

Bitte mitbringen: Spaß am Tanzen, bequeme Schuhe mit sauberer Sohle, keine Straßenschuhe

16503 **P** € 65,00

Jörg Weber, Trainer für American Line Dance
ab Freitag, 23.09.2022, 12x 19:30 - 20:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

American Line Dance - Mittelstufe und Fortgeschrittene

Nach einer kurzen Aufwärmrunde aus bekannten Tänzen des Repertoires wird ein neuer Tanz gelernt. Zum Schluss werden verschiedene Tänze mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad wiederholt. Die abwechslungsreiche Musik umfasst Country, Rock ,n' Roll, Swing und Disco. Nebenbei verbessern Sie Ihre Koordination und andere Schlüsselkompetenzen, wie Flexibilität und Teamfähigkeit.

Bitte mitbringen: bequeme flache Schuhe, keine Straßenschuhe

16507 **P** € 100,00

Hans-Jürgen Mader, Tanzpädagoge für American Line Dance
ab Donnerstag, 22.09.2022, 15x 20:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 24

**Afrikanischer Tanz aus Benin Westafrika mit Livemusik**

Für Teilnehmer:innen auch ohne Vorkenntnisse

Wir lernen typische afrikanische Bewegungen und Tanzsequenzen. Tanzen, Hören und Erfühlen der Livemusik erfüllt den Körper mit Energie und erfrischt die Seele. Nebeneffekt: Es ist auch ein hervorragendes Rückentraining, Mobilisierung und Kräftigung der Wirbelsäule und Rumpfmuskulatur in einem. Die Kosten für die Livemusik mit Arsène de Souza sind in der Kursgebühr enthalten.

16602 **HYBRID** € 120,00

Roswitha de Souza, staatl. anerkt.
Gymnastiklehrerin & Tanzpädagogin, Tänzerin
ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 19:15 - 20:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 24

DOZENTENINFORMATION



ROSWITHA DE SOUZA

staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin,
Tanzpädagogin, Tänzerin

Ihr Motto: „Tanzen erfüllt den Körper mit Energie und erfrischt die Seele“.

Afrikanischer Tanz aus Benin Westafrika mit Livemusik

Mittelstufe und Fortgeschrittene

Wir werden die Grundelemente des afrikanischen Tanzes vertiefen, Choreographien und Tanzsequenzen entwickeln. Hören und Erfühlen der Livemusik im afrikanischen Tanz erfüllt den Körper mit Energie und erfrischt die Seele. Die Kosten für die Livemusik mit Arsène de Souza sind in der Kursgebühr enthalten.

16603 **HYBRID** € 140,00

Roswitha de Souza, staatl. anerkannte
Gymnastiklehrerin, Tanzpädagogin, Tänzerin
ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 19:15 - 20:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 24

HIP HOP / BAUCHTANZ / ARABIC FLAMENCO

Hip Hop für Jugendliche und Erwachsene

Wir erlernen die Grundschrirte des Hip Hop und coole Moves zu Funk, House und andere aktuelle Musik. Leichte Choreographien werden eingeübt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Halblenturnschuhe

16605 P NEU € 40,00

Aiman Attia, Sportlehrer & Tanzpädagoge
ab Mittwoch, 09.11.2022, 5x 18:00 - 19:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum



Bauchtanz - Anfänger Schnupperkurs

Der Bauchtanz, in Ägypten und den arabischen Ländern Raks Sharki genannt, fasziniert durch das Wechselspiel zwischen weichen, fließenden und rhythmisch, temperamentvollen Bewegungen. Alle Körperteile werden von Kopf bis Fuß aufmerksam bewegt. Ein typisches Merkmal ist die Beweglichkeit der Wirbelsäule, die der jeweiligen Tanzfigur Ausdruck verleiht. Alle Körpermuskeln bewegen sich harmonisch zusammen zur Musik. Allmählich verändert sich der Körper zu einem harmonischen Gesamtbild. Bauchtanz macht Körpertexturen attraktiv und verändert sogar Ihren Gehstil.

16700 P € 40,00

Aiman Attia, Tanzpädagoge
ab Mittwoch, 28.09.2022, 5x 18:00 - 19:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Bauchtanz - Mittelstufe

16701 P € 135,00

Aiman Attia, Tanzpädagoge
ab Dienstag, 27.09.2022, 15x 18:00 - 19:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

16702 P € 135,00

Aiman Attia, Tanzpädagoge
ab Montag, 19.09.2022, 15x 18:00 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

16703 P € 135,00

Aiman Attia, Tanzpädagoge
ab Dienstag, 20.09.2022, 15x 19:15 - 20:30 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

DOZENTENINFORMATION



AIMAN ATTIA

Sportlehrer und professioneller Tänzer, Tanzpädagoge Universität Kairo. Unterrichtet die ganze Bandbreite des orientalischen Tanzes, von traditionell bis zeitgenössisch Modern.

Bauchtanz - Technik und Choreographie - Fortgeschrittene

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre Technik im Tanz wie Isolation von Bewegungen und Haltung weiterzuentwickeln und zu verbessern. Daneben erlernen Sie Choreographien aus unterschiedlichen Stilrichtungen des orientalischen Tanzes für Solo- und Gruppentänze.

