

Die Volkshochschule Haar Frühjahr | Sommer 2023

Yns for future





30.000 Hefte je Ausgabe mit Ihrer Botschaft.

Jetzt schon die Herbst/Winter-Ausgabe buchen.
Erscheinungstermin: Ende August 2023.

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



Tel. 089 / 95 00 26 37

Öffnungszeiten: Montag-Freitag von 8:00 Uhr - 17:00 Uhr

UNSERE LEISTUNGEN

- Leasing Instandsetzung
- Oldtimerlackierung
- Oldtimerrestaurierung
- Fahrzeugaufbereitung
- Nanoversiegelung
- Schadensmanagement
- Unfallinstandsetzung
- Smart Repair
- Glasschaden
- Flottenservice

Klausnerring 22 | 85551 Kirchheim bei München | info@lackprofi-muenchen.de | lackprofi-muenchen.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

Impressum:

VHS-Programm Frühjahr/Sommer 2023 Auflage: 30.000

Herausgeber / verantwortlich für Text und Bild:

Volkshochschule Haar e.V.

Titelbild: Danielle auf Pixabay, vhs Haar (Viktoria Fleischer)

Stand: 23.12.2022

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















Gute Gebrauchtwagen. Garantiert.



Autohaus Feicht GmbH

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

www.feicht.de



Liebe Gäste der vhs Haar,

vhs for future - unter dieses Motto hat das Team Ihrer vhs das neue Semester gestellt. Denn das ist uns ganz wichtig: Dass Sie sich bei uns über neue Entwicklungen informieren und weiterbilden können, um selbst zukunftsfähig zu bleiben und dass wir auch in Zukunft weiterhin für Sie da sind.

Fit for future können Sie sich auch in unserem Gesundheitsbereich halten. An dieser Stelle verabschieden wir uns von unserer langjährigen Fachbereichsleiterin Gesundheit aktiv Roswitha de Souza, die in den Ruhestand geht, uns und Ihnen aber mit vielen eigenen Kursangeboten rund um Tanz und Bewegung treu bleibt. Darüber freuen wir uns sehr!

Wir danken dem Gemeinderat, der mehrheitlich unserem Wunsch gefolgt ist, die Stelle nahtlos weiter zu finanzieren, um unserem verfassungsrechtlichen Auftrag auch in Zukunft gerecht zu bleiben und für Sie, Ihre Bildung und für gemeinschaftliche Begegnungen da zu sein. Lassen Sie uns das Motto unseres Verbands zitieren: vhs - für dich, für mich, für alle.



Ein besonderes Haarer Highlight im kommenden Sommer ist die 950-Jahr-Feier, an der wir mit einem reichhaltigen Angebot beteiligt sind. Das Haarer Wappen mit den Bäumen und der Axt symbolisiert die Erschließung der Gemeinde im Mittelalter. In den 70er Jahren wurde es nochmals aktuell durch die Holzfäller aus dem Ahrntal, die zur Erschließung des Jagdfelds kamen. Und wie es so ist, wenn Menschen wandern: Es entstanden Ehen, Freundschaften und eine Gemeindepartnerschaft, die bis heute sehr lebendig ist. Seien Sie dabei bei unseren Aktivitäten rund um 950 Jahren Haar - und fahren Sie mit uns ins Ahrntal auf eine Reise rund um Natur, Kultur und Kulinarik.

Herzliche Grüße und auf bald Ihre

Palrick Mills

Gabriele Müller, vhs-Vorstand

Lourdes María Ros de Andrés, vhs-Leiterin



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

die meisten Menschen freuen sich auf die warme Jahreszeit, auf ein Leben draußen, gemeinsame Unternehmungen, auf laue Abende und ein wenig Leichtigkeit. Auf den kommenden Sommer freuen wir uns in Haar aber ganz besonders, denn wir werden feiern - so viel, wie seit 2017 bei unserem ZAMMA-Festival nicht mehr. Der Anlass ist auch ein Großer: Haar wird 950 Jahr alt. Das ruft ja geradezu nach einem Jubiläumssommer. Mit dabei sind viele Vereine und Institutionen, die für unsere Haarer Bürgerinnen und Bürger ein wirklich buntes Programm auf die Beine stellen.

Mit der VHS Haar haben wir einen besonders aktiven und kompetenten Partner in unserem Veranstaltungsreigen gefunden. Egal ob Küche, Sprache, Mode, Kirche – die Dozenten kennen sich mit den mittelalterlichen Gepflogenheiten aus und laden uns alle ein, in das durchaus raue Zeitalter einzutauchen, in dem unser Ort entstand. Es wird ein wunderbarer Ausflug in die Haarer Historie, da bin ich mir ganz sicher.

Natürlich ist Geschichte längst nicht die einzige Kompetenz der VHS - ganz im Gegenteil: Hier blickt man immer Richtung Zukunft. Auch außerhalb unseres Jubiläumssommers ist das Programm der Volkshochschule Haar wie immer prall gefüllt: In der VHS Haar gibt es ein riesiges Angebot an Kursen und Vorträgen für die unterschiedlichsten Bedürfnisse und Interessenlagen, für alle Menschen, völlig unabhängig von Nationalität, kultureller Zugehörigkeit, Bildungsabschluss, Religion, Alter und Geschlecht. Sie ist ein Ort der Begegnung und des Austauschs. Und passt so ganz genau zu uns in Haar. Seien Sie dabeil

Dr. Andreas Bukowski Erster Bürgermeister der Gemeinde Haar

INHALTSVERZEICHNIS

junge vhs

Nachmittagsbetreung	9
Schülerförderung	10
KinderUni	11
Lernen / Persönlichkeitsentwicklung	11
Frühes Forschen / Naturwissenschaften	12
Museumsbesuch / Malen	13
Filzen / Basteln / Zaubern	14
Silberschieden / Salzteig / Töpfern	15
EDV / Englisch	15
Kochen / Yoga / Musical / Film	16
Tanz / Trommeln	17
Schwimmen	18
Inline-Skating / Einrad / Voltigieren	18

GESELLSCHAFT

vhs im Dialog	20
Studium Generale	21
Aktueller Vormittag	22
Geschichte/Politische Bildung	22
Digitale Lebenswelt	23
vhs.wissen live	24
Betriebsbesichtigungen	26
Ökologie/Umwelt	26
Finanzen/Recht	28
Geistige Fitness	29
Psychologie	29
Partnerschaft/Familie	30

KULTUR

Haar und Umgebung	32
vhs unterwegs / Spezielle Themen	33
Reise ins Ahrntal	34
Fahrradtour	35
Kunst am Vormittag / Kunst am Nachmittag.	35
Kunst in italienischer Sprache	35
Literatur und Theater	36
Reiseberichte	37
Gitarre / Trommeln	38
Singen / Fotografie	39
Zeichnen / Kalligraphie / Aquarellmalerei	40
Drucken / Malen	41
Gold- und Silberschmieden	42
Arbeiten mit Ton	43
lkebana	43
Klöppeln / Nähen	44
Repair Café	44
Pflanzenbörse	44

Schülerförderung Nachmittagsbetreuung



Lulëzime Prekazi prekazi@vhs-haar.de

Ansprechpartner



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

Ansprechpartnerin



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

vhs 🜄 VOLKSHOCHSCHULE

INFO/SERVICE

Anmeldeinformationen	4
Öffnungszeiten	4
Hauptausschuss/Mitgliedschaft	5
Übersicht Semesterthema	6
950 Jahre Haar	7
Vortragsübersicht	8
Schüler-Nachmittagsbetreuung	9
vhs im Dialog	20

Repair Café / Pflanzenbörse 4	4
vhs-Sauna9	2
Anmeldeformulare9	3
Datenschutzerklärung9	3
Bildnachweise9	4
Allgemeine Geschäftsbedingungen	5
SemesterkalenderU	13
Ihr Weg zu unsU	14

BERUF / IT

Neue Wege im Beruf
Das Berufsleben neu gestalten
Für Existenzgründer:innen und
Selbstständige47
Neue Wege in IT
Grundlagen am PC47
Mobile Welt

SPRACHEN

ALADISCI I	U	č
Chinesisch	5	Ć
Englisch	5	1
Französisch	5	3
Griechisch	6	(
Hebräisch	6	(
Italienisch	5	Ę
Japanisch	5	Ć
Kroatisch		
Portugiesisch	6	(
Russisch	6	(
Spanisch	5	6
Türkisch		
Ungarisch	6	(
REGULÄRE DEUTSCHKURSE	6'	2
INTEGRATIONSKURSE - INTENSIVE	02	_
DEUTSCHKURSE	G	1
DBIJENNGEN DBIJENNGEN		
PRIIHIMIEHM	h	/

GESUNDHEIT

GESUNDHEIT – kulinarisch	
Kochen / Wein und Speisen	70
GESUNDHEIT – informativ	
Gesundheit allgemein / Psyche	73
GESUNDHEIT – entspannend	
Herzkreis / Klangschalen	
Feldenkrais / Qi Gong / Tai Chi	
Yoga / Gesundheitsreisen	75
GESUNDHEIT – aktiv	
Wassergymnastik / Schwimmen	
Prävention	
Wirbelsäulengymnastik / Rückentraining	
Bauch- und Beckenbodentraining	
Bodystyling / Fitnessgymnastik / BPB	82
BodyART® / Jazzgymnastikk / Fit mit Baby	
Pilates	04
ZUMBA [®] / STRONG Nation TM / TRX®	95 95
Walken / Segeln / Nordic Cross Training	
Ballett / Mittelmeertänze / Gesellschaftstanz	
Tänze aus Hawai	
Salsa / American Line Dance / Afrikanischer Tanz .	
Bauchtanz	
Geburtsvorbereitung / Rückbildung / Kinderturnen.	
Allgemeine Informationen	
J	

Ansprechpartner



Andreas Tontsch







Diana Corredor-Düwel Fremdsprachen

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



Tímea Gőghová goeghova@vhs-haar.de

Tel. 089/46002-829

Ansprechpartnerinnen



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



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



Melitta Keller Geschäftsstelle Münchener Str. keller@vhs-haar.de Tel.: 089/46002-820



Jutta Enge Schülerbetreuung und Bereich Kultur enge@vhs-haar.de Tel. 089/46002-821



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

Barbara Müller



Giovanna Monterosso
Geschäftsstelle Fr.-Ebert-Str.
monterosso@vhs-haar.de
Tel. 089/46002-811



Öffentlichkeitsreferentin Geschäftsstelle Fr.-Ebert-Str. stadlmair@vhs-haar.de Tel.: 089/46002-843

Andrea Stadlmair



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. 14:00 -17:00 Uhr und Do. 14:00 -19:30 Uhr

Di. 14:00 - 17:00 (nur telefonisch)

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 erfolat **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 Schwarcz, 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



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: "vhs for future" - chronologisch

	Termin/Beginn	AF	Titel / Untertitel	Kursnr.	Seite
am	06.02.2023	0	Welternährungssicherung und nachhaltige Ernährungssysteme	02101	24
ab	28.02.2023	Р	Erste Schritte am Computer - Für Senior:innen	66302	47
ab	03.03.2023	Н	Neue Wege im Beruf - Einzelberatung für Frauen	66101	46
am	04.03.2023	0	Aufbau eines eigenen YouTube-Kanals	66202	47
am	07.03.2023	0	Humanoide Roboter in Raumfahrt, Industrie und Pflege	02107	24
ab	07.03.2023	Р	Hilfe, mein Smartphone mag mich nicht! - Für Senior:innen	66502	48
am	08.03.2023	Н	Volkskrankheit Nahrungsmittelunverträglichkeit	11010	73
ab	13.03.2023	Р	Deutsch für Vorschulkinder	P0100	10
am	14.03.2023	Н	Bauen mit Holz	04010	27
am	15.03.2023	0	Dunkle Materie: Das große Rätsel der Kosmologie	02108	24
am	16.03.2023	0	Lässt sich eine globale Wasserkrise abwenden?	02109	24
am	16.03.2023	0	E-Autos - Modelle, Kosten und Lademöglichkeiten	04008	27
am	20.03.2023	Р	Ein Überblick über die digitale Welt	02014	23
am	20.03.2023	0	Kryptowährungen - Bitcoin und seine Alternativen	02018	23
am	20.03.2023	Н	Wie "tickst" du - wie "ticke" ich?	06021	30
am	21.03.2023	0	Mehr Sicherheit für das Auto der Zukunft	02110	25
ab	21.03.2023	Р	Hilfe, mein Smartphone mag mich nicht!	66501	48
am	23.03.2023	Н	Politische Mittagsstunde - Wie finanzieren sich Gemeinden	01010	20
am	23.03.2023	Н	Unternehmer:in werden - leicht gemacht	66201	47
am	28.03.2023	Р	Gut vorbereitet ins Vorstellungsgespräch	66104	46
am	18.04.2023	0	Countdown: Können wir der Klimakrise noch etwas entgegensetzen?	02113	25
am	20.04.2023	Р	Gourmetfood - low budget	10005	70
am	22.04.2023	Р	Neue Wege gehen - Veränderungsprozesse gestalten	66102	46
am	25.04.2023	Н	Wie erzeuge ich eigenen Strom?	04005	26
am	25.04.2023	Р	Weniger ist mehr - Tipps für mehr Zeit, Gesundheit und Geld	11025	73
am	26.04.2023	Н	Resilienz	01011	20
ab	28.04.2023	Н	Fake News erkennen	02009	23
am	09.05.2023	0	Künstliche Intelligenz	02019	23
ab	09.05.2023	Н	Social Media - eine Welt voller Möglichkeiten	66200	47
am	13.05.2023	Р	Entstehung eines neuen Biotops	04000	26
am	16.05.2023	Н	E-Rezept und ePA - Digitalisierung im Gesundheitsbereich	02017	23
am	16.05.2023	Р	Besichtigung einer Windkraftanlage	04011	27
am	22.05.2023	0	Ethik der Digitalisierung	02118	25
am	15.06.2023	Р	Spielerisch die Digitalisierung erfahren	02015	23
am	28.06.2023	Н	Nachhaltigkeit	01012	20
am	08.07.2023	Р	Raditour entlang des Gehölzlehrpfades	04001	26
am	09.07.2023	Р	Grünes München - Fahrradtour	31103	35

Auf dieser Seite finden Sie eine Auswahl an Angeboten zu unserem Semester-Thema "vhs for future". Unter dieses Motto hat das Team Ihrer vhs das neue Semester gestellt. Denn das ist uns ganz wichtig: Dass Sie sich bei uns über neue Entwicklungen informieren und weiterbilden können, um selbst zukunftsfähig zu bleiben.

Blicken Sie zusammen mit uns in die Zukunft! Was können wir besser machen, welche Möglichkeiten bietet uns die Zukunft und vieles mehr finden Sie in unseren Angeboten.

Hinweis Angebotsform (AF):

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

Wussten Sie das, die Gemeinde Haar 950 Jahre alt wird? Auf dieser Seite finden Sie unsere Angebote rund um Haar seit dem Mittelalter bis heute. Weitere Details finden Sie auf den angegebenen Seiten in unserem Programmheft.

Lassen Sie uns gemeinsam 950 Jahre Haar feiern!



Führung: Die Geschichte des kbo-Klinikum Haar am Sonntag, 26.03.2023, 11:00-13:00 Uhr mehr auf Seite 32, Kursnummer 31013p

Onlinevortrag: Hexenjagd Zwischen Glaube, Wahn und Politik

am Dienstag, 02.05.2023, 19:00-21:00 Uhr mehr auf Seite 22, Kursnummer 02000o

Die Haarer Ortsmitte: Spaziergang durch das Zentrum von Haar

am Samstag, 13.05.2023, 10:00-12:00 Uhr mehr auf Seite 32, Kursnummer 31001p

Führung: Das Bezirksgut Haar Vom Versorger des Bezirkskrankenhauses zur modernen Bewirtschaftung

am Samstag, 20.05.2023, 10:00-12:00 Uhr mehr auf Seite 26, Kursnummer 03105p

Vortrag: Frauen gegen Hitler

am Montag, 22.05.2023, 19:00-20:30 Uhr mehr auf Seite 22, Kursnummer 02003p

Führung: Die Geschichte des kbo-Klinikum Haar am Mittwoch, 14.06.2023, 11:00-13:00 Uhr mehr auf Seite 32, Kursnummer 31014p

Kirchen und Geschichten in Haar, Gronsdorf, Salmdorf und Ottendichl mit dem Fahrrad

am Samstag, 17.06.2023, 14:00-17:00 Uhr mehr auf Seite 32, Kursnummer 31005p

Ausstellung "Sprache und Literatur unserer hochmittelalterlichen Vorfahren"

vom 22.06.2023 bis 28.07.2023, in der Volkshochschule, Münchener Straße 3

Weitere Angebote der vhs Haar im Rahmen der 950-Jahr-Feier finden Sie auf einem gesonderten Flyer der Gemeinde Haar.

Kulinarische Führung durch Haar

am Donnerstag, 22.06.2023, 18:00-21:00 Uhr mehr auf Seite 70, Kursnummer 10003p

Kochkurs: Mittelalterliche Küche in Haar

am Freitag, 23.06.2023, 18:00-21:00 Uhr mehr auf Seite 70, Kursnummer 10004p

950 Jahre Haar:

Spaziergang durch die Haarer Ortsmitte

am Montag, 26.06.2023, 10:00-12:00 Uhr mehr auf Seite 32, Kursnummer 31002p

Haar:

Vortrag über den Ort durch Raum und Zeit

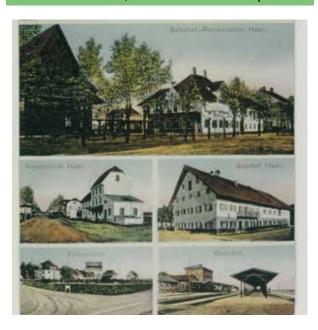
am Donnerstag, 29.06.2023, 10:00-12:00 Uhr mehr auf Seite 32, Kursnummer 31003p

Tanz im Mittelalter mit Chnutz vom Hopfen

am Sonntag, 02.07.2023, 12:30-14:00 Uhr mehr auf Seite 87, Kursnummer 16306p

Reise ins Ahrntal – die Partnergemeinde der Gemeinde Haar vom 06.07. bis 10.07.23

mehr auf Seite 34, Kursnummer 31100p



VORTRAGSÜBERSICHT - chronologisch

Termin/Beginn	AF	Titel	Kursnr.	Seite	
		EEDBUAR 0000			
FEBRUAR 2023 06.02.2023 0 Welternährungssicherung und nachhaltige Ernäh- 02101 24					
06.02.2023	0	Welternährungssicherung und nachhaltige Ernäh- rungssysteme	02101	24	
08.02.2023	0	Landwirtschaftliche Tierhaltung in Deutschland,	02102	24	
12.02.2023	0	1945-1990 Inflation und Globalisierung – von 1850 bis heute	02103	24	
22.02.2023	0	*	02103	24	
27.02.2023	-	SZ-Journalist:innen im Gespräch Kann man Demokratie messen?	02104	24	
	0		02105	24	
28.02.2023	0	Was ist Technik? Vom kreativen Ausufern eines Begriffs	02100	24	
		MÄRZ 2023			
01.03.2023	Н	Einführung in Aktien und Börsen - Für Frauen	05001	28	
07.03.2023	0	Humanoide Roboter in Raumfahrt, Industrie und	02107	24	
07.03.2023	Р	Pflege Ist das Kunst - oder kann das weg	31050	33	
08.03.2023	Н	Volkskrankheit Nahrungsmittelunverträglichkeit	11010	73	
09.03.2023	P	Go West - Unterwegs im anderen China	35003	37	
14.03.2023	Н	Bauen mit Holz	04010	27	
15.03.2023	0	Dunkle Materie: Das große Rätsel der Kosmologie	02108	24	
15.03.2023	Р	Quer durch die Peloponnes	35001	37	
16.03.2023	0	Lässt sich eine globale Wasserkrise abwenden	02109	24	
16.03.2023	0	E-Autos - Modelle, Kosten und Lademöglichkeiten	04008	27	
20.03.2023	P	Ein Überblick über die digitale Welt	02014	23	
	Ė	<u> </u>		_	
20.03.2023	0	Kryptowährungen - Bitcoin und seine Alternativen	02018	23	
20.03.2023	Н	Wie "tickst" du - wie "ticke" ich	06021	30	
21.03.2023	0	Mehr Sicherheit für das Auto der Zukunft	02110	25	
21.03.2023	Н	Magie der Ordnung	06011	30	
22.03.2023	0	SZ-Journalist:innen im Gespräch	02111	25	
22.03.2023	Н	Entspannter Umgang mit schwierigen Emotionen	06015	30	
23.03.2023	Н	Politische Mittagsstunde - Wie finanzieren sich Gemeinden	01010	20	
23.03.2023	Р	Gefährdung der Altersvorsorge durch die Inflation. Was tun?	05016	28	
23.03.2023	Н	Unternehmer:in werden - leicht gemacht	66201	47	
27.03.2023	Н	Märchen im Mietrecht - Rechte der Mieter:innen	05020	29	
28.03.2023	Р	Gut vorbereitet ins Vorstellungsgespräch	66104	46	
29.03.2023	Н	Behandlung von Allergien mit der chinesischen Medizin	11011	73	
29.03.2023	Р	Nordgriechenland: Olymp, Metéora, Víkos-Aóos	35002	37	
29.03.2023	Р	Arbeiten mit Narzisst:innen - Wie ich mich schützen kann	66103	46	
30.03.2023	Р	Mentales Finanzcoaching - Die Beziehung zu Geld	05014	28	
		und Vermögen neu ausrichten			
		APRIL 2023			
16.04.2023	0	Der sterbliche Gott - Staat und Revolution in Russland	02112	25	
18.04.2023	0	Countdown: Können wir der Klimakrise noch etwas	02113	25	
18.04.2023	Р	entgegensetzen	06020	30	
18.04.2023	P	Das, was du hörst, ist nicht, was ich gesagt habe - Paarkommunikation	00020	30	
19.04.2023	Р	Kunst und Architektur im islamischen Kulturkreis	31055	34	
20.04.2023	Р	Rechtzeitig selbstbestimmt vorsorgen - die 5Vs	05015	28	
23.04.2023	0	Exit - Warum Menschen aufbrechen - Globale Migration im 21. Jahrhundert	02114	25	
24.04.2023	Н	Mitmenschen besser einschätzen können - Kon- krete Hilfe für den Alltag	06008	29	
25.04.2023	Н	Wie erzeuge ich eigenen Strom - Vortrag zu Balkon-/Terassensolaranlagen	04005	26	
25.04.2023	Р	Weniger ist mehr - Tipps und Tricks für mehr Zeit, Gesundheit und Geld	11025	73	
26.04.2023	Н	Resilienz	01011	20	
26.04.2023	0	Eine andere jüdische Weltgeschichte	02115	25	
27.04.2023	Р	Meinen Sorgen mache ich Beine - Die innere	06012	30	
28.04.2023	Н	Gelassenheit finden Fake News erkennen	02009	23	
LU.U4.ZUZJ	11	ו מהט ואסאים פותפווויפון	102003	L 20	

Termin/Beginn	AF	Titel	Kursnr.	Seite
		MAI 2023		
02.05.2023	0	Hexenjagd - Zwischen Glaube, Wahn und Politik	02000	22
02.05.2023	0	Black-Out - Reichen Wind und Sonne für den Energiebedarf Deutschlands	04004	26
04.05.2023	Р	Sichere Anlagestrategien in unsicheren Zeiten	05017	28
05.05.2023	0	James Bond - vom Roman zum Film	33003	36
08.05.2023	0	Krieg und Frieden in der Ukraine	02116	25
08.05.2023	Р	Was geht in meinem Kind vor	06032	30
08.05.2023	Н	Das Home Office richtig gestalten	66108	46
09.05.2023	0	Künstliche Intelligenz	02019	23
09.05.2023	Н	Eltern werden - Eltern sein	06038	30
09.05.2023	Р	Jakobsweg in der Schweiz von Lindau nach Genf	35004	37
10.05.2023	Р	Drohnen - was ist erlaubt, was verboten	66506	48
11.05.2023	0	Die Romantik - Der zweite Impuls der europäi- schen Moderne	02117	25
11.05.2023	Н	Besser leben durch eine Veränderung. Aber wie?	06010	29
11.05.2023	Р	Durch Mentaltraining schlanker werden	11019	73
11.05.2023	Р	Wie gehe ich mit Konflikten um?	66105	46
16.05.2023	Н	E-Rezept und ePA - Digitalisierung im Gesundheitsbereich	02017	23
22.05.2023	Р	Frauen gegen Hitler	02003	22
22.05.2023	0	Ethik der Digitalisierung	02118	25
23.05.2023	Н	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	05021	29
23.05.2023	Р	Zeitmanagement im Beruf	66107	46
24.05.2023	Р	Was Sie schon immer über den Islam wissen wollten	02004	22
25.05.2023	Р	Immobilien als Inflationsschutz - wo lohnt ein Kauf noch	05018	29
		JUNI 2023		
13.06.2023	Н	Testamentsgestaltung	05022	29
21.06.2023	Н	Von aufsehenerregenden Fällen zu aktuellen polizeilichen Themen	02007	22
28.06.2023	Н	Nachhaltigkeit	01012	20
29.06.2023	Р	Haar – Über den Ort durch Raum und Zeit	31003	32
29.06.2023	Н	"Alles Zerfällt" von Chinua Achebe	33004	36
		JULI 2023		
19.07.2023	Н	Sommerlektüre	01013	20



Hinweis Angebotsform (AF):

P = Präsenz-Vortrag,

0 = 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.)