16704 P € 135,00

Aiman Attia, Tanzpädagoge
ab Montag, 19.09.2022, 15x 19:15 - 20:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

Hinweis:

Kindertanz
finden Sie auf Seite 16
im Bereich
junge vhs.

Arabic - Flamenco - Workshop

In diesem Workshop lernen wir Grundtechniken des orientalischen Tanzes und verbinden Flamenco mit Bauchtanzelementen. Die Musik ist das tragende Element der Bewegungen. Die akzentuierten Bewegungen spiegeln den Ausdruck und Akzente der Musik wieder. Nebenbei verbessern wir unsere Beweglichkeit und Koordination und unsere allgemeine Fitness.

Bitte mitbringen: weiche fließende Tanzkleidung oder weite fließende Hosen und Ballettschläppchen, barfuß tanzen ist auch möglich.

16705 P S NEU € 25,00

Cristina Sanchez, Tänzerin & Tanzpädagogin
am Samstag, 26.11.2022, 15:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle



GEBURTSVORBEREITUNG / RÜCKBILDUNG / ELTERN-KIND-TURNEN



Geburtsvorbereitung

Anmeldung nur über Frau Ammerer, Tel. 46201414

Vorbereitung auf die Geburt mit Atemübungen, Entspannung, Geburtspositionen sowie auf die erste Zeit nach der Geburt (das Neugeborene, das Wochenbett und Stillen). Drei Partnerabende zur Information und Einbindung der begleitenden Partner. Teilnahme ab ca. 26. SSW, Kostenübernahme für die Schwangeren durch die Krankenkasse. Für Partner werden pro Abend 40.-€ berechnet, die von manchen Krankenkassen übernommen werden.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

17000 P gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme
ab Donnerstag, 06.10.2022, 6x 19:00 - 21:20 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmikraum UG

17001 P gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme
ab Donnerstag, 01.12.2022, 6x 19:00 - 21:20 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmikraum UG

17002 P gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme
ab Donnerstag, 16.02.2023, 6x 19:00 - 21:20 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmikraum UG

Rückbildungsgymnastik

Anmeldung nur über Frau Ammerer, Tel. 46201414

Rückbildungsgymnastik kräftigt die von der Schwangerschaft- und Geburt besonders beanspruchte Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und übt auch den Rücken. Dehnungs- und Entspannungsübungen halten Muskeln elastisch und beweglich zugleich. Wir lernen Übungen für den Alltag, um mit dem Stillen und Tragen des Babys besser zurechtzukommen. Teilnahme ab der sechsten Woche nach der Geburt möglich. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse.

Bitte mitbringen: Kissen und bequeme Kleidung

17200 P gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme
ab Montag, 10.10.2022, 6x 11:00 - 12:40 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Rückbildungsgymnastik mit Baby

Anmeldung nur über Frau Ammerer, Tel. 46201414

Kursbeschreibung siehe 17200

17201 P gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme
ab Montag, 05.12.2022, 6x 11:00 - 12:40 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

17202 P gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme
ab Montag, 13.02.2023, 6x 11:00 - 12:40 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

**Eltern-Kind-Turnen
Abenteuerspielplatz Turnhalle**

für 1- bis 3½-jährige Kinder

Sie möchten dem natürlichen Bewegungsdrang Ihres Kindes „Zeit und Raum“ geben? Eine notwendige Entwicklungsvoraussetzung für die Entwicklung der motorischen Fähigkeiten! Dann sind Sie hier richtig. Mit rhythmischen Spaßtänzen fangen wir die Stunde an. Abenteuerlich aufgebaute Turngeräte regen Ihr Kind zum Klettern, Balancieren, Krabbeln und Purzeln an. Rhythmische Sing- und Kreisspiele fördern die emotionale Entwicklung. Die Gebühr gilt für einen Erwachsenen und ein Kind. Für jedes weitere Geschwisterkind gibt es eine Ermäßigung von 25 %.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken oder Gymnastikschläppchen und bequeme Kleidung

17800 P € 76,00

Kathleen Kober, Fitnesstrainer:in für Kinder u. Erwachsene
ab Montag, 19.09.2022, 17x 09:00 - 10:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

17801 P € 76,00

Kathleen Kober, Fitnesstrainer:in für Kinder u. Erwachsene
ab Montag, 19.09.2022, 17x 10:00 - 11:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum



ALLGEMEINE INFORMATIONEN



Bei uns sind alle Menschen willkommen, selbstverständlich auch mit Handicaps. Wir erkennen Vielfalt als Einzigartigkeit an. Wenn Sie für Ihre Kursteilnahme besondere Bedingungen benötigen, unterstützen wir Sie gerne. Sollte eine Begleitperson erforderlich sein, entstehen keine Kosten. Sprechen Sie uns gerne an:
Dr. Anna Conte, conte@vhs-haar.de, 089/46002-828
Dr. Franca Barbara Faccini, faccini@vhs-haar.de, 089/46002-827



vhs-SAUNA

Bietet Ihnen ein entspannendes Wechselbad. Saunen fördert die Durchblutung, wirkt entgiftend für den Körper, hält die Haut elastisch und geschmeidig, steigert die Abwehrkräfte und entspannt. Unsere Sauna ist für alle Kursteilnehmer:innen geöffnet, die einen Kurs im Gesundheitsbereich im aktuellen Semester besuchen. **Der Eintritt ist kostenpflichtig!**

Geöffnet ist die Sauna von
Montag 19.09.2022
bis Donnerstag 16.02.2023

In den Schulferien haben wir geschlossen.
Ferienzeiten siehe Semesterkalender
auf der 3. Umschlagseite.

Öffnungszeiten:

Für Damen und Herren jeweils
Mo. 17.00 - 19.30 Uhr
Di. 17.00 - 19.30 Uhr
Mi. 09.30 - 12.00 Uhr und 17.00 - 19.30 Uhr
Do. 17.00 - 19.30 Uhr

Nur für Damen:

Di. + Do. 09.30 - 12.00 Uhr

Gebühren:

Einzelkarte EUR 6,00
10er Block EUR 54,00

Hinweis: Ob der Besuch der Sauna Ihrer Gesundheit schadet, erfragen Sie bitte bei Ihrem Arzt!

Saunabesuch auf eigene Verantwortung!

Förderung durch die Krankenkassen

Wir bieten Ihnen im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention.

Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung mit Angabe der Qualifikation der Kursleitung (ohne Bestätigung einer Prüfung nach § 20, SGB V) aus, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden.

Die Krankenkassen und eine in deren Auftrag arbeitende zentrale Prüfstelle legen dabei Erstattungskriterien zugrunde, die sich von den hohen Qualitätsstandards der Volkshochschulen unterscheiden.

Die Krankenkassen bezuschussen nur noch zeitlich begrenzte, standardisierte Anfängerkurse von maximal 8 bis 12 Terminen.

Die vhs hingegen bietet teilnehmerorientierte Gesundheitskurse, die dem Präventionsprinzip entsprechen, an.

Inwieweit Kursinhalte und Qualifikationskriterien den Förderkriterien der Krankenkassen entsprechen, liegt im Beurteilungsermessen der einzelnen Krankenkasse oder der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP). Die Volkshochschule stellt Teilnahmebescheinigungen für ihre qualitativ hochwertigen Gesundheitskurse – unabhängig von einer Registrierung bei der ZPP – aus. Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie deshalb direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären.

Formulare von und für Krankenkassen füllen wir aus organisatorischen Gründen nicht aus.

Bonusprogramme: Für einen Eintrag (Stempelaufdruck) in Ihr Krankenkassen-Bonusheft gehen Sie bitte mit Ihrer vhs-Teilnahmebestätigung zur Krankenkasse.

vhs-Newsletter



Wir haben keine tierischen Boten,
aber immer tierisch gute Newsletter.

jetzt abonnieren

[Zur Anmeldeseite](#)



Abonieren Sie unseren Newsletter
www.vhs-haar.de/newsletter

Beratung:

Sie können sich jederzeit von unserem vhs-Team kompetent beraten lassen.

089/46002-800

ANMELDUNG (Bitte deutlich und in Druckbuchstaben mindestens die mit * gekennzeichneten Pflichtfelder ausfüllen!)

Teilnehmer:in:

Name* _____

Vorname* _____

Straße* _____

PLZ/Ort* _____

Tel./privat _____

Tel./berufl. _____

Tel./mobil _____

E-Mail _____

Bitte geben Sie mindestens einen Kontakt an, damit wir Sie ggf. über Änderungen informieren können.

Bitte nehmen Sie meine Email-Adresse in Ihren **Newsletterverteiler** auf.

Ich bevollmächtige die vhs Haar zur einmaligen Abbuchung der Kursgebühren von folgendem Konto. Die Gebühren werden frühestens 3 Wochen vor Kursbeginn eingezogen.

BIC _____

IBAN*

Bank _____

Kontoinhaber* _____

Anmeldung für:

Kurs-Nr. _____ Titel _____ Gebühr _____

Sie sind angemeldet, wenn Sie nichts Gegenteiliges hören. Eine Bestätigung seitens der vhs Haar erfolgt nicht. Die allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie die Datenschutzerklärung habe ich zur Kenntnis genommen.

* _____

* _____

Datum

Unterschrift des Verfügungsberechtigten (Kontoinhaber)

Datenschutzerklärung

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Haar e.V. (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse) kann kein Vertrag geschlossen werden. Altersgruppe und Geschlecht erheben wir für interne Auswertungen und für die amtliche Landesstatistik. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz-, Mobilfunknummer bzw. Ihrer E-Mail-Adresse erfolgt im berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mail-Adresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Vornamen und soweit angegeben Telefonnummern an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen.

Bei Anmeldungen zu Veranstaltungen, die wir in Zusammenarbeit mit anderen Volkshochschulen durchführen, geben wir Ihren Namen, Adresse und Kontaktdaten (soweit vorhanden) an die ausführende Volkshochschule weiter.

Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: datenschutz@vhs-haar.de

ANMELDUNG / BILDNACHWEISE

Hier falten und ausgefülltes Formular im Fenster-Kuvert an die vhs-Haar senden.

per Fax: 089/46002-850

Zur Anmeldung bitte an die vhs Haar schicken

**Volkshochschule
Haar e.V.
Münchener Straße 3
85540 Haar**

Statistische Angaben:

Geschlecht: w m
Alter: unter 15
15 bis 18
18 bis 25
26 bis unter 35
35 bis unter 50
50 bis unter 65
65 bis unter 75
über 75

Die statistischen Angaben werden nur für interne Auswertungen und die amtliche Landesstatistik verwendet.