INHALT

Schulerforderung	10
KinderUni	11
Lernen / Persönlichkeitsentwicklung	11
Frühes Forschen / Naturwissenschaften	12
Museumsbesuch / Malen	13
Filzen / Basteln / Zaubern	14
Silberschieden / Salzteig / Töpfern	15
EDV / Englisch	15
Kochen / Yoga / Musical / Film	16
Tanz / Trommeln	17
Schwimmen	18
Inline-Skating / Einrad / Voltigieren	18

Wussten Sie schon?

Die vhs Haar bietet Nachmittagsbetreuung für alle Haarer Grund- und Mittelschüler:innen 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 Lulëzime Prekazi (Projektleiterin Nachmittagsbetreuung) Tel. 089/46002-825, prekazi@vhs-haar.de.

HINWEIS:

Sie benötigen eine Beratung, haben Anregungen oder Fragen? Rufen Sie einfach an

089/46002-800.



junge vhs - SCHÜLERFÖRDERUNG

KONTINUIERLICHE FÖRDERUNG

Schülerförderung

- · Schlechte Noten?
- Verständnisschwierigkeiten im Unterricht?
- · Passen die Methoden für Sie nicht?
- Lernblockaden und Prüfungsangst?

Wir bieten Ihnen die bestmögliche Unterstützung und Förderung für den schulischen Erfolg, egal in welcher Schulart.

Wir setzen auf individuellen Unterricht. Eine Gruppe besteht aus Schüler:innen gleicher Jahrgänge und Schultypen in einer angenehmen Atmosphäre. Oder benötigen sie einen Einzelunterricht? Dann sprechen Sie uns einfach an und gemeinsam finden wir eine Lösung.

Welche Kursarten bieten wir an? Kontinuierliche Förderung

In den Kursen wird der Schulstoff wiederholt und vertieft. Es wird Zeit, das wichtigste Grundwissen im jeweiligen Fach aufzufrischen und fitter im Schuliahr zu sein. Somit können eventuelle Wissenslücken geschlossen werden.

Fit durch die Grundschule

Hier finden Sie Kurse für Grundschüler:innen, die beim Lesen, Schreiben oder Rechnen Schwierigkeiten haben. Der Stoff wird systematisch und transparent aufgebaut. Ihr Kind bekommt eine gezielte Spezialförderung und wird so bei der Lösung seiner Lernprobleme unterstützt. Dabei wird gleichzeitig Lernfreude geweckt und die schulische Integration erleichtert.

Ferienkurse / Prüfungsvorbereitungskurse

Die schulfreien Tage sind ideal, um in aller Ruhe gelerntes Wissen zu festigen, versäumten Stoff nachzuholen und sich optimal auf die bevorstehenden Prüfungen vorzubereiten. Hier werden die Schüler:innen mit Prüfungsaufgaben früherer Jahrgänge gezielt auf die Prüfungen vorbereitet. Damit klappt es auch in der Prüfung Ihres Kindes! Der Wunschkurs ist nicht dabei oder bereits voll? Sind weitere Nachhilfe- oder andere Kurse gewünscht? Rufen Sie uns einfach an und wir richten Zusatzkurse ein. Mehr Infos erhalten Sie unter prekazi@vhs-haar.de oder Tel. 089/46002-825.

Deutsch für Vorschulkinder

P0100 P S NEU € 83,00

Klotilda Ballgjini, Gymnasiallehrerin, Koordinatorin der Nachmittagsbetreuung

ab Montag, 13.03.2023, 10x 17:00 - 18:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Deutsch für 1. und 2. Klasse

P0101 P € 55,00

Grundschule am Jagdfeldring Saskia Erman, Betreuerin der Nachmittagsbetreuuna

ab Dienstag, 21.03.2023, 8x 16:30 - 17:30 Uhr Grundschule am Jagdfeldring

Mathe für 1. und 2. Klasse

€ 55.00 P0102

Grundschule am Jagdfeldring Klotilda Ballgjini, Gymnasiallehrerin, Koordinatorin der Nachmittagsbetreuung ab Mittwoch, 22.03.2023, 8x 16:30 - 17:30 Uhr Grundschule am Jagdfeldring

Lese- und Schreibförderung

für 3. und 4. Klasse - Ferienkurs

P0103 € 51,00

Grundschule am Jagdfeldring Klotilda Ballgjini, Gymnasiallehrerin, Koordinatorin der Nachmittagsbetreuung ab Montag, 03.04.2023, 4x 09:00 - 10:30 Uhr Grundschule am Jagdfeldring

Rechenförderung für 3. und 4. Klasse -**Ferienkurs**

P0104 P € 51,00

Grundschule am Jagdfeldring Klotilda Ballgjini, Gymnasiallehrerin, Koordinatorin der Nachmittagsbetreuung ab Montag, 03.04.2023, 4x 10:45 - 12:15 Uhr Grundschule am Jagdfeldring

Mathe für 4. Klasse

P0105 € 55.00

Sankt Konrad Grundschule Susanne von Tucher, Juristin, Koordinatorin der Nachmittagsbetreuung ab Donnerstag, 16.03.2023, 8x 16:30 - 17:30 Uhr Sankt Konrad Grundschule

Mathe für 4. Klasse - Ferienkurs

P0106 € 42.00

Thomas Lindner, Informatiker ab Montag, 03.04.2023, 4x 10:00 - 11:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Mathe für Mittelschule - 9. Klasse -**Ferienkurs**

€ 28,00 P0107

Thomas Lindner, Informatiker ab Montag, 03.04.2023, 4x 12:00 - 13:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Englisch für Mittelschule - 9. Klasse

P0108 € 35,00

Mittelschule Haar Andreas Manfred Gebhard, Unternehmensberater ab Mittwoch, 19.04.2023, 5x 16:05 - 17:05 Uhr Mittelschule Haar

Mathe für FOS - 12. Klasse Nichttechnik

P0109

Andreas Manfred Gebhard, Unternehmensberater ab Dienstag, 14.03.2023, 6x 16:30 - 18:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

FERIEN-/PRUFUNGS-

Fit für den Quali in Mathe

Mittelschule Crashkurs, 9. Klasse - Ferienkurs

P0200 € 42,00

Thomas Lindner, Informatiker ab Dienstag, 30.05.2023, 4x 10:00 - 11:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Fit für den Quali in Englisch

Mittelschule Crashkurs. 9. Klasse - Ferienkurs

€ 42.00 P0201 P Lea Lucic, Studentin der sozialen Arbeit

ab Dienstag, 30.05.2023, 4x 10:00 - 11:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Fit für das Abitur in Mathe

FOS Crashkurs. 12. Klasse Nichttechnik -**Ferienkurs**

P0202 € 83.00

Andreas Manfred Gebhard, Unternehmensberater ab Montag, 03.04.2023, 4x 09:00 - 12:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Fit für das Abitur in Englisch

FOS Crashkurs, 12, Klasse Nichttechnik

Rebecca Schmidt, Studentin "Ernährung und Fitness in der Prävention"

€ 62.00

ab Freitag, 17.03.2023, 6x 16:30 - 18:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Fit für das Abitur in Gesundheitswissenschaften

FOS Crashkurs, 12. Klasse Nichttechnik

P0204 P NEU € 62,00

Rebecca Schmidt, Studentin "Ernährung und Fitness in der Prävention"

ab Donnerstag, 16.03.2023, 6x 17:00 - 18:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, AG 03

Fit für das Abitur in Mathe

Gymnasium 12. Klasse

P0205 P NEU € 52,00

Andreas Manfred Gebhard, Unternehmensberater ab Donnerstag, 09.03.2023, 5x 16:30 - 18:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, AG 03

Fit für das Abitur in Mathe

Gymnasium 12. Klasse - Ferienkurs

P0206 P NEU € 83,00

Andreas Manfred Gebhard, Unternehmensberater ab Montag, 03.04.2023, 4x 12:30 - 15:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Auf die Angebote der Schülerförderung kann keine Ermäßigung gewährt werden.

KINDERUNI HAAR

Frühjahr-/Sommersemester 2023



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! Meldet Euch an! Wir freuen uns!

Vorlesungsverzeichnis

17.03.2023

Immer fleißig! Warum versteckt der Osterhase so leckere Schoko-Eier?

21.04.2023

In 90 Minuten um die Erde - Haben Astronauten manchmal einen Drehwurm?

Spatzenhirn oder Intelligenzbestie? -Freche Makaken-Äffchen in Thailand.

16.06.2023

Kriegen Blumen auch einen Sonnenbrand?

14.07.2023

Geheimnisvoller Kosmos: Als das Weltraumteleskop eine Brille bekam.

Anmeldung erforderlich

K0100h HYBRID gebührenfrei Bettina Endriss, KinderUni Haar

Leitung & Organisation www.kinderuni-haar.de

ab Freitag, 17.03.2023, 5x 17:00 - 17:45 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

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





LERNEN / PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

€ 99.00

Marburger Konzentrationstraining

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

Für Grundschüler:innen der 1. - 2. Klasse

K0200 P

Isabel Lönne, Trainerin MKT ab Mittwoch, 10.05.2023, 6x 16:30 - 18:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Für Grundschüler:innen der 3. - 4. Klasse

€ 99,00 K0201

Isabel Lönne, Trainerin MKT ab Mittwoch, 08.03.2023, 6x 16:30 - 18:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Damit das Lernen leichter wird

Für Kinder von 9 - 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

€ 32,00 K0202

Sophie R. Schönhofer, Pädagogin am Freitag, 10.03.2023, 14:30 - 17:30 Uhr am Freitag, 17.03.2023, 14:30 - 17:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Knigge für Kids für Alltag und **Schule**

Für Kinder von 8 - 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 € 35.00

Sophie R. Schönhofer, Pädagogin am Samstag, 18.03.2023, 10:00 - 17:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Starke Mädchen wehren sich starke Mädchen bleiben cool

junge vhs

Selbstbehauptungs-/Selbstsicherheitstraining für Mädchen von 6 - 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 gruppendynamischen 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, 18.03.2023, 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 - 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

€ 32,00 K0301 P

Ulrike Herle, Institut für FrauenSelbstManagement am Samstag, 22.04.2023, 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 - 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 geschlechtsund altersgemäß sowie nach gruppendynamischen 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, 17.06.2023, 10:00 - 16:00 Uhr Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Studierzimmer EG 1.03B

NATURWISSENSCHAFTEN / FRÜHES FORSCHEN

Vom Wolf zum Hund

Für Kinder von 5 bis 10 Jahren



Worin unterscheiden sich Hund und Wolf? Um das herauszufinden. veraleichen wir die beiden und schauen uns dazu ihre jeweiligen Vertreter. ihre Skelette bzw. ihre Lebensweise an. Was haben Wölfe und Menschen gemeinsam, dass sie sich im Laufe der Zeit so auf-

einander eingelassen haben und der Wolf zum Hund und dieser zu einem der beliebtesten Haustiere wurde?

Bitte beachten: Die Dozentin bringt ihren Therapiehund mit. Materialkosten von 2 € werden im Kurs abgerechnet.

K3000 P NEU



€ 16.00

Ute Heidegger, Wildnispädagogin, Kinderpflegerin am Sonntag, 19.03.2023, 10:00 - 13:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27 Zeichenstudio

Samen und Kerne

Für Kinder von 5 bis 10 Jahren

Samen gibt es von winzig klein bis "riesengroß". Eines haben sie gemeinsam: Sie beherbergen den Neubeginn pflanzlichen Lebens. Wir nutzen auch viele als Nahrungsmittel. Um Samen besser kennen zu lernen, wollen wir uns aus der großen Auswahl einige Vertreter dieser Kraftpakete genauer anschauen. Zu welcher Art von Pflanze gehört welcher Samen, wie unterscheiden sie sich und wie sieht das Gewächs dazu aus.

Bitte mitbringen: einen dickflüssigen Kleber, Materialkosten von 2 €



€ 16.00

Ute Heidegger, Wildnispädagogin, Kinderpflegerin am Sonntag, 23.04.2023, 10:00 - 13:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27 Zeichenstudio

Ein Tag im Wald

Für Kinder von 7 bis 12 Jahren

So wie die Naturvölker gehen wir mit allen Sinnen durch den Wald. Damit uns das leichter fällt, machen wir ein paar Übungen hierfür. Wir erkunden die Umgebung, suchen Tierspuren, lernen Schleichen sowie ein paar Pflanzen und Tiere kennen, befühlen Bäume, riechen an Pflanzen und hören der Natur zu, was sie uns zu erzählen hat.

Bitte beachten: Materialkosten von 2 € werden im Kurs abgerechnet

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung (auch für Regen), Brotzeit und Getränke

K3002 P

Ute Heidegger, Wildnispädagogin, Kinderpflegerin am Sonntag, 18.06.2023, 10:00 - 14:00 Uhr Treffpunkt: Haar, Bahnhofplatz 4a, vor dem Eiscafé Firenze

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 kommen wir zu 8 Stationen, eine für jeden Planeten unseres Sonnensystems. Um unseren schönen Planeten näher zu bestaunen, wird auf dem Weg auch Interessantes zu Pflanzen, Tieren und Isar erklärt. Eltern(-teil) kostenfrei.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, Essen und Trinken

K3003

€ 16,00

Ute Heidegger, Wildnispädagogin, Kinderpflegerin am Sonntag, 09.07.2023, 10:00 - 13:30 Uhr Treffpunkt: Deutsches Museum, Torbogen unter der Sonnenuhr (S Bahn-Haltestelle: Isartor)

Seifenwerkstatt

Mache deine eigenen superschönen Seifen. Es kann gar nicht bunt genug sein. Ich zeige dir, wie du mit viel Spaß deine individuellen, farbenfrohen Seifen gestaltest. Du lernst, wie du die Grundmasse verarbeitest und mit "Spezial-Zutaten" sensationelle Seifen kreierst. Zudem kannst du deine persönliche duftende Lieblingsbadeknete herstellen. Ob als Geschenk oder für dich selbst, die kleinen Meisterwerke sind in jedem Bad ein Hingucker.

Bitte mitbringen: 2 verschließbare Gefäße, kleines Küchenbrett, Materialkosten von 5,00 €. kleine Brotzeit und Getränk

Für Kinder von 7 bis 9 Jahren

K3004 P NEU



€ 18.00

€ 18.00

Julia Waibel

am Montag, 24.07.2023, 15:00 - 16:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Für Kinder von 10 - 13 Jahren

K3005 P NEU



Julia Waibel am Montag, 24.07.2023, 16:45 - 18:15 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15



Frühes Forschen: Ausbildung zum Geheimagenten und Spion

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 mitbringen: Materialkosten von 2,50 €, kleine Brotzeit und Getränk

Für Kinder von 5 bis 7 Jahren

K3006 P

€ 18,00

€ 18.00

Julia Waibel am Montag, 27.03.2023, 15:00 - 16:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04 Tönferraum

Für Kinder von 8 bis 10 Jahren

K3007

Julia Waibel am Montag, 27.03.2023, 16:45 - 18:15 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04 Töpferraum

Frühes Forschen: Plitsch, Platsch -Wasserspaß! Spannende Experimente mit H₂0

Welches Geheimnis haben Tiefseelebewesen? Was passiert, wenn ein Unterwasservulkan ausbricht? Kann ein Gummibärchen U-Boot fahren? Warum können Wasserläufer auf dem Wasser laufen? Die Neugier und Fragen von Kindern kennen keine Grenzen. Hier erforschen wir die Antworten rund um das Thema Wasser. Die Experimente helfen Kindern, die Naturwissenschaften für sich zu entdecken und alltägliche Phänomene zu verstehen.

Bitte mitbringen: Materialkosten von 2,50 €, kleine Brotzeit und Getränk

Für Kinder von 5 bis 7 Jahren

K3008 P NEU

€ 18,00

Julia Waibel am Montag, 15.05.2023, 15:00 - 16:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04

Für Kinder von 8 bis 10 Jahren

K3009 P NEU

Töpferraum

Töpferraum



€ 18.00

Julia Waibel am Montag, 15.05.2023, 16:45 - 18:15 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04

Hinweis:

Frühes Forschen findet in kleinen Gruppen statt

FRÜHES FORSCHEN / MUSEUMSBESUCH / MALEN

Frühes Forschen: Feuer und Flamme

Wir experimentieren rund um das Thema Feuer. Was braucht Feuer, um zu brennen? Wie entsteht ein Waldbrand? Welche Möglichkeiten gibt es. Feuer zu löschen? Können wir unter Wasser Kerzen und Wunderkerzen anzünden? Können Orangen Feuer spucken? Wir forschen nach Antworten und lüften die Geheimnisse des Feuers. Den Kindern wird verantwortungsbewusster Umgang mit Feuer vermittelt.

Bitte mitbringen: Materialkosten von 2,50 €. kleine Brotzeit und Getränk

Für Kinder von 5 bis 7 Jahren

K3010 P

€ 18,00

Julia Waibel am Montag, 26.06.2023, 15:00 - 16:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04 Töpferraum

Für Kinder von 8 bis 10 Jahren

K3011

€ 18.00

Julia Waibel am Montag, 26.06.2023, 16:45 - 18:15 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04 Töpferraum



Einmal Prinzessin! - in Schloss Nymphenburg

Mädchen ab 4 Jahren mit Eltern/Großeltern

Ein Kostüm-Event - Der Traum für Mädchen ab 5 J. mit Begleitung

Einmal Prinzessin sein in einem richtigen Schloss! Eine Hofdame wird die Prinzessinnen durch die wunderschönen Räume führen. Dabei erfahren wir, wie es war, eine richtige Prinzessin zu sein. Schließlich wird es richtig spannend: Wir werden jeden kleinen Gast. der möchte, nach der Mode früherer Zeiten kleiden. Wer an der Kostümprobe teilnehmen möchte: bitte Mundschutz mitbringen. Gebühr: Erwachsene 9,00 €, Kinder 8,50 €

Eintritt für Erwachsene kommt noch hinzu.

K3201

€ 9.00

Petra Rhinow M.A., Kunstpädagogin am Samstag, 11.03.2023, 10:00 - 11:30 Uhr Vorm Eingang zum Museumsshop unter der Haupttreppe.



Zeichnen ist gar nicht schwer!

Für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahre

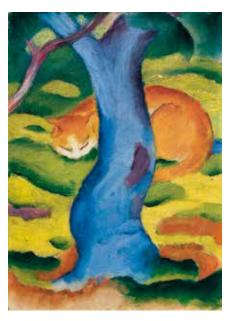
Wir zeichnen gegenständlich, lernen Formen und Figuren zeichnen, setzen Schatten und Lichtpunkte. Wir schauen uns die Welt aus der Frosch- und der Vogelperspektive an und zeichnen ganz realistisch.

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

K4101

€ 50.00

Anna Arndt, Freischaffende Künstlerin ab Mittwoch, 08.03.2023, 10x 17:30 - 19:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27 Zeichenstudio



Malen wie "Der blaue Reiter"

Von 5 - 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

€ 17,50

Dr. Anna Maria Chitano Nordmann, Pädagogin am Samstag, 18.03.2023, 10:00 - 13:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05 Malstudio

Frühlingsmalerei für Groß und Klein

Für Erwachsene mit Kindern ab 6 Jahren

Wie jedes Jahr warten wir sehnsüchtig auf den Frühling, auf die Bäume, die wieder Blätter bekommen und auf die frischen Farben. In diesem Kurs malen wir gemeisam und doch jeder für sich ein Frühlingsbild. Während Kinder noch ganz frei und unbedarft an die Malerei gehen und experimentierfreudig sind, können die Erwachsenen ihren Kopf entspannen. Unser Thema ist der kommende Frühling, mit Mixed Media zaubern wir auch mit Hilfe von Schablonen ein sehnsüchtiges Bild.

Bitte mitbringen: Imbiss, Malkleidung, div. Pinsel, Malbecher, Lappen, evtl. getrocknete Blüten und Blätter, 2-3 Leinwände oder Holzplatten, Größe nach Vorliebe, Acrylfarben, Ölpastellkreiden. Schablonen falls vorhanden Materialkosten: € 8,00

K4106 P NEU

€ 17,50

Didi Richter, Kunstpädagogin am Samstag, 18.03.2023, 13:30 - 17:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05 Malstudio

Freies Malen

Von 4 - 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, 13.05.2023, 10:00 - 13:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05 Malstudio

Die 5 Farben des Regenbogens

Ich möchte Kindern den Raum bieten, sich mit den Regenbogenfarben, Musik und Bewegung in eine Gestaltung zu vertiefen und sich selbst spürbar und individuell zum Ausdruck zu bringen. Mal sanfte und leichte Töne - ähnlich einer Tupftechnik, mal kräftige wie bei dem Arbeiten mit Modelliermasse (bzw. Fingerfarben, Collage, Puste-/Spritztechnik). Auch beschäftigen wir uns mit der jeweiligen Farbe und Geschichten dazu. Im Vordergrund steht der eigene intuitive Ausdruck beim Malen unddie Zeit dafür, nicht die Vermittlung von Kunstwissen.

Bitte mitbringen: begueme und unempfindliche Kleiduna

Materialkosten: 25,00 € werden direkt bei der Kursleitung abgerechnet

K4305 P NEU

Sabine Schott, Choach ab Donnerstag, 16.03.2023, 5x 16:00 - 17:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05







Malstudio

€ 45.00

FILZEN / BASTELN / ZAUBERN

Filzen für Kinder

Ab 7 Jahren

Wolle, warmes Wasser, Seife. Streicheln, Reiben, Druck und Geduld! Das sind die Geheimnisse zum Nassfilzen.

In diesem Kurs könnt Ihr ein kleines einfaches Tierchen selber filzen (z.B. eine Schlange oder eine Maus), eine Blume oder Kugeln für eine selbstgemachte Kette herstellen.

Bitte mitbringen: ein Handtuch, 1 Plastikschüssel, kleine Brotzeit und zu trinken Materialkosten: ca. € 6,00 - 9,00 wird nach Verbrauch im Kurs abgerechnet

K4310 P € 17,50

Didi Richter, Kunstpädagogin am Samstag, 18.03.2023, 09:30 - 12:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27 Zeichenstudio

Pesce d'Aprile

Aprilfisch

Warum "Pesce d'Aprile"?

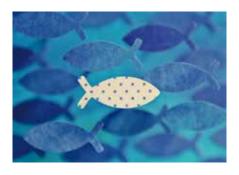
In Italien und in Frankreich gibt es noch einen besonderen Brauch: am ersten April basteln Kinder gerne kleine verschiedene Papier-Fische. Warum? Das werden wir im Laufe des Kurses gemeinsam herausfinden.

Bitte mitbringen: Schere, Kleber, Buntstifte, Getränk und kleine Brotzeit

K4311 P NEU € 17,50

Dr. Franca Barbara Faccini, Lehrerin und Kunstpädagogin

am Donnerstag, 30.03.2023, 16:00 - 19:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04 Töpferraum



Frohes Frühlingsbasteln

Ab 6 Jahren

Wir wollen uns auf diese schöne bunte Jahreszeit einstellen, um zusammen in gemütlicher 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

K4312 P € 17,50

Dr. Anna Maria Chitano Nordmann, Pädagogin am Samstag, 22.04.2023, 10:00 - 13:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01 Kreativraum

Mobile - Basteln macht Spaß

Ab 7 Jahren

Wir setzen unsere Träume um und basteln uns ein Mobile.