Ausgefülltes Formular im Fenster-Kuvert an die vhs-Haar senden.
Sie können das Formular auch per Fax: 089-46 00 2-850 an uns senden.

BILDNACHWEISE

Seite (ggf. Position)	Quelle	Seite (ggf. Position)	Quelle
U1	Foto von Nikolett Emmert von Pexels	44	nebulosgrafica - Pixabay, Demiahl - Pixabay
1	Janina Kuffner, vhs Haar	45	Gerd Altmann - Pixabay, nmbk_photography
2	nmbk_photography, privat	46	Klett Verlag
3	privat, Markus Schelhorn, nmbk_photography	47	Ketut Subiyanto von Pexels
4	Marion Mutschler, nmbk_photography, Markus Schelhorn, privat	48	anna-shvets von Pexels
5	vhs Haar, Maria_Alberto auf Pixabay	49	Gordon Johnson auf Pixabay; Markus Schelhorn
7	vhs Haar	52	Frederik Sørensen von Pexels
9	artistlike - Pixabay	53	RODNAE Productions - Pexels
10	Andrea Piacquadio - Pexels	54	Marcelo Chagas - Pexels, Dimitri Kulik - Pexels
11	Janina Kuffner, Dids - Pexels	56	Josh Hild - Pexels
13	Dominika Roseclay - Pexels, privat - A. Arndt	57	cottonbro - Pexels
14	privat - U. Heidegger	60	Yuri Yuhara - Pexels, Sprachtandem - vhs Hamburg
15	Daria Obymaha - Pexels, vhs Haar	61	Kuriosus - Pixabay, Rachel Claire - pexels
16	Cliff Booth von Pexels, vhs Haar	62	pexels-diva-plavalaguna, vhs SüdOst, Marion Mutschler
17	privat - P. Kößl	63	privat - J. Hrabovszky
18	Markus Schnellhorn, Koalitionsvertrag zwischen SPD, Bündnis 90/ Die Grünen, FDP, 2021; Privat - H. Dworzak, unesco.de; vhs Haar	64	privat - M. Keiser, GregMontani - Pixabay
19	Gerd Altmann - Pixabay, privat, nmbk_photography	65	Monstera von Pexels, nmbk_photography,
21	privat - K. Dohrmann	66	© Bundesamt für Migration und Flüchtlinge
23	MagnusGuenther - Pixabay, © Deutscher Volkshochschul-Verband, Shutterbug75 - Pixabay	68	Noelsch - Pixabay, vhs Haar
24/25	© Süddeutsche Zeitung, © acatech, © Alte Pinakothek	69	pexels-anna-shvets, privat - R. de Souza, Markus Schelhorn
26	Johannes Plenio - Pexels, Bayerische Volksternwarte München e.V.	70	JJ Jordan - Pexels
27	Dr. Ariane Schade	71	nmbk_photography, © Paola Zuccarini, © Istituto Italiano di Cultura, © Forum Italia
28	nattanan23 - Pixabay	72	Maria_Alberto auf Pixabay
29	ElisaRiva - Pexels	73	Spotsofflight - Pixabay, Ella Olsson - Pexels, privat - R. De Souza
30	Emma Bauso - Pexels	75	Pixabay, Peggy Marco
31	Maddy Freddie - Pexels, privat - F. Faccini, nmbk_photography	76	privat
32	Die Gemeinde Haar eine Chronik. Seite 108 Herausgegeben von der Gemeinde Haar 2. Auflage Haar 2009; Privat - A. Midasch, privat - A. Döhning, Galerija Matice srpske, Novi Sad Spomen-zbirka Pavla Beljanskog Fotomuzej	77	Paul Königer, privat - B. Engler
33	Privat - P-Rhinow, Privat - I. Oxfort, Privat - C. Hofmann	78	cottonbro von Pexels
34	privat - U. Sebulke, privat - A. Pfeuffer	79	nmbk_photography, Monstera - Pexels, mali maeder - Pexels
35	© Kleines Theater Haar	80	privat - M. Spitz, Bruce Mars - Pexels
36	Dr. Ariane Schade, privat: Maria u. Heinz Weimann	81	privat - M. Lennefer, privat - B. Gottlöber, Andrea Piacquadio - Pexels
37	negative Space - Pexels, Privat - A. De Souza	82	privat - T. Bechmann, Andrea Piacquadio - Pexels
38	Coyot - Pixabay; David Schwarzenberg - Pixabay, Privat - E. Lücking, Designecologist - Pexels,	83	BODYART_Image_9, thedanw - Pixabay, privat - S. Schmidt, Karolina Grabowska - Pexels
39	privat: A. Arndt, privat: R. Binsch	84	privat - E. Sieber, privat - S. Wenig
40	Privat: E. Lohr, Privat: W. Saladajczyk	85	privat - E. Scharl, privat - R. de Souza, © Strong Nation, privat - C. Sanchez
41	privat - G. Wunderlich	86	© TRX, privat - A. Schuhbauer, karabulakastan - Pixabay, privat - U. Rüter
42	privat - A. Triyandafilidis, privat - M. Schaab	87	Beto Franklin - Pexels, privat - T. Kessissi
43	privat - A. Triyandafilidis, privat - M. Zawada-Konopka, privat - R. Dollberg	88	privat - S. Haydn
		89	privat - R. de Souza, RAUL REYNOSO -pexels
		90	privat - A. Attia, privat - C. Sanchez
		91	1035352 - Pixabay, privat - R. de Souza
		92	nmbk_photography, Maria_Alberto auf Pixabay