In diesem Kurs forschen wir in einer Auswahl von lustigen Figuren wie z. B. Fisch, Maus, Biene, Schaf, Katze, Hund etc..

Aus verschiedenen Materialien wie Papier, Wolle, Papprolle, Silberdraht und Holzspieße können wir besonders luftig modellieren. Wir sind kreativ in einer lockeren Atmosphäre. Materialkosten: 5,00 € werden direkt bei der Kursleitung abgerechnet

Bitte mitbringen: Schere, Kleber, Buntstifte, Pinsel, Aquarellfarben, Getränk und Brotzeit

K4313 P NEU € 17,50

Dr. Franca Barbara Faccini, Lehrerin und Kunst Pädagogin

am Samstag, 06.05.2023, 10:00 - 13:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27 Zeichenstudio



Holzstecken kreativ gestalten

von 7 - 10 Jahren

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

Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

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

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

K4314 P NEU

Ute Heidegger, Wildnispädagogin, Kinderpflegerin am Samstag, 13.05.2023, 10:00 - 13:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06 Silberschmiede

Eine Plastik aus Plastik – wo kam sie her, wo geht sie hin?

Kunststoff kreativ gestalten von 7 - 10 Jahren

Wir sind im Plastikzeitalter angelangt. Vom Aufstehen bis zum ins Bett gehen umgibt uns dieses Material. Wo kommt es her, wo geht es hin? Wie und wo benutzen wir Kunststoff und was macht er mit uns? Können wir etwas anderes daraus machen? Nachdem wir uns mit vielen Fragen beschäftigt haben, gestalten wir mit viel Fantasie und Kreativität aus Plastikmüll neue Plastiken.

Ablauf:

- Vorstellungs- und Kennenlernrunde
- · wir besprechen alle Frage zum Thema
- besprechen, wer was für eine Idee hat (gerne mit Hilfe der Kursleiterin)
- Ideen umsetzen (gerne mit Hilfestellung)
- Abschlussrunde

Bitte mitbringen: kleine Brotzeit, falls vorhanden Heißklebepistole mit Klebestiften, sauberen Plastikmüll (Joghurtbecher, Flaschen, Deckel, CD- Hüllen,) von einer Woche Materialkosten: von 4,00 € werden im Kurs abgerechnet

K4315 P NEU

€ 17,50

Ute Heidegger, Wildnispädagogin, Kinderpflegerin am Samstag, 25.03.2023, 10:00 - 13:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05 Malstudio

Aktuell im Frühling: Zaubern mit dem Osterhasen

Für Kinder ab 5 Jahren

Wir zaubern einen Osterhasen! Mit Folie, langen Ohren, Zucker und Schokolade! Natürlich zaubern wir auch sonst so allerhand: Wir untersuchen Zaubersachen und probieren magische Knoten, verzaubern bunte Tücher und Glassteine. Es gibt einfache Zaubereien, Gaukeleien und Zauberexperimente für Anfänger und Fortgeschrittene. Natürlich darf man alle Tricks und den Osterhasen nach Hause mitnehmen

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

K4320 P € 24.00

Petra Rhinow M.A., Kunstpädagogin am Montag, 03.04.2023, 09:30 - 11:45 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27 Zeichenstudio

Follow VS Volkshochschule Haar

ZAUBERN / SILBERSCHMIEDEN / SALZTEIG / TÖPFERN / EDV / ENGLISCH

Schupperzaubern – Simsalabim

Schnupperzaubertricks für Kinder ab der 1. Klasse für Anfänger und Fortgeschrittene

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

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

K4321 P NEU

€ 24.00

Petra Rhinow M.A., Kunstpädagogin am Mittwoch, 26.04.2023, 16:00 - 18:15 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01 Kreativraum

Ferien-Zauberschule - Simsalabim

Für Schul-Kinder ab der 1. Klasse

Hurra, es sind Ferien und trotzdem gibt es einen Besuch in einer ganz besonderen Schule: Der Schule für Zauberei und magische Experimente. Hier kannst Du Knoten probieren und Geld verschwinden lassen, Karten verzaubern und viele tolle Zaubertricks lernen. Natürlich gibt's alle Tricks zum Mitnehmen und daheim weiter Zaubern.

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

K4322

€ 24.00

Petra Rhinow M.A., Goldschmiedin am Mittwoch, 02.08.2023, 09:30 - 11:45 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, Ohrringe, 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

K4350 P € 49.00

Michaela Schaab, Goldschmiedin ab Dienstag, 11.04.2023, 3x 09:30 - 12:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06 Silberschmiede

Salzteig modellieren

Ab 6 Jahren

Lass dein Kind kreativ sein! Was können wir mit Kindern basteln? Aus Teig können wir tolle Figuren wie Fische, Teddys, Schlangen, Blumen etc. modellieren. So können die Kinder ihre Fantasie ausleben und kreative Dekorationen selber machen. "Die kleinen Kinder sind ganz kreativ!"

K4360 P NEU

€ 17.50

Dr. Franca Barbara Faccini, Lehrerin und Kunst Pädagogin

am Samstag, 18.03.2023, 10:00 - 13:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04 Töpferraum



Salzteig modellieren

Ab 9 Jahren

Seit Jahrhunderten werden aus Brotteig modellierte Figuren, Kränze, Blumen, Tiere hochgeschätzt. Je nach Unterstützung haben kleine und große Kinder viel Spaß beim Formen und anschließenden Bemalen des Salzteigs. Beim Formen des Salzteigs können alle Kinder ihre Kreativität freien Lauf lassen und verschiedene Ideen verwirklichen.

K4361 P NEU

Dr. Franca Barbara Faccini, Lehrerin und Kunstpädagogin

am Samstag, 18.03.2023, 14:00 - 17:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04 Töpferraum

Töpfern

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 € 15,00)

K4366 P

Dr. Anna Maria Chitano Nordmann, Pädagogin am Samstag, 08.07.2023, 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. aerinae Vorkenntnisse verfügen. Auf leicht verständliche Weise wird 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

€ 69,00

Georg Schiller, Referent beim Landesamt für Statistik und Datenverarbeitung ab Donnerstag, 20.04.2023, 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 unbe-

dingt besucht werden, um den Kurs erfolgreich abschließen zu können.

Der Kurs findet 2-mal wöchentlich, dienstags und donnerstags, statt.

Bitte mitbringen: Stift und ein Tuch

€ 17 50

€ 98.00

Renate Wachutka, Programmiererin ab Dienstag, 28.02.2023, 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

€ 138,50

Elaine Friedrich, Sozialpädagogin ab Donnerstag, 09.03.2023, 15x 15:45 - 17:15 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27 Zeichenstudio

HINWEIS:

Töpfern und Silberschmieden für Erwachsene finden Sie auf den Seiten 42 und 43





€ 33.00

KOCHEN / YOGA / MUSICAL / FILM

Kinder-Kochkurs: Kochen -Backen - zusammen essen

Von 6 - 11 Jahren

Willst du auch mal für deine Eltern kochen? Hier kannst du lernen, in wenigen und einfachen Schritten ein leckeres Menü aus Vor-, Haupt- sowie Nachspeise auf den Tisch zu zaubern (und es natürlich auch probieren)! **Bitte beachten:** Lebensmittelkosten von 8,00 € sind inklusive.

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

K8900 P € 27,00

Maria Volpe am Samstag, 25.03.2023, 09:00 - 12:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

K8901 P € 27,00

Maria Volpe am Samstag, 20.05.2023, 09:00 - 12:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

K8902 P € 27,00

Maria Volpe am Samstag, 15.07.2023, 09:00 - 12:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12



Eisdiplom

Alles über die handwerkliche Eisherstellung

Das Eisseminar bietet Kindern einen Blick in die Produktion ihrer Lieblingsleckerei. Wie wird original italienisches, handwerkliches Eis ohne Konservierungsstoffe hergestellt? Welches Eis gibt es überhaupt? Nach dem Vortrag dürfen sich die Kinder einen Becher des eigens hergestellten Eises schmecken lassen.

Eis essen, 1 alkoholfreies Getränk und Teilnahme-Diplom ist in der Kursgebühr enthalten.

K8910 P € 9,00

Rolando Nardi am Freitag, 23.06.2023, 16:00 - 17:30 Uhr Treffpunkt: Eis Cafe Firenze, Bahnhofsplatz 4a

Yoga für Teenies Mädchen und Jungen

Von 9 - 14 Jahren

Die Schule ist anstrengend, Du hast Prüfungsstress oder möchtest Dich mehr bewegen?
Dann bist Du hier richtig. Yoga macht Dich stark und beweglicher. Bei der Entspannung am Ende der Stunde kannst Du abschalten und chillen.

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

K9001 P € 93,00

Nadja Assfalg, Yogalehrerin und Gymnastiklehrerin in Ausbildung

ab Donnerstag, 09.03.2023, 15x 14:45 - 15:45 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG



Yoga für Jugendliche

Von 10 - 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, 08.03.2023, 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, 06.03.2023, 15x 16:30 - 17:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmikraum UG

Musical-Workshop

Für Teenies von 8 - 11 Jahren

Wenn Ihr Freude am Tanzen, Singen, Theaterspielen und Musicals habt, dann seid Ihr in diesem Kurs genau richtig. Wir werden Gesangsstücke und Choreographien einstudieren, die wir am Ende des letzten Kurstages in einer Abschlussshow für die Familie und Freunde zeigen.

Unser Pädagogenteam: Christine Miller, Tanzpädagogin und Choreografin, Simone Fulir, Schauspielerin und Peter John Farrowski. Sänger und Gesangslehrer.

K9010 P € 150,00

Kooperation mit der Tanzschule Dansation Christine Miller, Tanzpädagogin am Sonntag, 12.03.2023, 10:00 - 14:00 Uhr, am Sonntag, 26.03.2023, 10:00 - 15:00 Uhr, am Samstag, 22.04.2023, 10:00 - 15:00 Uhr, am Sonntag, 23.04.2023, 10:00 - 14:00 Uhr Höglweg 5, 85540 Haar

Film Workshop "Wir drehen einen Film"

für Jugendliche von 11-16 Jahren

Werdet selbst zu Darsteller:innen in Eurem eigenen Film, unter der Leitung von Anna Schmölz, ausgebildete Schauspielerin. Zuerst erarbeitet Ihr ein Konzept mit Euren eigenen Ideen. Ihr entwickelt gemeinsam eine eigene Geschichte und schreibt Euer Drehbuch, nach dem Ihr dann die Szenen dreht, und so entsteht euer Film. Am Ende des Workshops bekommt ihr den Film zur eigenen Verfügung. Kamera, Ton und Schnitt übernimmt Lucia Lehmann, Studentin für Mediendesign.

K9011 P € 95.00

Kooperation mit Dansation Christine Miller, Tanzpädagogin am Samstag, 04.03.2023, 14:30 - 16:30 Uhr, am Samstag, 25.03.2023, 14:30 - 16:30 Uhr, am Samstag, 29.04.2023, 14:30 - 16:30 Uhr, am Samstag, 24.06.2023, 14:30 - 16:30 Uhr, am Samstag, 15.07.2023, 14:30 - 16:30 Uhr, am Samstag, 30.09.2023, 14:30 - 16:30 Uhr Musicalschule Dansation, Höglweg 5



TANZ / TROMMELN

Kreativer Kindertanz

Von 3.5 bis 5.5 Jahren

Auf spielerische Weise lernen die Kinder zu Bildern, kleinen Geschichten und Märchen, die die Kursleiterin erzählt, zu tanzen. 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

Yvonne Kraus, Tanzpädagogin und Tänzerin ab Dienstag, 07.03.2023, 15x 15:15 - 16:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

K9101 P € 60 00

Yvonne Kraus, Tanzpädagogin und Tänzerin ab Dienstag, 07.03.2023, 15x 16:00 - 16:45 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

K9103 € 60.00

Yvonne Kraus, Tanzpädagogin und Tänzerin ab Donnerstag, 09.03.2023, 15x 15:30 - 16:15 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

Modern Dance und Tanzspiele für Kinder

Von 6 von 9 Jahren

Spaß und Freude am Tanzen stehen im Mittelpunkt. Spielerisch werden Bewegungsvielfalt, Koordination und Musikalität gefördert: kurze Choreographien, Tanzspiele sowie Eure eigenen Ideen und Tanz-Moves werden mit einbezogen. Wir tanzen barfuß oder mit Ballettschläppchen.

Bitte mitbringen: Leggings (keine Strumpfhose), Getränk

K9104 € 60,00

Yvonne Kraus, Tanzpädagogin und Tänzerin ab Donnerstag, 09.03.2023, 15x 16:15 - 17:00 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

K9105 € 60.00

Yvonne Kraus, Tanzpädagogin und Tänzerin ab Donnerstag, 09.03.2023, 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 eigenen Ideen im Tanz umsetzen. Yvonne unterrichtet die Tanztechnik dazu, so dass Deine Ideen richtig gut aussehen, wenn wir auf der Werkschau und Künstlermeile im Sommer auftreten, wenn Du willst. Bitte keine Straßenschuhe!

K9106 € 60.00

Yvonne Kraus, Tanzpädagogin und Tänzerin ab Dienstag, 07.03.2023, 15x 16:45 - 17:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

DOZENTENINFORMATION



Mir liegt es am Herzen die Freude und Begeisterung am gemeinsamen Tanzen in den . Kindern und Jugendlichen zu wecken und ihren eigenen tänzerischen Ausdruck sowie ihr Selbstvertrauen zu fördern.

YVONNE KRAUS. Tanzpädagogin und Tänzerin

Dance Mix ab 8 Jahren

Von 8 bis 14 Jahren

€ 60.00

Wir lernen eine Mischung aus HipHop, Jazz und Modern kennen. Die Stunde beginnt immer mit dem Aufwärmtraining. Das Erlernen der Technik hilft uns für das Entwickeln einer Choreographie und unsere Ausdrucksmöglichkeiten zu erweitern. Wir verbessern unser Musikverständnis und unsere Beweglichkeit sowie unsere Kreativität, Koordination und Kraft. Im Vordergrund steht natürlich der Spaß an der Bewegung! Bitte keine Straßenschuhe, sondern Schläppchen o.Ä. - Gummisohlen NICHT empfehlenswert.

K9107 P € 65,00

Jacqueline Reiwald, Dozentin für Tanz ab Dienstag, 28.02.2023, 15x 17:15 - 18:00 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Contemporary Dance -Aktuelle zeitgemäßeTanzstile Modern - Jazz - Hip Hop

Von 10 bis 16 Jahren mit Vorkenntnissen

Zu aktueller Musik entwickeln wir Choregraphien, 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!

K9108 € 85,00

Nadja Assfalg, Tänzerin & Gymnastiklehrerin in Ausbildung

ab Freitag, 03.03.2023, 15x 15:30 - 16:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Break Dance

Von 7 bis 12 Jahren

Wolltest Du Dich schon immer so bewegen wie Tänzer:innen in Filmen und Musikvideos, wie sie lässig mit den Beinen in der Luft coole Moves zeigen? Dann bist Du hier richtig. Hier lernst Du, wie Du Dich rhythmisch zur Musik bewegen kannst. Du brauchst keine Vorkenntnisse. Wir lernen hier die typischen Bewegungen und Schritte des Break Dance, wie Top- oder Downrocks, Freezes, und akrobatische Bewegungen. Bitte keine Straßenschuhe!

K9112 P

Nadja Assfalg, Tänzerin & Gymnastiklehrerin in Ausbildung

ab Freitag, 03.03.2023, 15x 16:30 - 17:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Hip Hop für Jugendliche

Von 14 - 18 Jahren

Wir erlernen die Grundschritte des Hip Hop und coole Moves zu Funk, House und andere aktuelle Musik. Leichte Choreographien werden eingeübt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe, keine Straßenschuhe.

K9113 P € 85.00

Aiman Attia, Sportlehrer & Tanzpädagoge ab Mittwoch, 01.03.2023, 15x 17:00 - 18:00 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Bauchtanz für Kinder und Jugendliche

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. Im Vordergrund steht natürlich der Spaß an der Bewegung!

Bitte mitbringen: Ballettschläppchen (oder barfuß tanzen).

Bei Interesse können wir einen wöchentlichen Kurs einrichten.

K9114 P NEU € 8,00

Cristina Sanchez, Tänzerin & Tanzpädagogin am Samstag, 22.04.2023, 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. In der Kursgebühr ist die Leihgebühr für die Trommel enthalten.

K9115

Arsène de Souza, professioneller Musiker ab Mittwoch, 01.03.2023, 10x 16:45 - 17:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmikraum UG









KINDERSCHWIMMEN / INLINE-SKATING / EINRAD / VOLTIGIEREN



Kinderschwimmen Wassergewöhnung Anfänger

Ab 4 Jahren

Kinder lernen spielerisch und angstfrei, sich im Wasser zu bewegen und werden so an das Element Wasser gewöhnt. Die Wassersicherheit wächst allmählich und das Kind gewinnt an Selbstvertrauen. Die 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.

K9200 P € 125,00

Ralf Hammer, c-Trainer Breitensport; Schwimmtrainer Kinder & Jugendliche ab Dienstag, 28.02.2023, 15x 13:15 - 14:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

K9201 P € 125,00

Ralf Hammer, Anja Schmidseder, Jule von Berg, Aquatrainer:innen Team ab Sonntag, 05.02.2023, 15x 13:15 - 13:55 Uhr nicht am 02.04.& 28.05.23

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

K9202 P € 125,00

Ralf Hammer, c-Trainer Breitensport; Schwimmtrainer Kinder & Jugendliche

ab Dienstag, 28.02.2023, 15x 14:00 - 14:45 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Ralf Hammer, Anja Schmidseder, Jule von Berg, Aquatrainer:innen Team ab Sonntag, 05.02.2023, 15x 14:05 - 14:45 Uhr nicht am 02.04.& 28.05.23

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

K9204 P € 125,00

Ralf Hammer, Anja Schmidseder, Jule von Berg, Aquatrainer*innen Team ab Sonntag, 05.02.2023, 15x 14:55 - 15:35 Uhr nicht am 02.04.& 28.05.23

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Ralf Hammer, Anja Schmidseder, Jule von Berg, Aquatrainer:innen Team ab Sonntag, 05.02.2023, 15x 15:45 - 16:25 Uhr nicht am 02.04.& 28.05.23

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Kinderschwimmen mit Vorkenntnissen

Ab ca. 6 Jahren - Seepferdchen/Bronze möglich

Keine Angst vorm Wasser. Die Seepferdchenprüfung ist nur möglich, wenn das Kind auch sicher schwimmen kann: Sprung vom Beckenrand, 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 Schmidseder, Jule von Berg, Aquatrainer:innen Team ab Sonntag, 05.02.2023, 15x 16:35 - 17:20 Uhr nicht am 02.04.& 28.05.23 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 Schmidseder, Jule von Berg, Aquatrainer:innen Team ab Sonntag, 05.02.2023, 15x 17:30 - 18:15 Uhr nicht am 02.04.& 28.05.23

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 mit viel Spiel und Spaß. **Bitte mitbringen:** Komplette Schutzausrüstung (Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschoner sowie Helm) und natürlich die eigenen Skates sind unbedingt erforderlich, da keine Verleihmöglichkeit am Veranstaltungsort besteht.

Wir üben auf gerader Fläche auf der Skateboardanlage am Wieselweg beim Gorillaberg.

Peter Kößl-Völk, Trainer-Team Ausbilder des Dilv am Donnerstag, 15.06.2023, 16:15 - 18:15 Uhr Treffpunkt: Wieselweg, Skateboardanlage beim Gorillaberg

Inline-Skating auf gerader Fläche

Aufbaukurs - Von 6 bis 12 Jahren

Weiterführendes Training mit den Inline-Skates! Für alle Kids, die die Basics schon drauf haben oder die den Kurs K9300 besucht haben. Bitte mitbringen: Komplette Schutzausrüstung (Knie-, Ellenbogen-, und Handgelenkschoner sowie Helm) und natürlich die eigenen Skates sind unbedingt erforderlich, da keine Verleihmöglichkeit am Veranstaltungsort besteht. Wir üben auf gerader Fläche auf der Skateboardanlage am Wieselweg beim Gorillaberg.

K9301 P € 20,00

Peter Kößl-Völk, Trainer-Team Ausbilder des Dilv am Donnerstag, 22.06.2023, 16:15 - 18:15 Uhr Treffpunkt: Wieselweg, Skateboardanlage beim Gorillaberg

Einrad-Fahrschule

Anfänger und Fortgeschrittene -Von 7 bis 12 Jahren

Die Fähigkeit, sich auf nur einem Rad fortzubewegen, steigert die Beweglichkeit, die Konzentrationsfähigkeit, das Gehirn wird besser vernetzt und es bringt Spaß. Außerdem wird die Reaktionsfähigkeit gestärkt. Fortgeschrittene erhalten Tipps und Tricks für besondere Gags. Bei der Anmeldung angeben, ob ein Einrad benötigt wird. Wer ein Einrad besitzt, bitte mitbringen.

K9302 P € 60,00

Stefan Pillokat, Clown Pippo ist der Einradtrainer ab Sonntag, 26.02.2023, 4x 09:30 - 11:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 24

Voltigieren beim Welt- und Europameister

Von 6 -12 Jahren

Kennenlernen des Reitsportzentrums und der Voltigieranlage. Erste Erfahrungen sammeln im Umgang und der Pflege unserer gehorsamen Voltigierpferde.

Kennenlernen erster 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 € 35,00

Jutta Wolf Voltigier Verein Ingelsberg e. V., Voltigiertrainerin des Vereins am Freitag, 14.04.2023, 11:00 - 13:00 Uhr Reitsportzentrum Vaterstetten, Johann-Sebastian-Bach-Str. 50





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	20
Studium Generale	21
Aktueller Vormittag	22
Geschichte/Politische Bildung	22
Digitale Lebenswelt	23
vhs.wissen live	2 4
Betriebsbesichtigungen	26
Ökologie/Umwelt	26
Finanzen/Recht	28
Geistige Fitness	29
Psychologie	29
Partnerschaft/Familie	30

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





Politische Mittagsstunde mit Altbürgermeister Helmut Dworzak Wie finanzieren sich Gemeinden?

Die aktuellen Krisen hinterlassen ihre Spuren auch bei den Finanzen der Gemeinden. In der Gemeinde Haar kommt dazu, dass der größte Gewerbesteuerzahler weggezogen ist und die Kreisumlage steigt.

Wie finanzieren sich Gemeinden eigentlich, welche Steuern nehmen sie ein, was führen sie ab? Welche finanziellen Stellschrauben gibt es für Gemeinden, um ihre Finanzen günstig zu beeinflussen?

Der Altbürgermeister veranschaulicht seinen Vortrag mit Beispielen aus seiner eignen Erfahrung und beantwortet gerne Ihre Fragen.

Donnerstag, 23.03.2023, 11:00-12:30 Uhr im Vortragsraum OG 06, Kursnummer 01010





Resilienz

Resilienz als psychische Widerstandsfähigkeit hat eine herausragende Bedeutung für ein zufriedenes und gelingendes Leben. Dramatisch ist, dass die Resilienz bei Kindern und Jugendlichen durch die aktuellen globalen Krisen stark gesunken ist. Wie steht es aktuell um die Resilienz der Erwachsenen, insbesondere der Berufstätigen, und wie ist die Lage bei Senior:innen? Wie kann Resilienz erhalten und gefördert werden? Was können Menschen persönlich dafür tun, was kann eine Gemeinde dazu beitragen und wann ist professionelle Hilfe ratsam?

Ich freue mich auf den Dialog mit Gordana Dlesk, Coach und Unternehmensberaterin für Organisationale Resilienz, Isabel Hofbauer, Hausleitung Maria-Stadler-Haus und Gerontofachkraft (B.Sc., M.A.) und Dr. Mike Seckinger, Dipl.-Psychologe, Fachgruppenleiter am Deutschen Jugendinstitut und Gemeinderat.

Mittwoch, 26.04.2023, 19:00-20:30 Uhr im Vortragsraum OG 06, Kursnummer 01011





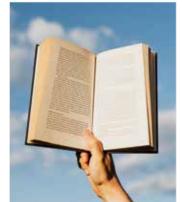
Nachhaltigkeit

Der Koalitionsvertrag der Ampel-Regierung steht unter der Überschrift "Freiheit, Gerechtigkeit, Nachhaltigkeit". An diesem Abend soll es um die Nachhaltigkeit gehen. Was bedeutet Nachhaltigkeit für die grüne Fraktion der Gemeinde Haar? Welche Konzepte werden von der Gemeinde bereits umgesetzt und welche sind geplant? Wie verhält es sich mit den 17 Nachhaltigkeitszielen (SDGs) der UNO? Und welche Rolle spielt Nachhaltigkeit in Unternehmen, auch für die Behauptung am Markt?

Ich freue mich auf den Dialog mit Gabriele Köhler, assoziierte wissenschaftliche Mitarbeiterin am UN Forschungsinstitut für soziale Entwicklung (UNRISD), Ulrike Olbrich, Sprecherin und stv. Fraktionsvorsitzende der Grünen in Haar, Lukas Röder, Abteilungsleiter Umwelt und Kreislaufwirtschaft der Gemeinde Haar und Andreas Seitz, Geschäftsführer der Unternehmensberatung be in touch.

Mittwoch, 28.06.2023, 19:00-20:30 Uhr im Vortragsraum OG 06, Kursnummer 01012





Sommerlektüre

Suchen Sie Lesetipps für den Sommer? Für sich, zum Verschenken, zum Vorlesen für Ihre Kinder? Manuela Harm, Inhaberin der Haarer Buchhandlung, Johanna Zeber, die Leiterin der Haarer Gemeindebibliothek, und ich stellen Ihnen unsere Lieblingsbücher für den Sommer vor.

Mittwoch, 19.07.2023, 19:00-20:30 Uhr im Vortragsraum OG 06, Kursnummer 01013 HYBRID

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. Bringen Sie gerne Ihre Lese-Tipps mit!

Donnerstag, 9.3., 20.4., 15.6., 27.7.2023, 19:00 - 20:30 Uhr, Raum OG 30, Kursnummer 01014 HYBRID

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

GESELLSCHAFT

STUDIUM GENERALE

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 für Sie schaffen, damit auch Sie künftig wissen, was läuft und wie es einzuordnen ist.

Informieren Sie sich bei uns! Wir beraten Sie gerne!

Studium Generale

am Dienstagvormittag

- Wissenschaft im Mittelalter:

Wissenschaften im Islam, Kalif Al Mamun - Erde und Kosmos im mittelalterlichen Weltbild - Wiederentdeckung des Aristoteles bei Albertus Magnus und Thomas v. Aquin -Medizin und Seuchen - Klöster und Universitäten als Horte der Wissenschaft mit Martin Schneider M.A., Historiker, Politologe

- Brauchtümer und Festkultur in Bayern:

Volksfeste - Totenkult - Faschingskultur - Hochzeitsbrauchtum - Bayerische Fürstenhochzeiten mit Martina Sepp. Kunsthistorikerin, Autorin

- Frauenleben und -bewegung (nicht nur) in München:

Hauptströmungen der Frauenbewegung und die wichtigsten Anliegen bis 1914 - Rolle der Frauen in Weltkrieg und Revolution - Ordnungszelle Bayern und die Nazizeit: Zwischen Anpassung, Vereinnahmung, Widerstand

- Neubeginn nach 1945 - Entwicklung seit 1990

mit Eva Maria Volland, Lehrerin i. R.

01022 HYBRID

Martin Schneider, Martina Sepp, Eva Maria Volland ab Dienstag, 28.02.2023, 15x 09:30 - 11:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Studium Generale

am Mittwochvormittag

- Die Geschichte der Stadt München

In 3 Vorträgen erfahren Sie von der Entwicklung der Stadt München: von ihrer Gründung bis zur königlichen Residenzstadt. Im 19. Jahrhundert entwickelte sich die Stadt zu einem wichtigen Wirtschaftsstandort. Ein weiteres wichtiges Thema sind die Zerstörung und der Wiederaufbau im 20. Jahrhundert. Bei 2 Rundgängen wird diese Entwicklung vor Ort sichtbar.

mit Frau Anneliese Döhring, Stadtführerin

- Viren - faszinierend, gefürchtet aber auch nützlich

Viren sind für die meisten Menschen aleichbedeutend mit Krankheitserregern und haben deshalb ein sehr schlechtes Image. Bei genauerer Betrachtung kann man allerdings erkennen, dass es sich um überaus faszinierende Gebilde handelt, die in der Natur nicht nur Krankheitserreger darstellen, sondern auch eine wichtige Funktion in der Evolution haben und klug eingesetzt, man denke an Bakteriophagen im Kampf gegen resistente Keime, auch eine positive Wirkung für den Menschen entfalten können.

mit Frau Astrid Holler, Dipl. Biologin

- Märchen und Mythen in der Kunst

Wie uns Kunstwerke vom Expressionismus bis zur Moderne alte Geschichten erklären. Alte Mythen stehen oft im Zeichen von Interpretation. Märchen dagegen verbinden sich mit alltäglichen Gegebenheiten, sprechen emotionale Seiten an und zeichnen Wunschbilder ausgleichender Gerechtigkeit eng verbunden mit gesellschaftlichen Vorstellungen. Kunstwerke hinterfragen diese Darstellungen und interpretieren sie neu.

mit Herr Alfred Pfeuffer M.A., Kunsthistoriker/ Kulturwissenschaftler

01023 P € 135,00

Anneliese Döhring, Astrid Holler, Alfred Pfeuffer ab Mittwoch, 01.03.2023, 15x 09:15 - 11:15 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 Vortragsraum

Studium Generale

am Donnerstagvormittag

- Aktuelle politische Themen

Viele aktuelle Themen werden angesprochen, der neue Kalte Krieg: USA, Russland, China und EU sowie den Taiwan, China und der Taiwankonflikt. Noch dazu hält uns der Klimawandel mit seiner Entwicklung, seinen Ursachen und Folgen im Griff. Wir machen eine Bestandsaufnahme der Menschenrechte 2022/23. Zu guter Letzt schauen wir uns die Landtagswahlen 2023 in Bayern an.

mit Herr Martin Schneider M.A. Historiker/ Politologe

- Die Eiszeit

Eine geologisch-geographische Zeitreise führt zurück in eine Zeit, als nicht nur die Alpen und das Alpenvorland, sondern große Teile der Nordhalbkugel der Erde von mächtigen Eismassen bedeckt waren: Die Eiszeit (Kaltzeit). Mammutherden zogen über die eisfreien Landschaften. Gegen Ende der letzten Eiszeit gelangten die ersten modernen Menschen bis Mitteleuropa und Nordamerika. Was ist aus den riesigen Eismassen geworden - und wo finden wir heute noch ihre Spuren in der Landschaft?

mit Frau Irene Gebhard Dipl. Geographin

- Faust - Vertonungen

Bei "Faust" denkt man an Johann Wolfgang von Goethe. Doch Johann Georg Faust existierte tatsächlich. Goethe orientierte sich an ihm. Die Geschichte des Doktor Faustus und seines Pakts mit Mephistopheles gehört zu den am verbreitesten Stoffen in der europäischen Literatur. Faust steht im Konflikt zwischen egozentrischer Selbstverwirklichung und sozialer Anerkennung. Sie werden dazu Vertonungen von Gounod, Boito, Beethoven, Schubert und Berlioz hören.

mit Frau Daniela Groth Ass. Jur. und Klavierdozentin

01024 € 135.00

Martin Schneider, Irene Gebhard, Daniela Groth ab Donnerstag, 02.03.2023, 15x 09:00 - 11:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 Vortragsraum



DER AKTUELLE VORMITTAG / GESCHICHTE UND POLITISCHE BILDUNG

Der aktuelle Vormittag

Wissen, was los ist

Was passiert um uns herum in der Münchner Kunst und Kultur bzw. dem Zeitgeschehen? Wir stecken die Nase rein, schauen hinter Kulissen, auf das Besondere, das Alltägliche – einfach auf alles, was uns interessiert. Beim ersten Termin klären wir gemeinsam, ob Ausstellung oder Werkstätte, Theater oder Heizkraftwerk oder es ein Fachmann zu einem speziellen Thema ins Programm kommt. Eventuelle Eintrittskosten sind daher nicht in der Kursgebühr enthalten. Die Treffen finden einmal monatlich statt. Bitte fragen Sie bei der vhs, wo das erste Treffen stattfindet.

01095 P € 37,00

Eckart Hundt, Dipl. Physiker, 2. Vorstand der vhs Haar

am Dienstag, 14.03.2023, 10:00 - 12:00 Uhr, am Dienstag, 18.04.2023, 10:00 - 12:00 Uhr, am Dienstag, 09.05.2023, 10:00 - 12:00 Uhr, am Dienstag, 13.06.2023, 10:00 - 12:00 Uhr, am Dienstag, 11.07.2023, 10:00 - 12:00 Uhr

Hexenjagd

Zwischen Glaube, Wahn und Politik

In Europa forderte die Verfolgung angeblicher Hexen und Hexenmeister zwischen dem 14. und 17. Jh. geschätzt 40.000 - 60.000 Opfer. Ihnen wurde v.a. Schadenszauber vorgeworfen, der z.B. angeblich das Vieh erkranken ließ. Der Vortrag skizziert die Geschichte der Hexenverfolgungen, die sich auch in den USA ausbreiteten. Er analysiert den Hexenwahn als einen Mix aus Aberglaube, christlicher Dämonologie, Straftatbeständen der Inquisition, aber auch gesellschaftlich-wirtschaftliche und politische Entwicklungen.

02000 0 NEU € 10,00

Martin Schneider M.A., Historiker, Politologe am Dienstag, 02.05.2023, 19:00 - 21:00 Uhr

Bayerns Geschichte erleben

Vom Prinzregenten bis zur Gründung der BRD

Die Themen des kurzweiligen Kurses sind:

- Bayern in der Prinzregentenzeit
- Kurt Eisner und der Freistaat Bayern
- München und die Frühgeschichte der NSDAP
- Bayern und die Frühgeschichte der BRD

02002 HYBRID NEU € 32,00

Martin Schneider M.A., Historiker, Politologe ab Donnerstag, 02.03.2023, 4x 14:00 - 15:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29



Frauen gegen Hitler

Der Widerstand gegen Hitler war auch weiblich. Betrachtet werden jene Münchnerinnen, die sich bereits in den 1920er Jahren gegen Hitler stellten wie z.B. Anita Augspurg, Lida Gustava Heymann, Constanze Hallgarten und Ellen Ammann. Beleuchtet wird auch das mutige Auftreten von Erika Mann und Toni Pfülf angesichts der Machtübergabe an Hitler und die gefährliche Widerstandsarbeit im Untergrund, die Frauen wie Lotte Branz und Centa Herker-Beimler geleistet haben.

€ 8,00

02003 P NEU

Eva Maria Volland, Lehrerin i. R. am Montag, 22.05.2023, 19:00 - 20:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Was Sie schon immer über den Islam wissen wollten

Viele Menschen schauen kritisch auf den Islam – haben sich jedoch niemals wirklich mit dieser Religion und ihren Grundüberzeugungen auseinandergesetzt. Was sind die Grundlagen des Islams, wovon geht er aus, wohin strebt er? Welche Strömungen gibt es und wie entstanden sie? Der Vortrag versucht die großen Fragen rund um den Islam "aufzuklären" und Ihnen einen ersten Überblick über diese faszinierende Weltreligion zu geben. Der Dozent hat sich jahrelang mit Themen rund um den Islam beschäftigt und engagiert sich für liberale Strömungen im Islam.

02004 P NEU € 11,00

Hermann Diehl, Islam-Spezialist am Mittwoch, 24.05.2023, 19:00 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Den Islam rundum verstehen – ein intensives Grundlagenseminar

Die Anschläge von 9/11 rückten den Islam in den Fokus der öffentlichen Debatte. Dies geschah oft nicht in fundierter Form und so wurde die Religion teils pauschal verworfen teils kritiklos befürwortet. Wie bei allen Religionen ist eine abwägende und kritische Einschätzung geboten. Im Seminar werden die grundlegenden Schriften des Islam (Koran und Sunna) analysiert, seine geschichtliche Entwicklung betrachtet, auf seine heutige Vielfalt eingegangen und verschiedene Argumentationslinien dargestellt.

02005 P € 33,00

Hermann Diehl, Islam-Spezialist ab Mittwoch, 28.06.2023, 3x 19:00 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Quo vadis Türkei?

Politik am Abend mit Dr. Robert Staudigl

Mit den Wahlen am 18. Juni 2023 steht die Türkei vor einer Richtungsentscheidung: Kann Präsident Erdogan seinen Weg fortsetzen oder gibt es eine Kehrtwende in Richtung des klassischen Kemalismus? Nach einer Betrachtung der revolutionären Umgestaltung durch Atatürk wird die Veranstaltungsreihe die Prägung der Türkei durch Recep Tayyip Erdogan in den letzten 20 Jahren analysieren. Dabei spielen auch die Kurdenfrage und die Europapolitik eine Rolle. Welchen Weg wird das Land künftig beschreiten?

02006 0 **NEU** € 24,00

Dr. Robert Staudigl, Historiker ab Mittwoch. 19.04.2023. 3x 19:00 - 20:30 Uhr.

Von aufsehenerregende Fällen zu aktuellen polizeilichen Themen

Ein Einblick ins Polizeipräsidium München

Warum ist München so sicher, im Alltag wie bei Großveranstaltungen? Was machen SEKs? Wie wird ein Mord aufgeklärt? Wo unterscheiden sich Krimi und Realität? Was ist als Zeuge einer Straftat oder Belästigung zu tun? Das erklärt der ehemalige hochrangige Polizist des Präsidiums München an Beispielen wie dem Olympia-Attentat 1972, dem Oktoberfest-Anschlag 1980, dem Sedlmayr-Mord, den Angriffen auf eine junge Polizistin in Unterföhring und auf Dominik Brunner. Sie erhalten auch Präventionstipps zu Belästigung im öffentlichen Raum und Trickbetrug.

02007 HYBRID € 8,00

Christian Weis, ehem. Polizeibeamter in leitender Funktion, Vorstand Münchner Blaulicht e.V. am Mittwoch, 21.06.2023, 19:00 - 20:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 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!

Ulrike Herle, Institut für FrauenSelbstManagement am Mittwoch, 19.04.2023, 18:00 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06

DIGITALE LEBENSWELT

Fake News erkennen

Sich im Nachrichtendschungel zu orientieren, ist aufgrund der Vielfalt von Fälschungen und deren immer perfekteren technischen Umsetzung schwer geworden. In ihrer visuellen Gestaltung und ihrem Aufbau ähneln sie klassischen Nachrichtenbeiträgen, um über ihren fehlenden Wahrheitsgehalt hinwegzutäuschen. Der Vortrag möchte aufklären und sensibilisieren, denn gerade das Internet mit seinen Algorithmen und Social Media-Blasen ist ein Tummelplatz für Fake News. Bitte mitbringen: Ihr Smartphone, Ladekabel

02009 HYBRID S NEU

€ 8,00

Kai Sitter, Medienpädagoge am Freitag, 28.04.2023, 19:00 - 20:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Ein Überblick über die digitale Welt

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.



€ 8.00

Manfred Hachen, Trainer Verbraucherbildung Digitale Bildung und Sicherheit am Montag, 20.03.2023, 14:30 - 16:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29



Spielerisch die Digitalisierung erfahren

Die App Stadt-Land-Datenfluss

Die Digitalisierung ist Teil des Lebens. Daher gilt es, hier Kompetenzen zu haben bzw. diese zu erweitern. Die kostenlose App "Stadt-Land-Datenfluss" des Dt. Volkshochschulverbands dient genau diesem Zweck. Der Kurs behandelt das Thema Digitalisierung und erklärt die App. mit der man bei Lerntouren (u.a. Gesundheit) durch eine virtuelle Stadt einfach und spielerisch sein Wissen vergrößert. Bitte mitbringen: Ihr Smartphone und, falls möglich, darauf installiert die App (je nach Handy-Betriebssystem im Google Play- oder Apple App-Store)

02015 P 8



€ 8,00

Andreas Tontsch, Fachbereichsleiter Gesellschaft am Donnerstag, 15.06.2023, 19:00 - 20:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28



E-Rezept und ePA

Digitalisierung im Geundheitsbereich

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 liegt 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

€ 8.00

Jörg Schiemann, Dipl. Informatiker, Autor von Werken zur Digitalen Gesundheit am Dienstag, 16.05.2023, 19:00 - 20:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Kryptowährungen

Bitcoin und seine Alternativen

Einige sehen in ihnen bereits die nächste Generation der heutigen Zahlungsmittel, unabhängig von Großbanken und politischen Interessen, für andere bleiben sie Spielgeld und risikoreich. Wertzuwächse von mehreren 100% in wenigen Monaten haben Bitcoin und seine Alternativen, die schon Alltag sind, bekannt gemacht. Themen: Die nötige Technik, Mining, Phänomen Bitcoin und Alternativen dazu, als Zahlungsmittel und zur Spekulation bzw. Geldanlage, Vor- und Nachteile sowie Gefahren von Kryptowährungen.

GESELLSCHAFT

02018 0 8

€ 16.00

Hartmut Nehme, Dipl.-Ing. Elektrotechnik am Montag, 20.03.2023, 18:30 - 21:00 Uhr

Künstliche Intelligenz

Künstliche Intelligenz (KI) gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien. Viele sehen in ihr eine Vereinfachung des Alltages, andere eine Vernichterin von Arbeitsplätzen. Der Vortrag macht Sie vertraut mit den Grundlagen der KI und zeigt an Beispielen, was heutige und zukünftige Lösungen leisten können. Themen sind u.a.:

- Was steckt hinter Künstlicher Intelligenz?
- Die selbstständige Weiterentwicklung der Computersysteme
- · Grenzen und Gefahren der KI
- · Auswirkungen auf die Gesellschaft und Pläne der Politik

02019 S NEU

€ 16.00

Hartmut Nehme, Dipl.-Ing. Elektrotechnik am Dienstag, 09.05.2023, 18:30 - 21:00 Uhr



das digitale Wissenschaftsprogramm

vhs.wissen live - Abo

Das neue Online Angebot für Zuhause

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 Fragerunden 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

ab Montag, 06.02.2023, 18x 19:30 - 21:00 Uhr

Welternährungssicherung und nachhaltige Ernährungssysteme

Referent: Matin Qaim ist Professor für Agrarökonomie und Direktor am Zentrum für Entwicklungsforschung (ZEF) der Universität

Rund 25% der Weltbevölkerung leiden unter Hunger und Mangelernährung. Zugleich wachsen die Probleme wegen Übergewichts und Adipositas in reichen, aber zunehmend auch in ärmeren Ländern. Im Vortrag werden historische Trends bzw. zukünftige Herausforderungen der Ernährungssicherung vor dem Hintergrund planetarer Grenzen diskutiert und dabei aktuelle Krisen und deren Folgen für die Welternährung angesprochen.

02101 0 S NEU

am Montag, 06.02.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Landwirtschaftliche Tierhaltung in Deutschland, 1945-1990

Referentin: Veronika Settele, Historikerin an der Univ. Bremen, wurde 2020 von der VolkswagenStiftung für die beste wissenschaftliche Nachwuchspublikation geehrt.

Im Stall von 1990 erinnerte wenig an den vor 40 Jahren. Tiere produzierten die begehrtesten Lebensmittel: Fleisch, Milch und Eier, günstig wie nie. Zugleich verschwanden sie hinter den Kulissen. In beiden deutschen Staaten sahen Agrarpolitik und -wissenschaft, Tierzucht bzw. -medizin sowie die Bauern in der Rationalisierung die vielversprechendste Möglichkeit. Die Dozentin zeigt die Entwicklung der industrialisierten Massentierhaltung und auch, warum sie trotz des ökonomischen Erfolgs seit den 70ern diskutiert wurde.

€ 8.00 02102 0 NEU

am Mittwoch, 08.02.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Inflation und Globalisierung – von 1850 bis heute

Referent: Harold James, Professor für Geschichte und internationale Politik an der Univ. Princeton, ist einer der renommiertesten Wirtschaftshistoriker.

Was ist der Motor für die Globalisierung? Welche Rolle spielen dabei Preisentwicklung. Warenverknappung und Inflation? Eine Antwort kann in der Analyse unseres kollektiven Bewusstseins gegenüber Krisen liegen. Die Hyperinflation 1923, die Ölkrise der 70er, die Finanzkrise 2008/09 sowie die Coronakrise waren große Schockmomente. Mit dem Ukrainekrieg und der Energiekrise bahnt sich bereits der nächste an. Im Vortrag werden die Mechanismen, die diese Schocks prägen, analysiert.

02103 0 NEU

€ 8,00

am Sonntag, 12.02.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

SZ-Journalist:innen im Gespräch

Zwei Journalist:innen der Süddeutschen Zeitung sprechen über ein aktuelles Thema. Dieses und die Namen werden auf der Homepage, www.vhs-haar.de, unter der Kurs-Nr. 02104on mitgeteilt.

02104 0 NEU

am Mittwoch, 22.02.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Stiddeutsche Zeitung

In Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung

Kann man Demokratie messen?

Referent: Prof. Dr. Philip Manow lehrt Politikwissenschaft an der Univ. Bremen und ist Mitglied der Berlin-Brandenburgischen Akad. der Wissenschaften.

Wir sorgen uns um sie und würden daher gerne weltweit sowie möglichst ,objektiv' erfassen, wie es um sie steht. Aber wie misst man Demokratie? Kann man etwas Abstraktes überhaupt messen? Was passiert, wenn man es, sich über Bedenken hinwegsetzend, einfach macht? Im Vortrag wird versucht, eine sehr kurze Darstellung der verschiede nen Versuche zur Quantifizierung des Konzepts der Demokratie zu geben und zu fragen, was diese Versuche über die Demokratie mitteilen - und über unser Verständnis davon.

€ 8.00 02105 0 NEU

am Montag, 27.02.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Was ist Technik? Vom kreativen **Ausufern eines Begriffs**

Referent: Ulrich Wengenroth war von 1989 bis 2014 Ordinarius für Geschichte der Technik an der TU München und ist jetzt im Ruhestand. Er ist acatech-Mitglied.

Der Begriff "Technik" ist banalerweise das, was wir meinen, wenn wir von Technik sprechen. Das kann vieles sein, von Verformungs-über Finanzierungs- bis Liebestechnik. Es fehlte nicht an Versuchen, das Ausufern des Begriffs einzudämmen. Sie scheiterten alle am Assoziationsreichtum, der sich damit verbindet. Sich zu fragen, was man mit Technik alles gewinnbringend fassen kann, ist also besser als nach der "richtigen" Definition zu fragen. Technik ist zu attraktiv, als dass sie sich ihre Offenheit nehmen ließe.

02106 0 NEU € 8,00

am Dienstag, 28.02.2023, 19:30 - 21:00 Uhr **™** acatech

In Kooperation mit der acatech

Humanoide Roboter in Raumfahrt. Industrie und Pflege

Referent: Prof. Dr. Alin Albu-Schäffer ist seit 2012 Direktor am Institut für Robotik und Mechatronik am Dt. Zentrum für Luft- und Raumfahrt und Professor an der TU München

Der Vortrag zeigt aktuelle Robotik-Trends, von der Leichtbauroboter-Technologie bis hin zu biologisch inspirierten Systemen, die dem Wirkungskonzept menschlicher Muskeln nachempfunden sind. Weiterhin werden die Herausforderungen und derzeitigen Ergebnisse in der Kognition, Künstlichen Intelligenz und autonomen Planung für die Assistenzrobotik besprochen. Die Menschen können von dieser Entwicklung durch bessere Mensch-Maschine-Schnittstellen, robotisch medizinische Verfahren, Prothesen und Rehabilitationsgeräte profitieren.

02107 0 S NEU € 8.00

am Dienstag, 07.03.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

acatech In Kooperation mit der acatech

Dunkle Materie: Das große Rätsel der Kosmologie

Referentin: Sibylle Anderl ist Redakteurin für das Wissenschaftsressort und das Feuilleton der FAZ. Sie promovierte in Astrophysik und forschte zu Sternenentstehung bzw. Astro-

85 % der Materie im Universum existieren in einer Form, die wir nicht direkt beobachten können und die mit den uns bekannten Materieteilchen allenfalls sehr schwach in Interaktion treten. Die Dunkle Materie ist vielleicht das größte Rätsel der Kosmologie. Wer sie zu verstehen versucht, streift fast alle Themen unseres Kosmos: Entwicklung und Dynamik der Galaxien, Galaxienhaufen, die größten kosmischen Strukturen, sowie schließlich die Zeit kurz nach dem Urknall und die Entwicklung unseres Universums.