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Geltungsbereich

Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (nachfolgend „AGB“) der Volkshochschule Haar e.V. (nachfolgend „vhs“), gelten für alle Verträge, die ein Verbraucher oder Unternehmer (nachfolgend „Teilnehmende“) mit der vhs hinsichtlich der auf der Website oder in Printmedien (z. B. Broschüren oder Programme) der vhs dargestellten Veranstaltungen abschließt. Hiermit wird der Einbeziehung von eigenen Bedingungen des Teilnehmenden widersprochen, es sei denn, es ist ausdrücklich etwas anderes vereinbart.

Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs lediglich als Vermittler auf. In diesen Fällen entsteht kein Vertragsverhältnis zwischen der vhs und dem Teilnehmenden.

Bei Veranstaltungen, die in Zusammenarbeit mit anderen Volkshochschulen ausgeschrieben werden, gelten die Teilnahmebedingungen der jeweils veranstaltenden Volkshochschule.

Teilnahme

Das Angebot der vhs steht allen offen. Müssen im Einzelfall zur Teilnahme bestimmte Voraussetzungen erfüllt werden, wird dies in der Programmankündigung vermerkt. An den Veranstaltungen kann jede(r) teilnehmen, der/die sich ordnungsgemäß angemeldet hat und/oder die Voraussetzungen zur Teilnahme erfüllt. Minderjährige müssen durch die Erziehungsberechtigten angemeldet werden. Zu anderen Kursen (Kurse für Erwachsene) können Personen unter 15 Jahren nur in Ausnahmefällen und in Absprache mit der vhs zugelassen werden.

Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen

Zur Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen sind nur die in der Anmeldebestätigung namentlich genannten Personen berechtigt. Eine Vertragsübertragung auf dritte Personen ist nur nach Rücksprache mit der vhs möglich.

Die zur Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen Berechtigten, dürfen weder dritten Personen Zugriff auf

ihren Teilnehmeraccount und/oder ihren Computerbildschirm einräumen und dritten Personen dadurch eine Teilnahme an einem Online-Seminar oder einer hybriden Veranstaltung ermöglichen noch zusammen mit dritten Personen über ihren Teilnehmeraccount und/oder ihren Computerbildschirm an einem Online-Seminar oder einer hybriden Veranstaltung teilnehmen.

Die Teilnehmer von Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen sind nicht berechtigt, Online-Seminare oder hybride Veranstaltungen aufzuzeichnen und/oder zu speichern und/oder zu vervielfältigen und/oder zu verbreiten und/oder über das Internet öffentlich zugänglich zu machen und/oder in jeder sonstigen Form in Bild und/oder Ton zu veröffentlichen.

Anmeldung

Die Anmeldung ist im Internet, schriftlich, telefonisch oder persönlich in den vhs-Büros möglich. Die vhs vergibt die freien Plätze nach zeitlicher Reihenfolge der Anmeldungen. Es erfolgt keine schriftliche Bestätigung durch die vhs (außer bei Internetanmeldungen).

Sollte eine Veranstaltung, zu der Sie sich angemeldet haben, nicht stattfinden bzw. bereits ausgebucht sein, werden Sie benachrichtigt.

Bezahlung

Eine Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr. Die Gebühr ist vor Veranstaltungsbeginn fällig. Zahlungsverzug berechtigt die vhs zum Rücktritt und zur Berechnung von Schadenersatz. Die Anwesenheit wird in Teilnehmerlisten erfasst und durch Unterschrift der Teilnehmenden bestätigt. Fernbleiben oder vorzeitiger Austritt entbinden nicht von der Zahlungspflicht. Bei Anmeldung per Einzugsermächtigung wird die Kursgebühr ab 3 Wochen vor Kursbeginn abgebucht.

Der vhs entstehende Kosten durch falsche oder erloschene Kontodaten werden an die Teilnehmer weitergegeben.

Zusätzliche Kosten

Für verschiedene Veranstaltungen (z.B. Kreativkurse, Kochkurse oder Studienfahrten) können zusätzliche Kosten entstehen. Bitte informieren Sie sich im Vorfeld bei der vhs oder in der Programmankündigung.

Kosten für Anreise, Übernachtung und Verpflegung sind nicht im Preis inbegriffen und von den Teilnehmenden zu tragen, sofern sich aus der Kursbeschreibung der vhs nichts anderes ergibt.