02108 0 S NEU € 8,00

am Mittwoch, 15.03.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

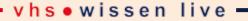
Lässt sich eine globale Wasserkrise abwenden?

Referent: Dieter Gerten ist Professor für Klimasystem und Wasserhaushalt im Globalen Wandel sowie Experte des weltweit renommierten Potsdam-Instituts für Klimafolgenforschung.

Wasserkrisen zählen zu den größten globalen Risiken für Wirtschaft und Gesellschaft. Die Bezüge zu Nahrungsknappheit und mangelnder Anpassung an den Klimawandel sind offenkundig. Dabei ist Wasserknappheit selten die Folge schwindender Wasservorräte, sondern immer auch der zu hohen Nachfrage durch den Menschen. Ein neues Wasserethos ist nötig: Es respektiert die durch Umweltbedingungen gesetzten Grenzen, überführt die Gewässerökosysteme wieder in einen intakten Zustand und umfasst den gerechten Zugang aller Menschen zu sauberem Wasser.

02109 0 S NEU

am Donnerstag, 16.03.2023, 19:30 - 21:00 Uhr



das digitale Wissenschaftsprogramm

Mehr Sicherheit für das Auto der Zukunft

Wie werden Fahrerassistenzsysteme entwickelt?

Referent: Christoph v. Hugo leitet derzeit die Systementwicklung für die künftige Generation der Fahrerassistenzsysteme und des automatisierten Fahrens bei Mercedes-Benz.

Automatisiertes Fahren. Wir hören seit Jahren von Fortschritten und Rückschlägen, von Fakten und Mythen. Im Vortrag wird ein Überblick über die fünf Stufen der Automatisierung - von nicht automatisierten bis voll automatisierten Fahrzeugen – gegeben und deren funktionale Merkmale sowie technische Implikationen erläutert. Anhand von Beispielen von Mercedes-Benz gibt es darüber hinaus einen Einblick in den aktuellen Stand der Technik sowie in künftige Systeme.

02110 0 S NEU

€ 8.00

am Dienstag, 21.03.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

acatech In Kooperation mit der acatech

SZ-Journalist:innen im Gespräch

Zwei Journalist:innen der Süddeutschen Zeitung sprechen über ein aktuelles Thema. Dieses und die Namen werden auf der Homepage, www.vhs-haar.de, unter der Kurs-Nr. 02111on mitgeteilt.

02111 0 NEU

am Mittwoch, 22.03.2023, 19:30 - 21:00 Uhr In Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung

Stiddeutsche Zeitung

Hinweis:

vhs • wissen live **Erhalt des Teilnahme-Links:**

Bei Ihrer Anmeldung zum Abo oder Einzelvortrag geben Sie Ihre Email-Adresse an. Sie erhalten den Link am Tag des Vortrags per Mail.

Der sterbliche Gott

Staat und Revolution in Russland

Referent: Jörg Baberowski, Professor für Geschichte Osteuropas an der Humboldt-Universität Berlin, erhielt für "Verbrannte Erde: Stalins Herrschaft der Gewalt" den Preis der Leipziger Buchmesse.

Russland, Februar 1917: Was in Jahrhunderten errichtet worden war, zerfällt. Warum konnte sich der alte Staat trotz Gewaltmonopols nicht mehr gegen seine Gegner behaupten? Die Selbstherrschaft sowie ihre scheinbar allmächtige Bürokratie und das Vielvölkerreich zerbrachen. Niemand konnte sich vorstellen, dass ausgerechnet Lenin und seine Anhänger die Macht an sich reißen und eine Gewaltherrschaft errichten würden. Offenbar hängt der Erfolg von Revolutionen nicht vom Willen der Mehrheit ab, sondern vielmehr vom Können des Machthabers oder Herausforderers.

02112 0 NEU

€ 8.00

am Sonntag, 16.04.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Countdown: Können wir der Klimakrise noch etwas entgegen-

Referent: Mojib Latif vom GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel ist seit 2017 Präsident der Deutschen Gesellschaft CLUB OF ROME. Er ist vielfach ausgezeichnet.

Das 1,5-Grad-Ziel steht auf der Kippe und könnte bereits in den nächsten 5 Jahren gerissen werden. Ein "Weiter so wie bisher" ist deshalb keine Option. Es braucht eine Revolution im Klimaschutz, bevor uns die Zeit davonläuft. Tatsächlich gibt es aber noch Hoffnungsschimmer, dass wir dieses Ziel erreichen können. Die Politik scheint den Ernst der Lage erkannt zu haben. Der Ausstieg aus fossilen Energien ist im vollen Gange und auch die Wirtschaft denkt um.

02113 0 S NEU

am Dienstag, 18.04.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Exit - Warum Menschen aufbrechen

Globale Migration im 21. Jahrhundert

Referent: Thomas Faist, Professor für Transnationale Beziehungen, Entwicklungs- und Migrationssoziologie, ist Mitglied im Rat für Migration und seit 2020 an der Akad. der Wissenschaften und der Künste in NRW.

Die Frage, wo man geboren wurde, ist längst zum Bestimmungsfaktor individueller Lebenschancen geworden. In manchen Weltregionen brechen heute immer mehr Menschen auf, um ihr Glück dauerhaft woanders zu suchen. Was macht das mit ihrer Heimat und was folgt daraus für die reichen Zielländer? Prof. Faist bringt Licht ins Dunkel und räumt mit einigen grassierenden Mythen zur globalen Migration im 21. Jh. auf.

02114 0 NEU € 8,00

am Sonntag, 23.04.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Eine andere jüdische Weltgeschichte

Referent: Michael Wolffsohn, Historiker und Publizist, ist einer der führenden Experten für die Analyse internationaler Politik. Bis 2012 lehrte er Neuere Geschichte an der Univ. der Bundeswehr in München.

Anhand einzelner Beispiele wird beschrieben, wie das Judentum die Weltgeschichte und die Weltkultur von den Anfängen bis heute prägte. Dabei werden Theologie und Geografie jüdischer Geschichte beleuchtet. So entsteht eine Universalgeschichte des Judentums, die Schulweisheiten entkräftet und antisemitische Ideologien durch Fakten entlarvt.

02115 0 NEU € 8.00

am Mittwoch, 26.04.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Krieg und Frieden in der Ukraine

GESELLSCHAFT

Wissen wir heute mehr als vor einem Jahr?

Referent/-in: Kateryna Mishchenko ist ukrainische Autorin und Verlegerin, "Euromaidan" (Suhrkamp 2014), "Ukrainische Nacht" (Spector Books 2015). Martin Schulze-Wessel lehrt Geschichte Ost- und Südosteuropas in München, ist Co-Vorsitzender der Dt.-Ukrain. Historikerkommission und Mitglied der Baver, Akad, der Wissenschaften.

14 Monate nach dem Beginn des russischen Angriffs wollen die beiden im Gespräch eine Einschätzung der Lage geben und eventuell einen Ausblick wagen. Wie kann man die Auswirkungen des Krieges auf Europas Gesellschaften beschreiben? Was bedeutet dies für mögliche Zukunftsprognosen?

02116 0 NEU

€ 8.00

€ 8.00

am Montag, 08.05.2023, 19:30 - 21:00 Uhr In Kooperation mit dem Wissenschaftskolleg zu Berlin

Die Romantik

Der zweite Impuls der europäischen Moderne

Referent: Stefan Matuschek ist Professor für Neuere deutsche Literaturwissenschaft an der Univ. Jena.

Die Romantik ist ein europäisches Ereignis. das die Lebenswirksamkeit der Einbildungskraft entdeckt und kultiviert hat. Sie setzte Literatur und Kunst in die Rolle, die traditionell die Religionen innehatten, und schuf so eine individualisierte, liberale Form von Transzendenz. Mit der neuen Qualität des Fantastischen erschloss sie die Psyche in neuer Eindringlichkeit. Mit Blick auf verschiedene Länder zeigt der Vortrag die Romantik als den zweiten entscheidenden Impuls, der nach der Aufklärung die europäische Moderne bis heute prägt.

02117 0 NEU

€ 8.00

am Donnerstag, 11.05.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Ethik der Digitalisierung

Referent: Wolfgang Huber war Vorsitzender des Rats der Evang. Kirche in Deutschland und Mitglied des Dt. Ethikrats. Er engagiert sich im Wittenberg-Zentrum für Globale Ethik sowie im Beirat des Deutschen Krebsforschungszentrums. Er wurde vielfach ausgezeichnet, u.a. mit dem Max-Friedländer-Preis. Die Haltungen zur Digitalisierung schwanken zwischen Euphorie und Apokalypse: Die einen erwarten einen neuen Menschen, der sich selbst zum Gott erhebt. Andere fürchten den Verlust von Freiheit und Menschenwürde. Der Vortrag wirft demgegenüber einen realistischen Blick auf den technischen Umbruch. Das beginnt bei der Sprache: Sind die "sozialen Medien" wirklich sozial"? Fährt ein mit digitaler Intelligenz ausgestattetes Auto "autonom" oder nicht eher automatisiert? Sind Algorithmen mit Mustererkennung überhaupt "intelligent"?

02118 0 S NEU

€ 8,00

am Montag, 22.05.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

BETRIEBSBESICHTIGUNGEN / ÖKOLOGIE UND UMWELT

Das Bayerische Landeskriminalamt -Ein Blick hinter die Kulissen

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 Datenblatt über die Teilnehmer:innen und eine Personalausweis-Kopie. Ansonsten ist eine Teilnahme nicht möglich. Die vhs muss das Formular und die Kopien 2 Wochen vor der Führung an das LKA senden. Bitte daher frühzeitig anmelden.

Führung März

Mitarbeiter:in des Landeskriminalamts am Donnerstag, 23.03.2023, 14:00 - 16:00 Uhr Treffpunkt: Bayerisches Landeskriminalamt, Maillingerstr. 15, 80636 München.

Führung Mai

03103 P € 5,00

Mitarbeiter:in des Landeskriminalamts am Donnerstag, 11.05.2023, 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 € 8,00

Mitarbeiter:in der Volkssternwarte am Dienstag, 25.04.2023, 15:00 - 16:30 Uhr Treffpunkt: Rosenheimer Straße 145h, 4. Stock (Lift benutzen).

Das Bezirksgut Haar

Vom Versorger des Bezirkskrankenhauses zur modernen Bewirtschaftung

Sie lernen das Bezirksgut und auch seine interessante Geschichte kennen, vom Versorger des Bezirkskrankenhauses, dem ursprünglichen Zweck, bis hin zur heutigen Funktion als moderner landwirtschaftlicher Betrieb mit dem Fokus auf Nachhaltigkeit und Ökologie. Beginnend in der ehemaligen Bauernstube am Bezirksgut mit historischen Bildern geht es weiter über die denkmalgeschützte Hofanlage bis hinaus auf die umliegenden Felder. Der Gutsleiter beantwortet dabei Ihre Fragen zum Betrieb und dessen Bewirtschaftung.

03105 P € 5,00

Klaus Schwerdtner, Dipl. Agr. Ing. FH, Gutsleiter am Samstag, 20.05.2023, 10:00 - 12:00 Uhr Treffpunkt: Haar, Vockestr. 97, im Hof.

Entstehung eines neuen Biotops

Führung zur Renaturierung der Kiesgrube Gronsdorf/Salmdorf

Die Zusammenarbeit der Partner hat gezeigt, wie gut die unterschiedlichen Kompetenzen im Sinne des nachhaltigen Naturschutzes genutzt werden können. Auf einer Fläche von fast 4 Hektar entsteht in der Gemeinde Haar eine neue Biotoplandschaft zum Erhalt der heimischen Arten. Bei der Führung erhalten Sie spannende Einblicke in die Entstehung, die gemeinsame Arbeit und die gesetzten Ziele bezüglich der Renaturierung.

Bitte beachten: Kommen Sie der Umwelt zuliebe mit dem Fahrrad (Parkplätze nur auf dem Betriebsgelände)

04000 P S NEU € 5,00

Sophia Metz, Artenvielfalt-Beauftragte Gemeinde Haar, Franz Hierl, Betriebsleiter Quetschwerk Mühlhauser & Sohn

am Samstag, 13.05.2023, 13:00 - 15:00 Uhr Treffpunkt: Quetschwerk, Leonhard-Strell-Straße 16, Haar

In Kooperatin mit dem Umweltreferat der Gemeinde Haar

Raditour entlang des Gehölzlehrpfades

Der circa 17 Kilometer lange Gehölz-Lehrpfad soll den Wert der heimischen Bäume und Sträucher für unsere Lebensqualität in den Fokus rücken. Auf der Erkundungstour gibt es insgesamt 22 heimische Bäume und Sträucher zu entdecken. Die Fahrradtour wird von Jonas Gödert und Sophia Metz vom Umweltreferat Haar durchgeführt. Bitte mitbringen: Ihr Fahrrad und Ihren Fahrradhelm

04001 P S NEU € 5,00

Sophia Metz und Jonas Gödert, Umweltreferat Gemeinde Haar am Samstag, 08.07.2023, 13:00 - 15:00 Uhr Treffpunkt: Vor dem Rathaus Haar, Bahnhofstr. 7. In Kooperatin mit dem Umweltreferat der Gemeinde Haar

Wildkräuterwanderung

Zum Hachinger Bach in Daglfing

Wir treffen uns zu einem gemütlichen Entdeckungsspaziergang entlang des Schichtlwegs bis zum Hachinger Bach im Osten von München. Unterwegs zeige ich Ihnen die Vielfalt unserer heimischen Wildkräuter sowie deren Wirkung in der Heilkunde. Darüber hinaus gebe ich Tipps zu deren Verwendung bzw. Zubereitung in der Küche.

Bitte mitbringen: Dem Wetter angepasste Kleidung und angemessenes Schuhwerk, Getränk.

04003 P NEU € 10,00

Bärbel Kellner, Kräuterpädagogin am Mittwoch, 14.06.2023, 17:00 - 19:00 Uhr Treffpunkt: Bushaltestelle Schichtlstraße, 81929 München/Daglfing.

Black-Out

Reichen Wind und Sonne für den Energiebedarf Deutschlands

2021 deckte Deutschland seinen enormen Energiebedarf zu 84% aus fossilen Quellen und der Kernenergie. Gemäß Klimaschutzgesetz der Bundesregierung sollen wir bis 2045 klimaneutral sein, also ohne Kernenergie und fast ohne fossile Brennstoffe. Können die erneuerbaren Formen - Wind, Sonne, Wasser, Erdwärme, Biomasse - den Energiehunger stillen? Gibt es drastische Einschränkungen? Muss grüne Energie teuer importiert werden? Woher? Der Vortrag zeigt Potenziale auf und hilft Ihnen bei der gesellschaftlichen Diskussion

04004 0 **NEU** € 5,00

Dr. Alexander Eichberger, Ingenieur am Dienstag, 02.05.2023, 19:00 - 20:00 Uhr

Wie erzeuge ich eigenen Strom?

Vortrag zu Balkon-/Terassensolaranlagen

Wirken Sie den hohen Energiekosten entgegen. Mit Balkonsolaranlagen (Stecker-Solargeräten) können sowohl Mieter:innen wie auch Eigentümer:innen eigenen Sonnenstrom erzeugen. Es wird darauf eingegangen, wie Sie 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 sollten. Im Anschluss ist Zeit für Fragen.

04005 HYBRID S € 8,00

Hans Gröbmayr, Energieberater am Dienstag, 25.04.2023, 19:00 - 20:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum



ÖKOLOGIE UND UMWELT

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

€ 5,00

Dr. Alexander Eichberger, Ingenieur am Donnerstag, 16.03.2023, 19:00 - 20:00 Uhr

Bauen mit Holz

Das Errichten, Betreiben und Entsorgen unserer Gebäude trägt zu mehr als 30% zum CO2-Ausstoß und zu über 50% der gesamten Abfallmenge bei. Zur Lösung dieser Probleme bietet uns die Natur den Baustoff Holz an. Damit können optimal wärmegedämmte, langlebige und wohngesunde Gebäude in kurzer Bauzeit errichtet werden. Der Vortrag bietet einen Einblick über verschiedene Holzbausvsteme, zeigt die Vorteile dieser Bauweise auf und beantwortet alle Fragen, die Sie schon immer zum Bauen mit Holz hatten.

04010 HYBRID S NEU

€ 8.00

Hans Gröbmayr, Energieberater am Dienstag, 14.03.2023, 19:00 - 20:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Besichtigung einer Windkraftanlage

Wie fühlt es sich an, direkt an einem gro-Ben Windrad zu stehen? Die Besichtigung des Windrades Hamberg bietet genau diese Möglichkeit. Wie viel Fläche verbraucht der Bau eines Windrades? Wie wird das Windrad in der Nachbarschaft wahrgenommen? Hört man es wenn es sich dreht? Wie viel Strom erzeugt es? Wie viel Energie wird beim Bau des Windrades verbraucht?

Auf diese und weitere Fragen gibt es konkrete Antworten bei dieser Besichtigung.

Anreise individuell oder in Fahrgemeinschaften per Auto.

04011 P S NEU € 8,00

Hans Gröbmayr, Energieberater am Dienstag, 16.05.2023, 09:30 - 11:30 Uhr Treffpunkt: Windrad Harmberg, Gemeinde Bruck. In Hamberg zum Windrad abbiegen (Feldweg).

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 Samstagnachmittagen pro Semester pflegen wir gemeinsam den Ökogarten. Zudem können Sie auf einem eigenen Beet pflanzen, ernten und Gartenerfahrungen sammeln.

Der Haarer Ökogarten ist ein Naturgarten und befindet sich am Ende der Ferdinand-Kobell-Straße, angrenzend an den Waldfriedhof, Dieses Biotop ist Lebensraum für eine Vielzahl von Pflanzen und Tieren wie Fledermäuse. Igel, Molche, Kröten, Libellen und verschiedene Vogelarten.

Der Ökogarten ist also auch für Kinder eine Welt der Abenteuer und Entdeckungen. Bei schlechtem Wetter fällt der Kurs aus!

04070 P € 35.00

Margarete Frommherz

ab Samstag, 18.03.2023, 4x 14:00 - 15:30 Uhr Treffpunkt: Ökogarten am Ende der Ferdinand-Kobell-Str. angrenzend an den 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.

Bitte mitbringen: Ihre eigene Schere, tragen Sie bitte feste Schuhe und bequeme Kleidung

04071 P NEU € 22.50

Dominik Wolfseher, European Tree Technician (ETT)

am Samstag, 18.03.2023, 10:00 - 12:00 Uhr Treffpunkt: Ökogarten am Ende der Ferdinand-Kobell-Str. angrenzend an den Waldfriedhof Haar.

Die faszinierende Welt der **Honiqbiene**

Schon der erste Blick ins Bienenvolk ist ein Erlebnis. Begegnen Sie persönlich einem Wesen, das die Menschen schon seit Jahrtausenden in ihren Bann zieht. Hören und sehen Sie Wissenswertes über eine der erstaunlichsten Lebensformen, die wir kennen.

04072

€ 11.00

Steffen Lohrey, Imker und Bienenspezialist am Samstag, 29.04.2023, 10:30 - 12:00 Uhr Treffpunkt: Ökogarten am Ende der Ferdinand-Kobell-Str. angrenzend an den Waldfriedhof Haar.

Die Honigbiene und ihr flüssiges Gold

Honig und Wachs - das sind die bekanntesten Lebensmittel und Energielieferanten, die das kleine Tierchen selbst herstellt. Ein Besuch und Blick ins Innenleben eines Stocks gewähren Ihnen faszinierende und wissenswerte Momente, über die Sie staunen werden.

04073

€ 11,00

Steffen Lohrey, Imker und Bienenspezialist am Samstag, 15.07.2023, 10:30 - 12:00 Uhr Treffpunkt: Ökogarten am Ende der Ferdinand-Kobell-Str. angrenzend an den Waldfriedhof Haar.

Vogelexkursion

Ismaninger Speicherseegebiet

Das Europareservat Ismaninger Speicherseegebiet ist ein Vogelschutzgebiet von internationaler Bedeutung und in weiten Bereichen normalerweise nicht öffentlich zugänglich. Immer mehr Vögel treffen jetzt aus den Winterquartieren ein, etliche zum Brüten, viele nutzen das Gebiet als Raststation.

Der Treffpunkt ist nicht per ÖPNV erreichbar und wird ein paar Tage vorher bekannt gegeben. Bei Bedarf wird versucht Fahrgemeinschaften zu vermitteln.

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

04075 P NEU

€ 19.50

Dr. Ariane Schade, Tierärztin; Leitung Vogel- und naturkundliche Reisen und Exkursionen am Samstag, 18.03.2023, 07:00 - 11:00 Uhr



FINANZEN UND RECHT

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 Sicherheitsgespür können noch mehr Frauen erfolgreich sein und das durchaus mehr als Männer. Aktien können zudem ein Baustein für Ihre Altersvorsorge sein.

Sie bekommen Schritt für Schritt eine Einführung in die Finanzinstrumente Aktien und ETFs.

05001 HYBRID

€ 10.00

Paulina Lolov, Trainerin für Verbraucherbildung Finanzen

am Mittwoch, 01.03.2023, 19:00 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Einführung in den Aktienhandel -Aktien richtig auswählen

Kennen Sie die Welt der Börse? 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?

05002 HYBRID € 20.00

Paulina Lolov, Trainerin für Verbraucherbildung Finanzen

am Mittwoch, 08.03.2023, 19:00 - 21:00 Uhr am Mittwoch, 15.03.2023, 19:00 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01 EDV-Studio

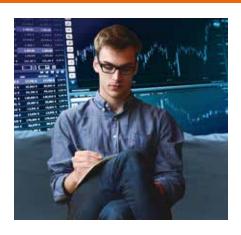
Einführung in ETFs

Exchange Traded Funds, die es über 20 Jahre gibt, ermöglichen Privatanleger: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.

05003 HYBRID € 20,00

Paulina Lolov, Trainerin für Verbraucherbildung Finanzen

am Mittwoch, 22.03.2023, 19:00 - 21:00 Uhr am Mittwoch, 29.03.2023, 19:00 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01 EDV-Studio



Mentales Finanzcoaching

Die Beziehung zu Geld und Vermögen neu ausrichten

Trotz des vielen Sparens landet Deutschland im internationalen Ranking des Geldvermögens pro Kopf nur auf Platz 19. Während in vielen Ländern mehr als 50% des Vermögenswachstums auf Wertsteigerungen im Portfolio zurückgehen, sind es bei uns nur 17 %. Die Deutschen, die meist auf konservative, zinsabhängige Anlagen setzen, profitieren also kaum von den Wertsteigerungen an den Märkten. Mangelnde Informationen bzw. Finanzkenntnisse, aber auch die "German Angst" sind mentale Hinderungsgründe. Wir analysieren Ursachen, hinterfragen Mythen und betrachten wissenschaftliche Fakten.

05014 P NEU

€ 8,00

Gernot Arendt, Dipl. Ökonom, zertifizierter Sachverständiger für Ruhestandsplanung am Donnerstag, 30.03.2023, 19:00 - 20:30 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? Was ist, wenn Sie ein Unternehmen haben? 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, 20.04.2023, 19:00 - 20:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Gefährdung der Altersvorsorge durch die Inflation. Was tun?

Ruhestands- & Vermögens-Planung - jetzt aktiv werden

Ein Großteil der Altersvorsorge bei uns basiert auf "Geld ansparen mit Verzinsung". Jetzt zieht die Inflation massiv an. 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? Erst danach wird die richtige individuelle Gestaltung der Ruhestandsfinanzierung 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 Donnerstag, 23.03.2023, 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

Gernot Arendt, Dipl. Ökonom, zertifizierter Sachverständiger für Ruhestandsplanung am Donnerstag, 04.05.2023, 19:00 - 20:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

FINANZEN UND RECHT / GEISTIGE FITNESS / PSYCHOLOGIE

Immobilien als Inflationsschutz wo lohnt ein Kauf noch?

Emotionen vermeiden, konzeptionell handeln!