Ermäßigungen

Schüler:innen, Jugendliche in Ausbildung und Studierende (außer Bundeswehruni) bis zum vollendeten 26. Lebensjahr, Bundesfreiwilligendienstleistende, Schwerbehinderte ab 50% und Leistungsberechtigte (SGB II, SGB XII) können gegen Vorlage (bei der Anmeldung) des jeweils gültigen Nachweises eine Ermäßigung von 25% ab einer Kursgebühr in Höhe von € 25 erhalten. Aktive Kursleiter:innen des laufenden Semesters erhalten eine Ermäßigung von 50%. Ausgenommen sind Kurse wie z.B. Vorträge, Kochkurse, Exkursionen, Studienfahrten, Kinder-/Musikkurse und Kurse aus Drittmittelfinanzierung. Bitte informieren Sie sich vor der Anmeldung. Eine 25%ige Ermäßigung erhält eines von mehreren Geschwisterkindern im gleichen Kurs – es sei denn, es ist anders ausgeschrieben. In sozialen Härtefällen kann schriftlich Antrag auf weitere Ermäßigung gestellt werden. Bei Aufzahlungen für unterbesetzte Kurse sind keine Ermäßigungen möglich.

Leistungen der vhs

Die Leistungen der vhs erstrecken sich auf die Durchführung der Kurse, Seminare und sonstigen Veranstaltungen entsprechend der Ausschreibung.

Organisatorisch bedingte Änderungen werden den Teilnehmenden mitgeteilt.

Kursdurchführung

Die Kurse werden durchgeführt, wenn die jeweilige Mindestteilnehmerzahl erreicht wird. Wird diese nicht erreicht, hat die vhs die Möglichkeit, Kurse zusammenzulegen, mit Einverständnis der Teilnehmenden in der Dauer zu kürzen und/oder den Preis zu erhöhen. Dies bleibt bindend für die Dauer des Kurses, auch wenn im späteren Verlauf des Kurses weitere Teilnehmende hinzukommen. Lehrerwechsel oder Wechsel des Kursraumes vor oder während des Semesters müssen vorbehalten werden. Die Belegung gemeindlicher und schulischer Räume steht

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

unter Vorbehalt, da Eigennutzung durch die Gemeinde bzw. Schulen Vorrang hat. Für Terminverschiebungen wegen Feiertagen, Elternsprechtagen und sonstiger Veranstaltungen an Schulen, Krankheit der Kursleitung etc. kann kein finanzieller Ausgleich gewährt werden. Die Kurse verlängern sich um die ausgefallenen Kurstage.

Die Hausordnungen der jeweiligen Gebäude, in denen die Kurse stattfinden, sind bindend. In den Ferien und an gesetzlichen Feiertagen finden in der Regel keine Kurse statt, außer es handelt sich um spezielle Angebote oder es wird mit den Teilnehmenden innerhalb des Kurses bzw. mit den Kursleitenden so abgesprochen. In jedem Fall ist dies mit der vhs abzustimmen.

Rücktritt durch die vhs

Die vhs behält sich vor, Veranstaltungen bei zu geringen Anmeldezahlen oder bei Ausfall der Kursleitung ausfallen zu lassen oder mit anderen zusammen zu legen. Dies gilt auch für bereits laufende Veranstaltungen. Im ersten Fall (Ausfall) werden Leistungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen.

Rücktritt durch die Teilnehmenden

Ein Rücktritt muss der Geschäftsstelle gemeldet werden, nicht den Kursleiter:innen. Er ist kostenlos möglich bis 5 Werktage vor Beginn der gebuchten Veranstaltung. (Bei schriftlichen Abmeldungen ist der Posteingangsstempel maßgebend.) Spätere Abmeldungen sind nur bei Krankheit gegen Vorlage eines ärztlichen Attests möglich. Sollte der Kurs bereits begonnen haben, ist in krankheitsbedingten Fällen eine anteilmäßige Rückerstattung ab einem längeren Zeitraum (mind. 1/3 der Kursdauer), möglich. Materialkosten bei Kochkursen werden nur bis 5 Werktage vor Kursbeginn zurückerstattet. Bei Studienreisen und Kooperationsveranstaltungen können abweichende Bedingungen gelten (siehe auch Punkt „Ermäßigungen“) und die oben stehende Rücktrittsregel findet keine Anwendung. Ausgenommen von oben stehender Rücktrittsregel sind desweiteren Prüfungen, bei denen – je nach Prüfungstyp – längere Stornierungsfristen gelten.

Bei nicht wahrgenommenen Prüfungsterminen werden die vom Prüfungszentrum der vhs in Rechnung gestellten Prüfungsgebühren an den Teilnehmenden weiterbelastet.

Teilnehmende, die nicht an einem Kurs teilnehmen können, haben nach Absprache mit der vhs die Möglichkeit, eine Ersatzperson zu schicken.

Eventuelle Rückerstattungen sind schriftlich bei der vhs zu beantragen.

Ummeldung

Wenn Sie während des Semesters in einen anderen Kurs wechseln möchten, ist dies nach Rücksprache mit der vhs unter der Voraussetzung möglich, dass der gewünschte Kurs noch freie Plätze hat.

Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen können auf Wunsch für das laufende Semester gestellt werden bei einem regelmäßigen Besuch von mindestens 80% des Kurses (bei längerfristigen Angeboten). Diese können gegen eine Gebühr von € 3 im vhs-Büro abgeholt werden bzw. gegen eine Gebühr von € 4 (Vorkasse) zugesandt werden.

Datenschutz

Dem Datenschutz wird entsprechend der gesetzlichen Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) Rechnung getragen. Die Teilnehmenden verpflichten sich, jede Nutzung ihnen bekannt werdender Daten anderer Teilnehmer:innen zu unterlassen.