Die Investition in Immobilien gilt als sicherer Baustein zum Vermögensaufbau mit Sachwerten. Dabei gilt v.a.: Emotionen vermeiden und analytisch, strategisch vorgehen. Mit konkreten Zahlen und Fakten wird gezeigt, wie dies mit konzeptionellem Vorgehen gelingt und wo sich ein Kauf noch lohnt. 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 Risikoerkennung und -minimierung vor dem Kauf werden produktneutral und objektiv geklärt.

05018 P

€ 8,00

Gernot Arendt, Dipl. Ökonom, zertifizierter Sachverständiger für Ruhestandsplanung am Donnerstag, 25.05.2023, 19:00 - 20:30 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:innen teuer zu stehen kommen. Dabei gilt: Wer seine Rechte und Pflichten kennt, vermeidet Ärger!

Themen sind u.a.: Schimmel, Mieterhöhung, Kaution, Eigenbedarfskündigung, Nebenkostenabrechnung, Haustierhaltung, Nachmieter und Schönheitsreparaturen. Kristina Häfner, Rechtsanwältin, gibt Ihnen nützliche Informationen auch zum Thema "Nebenkosten - die zweite Miete".

05020 HYBRID

€ 8,00

Kristina Häfner, Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht am Montag, 27.03.2023, 19:00 - 20:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

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, 23.05.2023, 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 Testamentsgestaltung zur Sicherung des "Letzten Willens" sind daher wichtig.

05022 HYBRID

€ 10,00

Markus Brunner, Rechtsanwalt am Dienstag, 13.06.2023, 19:00 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

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 ausgewo-

genes 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

€ 70.00

Ulrike Huefnagels, Gedächtnistrainerin ab Dienstag, 14.03.2023, 12x 15:00 - 16:15 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

06006 P

Ulrike Huefnagels, Gedächtnistrainerin ab Donnerstag, 16.03.2023, 12x 15:45 - 17:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

Das innere Kind verstehen lernen

Mit schwierigen Verhaltensmustern besser umaehen

Viele Verhaltensmuster, Ängste sowie Gefühlsreaktionen werden in unserer Kindheit geprägt und belasten das Erwachsenenleben - 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

Anne Pohlmeyer, Heilpraktikerin (Psychotherapie u. klassische Homöopathie) am Samstag, 13.05.2023, 10:00 - 17:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

Mitmenschen besser einschätzen können

GESELLSCHAFT

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

Emotionscoach

Garry Baumeister, Mimikresonanz-Profiler und

am Montag, 24.04.2023, 19:15 - 20:45 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

Medienraum

€ 54.00

€ 8.00

Garry Baumeister, Mimikresonanz-Profiler und Emotionscoach am Samstag, 17.06.2023, 10:00 - 15:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30

Besser leben durch eine Veränderung. Aber wie?

Bei einer Veränderung gilt: Hinschauen. Was will ich tatsächlich? Was soll sie bewirken? Wie dringend ist sie? Will ich äußere Umstände ändern oder etwas an mir selbst? Und was bedeutet das dann? Welche Motive stehen dahinter? Warum ist es so schwer, etwas zu ändern. Gibt es einfache Hilfsmittel? Wie bekommen die gewünschten Veränderungen die Authentizität und Kraft, die sie für ihr "Funktionieren" benötigen? Diese wichtigen Fragen werden hier besprochen

06010 HYBRID NEU

€ 8.00

Garry Baumeister, Mimikresonanz-Profiler und Emotionscoach am Donnerstag, 11.05.2023, 19:15 - 20:45 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum



PSYCHOLOGIE / PARTNERSCHAFT UND FAMILIE

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.

06011 HYBRID € 8.00

Tanja Reißenweber, zertifizierter Ordnungscoach am Dienstag, 21.03.2023, 19:00 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

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 immer 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.

Eva-Maria Gebert-Riess, zertifizierte Systemische Therapeutin (DGSF)

am Donnerstag, 27.04.2023, 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 € 31,00

Birgitta Engler, Glückscoach am Samstag, 25.03.2023, 10:00 - 13:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Entspannter Umgang mit schwierigen Emotionen

Vortrag

Schmetterlinge im Bauch, vor Freude tanzen oder Ärger, der auf den Magen schlägt und uns vor Wut platzen lässt. Gefühle sind vielfältig und manchmal extrem. Sie steuern unseren Körper, unser Denken sowie Handeln. Dieser Abend gibt Ihnen einen kleinen Einblick in die Welt der Emotionen und zeigt Möglichkeiten auf, wie wir diese bewusst steuern können.

06015 HYBRID € 8,00

Ingrid Langschwert, Heilpraktikerin für Psychotherapie

am Mittwoch, 22.03.2023, 19:30 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 Vortragsraum

"Das, was du hörst, ist nicht, was ich gesagt habe!"

Konstruktive Kommunikation in der Paarbeziehung

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, die Kränkung aber bleibt. Sie erhalten Tipps für eine befriedigende, die Partnerschaft stärkende Kommunikation. Zudem erfahren Sie, wie die Unterschiede zwischen Ihnen zu einer Bereicherung der Beziehung werden können.

Eva-Maria Gebert-Riess, zertifizierte Systemische Therapeutin (DGSF)

am Dienstag, 18.04.2023, 19:00 - 20:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

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 Konflikten wirksamer vorbeugen und sie besser lösen.

06021 HYBRID S € 10,00

Joachim Reinwald, Evolutionspädagoge und Lernberater am Montag, 20.03.2023, 19:00 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30

Was geht in meinem Kind vor?

Wahrnehmung und Verhalten der Kinder verstehen

Kinder geben uns mit ihrem Verhalten Signale, die für Eltern oft nicht unmittelbar zu entschlüsseln sind. Jedoch gibt uns die Art, wie ein Kind vor allem in Stress-Situationen reagiert, Aufschluss über die Wahrnehmungsund Verhaltensebene, auf der es sich gerade bewegt. Können wir erkennen, aus welcher Sicht das Kind die Situation wahrnimmt, so können wir besser begreifen, warum es sich so verhält. Das Wissen darum hilft Eltern, die "Sprache" ihrer Kinder besser zu verstehen.

Joachim Reinwald, Evolutionspädagoge und Lernberater

am Montag, 08.05.2023, 19:30 - 21:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Eltern werden. Eltern sein.

Für ein liebevolles Miteinander in der Familie

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

06038 HYBRID € 10,00

Christine Häckler, Eltern-Coach, systemischer Coach

am Dienstag, 09.05.2023, 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 Mittwoch, 15.03.2023, 19:30 - 21:30 Uhr am Dienstag, 25.04.2023, 19:30 - 21:30 Uhr am Dienstag, 23.05.2023, 19:30 - 21:30 Uhr am Dienstag, 04.07.2023, 19:30 - 21:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15



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	33
Reise ins Ahrntal	34
Fahrradtour	35
Kunst am Vormittag / Kunst am Nachmittag	35
Kunst in italienischer Sprache	35
Literatur und Theater	36
Reiseberichte	37
Gitarre / Trommeln	38
Singen / Fotografie	39
Zeichnen / Kalligraphie / Aquarellmalerei	40
Drucken / Malen	41
Gold- und Silberschmieden	42
Arbeiten mit Ton	
lkebana	43
Klöppeln / Nähen	44
Repair Café	44
Pflanzenbörse	

HAAR UND UMGEBUNG

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 Poststadl 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-Gevierts.

31001 P € 11,00

Horst Wiedemann, Gemeinderat am Samstag, 13.05.2023, 10:00 - 12:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Str. 3, Innenhof

950 Jahre Haar

Spaziergang durch die Haarer Ortsmitte

Sie erfahren spannende Details über die Ortentwicklung, warum das neue Schulungsgebäude am Anger Poststadl heißt, vom Kriegsende in Haar, von der Haarer Wallfahrtskirche und von der guten späteren Nutzung des vormaligen HJ-Heims. Das dörfliche Haar hat sich in den letzten 100 Jahren zu einem stadtnahen Zentrum entwickelt.

Horst Wiedemann, Gemeinderat; Alfred Pfeuffer, Kulturhistoriker

am Montag, 26.06.2023, 10:00 - 12:00 Uhr Treffpunkt: Volkshochschule, Münchener Str. 3, vhs-Foyer im Erdgeschoss des Poststadls.

Haar – Vortrag über den Ort durch Raum und Zeit

Haar und Eglfing, die Anstalt und die Pfleger, die Kapitulaton in Haar, die Apostelhäuser – das sind Worte, die nur noch den "Einheimischen" etwas sagen. Und wer jagte im Jagdfeld? Der Bildervortrag zeigt im Überblick die wechselvolle Geschichte Haars von den Anfängen bis in die Neuzeit auf und schildert die spannende und außergewöhnliche Ortsentwicklung.

Horst Wiedemann, Gemeinderat; Alfred Pfeuffer, Kulturhistoriker am Donnerstag, 29.06.2023, 10:00 - 12:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Str. 3 Treffpunkt: vhs-Foyer im Erdgeschoss des Poststadls.

Kirchen und Geschichten in Haar

Gronsdorf, Salmdorf und Ottendichl mit dem Fahrrad

Die Kirchen Hl. Kreuz Gronsdorf, Maria Himmelfahrt Salmdorf, St. Martin Ottendichl sind untrennbar verbunden mit der jeweiligen Geschichte der Orte. Geschichten und Ereignisse stehen hier im lebendigen Dialog.

31005 P € 11,50

Günter Goller

am Samstag, 17.06.2023, 14:00 - 17:00 Uhr Treffpunkt: Gronsdorf, Eingang Hl. Kreuz, Lorenz-Huber-Str. 1 (85540Haar)



Die Geschichte des kbo-Klinikum Haar

Auf über 115 Jahre Geschichte blickt das heutige kbo-IsarAmper-Klinikum zurück. 1905 als Klinik gegründet, war die damalige Heil- und Pflegeanstalt Eglfing-Haar einer der zentralen Orte der "Euthanasie" und tausendfachen Mord an Patienten:innen. Heute ist das Klinikum eine der größten Psychiatrien in Deutschland und sichert die Versorgung für über 2,5 Millionen Menschen. Das Psychiatrie-Museum bietet einen Einblick sowohl auf die wechselvolle Geschichte als auch die Wandlung zu einem Gesundheitsdienstleiter mit zehn Standorten und über 4000 Mitarbeiter:innen. Das Museum bietet einen auten Überblick über 115 Jahre Psychiatrie in Haar. Die Führung ist nicht für Rollstuhlfahrer und Menschen mit eingeschränkter Mobilität geeignet.

Franziska Kurz, ehem. Mitarbeiterin des kbo-IAK Region München

am Sonntag, 26.03.2023, 11:00 - 13:00 Uhr Treffpunkt: Haupteingang, Verwaltungsgebäude, Vockestr. 72 (Bus ab S-Bahnhof Haar bis Haltestelle IAK Haar I)

31014 P € 11,00

Ilse Merkle, ehem. Mitarbeiterin des kbo-IAK Region München am Mittwoch, 14.06.2023, 11:00 - 13:00 Uhr Treffpunkt: Haupteingang, Verwaltungsgebäude, Vockestr. 72 (Bus ab S-Bahnhof Haar bis Haltestelle IAK Haar I)



vhs UNTERWEGS / SPEZIELLE THEMEN

Abendliches München

Was gibt es Schöneres, als an einem Abend durch München zu bummeln und - ganz nebenbei- allerlei Wissenswertes über die Stadt, ihre Sehenswürdigkeiten und ihre Geschichte zu erfahren? Als Besonderheit erleben Sie ein fast unbekanntes Schauspiel: Das Münchner Kindl wird zu Bett gebracht.



Anneliese Döhring, Stadtführerin am Mittwoch, 03.05.2023, 19:00 - 21:00 Uhr Treffpunkt: unterm Torbogen des Karlstors; Karlsplatz/Stachus

DOZENTENINFORMATION



Kursleiterin **ANNELIESE DÖHRING** Stadtführerin

Die neue Pfarrkirche in Poing

Seit der Einweihung im Juni 1918 sorgt die moderne Kirche Seliger Pater Rupert Mayer für Diskussionen. Der sehenswerte und ungewöhnliche Kirchenbau des Architekturbüros Meck erhielt bereits einen Preis! Kommen sie und bestaunen Sie die durchdachte Architektur und die moderne Ausstattung dieser großartigen zeitgenössischen Kirche.

31022 P NEU



€ 11.00

Anneliese Döhring, Stadtführerin am Freitag, 24.03.2023, 14:00 - 16:00 Uhr Treffpunkt: vor der Kirche, Gebrüder-Asam-Str. 2a (ca. 10 Minuten Fußweg vom S-Bahnhof Poing)

Neuhausen

Da schon früh im schnell wachsenden München Baugrund benötigt wurde, gemeindete man das Dorf Neuhausen 1890 ein. In der Nähe von Schloss Nymphenburg entstand ein "gesundes Quartier für Bemittelte" mit prachtvollen Villen, die heute fast alle unter Denkmalschutz stehen. An das alte Dorf erinnert noch die sehenswerte Winthirkirche mit ihrem kleinen Friedhof, in dem viele berühmte Personen bestattet sind, z. B. Oskar v. Miller und Sigi Sommer. Außerdem kann man den modernsten Kirchenbau Münchens bestaunen, der als Ersatz für die abgebrannte Herz-Jesu Kirche entstand.

31023 P NEU



€ 11.00

Anneliese Döhring, Stadtführerin am Donnerstag, 25.05.2023, 10:00 - 12:00 Uhr Treffpunkt: Rotkreuzplatz, Brunnen vor dem Kaufhof

Giesing ein "Glasscherbenviertel"?

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

31025 P

€ 11.00

Anneliese Döhring, Stadtführerin am Mittwoch, 05.07.2023, 10:00 - 12:00 Uhr Treffpunkt: Ecke Humboldstraße/Plattnerstraße, zu erreichen über U2/U7, Haltestelle Kolumbusplatz

Fit in Bayerischer Geschichte

Ein Crash-Kurs in der Residenz

Bringen Sie immer die Baverischen Könige durcheinander? Haben Sie Lust auf einen unterhaltsamen Crash-Kurs in bayerischer Geschichte? Nach unserer kleinen 90 Minuten-Tour durch die Residenz kennen Sie die wichtigsten Bayerischen Herrscher und mindestens eine lustige Lebensgeschichte zu iedem von ihnen. Sie können problemlos die bayerischen Könige aufsagen und die bayerische Geschichte grob mit der europäischen verknüpfen - haben Sie Lust auf die Herausforderung?

31031 P NEU



€ 16,00

Petra Rhinow M.A., Stadtführerin am Montag, 06.03.2023, 10:00 - 12:00 Uhr Treffpunkt: vor dem Foyer des Residenzmuseums

DOZENTENINFORMATION



Kursleiterin **PETRA RHINOW** Stadtführerin

Rund um St. Ludwig

Die Ludwigstraße und das Uni-Viertel

Prachtboulevard und Ort der Bildung: Rund um Sankt Ludwig finden wir neben ehrwürdigen Bauten von Leo von Klenze die Wohnhäuser adeliger Münchner, Institute und Behörden. Die Geschichte der Universität und der Gelehrsamkeit in München und viele Anekdoten begleiten uns bei unserem Spaziergang.

31032 P NEU

Petra Rhinow M.A., Stadtführerin am Mittwoch, 12.07.2023, 15:00 - 16:30 Uhr Treffpunkt: Vor der Staatsbibliothek, Ludwigstraße

DOZENTENINFORMATION



Kursleiterin **INGRID OXFORT** Stadtführerin

KULTUR

Münchner Stadtspaziergänge

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

Beim Vorbesprechungstermin werden Themen und Termine vorgestellt.

3 Termine, jeweils 1x pro Monat.

Vorbesprechungstermin für alle Kurse (31046, 31047, 31048) am Montag, 20.03.2023 um 15:00 Uhr, Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27 Zeichenstudio.

Kurs A

31046 P

€ 43,00

Ingrid Oxfort, Stadtführerin ab Freitag, 24.03.2023, 3x 10:30 - 12:30 Uhr

Kurs B

31047

Р

€ 43,00

Ingrid Oxfort, Stadtführerin ab Dienstag, 28.03.2023, 3x 14:30 - 16:30 Uhr

Kurs C

31048 P

€ 43.00

Ingrid Oxfort, Stadtführerin ab Donnerstag, 30.03.2023, 3x 14:30 - 16:30 Uhr

Ist das Kunst - oder kann das weg?

Ästhetik und Interpretation von Gegenwartskunst

Wie lassen sich Zugänge finden zu dieser Art von Kunst? Welche Philosophien/ Theorien / Techniken helfen beim "Dechiffrieren" von Bedeutungen und Sinn, beim Interpretieren dieser Werke. Diese Veranstaltung lädt ein zu einer Reise in die Weiten der Gegenwartskunst jenseits des "White Cubes" - also des Museums. Sei es in Form von Malerei, Skulpturen oder gerade auch typischer Formen wie Installationen, Konzeptkunst, Performances etc. Es erfolgt eine praktische Diskussion und Anwendung der gewonnenen Erkenntnisse anhand ausgewählter Werke der Gegenwartskunst.

31050 P NEU

Christian Klarl M.A., Politologe/Philosoph am Dienstag, 07.03.2023, 19:00 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum



€ 12,50

SPEZIELLE THEMEN / vhs UNTERWEGS

Kunst und Architektur im islamischen Kulturkreis

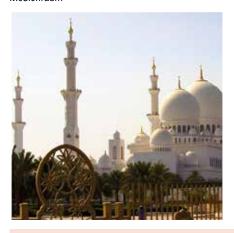
Seit dem 7. Jahrhundert hat der Islam in einem riesigen Gebiet geherrscht - von Spanien und Marokko bis Indonesien. Wie alle Religionen hat auch der Islam Kunst und Architektur wesentlich beeinflusst. Das vom Propheten Mohammed ausgesprochene Verbot bildlicher Darstellungen von Mensch und Tier führte zu einer Vielzahl anderer Darstellungsformen, allem voran die Kalligraphie, die kunstvolle Darstellung von Texten aus heiligen Schriften. Aber auch Architektur und Handwerkskunst blühten auf.

31055 P NEU



€ 11,00

Hermann Diehl, Islam-Spezialist am Mittwoch, 19.04.2023, 19:00 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum





Ingolstadt - alte und neue Metropole an der Donau

Die Stadt war im Mittelalter eine der Hauptstädte der bayerischen Herzöge. Ingolstadt war Sitz der ersten Universität in Bayern und Zentrum der Gegenreformation. In Ingolstadt kann man gut den Übergang von mittelalterlichem Weltbild zum aufgeklärten forschenden Geist beobachten.

Wir besuchen das Medizinhistorische Museum mit Alter Anatomie, das Stadtmuseum mit der sehenswerten Sonderausstellung Tiermedizin (Umgang mit Nutztieren) sowie die Sehenswürdigkeiten.

Die Bahnfahrkarte und der Museumseintritte sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

31061 P NEU





€ 60,00

Alfred Pfeuffer M.A., Kunsthistoriker, Kulturwissenschaftler; Mia Pfeuffer, Tierärztin am Samstag, 20.05.2023, 10:00 - 16:00 Uhr Anatomiestraße 18-20, 85049 Ingolstadt

Stoa 169

Eine Halle der Kunst mitten in der Natur

Am Ufer der Ammer treffen wir auf eine Säulenhalle mit dem antikischen Namen Stoa. Der Münchener Künstler Bernd Zimmer realisierte nahe Polling die offene Ausstellung von über 100 namhaften Künstler:innen aus aller Welt, von denen jeweils eine Themensäule geschaffen wurde. Sie sind zu einem Symbol für Solidarität und Völkerverständigung geworden: Kunst kann Brücken bauen und unter dem Dach der Stoa ein Miteinander verkörpern. Das nahe Kloster von Polling war einst Zentrum bayerischer Kultur und Wissenschaft und hat bis heute nichts von seinem Charme eingebüßt. Anfahrt mit der Bahn, ca. 30-minütige Wanderung zur Stoa und auf dem Rückweg Besuch des Klosters und der Kirche. Die Bahnfahrkarte und Eintritte sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

31062 P NEU

€ 60.00

Alfred Pfeuffer M.A., Kunsthistoriker am Dienstag, 13.06.2023, 10:00 - 16:00 Uhr B 472, 82398 Polling

Reise ins Ahrntal – die Partnergemeinde der Gemeinde Haar

06.07.2022 - 10.07.2022

Seit bereits 40 Jahren ist das Ahrntal die Partnergemeinde der Gemeinde Haar. Aus diesem Anlass plant die vhs Haar in diesem Jahr eine Reise ins Ahrntal. Lernen Sie unsere Partnergemeinde besser kennen. Genießen Sie die wunderschöne Umgebung mit den beeindruckenden Bergen und lernen Sie die unglaublich netten und gastfreundlichen Ahrntaler, ihre vielseitige Kultur und Kulinarik kennen.

Die Reise wird begleitet von der vhs-Fachbereichsleiterin für den Bereich Kultur, Dr. Franca Barbara Faccini, und von Herrn Wolfgang Hillner, Mitbegründer der Partnerschaft Haar/Ahrntal. Er ist sehr ortskundig im Ahrntal und pflegt bereits seit Jahrzehnten die Kontakte mit der Partnergemeinde.

Vorschau auf das Programm (Änderungen vorbehalten)

Donnerstag 06.07.2023: Abfahrt Haar 9:00 Uhr, Ankunft im Ahrntal ca. 13:00 Uhr, Spaziergang durch Weißenbach (Besuch der Busegge-Alm möglich). Vortrag mit Bildern über die Partnerschaft und Geschichte des Ahrntals mit dem ansässigen Tourismus-Chef.

Freitag 07.07.2023: Fahrt nach Sand in Taufers. Leichte Wanderung zu den Reiner Wasserfällen (alternativ Burgbesichtigung). Evtl. leichte Wanderung zurück nach Luttach über Höhenweg. Samstag 08.07.2023: Fahrt zum Talschluss nach Kasern, leichte Wanderung zum Heilig Geist

Kircherl und zur Adler Alm (alternativ Mineralienmuseum St. Johann oder Bergwerkmuseum Prettau)

Sonntag 09.07.2023: Kräuterwanderung mit Mario in Weißenbach (leichte Wanderung). Im Anschluss Verkostung der Kräuter. Rückweg über den Kneippweg nach Weißenbach (leichte Wanderung)

Montag 10.07.2023: Besuch des sehenswerten Krippenmuseums in Luttach. Speckprobe in Luttach. Heimfahrt mit dem Bus gegen 13:00 Uhr (Ankunft in Haar etwa 18:00 Uhr).

Reisekosten: 630,00 € (Einzelzimmeraufschlag 50,00 €)

Beinhaltet: 4 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Halbpension (reichhaltiges Frühstück und Abendessen mit regionalen Spezialitäten), An- und Abreise mit dem Bus, Reiseführung durch die Begleitpersonen.

Anmeldung unter Kurs Nr. 31100. P

Anmeldeschluss: 20. April 2023

Vorbesprechung: Mittwoch 10.05.2023, 19:00 - 20:30 Uhr,

Münchener Str. 3, OG 06 Vortragsraum





KULTUR

FAHRRADTOUR / KUNST AM VORMITTAG /KUNST AM NACHMITTAG



Grünes München

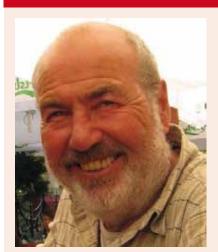
Stadtrundfahrt mit dem Rad nach München

Wir steuern fast alle Parks in München an: vom Zamilapark über den Englischen Garten, den Nymphenburger Schlosspark, den Süd- und Westpark bis zum Ostpark. Sie werden einen ganz neuen Blick auf unsere Millionenstadt bekommen. Ein neuer Eindruck von unserem München. Natürlich gibt es auch eine zünftige Mittagspause. Die Route ist ca. 70 km, Abfahrt morgens um 08:00 Uhr in Haar (Haarer Anbzw. Ostbahnhof (Friedenstrasse) 9 Úhr. Rückkehr ca. 18:00 Uhr in Haar. Außer dem Mittagessen haben wir keine zusätzlichen Kosten.

31103 P S NEU € 25.00

Gustav Mogl, Tourleiter am Sonntag, 09.07.2022, 08:00 - 18:00 Uhr Treffpunkt: 8:00 Uhr am S-Bahnhof Haar

DOZENTENINFORMATION



GUSTAV MOGL, Tourleiter Ich bin dabei! Und Sie?

Kunst am Vormittag

Museums- und Ausstellungsbesuche

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, 17.02.2023, 10:00 Uhr, Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 Vortragsraum

32200 P € 66,50

Alfred Pfeuffer M.A., Kunsthistoriker ab Freitag, 03.03.2023, 8x 10:00 - 12:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 Vortragsraum

32210 P € 66,50

Alfred Pfeuffer M.A., Kunsthistoriker ab Freitag, 10.03.2023, 8x 10:00 - 12:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 Vortragsraum

DOZENTENINFORMATION



Kursleiter ALFRED PFEUFFER M.A. Kunsthistoriker

Kunst am Nachmittag

Museums- und Ausstellungsbesuche

Vorbesprechung:

am Donnerstag, 16.02.2023, 14:00 Uhr, Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27 Zeichenstudio

32215 P € 66,50

Alfred Pfeuffer M.A., Kunsthistoriker ab Donnerstag, 02.03.2023, 8x 14:00 - 16:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 Vortragsraum

Kunst am Vormittag

Museums- und Ausstellungsbesuche

€ 73.00 32220 P

Ulrich Sebulke M.A., Kunsthistoriker ab Mittwoch, 15.03.2023, 8x 10:00 - 12:00 Uhr

€ 66.50 32221 P

Ulrich Sebulke M.A., Kunsthistoriker ab Mittwoch, 08.03.2023, 8x 10:00 - 12:00 Uhr

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

€ 66.50 32222 P

Ulrich Sebulke M.A., Kunsthistoriker ab Donnerstag, 16.03.2023, 8x 10:00 - 12:00 Uhr

32223 P € 66.50

Ulrich Sebulke M.A., Kunsthistoriker ab Freitag, 17.03.2023, 8x 10:00 - 12:00 Uhr

Pinacoteca Vecchia: Firenze ed i suoi pittori

Da Giotto a Leonardo da Vinci

C'è un ponte ideale che attraverso i secoli collega l'Italia alla Baviera e, che ha dato vita alla diffusione delle correnti artistiche favorendone lo scambio tra i due Paesi. Le sale dell'Alte Pinakothek espongono al pubblico una delle grandi stagioni dell'arte italiana. Da Giotto, a Leonardo potremmo ammirare una selezione di opere eccellenti che illustrano gli sviluppi rivoluzionari del Rinascimento fiorentino.

Il costo dell'entrata alla Pinacoteca è a parte.

32230 P € 16.00

Dr. Franca Barbara Faccini, Kunsthistorikerin und Museumspädagogin am Sonntag, 12.03.2023, 10:15 - 12:15 Uhr Treffpunkt: Kassenraum des Museums,

Barer Str. 27, 80333 München



vhs Unterwegs / Literatur und Theater

La Camera del Tesoro della Residenza a Monaco

In Italienischer Sprache

Nella Camera del Tesoro in tedesco Schatzkammer nel Königsbau sono esposti oggetti d'arte orafa che comprendono un arco di tempo che va dal primo medioevo fino al classicismo. La raccolta è una delle più preziose al mondo. Sono esposti lavori eseguiti in avorio, in cammeo, in cristallo di rocca, ed in altre materiali, come gioielli, onorificenze, spade da cerimonia, coppe e servizi da tavola. Il costo dell'entrata è a parte.

32235 P NEU € 16,00

Dr. Franca Barbara Faccini, Kunsthistorikerin und Museumspädagogin am Sonntag, 26.03.2023, 10:15 - 12:15 Uhr Kasse der Residenz, Residenz Str. 1, 80333 München

Visita guidata al castello di Nymphenburg, all'Amalienburg, alla Cappella eremita della Maddalena ed al castelletto Pagodenburg

Einfacher Einstieg in die italienische Sprache - visita guidata

Il castello risale alla seconda metà del 1600. Dopo una serie di ristrutturazioni nel periodo barocco e rococò l'edificio assunse nel tempo le dimensioni di un imponente palazzo abbellito da statue, fontane ed aiuole. La visita a Nymphenburg prosegue nel grande parco dove sono nascosti da piante secolari alcuni padiglioni destinati ai membri dellla famiglia Wittelsbach.

In İtalienischer Sprache - wobei die Kursleiterin mit Deutsch aushelfen kann. Der Eintritt ist am Sonntag reduziert und kommt zur Kursgebühr hinzu.

Dr. Franca Barbara Faccini, Kunsthistorikerin und Museumspädagogin am Sonntag, 21.05.2023, 10:00 - 13:00 Uhr vor der Kasse des Hauptbaus, Schloss Nymphenburg 1, 80638 München

James Bond vom Roman zum Film

1962 feierte "James Bond - 007 jagt Dr. No" Premiere, mit Sean Connery in der Hauptrolle des unwiderstehlichen Geheimagenten. Mit "Dr. No" startete die längste Serie der Filmgeschichte, die immer noch Glamour ausstrahlt. Der Autor lan Fleming lieferte die Motive für die Abenteuer um 007. Er schrieb insgesamt 12 Bond-Romane, die bereits vor den Filmen zu Bestsellern wurden. Wie war der Weg vom Roman zum Film? Und welche Ideen Flemings trugen zum großen Erfolg der Serie bei?

33003 0 NEU

€ 8.00

Dr. Petra Kissling-Koch, Autorin am Freitag, 05.05.2023, 19:00 - 20:30 Uhr

"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, Ihre Traditionen, deren Auflösung durch Missionierung bzw. Kolonialisierung und die Folgen daraus. Lernen Sie an diesem Abend das Buch und einige historische Hintergründe kennen. Auszüge werden vorgelesen.

33004 HYBRID € 8,00

Roswitha de Souza und Andreas Tontsch, Fachbereichsleiterin bzw. -leiter an der vhs Haar am Donnerstag, 29.06.2023, 19:00 - 20:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Wilhelm Busch, Buschiaden und andere Schmeicheleien

Exklusivgespräch im Kleinen Theater mit Intendant und Künstlern vor dem Stück

Mit seinen Werken sorgt er für Lachen bei Jung und Alt: Wilhelm Busch. In seinen Versen verbirgt sich aber auch sehr viel Philosophisches und Weltkluges. Die Schauspieler Markus Maria Winkler und Jürgen Wegscheider stöberten in Buschs Schatztruhe und präsentieren eine breite Auswahl seines Schaffens. In schneller Folge servieren sie turbulente Geschichten, feinsinnige Verse und skurrile Pointen. Bitte beachten: Melden Sie sich hierzu an, wenn Sie Karten für die Vorstellung haben (Näheres zu Tickets auf der Theater-Homepage: kleinestheaterhaar.de).

am Samstag, 18.03.2023, 18:00 - 18:30 Uhr Treffpunkt: Eingang Kleines Theater Haar, Casinostr. 6, 85540 Haar In Kooperation mit dem Kleinen Theater Haar



Umberto Ecos "Nullnummer"

Wo liegt die Wahrheit?

Teilnahme ohne Kenntnisse zum Buch möglich. Der Roman von 2015 handelt davon, dass für die Nullnummer (1. Ausgabe) einer Zeitung ein Redaktionsteam gebildet wird. Sie soll spannend sein und beeindrucken. Die Journalist:innen werden in diese Richtung geschult, entdecken sensationelle Enthüllungsgeschichten und es entwickelt sich ein aberwitziger Bericht zwischen Beziehungen, Wahrheit(-en) und Lügen. Vielleicht ist die ganze Geschichte eine Lüge. Eco gibt einen Einblick in die unseriöse Arbeitsweise manipulierender Zeitungsmacher.

33005 HYBRID

Alfred Pfeuffer M.A., Kulturwissenschaftler am Mittwoch, 22.03.2023, 19:00 - 20:30 Uhr am Mittwoch, 29.03.2023, 19:00 - 20:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, AG 03

€ 19,00



Der Gott des Gemetzels

Exklusivgespräch im Kleinen Theater mit Intendant und Künstlern vor dem Stück

Sticheleien, Wortgefechte, sogar Handgreiflichkeiten, das Aufeinandertreffen zweier Paare degeneriert zur Schlacht. Ein Leckerbissen für das Publikum. Mit diabolischem Humor und erbarmungsloser Treffsicherheit spießt Autorin Yasmina Reza die moderne bürgerliche Gesellschaft, kämpfend zwischen Vernunft und egoistischem Konkurrenzkampf, auf. So watteweich wir uns auch zeigen, einer behält die Oberhand: Der Gott des Gemetzels. Eine Koproduktion des Ensembles Persona und des Kleinen Theater Haar. 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 € 0,00

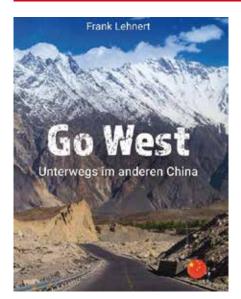
am Freitag, 28.04.2023, 18:00 - 18:30 Uhr Treffpunkt: Eingang Kleines Theater Haar, Casinostr. 6. 85540 Haar

In Kooperation mit dem Kleinen Theater Haar



KULTUR

REISEBERICHTE



Quer durch die Peloponnes

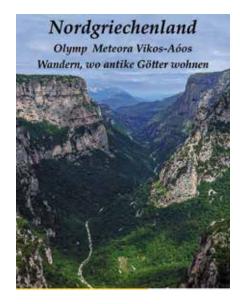
Wandern, wo antike Götter wohnen. Teil 1

Auf der Peloponnes, im Süden Griechenlands, liegen die Bezirke Arkadien und Lakonien. Wanderer können dort geheimnisvolle Landschaften entdecken, über 2000 Meter hohe Berge, antike Ruinen, byzantinische Städte und Klöster sowie Zeugnisse der Kreuzritter. Seitdem der Fernwanderweg E4 eingerichtet ist und Führer:innen viele ergänzende Touren beschreiben, ist die Peloponnes sehr gut geeignet für Wanderbegeisterte. All das zeigt dieser Audiovisonsvortrag, den Informationen zur Etappenführung ergänzen.

35001 P NEU

€ 11.00

Armin Pirkenseer am Mittwoch, 15.03.2023, 19:15 - 21:15 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 Vortragsraum



Go West

Unterwegs im anderen China

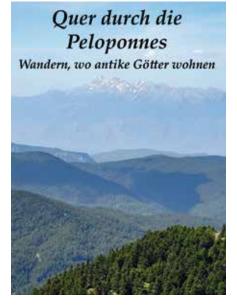
Während seines dreieinhalb jährigen Arbeitsaufenthaltes hat er entlegene westliche Provinzen in der Mitte des Landes bereist. Seine Reiseerlebnisse hat er in dem jetzt erschienen Buch "Go West. Unterwegs im anderen China" beschrieben, das im Buchhandel und Online erhältlich ist. Dabei werden Fotos von den Reisen gezeigt. Es wird Gelegenheit geben, um sich über das Leben in diesem einzigartigen Land auszutauschen, das so facettenreich wie nur wenige Länder auf dieser Erde ist und weitaus mehr zu bieten hat als nur den Besuch der Chinesischen Mauer.

Kleine kulinarische Kostproben aus China, die gegen einen Unkostenbeitrag verzehrt werden können, werden im Vorfeld des Abends vorbereitet.

35003 P NEU

€ 11,00

Dr. Ing. Frank Lehnert am Donnerstag, 09.03.2023, 19:30 - 21:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 Vortragsraum



Nordgriechenland: Olymp, Metéora, Víkos-Aóos

Wandern, wo antike Götter wohnen, Teil 2

Mit "Griechenland" assoziieren wir gerne die Antike oder sonnige Strände. Viele von uns erinnern sich auch an den Göttersitz Olymp. Aber wer kennt den Nationalpark Víkos-Aóos? In Nordgriechenland finden wir nicht nur kulturell geprägte Landschaften, sondern auch Hochgebirge. Machen Sie sich mit den erfahrenen Fernwanderern auf den Weg. Ihr Audiovisonsvortrag zeigt die Schönheit einer wenig bekannten europäischen Region im Südosten Europas. Den Vortrag ergänzen Informationen zur Etappenführung.

35002 P NEU

€ 11,00

Armin Pirkenseer am Mittwoch, 29.03.2023, 19:15 - 21:15 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 Vortragsraum



VIA JACOBI

Jakobsweg in der Schweiz von Lindau nach Genf

In einer abwechslungsreichen Multivisionsschau erleben wir den Pilgerweg durch die Schweiz. Dabei sind die Stiftsbibliothek St. Gallen, das Pilgerzentrum Einsiedeln, die Haggenegg und die älteste Dampfzahnradbahn der Schweiz auf das Brienzer Rothorn. Die Beatushöhle beeindruckt mit Wasserkaskaden und unterirdischen Seen. Den Abschluss bildet Genf mit seiner 140 m hohen Fontäne Jet d'Eau.

35004 P NEU





€ 11,00

Maria und Heinz Weinmann am Dienstag, 09.05.2023, 19:30 - 21:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 Vortragsraum



GITARRE / AFRIKANISCHES TROMMELN



Gitarre

Schwerpunkt Liedbegleitung

Im Zeitalter künstlicher Klänge erlebt handgemachte Musik eine Renaissance. Die Gitarre birgt in sich ein Mini-Orchester und ist einfach zu transportieren. Der Kursleiter Klaus Franke entwickelte ein in der Praxis erprobtes und bewährtes Unterrichtskonzept, das bei Null beginnt. Im Vordergrund steht dabei eindeutig das Thema Liedbegleitung, d.h. die Begleitung eigenen oder fremden Gesangs.

Das Liederangebot ist entsprechend groß (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 Geschmack 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 - 2. Semester

Anfängerkurs-Fortsetzung

- Fast alle Grundgriffe, die für die einfache Liedbegleitung benötigt werden
- Einführung in die gebräuchlichsten Schlagrhythmen
- Vier-Finger-Zupfmuster.
 Insgesamt 10x dienstags.

36051 P

€ 75.00

Klaus Franke ab Dienstag, 28.02.2023, 10x 17:30 - 19:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 19

Gitarre - 5. Semester

- Griffvarianten
- · geschlechtsneutrale Harmonien
- verschiedenste Taktarten
- Perkussionseffekte Insgesamt 10x dienstags.

Klaus Franke

ab Dienstag, 28.02.2023, 10x 19:00 - 20:30 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 19

Gitarre - 8. Semester

- Spiel mit einem Plektrum
- Latin-Rhythmen
- Folkpicking

Insgesamt 10x montags.

36055 P € 75,00

Klaus Franke

ab Montag, 27.02.2023, 10x 17:30 - 19:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 19

Gitarre - 19. Semester

 Popsongs "as recorded" Insgesamt 10x montags.

36057 P € 75.00

Klaus Franke

ab Montag, 27.02.2023, 10x 20:00 - 21:30 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 19

Gitarre: Notenlesen

Nur für Teilnehmer:innen der anderen Gitarrenkurse

Noten erkennen und auf das Griffbrett der Gitarre umsetzen.

Insgesamt 10x montags.

36061 P € 35,00

Klaus Franke

ab Montag, 27.02.2023, 10x 19:00 - 20:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 19

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*innen zu hören und zu reagieren. Es verbessert die Koordination und Konzentration und bringt Freude beim Lernen, weil wir den Erfolg sofort spüren. Leihtrommeln 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, 26.03.2023, 15:00 - 18:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmikraum UG

37001 ₽ € 97,00

Kleingruppe 6 - 8 Teilnehmer*innen Arsène de Souza, professioneller Musiker ab Mittwoch, 08.03.2023, 10x 18:00 - 19:00 Uhr Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Musikraum 1. Stock

Afrikanischer Trommelkurs -Vor- bis Mittelstufenkenntnisse

Mit Arsène de Souza aus Benin, Westafrika

37002 P

€ 145,00

Arsène de Souza, professioneller Musiker ab Montag, 27.02.2023, 15x 19:30 - 20:30 Uhr Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Musikraum 1. Stock



KULTUR

AFRIKANISCHES TROMMELN / SINGEN / FOTOGRAFIE

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.



€ 145,00

Kleingruppe 6-8 Teilnehmer*innen Arsène de Souza, professioneller Musiker ab Montag, 27.02.2023, 15x 18:30 - 19:30 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 Schauspielelementen 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.

Eva Lücking, Gesangspädagogin und Chorleiterin ab Donnerstag, 09.03.2023, 15x 18:00 - 19:00 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.

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 Chorufer in Pop/ Rock/ Weltmusik/ Gospel/ Folk ansteuern möchten. Notenlesen nicht unbedingt erforderlich. Anmeldung nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin

37006



Eva Lücking, Gesangspädagogin und Chorleiterin ab Donnerstag, 09.03.2023, 15x 19:00 - 20:30 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 19



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, 07.03.2023, 8x 19:30 - 21:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 Vortragsraum

Grundlagen der Naturfotografie

Die Naturfotografie beinhaltet viele Herausforderungen. Ob Wildlife-, Makro-, Landschaftsfotografie usw., man sollte neben einem breiten fotografischen Grundwissen auch verschiedenste Herangehensweisen beherrschen. Sie lernen die Grundlagen der Naturfotografie und der Bildgestaltung kennen. Zudem werden Tipps und Tricks für die Praxis (Bildbeispiele) und das passende Equipment besprochen. Der Kurs richtet sich an Interessierte mit ersten fotografischen Kenntnissen und an Fortgeschrittene, die sich verbessern möchten. 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, 13.05.2023, 09:30 - 13:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Fotoexkursion: Streetfotografie in München

In der Fotografie nimmt die Streetfotografie schon immer eine wichtige Stellung ein. München eignet sich besonders dafür. Gerade im Sommer, wenn viele Tourist:innen die Innenstadt bevölkern, lassen sich ausgezeichnete Fotos in diesem Genre "schießen". Auch der dort sehr ausgeprägte Gegensatz zwischen alt und neu liefert exzellente Motive. Nach einer kurzen Einführung vor Ort ziehen wir los und suchen passende Motive. In der Bildbesprechung (online) analysieren wir die entstandenen Bilder. Fotoexkursion: Sa, 10.06.2023, / Bildbesprechung (online): Mi, 05.07.2023. Bitte mitbringen: Spiegelreflex- oder Kompaktkamera

38002 P NEU

€ 79,00

Stefan Sporrer, Fotograf am Samstag, 10.06.2023, 16:00 - 20:00 Uhr am Samstag, 05.07.2023, 19:00 - 21:00 Uhr Treffpunkt: München, Odeonsplatz, Feldherrnhalle





ZEICHNEN / KALLIGRAPHIE / AQUARELLMALEREI

Feine Linien und kräftige **Schraffuren**

Freies Zeichnen mit Buntstiften und Kreide

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: Papier, Beistift und vorhandene Buntstifte oder Kreiden

81001 P NEU

€ 71.00

Anna Arndt, Freischaffende Künstlerin für Druckgrafik und Malerei

ab Mittwoch, 08.03.2023, 10x 19:15 - 20:45 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27 Zeichenstudio

Mal- und Zeichenkurs

Architektur, Häuser und Stadtlandschaft

Spaß am Malen und Zeichnen, beobachten unserer gebauten Umwelt.

Unser Kurs-Ziel ist: Zeichnen von Gebäuden, Stadtstrukturen. Erfassen der Besonderheiten eines Hauses oder eines Ortes.

Bei einem Naturstudium vor Ort, Vorlage eigener Fotos oder Bildband. Wir üben die Gesetze der Perspektive, den Einsatz von Licht und Schatten, die Reduzierung auf das Wesentliche und die Wirkung der Tiefe im Bild. Ob Stifte, Wasserfarben, Kreide, Papier, Karton, Wellpappe, Holz - alles ist erlaubt. Bitte mitbringen: Stifte, gutes Papier.

Materialempfehlung folgt zu Kursbeginn.

81003 P NEU € 141,00

Reiner Binsch, Architekt, Künstler ab Donnerstag, 02.03.2023, 10x 18:45 - 21:45 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01 Kreativraum





Europäische Kalligraphie mit Tusche und Feder - Workshop

Gestaltung von Texten oder Karten: für Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen geeignet

Einen schönen Text schreiben und ihm auch ein besonderes Aussehen verleihen, dem eigenen Schriftbild Charakteristik verleihen, den Raum auf dem Papier grafisch und von der Komposition her gestalten. Mit Übungen zur Dynamisierung und Aktivierung der Schreibhand finden wir zu Rhythmus und Bewegungsfluss, die unseren Schreibausdruck entscheidend beeinflussen, und üben uns in der Gestaltung von Texten und Schriften. Wir üben zwei Alphabete für Schreibfeder.

Bitte mitbringen, sofern vorhanden: Schreib-

Kosten für Verbrauchsmaterial in Höhe von ca. € 5,00 werden im Kurs abgerechnet.

€ 52.00

am Sonntag, 12.03.2023, 13:15 - 16:15 Uhr, am Sonntag, 19.03.2023, 13:15 - 16:15 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27 Zeichenstudio



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.

81041 P

Wlodzimierz Saladajczyk, Dipl. Interieur-Designerin, freischaffende Künstler ab Mittwoch, 01.03.2023, 10x 17:30 - 19:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05 Malstudio



Aguarellieren

In unserem neuen Aquarellkurs werden wir außer dem normalen Aquarellieren auch einen anderen Weg gehen. Es wird Richtung Collage gehen. Je nach Zeitaufwand kann das jeweilige Thema auch mal etwas länger dauern. Auf jeden Fall wird es eine spannende Zeit. Bitte mitbringen: vorhandenes Aquarellmaterial, Skizzenpapier, Bleistift und Radiergummi. Alles weitere wird in der 1. Stunde besprochen.

81045 P

€ 141,00

Martina Plote, freie Künstlerin ab Mittwoch, 08.03.2023, 12x 09:30 - 12:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05 Malstudio

Grundlagen der Aquarellmalerei

Weiterführender Kurs

Grundkenntnisse Malen und Zeichnen und erste Erfahrungen mit der Aquarelltechnik. In diesem Kurs erlernen und vertiefen die Teilnehmer:innen die Besonderheiten der Aquarellmalerei. Die Themen und Motive wechseln von: Stillleben, Landschaft, Porträts, Blumen u.a. Wir üben den gezielten Einsatz von Transparenz und Leuchtkraft als Besonderheit von Aquarellfarben. Bitte mitbringen: Grundausstattung Aquarellmalerei soweit vorhanden. Materialliste für neue Teilnehmer:innen gibt es in der 1. Stunde.

81050



€ 141.00

Reiner Binsch, Architekt, Künstler ab Donnerstag, 02.03.2023, 10x 09:00 - 12:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01 Kreativraum





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

DRUCKEN / MALEN

Linolschnitt, Holzschnitt und Monotypie

Experimentelles Drucken ohne Presse

Wir erarbeiten im Kurs grafische Ausdrucksformen in Linolschnitt, Holzschnitt und Monotypie, die wir als Handdruck ohne Presse zu Papier bringen.

Anhand der Ausschnitte = Reduktionen entsteht das Spiel von Licht und Farbe.

Gezeigt wird das Schneiden von Druckplatten, die Vorbereitung des Papiers, sowie die Aufbereitung von Farben für Lasurtechniken. Für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Motivfotos, Papier und Bleistift. Alle weiteren Materialien werden am 1. Kursabend besprochen.

81060 P

€ 141,00

Anna Arndt, freischaffende Künstlerin für Druckgrafik und Malerei

ab Dienstag, 07.03.2023, 10x 18:00 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05 Malstudio



Donnerstags-Malstudio

Ideal für Anfänger:innen. Wiedereinsteiger: innen und Fortgeschrittene:innen

Dieser Kurs fördert die individuellen Fähigkeiten selbstgewählte Themen nach professionellen Kriterien umzusetzen, Komposition und Bildaufbau in pastosen Maltechniken zu verinnerlichen. Ideal auch für Teilnehmer:innen, die eine Mappe vorbereiten wollen. Freie Themenwahl, Acryl, Öl und Temperafarben sind möalich.

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

€ 123,50

Ninon Voglsamer, akad. Bildhauerin und Malerin ab Donnerstag, 02.03.2023, 7x 09:00 - 12:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05 Malstudio

Freitags-Malstudio

Anfänger:innen und Fortgeschrittene:innen

In diesem Kurs können Sie Ihre Themen frei wählen. Es wird mit pastosen Farbtechniken (Öl/Acryl/Tempera) gearbeitet, nach professionellen Kriterien in einer entspannten Atmosphäre, incl. einer individuellen Betreuung.