Haftung

Die vhs haftet dem Teilnehmenden aus allen vertraglichen, vertragsähnlichen und gesetzlichen, auch deliktischen Ansprüchen auf Schadens- und Aufwendungsersatz wie folgt: Die vhs haftet aus jedem Rechtsgrund uneingeschränkt

- bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit,
- bei fahrlässiger oder vorsätzlicher Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit,
- aufgrund eines Garantieversprechens, soweit diesbezüglich nichts anderes einzelvertraglich geregelt ist,
- aufgrund zwingender Haftung wie etwa nach dem Produkthaftungsgesetz.

Verletzt die vhs fahrlässig eine wesentliche Vertragspflicht, ist die Haftung auf den vertragstypischen, vorhersehbaren Schaden begrenzt, sofern nicht unbeschränkt gehaftet wird. Wesentliche Vertragspflichten sind Pflichten, die der Vertrag der vhs nach seinem Inhalt zur Erreichung des Vertragszwecks auferlegt, deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der Teilnehmende regelmäßig vertrauen darf. Im Übrigen ist eine Haftung der vhs ausgeschlossen.

Vorstehende Haftungsregelungen gelten auch im Hinblick auf die Haftung der vhs für ihre Erfüllungsgehilfen und gesetzlichen Vertreter.

Unfallversicherung

Unfallversicherung besteht für eingeschriebene Teilnehmer:innen in Kinderkursen.

Anwendbares Recht, Gerichtsstand

Für sämtliche Rechtsbeziehungen der Parteien gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Ausschließlicher Gerichtsstand für alle Streitigkeiten aus diesem Vertrag ist der Geschäftssitz der vhs Haar.

Bei Integrationskursen und Prüfungen gelten andere Geschäftsbedingungen.

Gerne informieren wir Sie unter
Tel. 089-46002-829

SEMESTERKALENDER

SEMESTERKALENDER - HERBST/WINTER 2022/2023

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Sept. 2022	19.09.	20.09.	21.09.	22.09.	23.09.	24.09.	25.09.
	26.09.	27.09.	28.09.	29.09.	30.09.		
Okt. 2022						01.10.	02.10.
	03.10.	04.10.	05.10.	06.10.	07.10.	08.10.	09.10.
	10.10.	11.10.	12.10.	13.10.	14.10.	15.10.	16.10.
	17.10.	18.10.	19.10.	20.10.	21.10.	22.10.	23.10.
	24.10.	25.10.	26.10.	27.10.	28.10.	29.10.	30.10.
	31.10.						
Nov. 2022		01.11.	02.11.	03.11.	04.11.	05.11.	06.11.
	07.11.	08.11.	09.11.	10.11.	11.11.	12.11.	13.11.
	14.11.	15.11.	16.11.	17.11.	18.11.	19.11.	20.11.
	21.11.	22.11.	23.11.	24.11.	25.11.	26.11.	27.11.
	28.11.	29.11.	30.11.				
Dez. 2022				01.12.	03.12.	03.12.	04.12.
	05.12.	06.12.	07.12.	08.12.	09.12.	10.12.	11.12.
	12.12.	13.12.	14.12.	15.12.	16.12.	17.12.	18.12.
	19.12.	20.12.	21.12.	22.12.	23.12.	24.12.	25.12.
	26.12.	27.12.	28.12.	29.12.	30.12.	31.12.	
Jan. 2023							01.01.
	02.01.	03.01.	04.01.	05.01.	06.01.	07.01.	08.01.
	09.01.	10.01.	11.01.	12.01.	13.01.	14.01.	15.01.
	16.01.	<u>17.01.</u>	<u>18.01.</u>	<u>19.01.</u>	20.01.	21.01.	22.01.
	<u>23.01.</u>	24.01.	25.01.	26.01.	27.01.	28.01.	29.01.
	30.01.	31.01.					
Feb. 2023			01.02.	02.02.	03.02.	04.02.	05.02.
	06.02.	07.02.	08.02.	09.02.	10.02.	11.02.	12.02.
	13.02.	14.02.	15.02.	16.02.	17.02.	18.02.	19.02.
	20.02.	21.02.	22.02.	23.02.	24.02.	25.02.	26.02.
	27.02.	28.02.					

_____ Unterrichtsende bei 15 Kursterminen

Ferien und Feiertage:

03.10.2022 Tag der Deutschen Einheit

31.10.2022 - 06.11.2022 Herbstferien

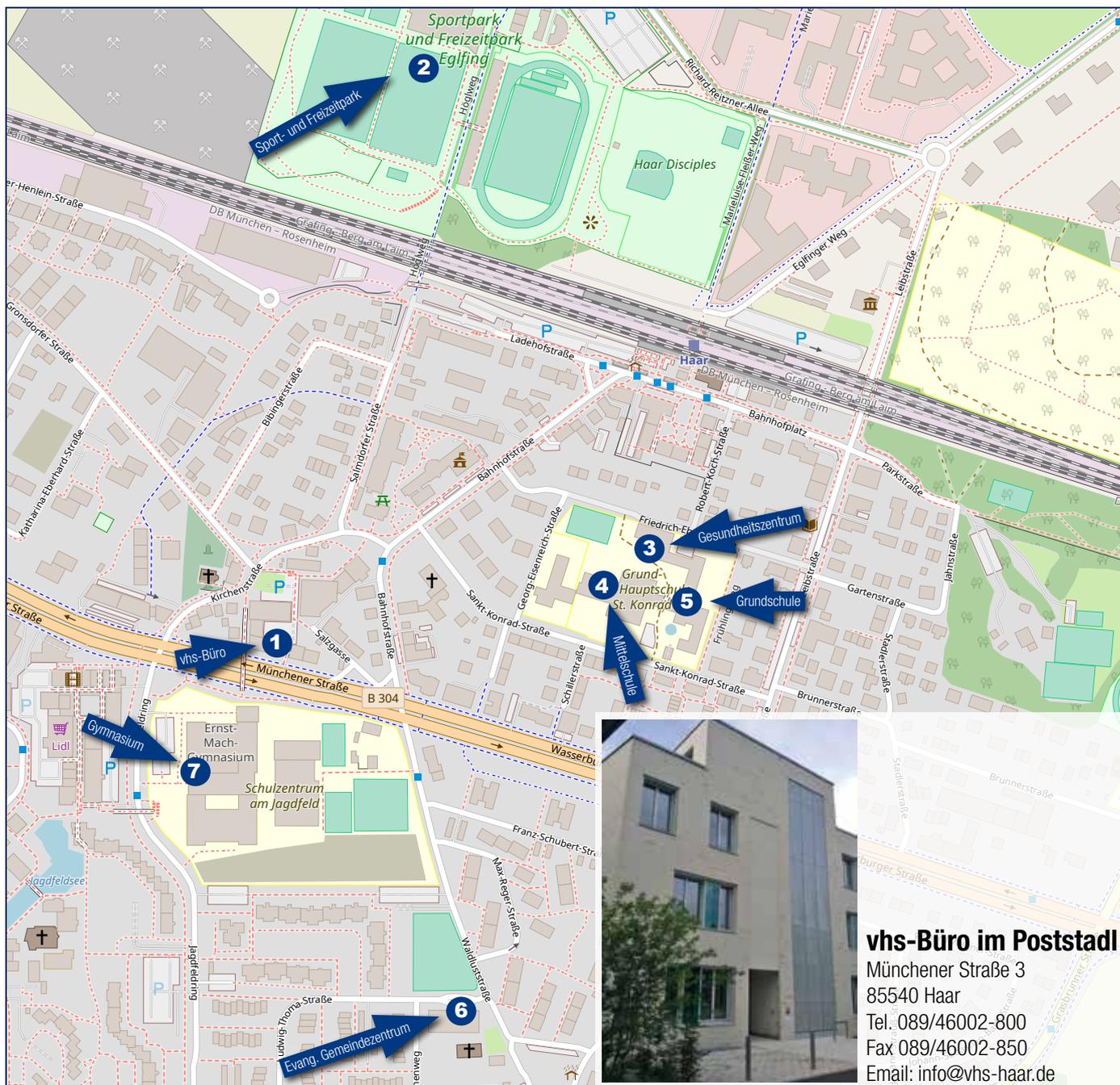
26.12.2022 - 08.01.2023 Weihnachtsferien

20.02.2023 - 26.02.2023 Winterferien

□ : Unterrichtsfreie Tage



IHR WEG ZU UNS



© OpenStreetMap-Mitwirkende, Lizenz: www.openstreetmap.org/copyright

vhs-Büro im Poststadl
 Münchener Straße 3
 85540 Haar
 Tel. 089/46002-800
 Fax 089/46002-850
 Email: info@vhs-haar.de

- 1** - vhs-Büro/Poststadl:
Münchener Straße 3
Unterrichtsräume sowie
vhs-Werkstätten
- 2** - Sport- und Freizeitpark:
Höglweg 3
Racketpark, Höglweg 7
- 3** - Gesundheitszentrum:
Friedrich-Ebert-Straße 12
- 4** - Mittelschule:
St.-Konrad-Straße 7
- 5** - Grundschule:
St.-Konrad-Straße 7
- 6** - Evang. Gemeindezentrum:
Waldluststraße 36
- 7** - Gymnasium:
Jagdfeldring 82

P Beachten Sie bitte die **Parkverbote** besonders in der St.-Konrad-Straße (ständige Polizeikontrolle).
 Parken Sie in der Tiefgarage der Mittelschule, St. Konrad-Str. 7, geöffnet von 13.30 - 23.00 Uhr. Nutzen Sie auch die freien **Parkmöglichkeiten** in der Leibstraße und am Bahnhof!

Wichtig! Die Schulparkplätze müssen vormittags für die Lehrer freigehalten werden. Abends steht auch die **Rathaus-Tiefgarage** in der Bahnhofstraße zur Verfügung!

Folgende Kursräume sind für barrierefrei gut erreichbar:
 vhs-Büro und Unterrichtsräume, Münchener Str. 3
 Mittelschule Erdgeschossräume

Wenn Sie noch Fragen haben, rufen Sie einfach an:

089/46002-800



Mit diesem QR-Code finden Sie unser Kursangebot im Internet

www.vhs-haar.de

**WIR FREUEN UNS AUF SIE!
 IHRE VHS HAAR**