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

81102 P

€ 123,50

Ninon Voglsamer, akad. Bildhauerin und Malerin ab Freitag, 03.03.2023, 7x 09:00 - 12:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05 Malstudio

Öl-/Acryl-Malerei

Der Frühling und seine Farbenpracht

Der Frühling und seine Farbenpracht. Jede Jahreszeit hat seine eigenen Farben. In diesem Kurs wird sowohl die objektive intensive Farbskala des Frühlings als auch das subjektive Farberleben im Frühling untersucht und an Bildern mit Themen von der Landschaft über das Stillleben bis zu freien Kompositionen erprobt.

81110 P

€ 82,00

Gisela Wunderlich, Malerin, Studienrätin für Kunst ab Montag, 27.02.2023, 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. Nicht Gewolltes kann übermalt werden. 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.

81115 P

€ 82,00

Gisela Wunderlich, Malerin, Studienrätin für Kunst ab Montag, 27.02.2023, 8x 19:30 - 21:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05 Malstudio

Hinweis:

Malkurse für Kinder finden Sie auf Seite 13.



KULTUR

Öl-/Acryl-Malerei

Vom expressivem Bild zum abstrakten Bild

Anfang des 20. Jahrhunderts entstand eine Stilrichtung, die unter dem Begriff Expressionismus in die Kunstgeschichte einging. Hier wurde der Versuch unternommen, die Bildaussage durch eine subjektive Farbgebung und unter Aufgabe des klassischen Bildraums neu zu definieren. Schmidt-Rotluff, Heckel, auch Nolde u.a. prägten diesen Stil. Der Kurs wird von Ihrem Anliegen ausgehen und in eigene Landschaften aber auch Stillleben umgesetzt. Diese können dann weiter in das abstrakte Fabbild geführt werden.

81116

€ 72,00

Gisela Wunderlich, Malerin, Studienrätin für Kunst ab Montag, 15.05.2023, 7x 17:30 - 19:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05 Malstudio

Öl-/Acryl-Malerei:

Farbenspiel

Farben haben eine starke Wirkung. Wir experimentieren damit, schaffen räumliche Wirkungen durch Farbperspektive und setzen Gefühle um wie z.B. in einem Sturmbild oder eine Landschaft vor dem Gewitter. Unterschiedliche Farbklänge, z.B. Drei - und Vierklänge, Farbbrechungen und -kontraste werden an konkreten Themen vor allem aus dem Landschaftsbereich erprobt.

81117

€ 72,00

Gisela Wunderlich, Studienrätin für Kunst ab Montag, 15.05.2023, 7x 19:30 - 21:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05 Malstudio

Back to the roots "Farbe, nichts als Farbe"

Unter diesem Motto stehen die Malkurse 2023. In diesem Kurs verbessern die Teilnehmer:innen die Darstellung unterschiedlichster Landschaften. Urlaubserinnerungen! Was war auffallend, typisch für das Land, das ich darstellen möchte? Fotovorlagen sind hilfreich. Mit Stiften, Acryl- oder Ölfarben auf Leinwand oder Malkarton, alles ist möglich. Wie und wo setze ich Licht und Schatten. Konturen und Linien. Gegenständlich, informell oder abstrakt, das bleibt Jedem selbst überlassen. Durch die individuelle Betreuung finden die Teilnehmer:innen zum Bild in eigener Malsprache.

81120

P NEU

€ 141,00

Annegret Poschlep, Bildhauer in akadem. Malerin ab Donnerstag, 02.03.2023, 10x 18:00 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05 Malstudio



MALEN / GOLD- UND SILBERSCHMIEDEN

Das kleine Format

Wochenendkurs

Marmormehl, Champagnerkreide, 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.

81121 P NEU

Annegret Poschlep, Bildhauerin, akadem. Malerin am Samstag, 18.03.2023, 10:30 - 16:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05 Malstudio

81122 P NEU € 56,50

Annegret Poschlep, Bildhauerin, akadem. Malerin am Samstag, 13.05.2023, 10:30 - 16:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05 Malstudio

Gold- und Silberschmieden

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 € 126.00

Michaela Schaab, Goldschmiedin ab Donnerstag, 09.03.2023, 6x 18:30 - 21:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06 Silberschmiede

82201 P € 126,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin ab Donnerstag, 11.05.2023, 6x 18:30 - 21:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06 Silberschmiede

Hinweis:

Silberschmieden für Kinder finden Sie auf Seite 15.

Gold- und Silberschmieden

Für Anfänger und Erfahrene

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. \in 5,00 werden im Kurs abgerechnet.

Michaela Schaab, Goldschmiedin ab Freitag, 10.03.2023, 6x 18:30 - 21:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06 Silberschmiede

82205 P € 126,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin ab Freitag, 12.05.2023, 6x 18:30 - 21:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06 Silberschmiede



Gold- und Silberschmieden -Wochenendkurs

Genussschmieden für Anfänger und Erfahrene

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. Eskönnen Steine, Silberund Wachs (fürdeneinfachen 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.

82207 P € 85,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin am Samstag, 25.03.2023, 09:30 - 16:30 Uhr am Sonntag, 26.03.2023, 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.

Michaela Schaab, Goldschmiedin am Sonntag, 07.05.2023, 09:30 - 16:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06 Silberschmiede

Gold- und Silberschmieden

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 ₽ € 170,00

Robert Reffle, Schmuckdesigner ab Montag, 06.03.2023, 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 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!

Anton Triyandafilidis, Schmuckgestaltung am Freitag, 10.03.2023, 14:00 - 16:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06 Silberschmiede

KULTUR

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.





€ 170.00

Anton Triyandafilidis, Schmuckgestaltung ab Dienstag, 07.03.2023, 10x 18:45 - 21:45 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06 Silberschmiede



Silber und Goldschmuck -Arbeitskreis für Fortgeschrittene

siehe Kurstext 82232.

82233 P



€ 170,00

Anton Triyandafilidis, Schmuckgestaltung ab Mittwoch, 08.03.2023, 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 Vorraussetzung. Eine eigene erweiterte technische Ausrüstung ist empfehlenswert.



Anton Triyandafilidis, Schmuckgestaltung ab Mittwoch, 08.03.2023, 10x 18:45 - 21:45 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06 Silberschmiede

Hinweis:

Arbeiten mit Ton für Kinder finden Sie auf Seite 15.

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 (15,00 € pro Kilo Ton gebrannte und glasierte Keramik). Bitte mitbringen: Arbeitsschürze.



€ 119,00

Malgorzata-Gosia Zawada-Konopka, freie Töpferin ab Montag, 27.02.2023, 10x 19:00 - 21:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04 Töpferraum

82514 P



€ 119,00

Malgorzata-Gosia Zawada-Konopka, freie Töpferin ab Mittwoch, 01.03.2023, 10x 19:00 - 21:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04 Töpferraum



Ikebana - die japanische Kunst Pflanzen zu arrangieren

Für Fortgeschrittene:innen

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. Frau Dollberg wird Ihnen in der ersten Stunde den Stundenplan geben.

83520 P

€ 48,00

Rita Dollberg, Dozentin für Ikebana ab Montag, 20.03.2023, 5x 18:15 - 19:45 Uhr Der Kurs ist einmal im Monat! Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01 Kreativraum

83521 P

€ 48,00

Rita Dollberg, Dozentin für Ikebana ab Montag, 20.03.2023, 5x 19:45 - 20:15 Uhr Der Kurs ist einmal im Monat! Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01 Kreativraum



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 €

83525 P

Lappen und Schreibzeug.

€ 30,00

Rita Dollberg, Dozentin für Ikebana am Samstag, 18.03.2023, 10:00 - 12:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27 Zeichenstudio

10,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Ein Handtuch, einen kleinen

83526 P

€ 30.00

Rita Dollberg, Dozentin für Ikebana am Samstag, 22.04.2023, 10:00 - 12:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27 Zeichenstudio

83527 P

€ 30,00

Rita Dollberg, Dozentin für Ikebana am Samstag, 17.06.2023, 10:00 - 12:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27 Zeichenstudio

83528 P

€ 30,00

Rita Dollberg, Dozentin für Ikebana am Samstag, 08.07.2023, 10:00 - 12:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27 Zeichenstudio







KLÖPPELN / NÄHEN / REPAIR CAFÉ / PFLANZENBÖRSE

Klöppeln-Arbeitskreis

Auch für Anfänger:innen klöppeln kann jeder lernen

Die Kunst des Klöppelns, 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.

83600 P € 41,00

Christine Immler, Dozentin für Klöppeln ab Freitag, 17.03.2023, 6x 08:00 - 09:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01 Kreativraum

Kleine Nähschule – am Vormittag

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.

Josef Demmel, Schneidermeister ab Mittwoch, 08.03.2023, 6x 08:30 - 11:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01 Kreativraum



Vom Schnitt zum fertigen Modell

Die Mode geht mit der Zeit. EinSchnittkonstruktion muß auch in der Zeit gehen, die durch den Praktiker für die aktuelle Mode ausgewertet werden müssen. Um der Mode trend unserer Zeit, der viele neue Rockformen und Hose bringt. Sie im Kurs unter Anleitung Ihr individuelles Kleidungstuck her.

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

83602 P € 109,00

Josef Demmel, Schneidermeister ab Mittwoch, 08.03.2023, 6x 18:30 - 21:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01 Kreativraum

Nähreparaturen leicht gemacht

Kleidung für Ihr Haustier

Sie lernen vom Profi, was Sie als Laie an Know-how brauchen, um mit Freude am Nähen die Kleidung für Ihr Haustier zu entwerfen, zu gestalten oder verändern zu können. Vieles lässt sich leicht mit wenigen Vorkenntnissen umsetzen und Sie lernen 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.

Josef Demmel, Schneidermeister ab Donnerstag, 09.03.2023, 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 € 80,

Andrea Wenig, Schneidermeisterin am Samstag, 04.03.2023, 10:00 - 16:30 Uhr, am Sonntag, 05.03.2023, 10:00 - 16:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01 Kreativraum

83611 P € 80,00

Andrea Wenig, Schneidermeisterin am Samstag, 22.04.2023, 10:00 - 16:30 Uhr, am Sonntag, 23.04.2023, 10:00 - 16:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01 Kreativraum

83612 P € 80,00

Andrea Wenig, Schneidermeisterin am Samstag, 06.05.2023, 10:00 - 16:30 Uhr, am Sonntag, 07.05.2023, 10:00 - 16:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01 Kreativraum



Repair CaféWegwerfen? Denkste!

Besuchen Sie unser Repair Café

am Samstag, 25.03.2023 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).

Planzenbörse

..950 Jahre Haar - Haar blüht weiter"

Hier können Sie Pflanzen aus Ihrem Haus oder Garten, die Sie nicht mehr brauchen, spenden oder tauschen. Außerdem werden an Verkaufsständen Samen und Wildpflanzen angeboten. Tipps und Ratschläge für eine naturnahe und insektenfreundliche Garten- und Balkonbepflanzung inbegriffen. Damit Haar zum 950-jährigen Jubiäumsjahr besonders schön und insektenfreundlich blüht. Bei Fragen können Sie das Umweltamt der Gemeinde Haar unter 46002312 erreichen. **Hinweis:** Am Sonntag, den 26.03.2023, um 11:00 Uhr wird der Film "Die Wiese" von Jan Haft im Haarer Kino gezeigt.

80001 P gebührenfrei

Sophia Metz, Artenvielfalt - Beauftragte der Gemeinde Haar am Samstag, 25.03.2023, 10:30 - 14:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07



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

Das Berufsleben neu gestalten	46
Für Existenzgründer:innen und	
Selbstständige	47
Neue Wege in IT	
Grundlagen am PC	47
Mobile Welt	48

DAS BERUFSLEBEN NEU GESTALTEN

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:

- neue Perspektive bei der Arbeitssuche
- · Verbesserung der Verhandlungsstrategie bei der Arbeitssuche
- Unterstützung bei der Arbeitssuche für Migrantinnen
- · Anschub für die Karriere
- berufliche Veänderung wegen eines belastenden Arbeitsumfelds
- · Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt
- Finden der passenden Tätigkeit zur aktuellen Lebenssituation

Termine: Freitags 9:30-13:30 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 Ansprechpartner: Andreas Tontsch

Tel.: 089/46002-819 / tontsch@vhs-haar.de 66101 HYBRID S € 56.00

Ana Maria Fraile Castrillo, Master in Economics ab Freitag, 03.03.2023, 15x 09:30 - 13:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07



Neue Wege gehen

Entschlossen und gesund Veränderungsprozesse gestalten

Welche Veränderung steht Ihnen bevor? Jobwechsel, berufliche Neuorientierung, Umzug. Auswandern, Verbesserung der finanziellen Situation, Restrukturierung in Ihrem Unternehmen, Trennung, Ruhestand, Freude und Lebendigkeit wiederfinden etc.? In diesem Seminar entdecken Sie selbst bzw. bekommen Sie (durch die Aktivitäten in der Gruppe) neue Perspektiven und Wege, Tipps und Motivation für die Veränderungsreise.

66102 P S NEU

Ana Maria Fraile Castrillo, Master in Economics am Samstag, 22.04.2023, 10:00 - 13:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

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 bzw. der:die 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.

66103 P € 10.00

Ingrid Langschwert, Coach am Mittwoch, 29.03.2023, 19:30 - 21:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

Gut vorbereitet ins Vorstellungsgespräch

Je nach Praktikum, Beruf und Branche unterscheiden sich Ablauf und Fragen im Vorstellungsgespräch. Wir werden u.a. die Fragen nach der passenden Kleidung und dem richtigen Auftreten (Gestik, Mimik, Körperhaltung) klären. Sie erfahren, welche Fragen am häufigsten gestellt werden. Die zielführenden Antworten darauf diskutieren wir und Sie wählen die jeweils passendsten aus. Auch gehen wir auf die oft geforderte kurze Selbstpräsentation ein. Ziel ist, gut vorbereitet und selbstbewusst ins nächste Vorstellungsgespräch zu gehen.

66104 P S NEU € 29.00

Stefan Götz, Industriefachwirt am Dienstag, 28.03.2023, 18:30 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Wie gehe ich mit Konflikten um?

Softskill: Konfliktmanagement

Man kennt es: Es gibt Leute, mit denen scheint man (oder vielleicht auch mehrere andere Kolleg:innen gleichermaßen) nicht ganz zurecht zu kommen. Doch was kann ich tun, wenn sich ein Konflikt anbahnt, oder wie kann ich ihn lösen oder gar konstruktiv nutzen? In diesem Kurs lernen Sie grundlegende Techniken zur Konfliktvermeidung, zum Konfliktumgang und zur Konfliktlösung.

Gebührenübersicht: Ab 3 Teilnehmer*innen 32,00 €

Ab 5 Teilnehmer*innen 19,00 €

66105 HYBRID

€ 32,00

€ 32,00

Andreas Manfred Gebhard, Unternehmensberater am Donnerstag, 11.05.2023, 19:15 - 21:15 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

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

Yvonne Baum, PR- und Social Media-Beraterin am Dienstag, 23.05.2023, 19:00 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Das Home Office richtig gestalten

Konzentriert, effektiv, kreativ bleiben mit Feng Shui

Seit der Corona-Krise sind Sie vielleicht teilweise oder ganz im Home-Office und haben dabei festgestellt, dass das wunderbar ist, Sie aber auch durch die räumliche Situation herausgefordert sind: Zu wenig Platz und zu viel Alltagsthemen. Hier erfahren Sie, wie Sie durch eine gezielte Gestaltung mit Farben, Licht und Bildern, durch die Ausrichtung des Schreibtischs und des PCs konzentriert sowie effektiv arbeiten bzw. kreativ bleiben können. Durch die Werkzeuge des Feng Shui bringen wir die Raumsituation mit Ihren individuellen Bedürfnissen in Einklang und machen Ihren Arbeitsplatz zu einem Lieblingsort in Ihrer Wohnung. Für mehr Erfolg und Lebensfreude.

66108 HYBRID NEU

€ 10.00

Katrin Crone, Architektin und Feng Shui-Expertin am Montag, 08.05.2023, 19:00 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27 Zeichenstudio

FÜR EXISTENZGRÜNDER:INNEN UND SELBSTSTÄNDIGE / GRUNDLAGEN AM PC

Social Media - eine Welt voller Möglichkeiten

Der Schritt in die Selbstständigkeit

Über die sozialen Medien können Sie direkt mit Kund:innen in Kontakt treten. Dies wird vor allem für die Zielgruppen immer wichtiger, die über traditionelle Werbekanäle kaum noch zu erreichen sind. Damit kurbeln Sie Ihr Geschäft an. Sie lernen: Welche Kanäle gibt es und welche sind die richtigen für Sie? Wie erreichen Sie Aufmerksamkeit? Was interessiert Kund:innen? Wie kommen Sie zu Fans und Followern?

Gebührenübersicht:

Ab 3 Teilnehmer:innen 59,00 € Ab 5 Teilnehmer:innen 36,00 €



€ 59.00

Yvonne Baum, PR- und Social Media-Beraterin am Dienstag, 09.05.2023, 19:00 - 21:00 Uhr, am Dienstag, 16.05.2023, 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 €



€ 32.00

Andreas Manfred Gebhard, Unternehmensberater am Donnerstag, 23.03.2023, 19:15 - 21:15 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Aufbau eines eigenen YouTube-Kanals

Nicht nur Influencer und Internet-Stars tummeln sich auf YouTube. Viele Firmen nutzen es auch als Marketing- oder Kommunikationsplattform. Ganz gleich, warum Sie auf YouTube online gehen wollen, in diesem Online-Workshop lernen Sie, wie Sie ein Konzept für einen YouTube-Kanal erstellen und den Kanal gezielt für Ihre Zwecke ausbauen. In praktischen Übungen wird das Einrichten eines Kanals und dessen "Fütterung" mit entsprechenden Medien vermittelt.

66202 0 S NEU

€ 90,00

Stefan Sporrer am Samstag, 04.03.2023, 10:00 - 17:00 Uhr

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).

66203 P € 59,50

Thomas Lindner, Systemadministrator am Mittwoch, 03.05.2023, 18:00 - 21:00 Uhr, am Mittwoch, 10.05.2023, 18:00 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01 **EDV-Studio**

Sorglos am PC

Für Windows 8 bis 11

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: Ihren Laptop, Ladekabel

66301 P € 46,00

Thomas Lindner, Systemadministrator am Mittwoch, 19.04.2023, 18:00 - 20:00 Uhr, am Mittwoch, 26.04.2023, 18:00 - 20:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, AG 03

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, dienstags und donnerstags, statt.

Bitte mitbringen: Stift und ein Tuch

66304

P

€ 98,00

Renate Wachutka, Programmiererin ab Dienstag, 28.02.2023, 5x 18:15 - 19:45 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01 **EDV-Studio**

PowerPoint

Präsentationen erstellen

Ob im Beruf oder privat, PowerPoint ist immer noch das Programm, mit dem sich eine Präsentation nicht nur schnell und unkompliziert erstellen lässt, sondern auch noch auf ästhetisch ansprechende Weise und mit gefälligen Kreativmitteln. Inhalt:

- Gestaltung ansprechender und einheitlicher Präsentationen
- · Visualisieren von Prozessen und Zahlen durch Schaubilder und Diagramme
- · Notizzettel zur Präsentation erstellen





€ 32.00

Klaus Franz, Dipl. Wirtschaftsinformatiker (FH) am Samstag, 27.05.2023, 09:30 - 12:30 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 wichtige Zusatzgeräte
- · Umgang mit Maus und Tastatur
 - Text mit Word erstellen und speichern
- ein Ablagesystem erstellen
- · Windows anpassen
- Programme für unterschiedliche Nutzungsbereiche

Bitte beachten: Der Kurs findet 2-mal wöchentlich, dienstags und donnerstags, statt.

66302 PS



€ 118.00

Renate Wachutka, Programmiererin ab Dienstag, 28.02.2023, 6x 10:00 - 12:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01 EDV-Studio







GRUNDLAGEN AM PC / MOBILE WELT

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. Auf leicht verständliche Weise wird 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 P

€ 69,00

Georg Schiller. Referent beim Landesamt für Statistik und Datenverarbeitung ab Donnerstag, 20.04.2023, 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

Klaus Franz, Dipl. Wirtschaftsinformatiker (FH) am Samstag, 22.04.2023, 09:30 - 16:30 Uhr, am Samstag, 29.04.2023, 09:30 - 16:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

Power Point

Das starke Tool für Plakate und Vorträge

Bilder sagen mehr als Worte. Sie erlernen einerseits. 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 € 56,00

Gabriele Wappler, Informatikerin am Dienstag, 18.04.2023, 18:30 - 21:00 Uhr, am Dienstag, 25.04.2023, 18:30 - 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, Standorterkundung, 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 S

Klaus Franz, Dipl. Wirtschaftsinformatiker (FH) am Dienstag, 21.03.2023, 17:00 - 20:00 Uhr, am Donnerstag, 23.03.2023, 17:00 - 20:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Für Senior:innen

66502 P S

Klaus Franz, Dipl. Wirtschaftsinformatiker (FH) am Dienstag, 07.03.2023, 09:00 - 12:00 Uhr am Donnerstag, 09.03.2023, 09:00 - 12:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Das Smartphone als Kamera

Smartphones dienen schon längst nicht mehr allein zur Kommunikation oder Organisation. Mit jedem neuen Modell werden Ihre Kameras noch besser. Deren Qualität ist zu einem wichtigen Kriterium für den Kauf geworden. Doch eine gute Kamera allein reicht noch nicht. Wie man mit dem Handy Fotos und Videos erstellt und bearbeitet, wird im Kurs ebenso thematisiert, wie Foto-Apps sowie das Organisieren bzw. Teilen der Dateien.

Bitte mitbringen: Ihr Smartphone, Ladekabel

66503 P NEU

€ 25.00

Klaus Franz, Dipl. Wirtschaftsinformatiker (FH) am Mittwoch, 19.04.2023, 09:00 - 12:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Drohnen - was ist erlaubt, was verboten

Drohnen bieten ein großes Potenzial. Immer mehr Menschen nutzen sie. Doch dies unterliegt klaren gesetzlichen Regeln, vor allem bezüglich des Erstellens von Videos und Fotos. Der Vortrag richtet sich sowohl an Drohnenpiloten als auch an alle Interessierten (z.B. Betroffene von Überflügen, Nachbarn) und vermittelt neben der Technik einer Drohne auch die diesbezüglichen Bundes- und Landesgesetze sowie Beispiele ausländischer Regeln in verständlicher Form.

66506 P € 12,00

Georg Schiller, Referent beim Landesamt für Statistik und Datenverarbeitung am Mittwoch, 10.05.2023, 19:00 - 20:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum



€ 63.00



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: € 96,-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 2. 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!

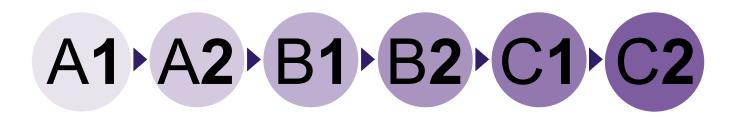
INHALT

Arabisch	59
Chinesisch	59
Englisch	51
Französisch	
Griechisch	60
Hebräisch	60
Italienisch	55
Japanisch	59
Kroatisch	60
Portugiesisch	
Russisch	60
Spanisch	56
Türkisch	60
Ungarisch	60
DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE	
FINDEN CIE AR CEITE	61

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.



ENGLISCH

Niveau A1

Englisch A1

Intensivkurs

Sie verfügen über 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!

71000 P

€ 210.00

Great! A1. 2nd edition (978-3-12-501750-4) ab Lektion 4

max. 6 Teilnehmer:innen

Su-Lin Chee

ab Mittwoch, 08.03.2023, 15x 10:45 - 19:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

71001 P



Great! A1, 2nd edition (978-3-12-501750-4) ab Lektion 7

max. 9 Teilnehmer:innen

Su-Lin Chee

ab Montag, 06.03.2023, 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 4

max. 12 Teilnehmer:innen

Evelyn Görgen

ab Dienstag, 07.03.2023, 15x 19:30 - 21:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 12



Englisch A2 – Auffrischung

We will use the book .. Refresh Now A2" as a basis to refresh and reactivate your English. The emphasis is on speaking and increasing fluency, while giving you the opportunity to speak about a wide variety of topics including current events.

71011 P



Refresh Now A2 (978-3-12-605187-3) ab Lektion 4

max. 9 Teilnehmer:innen

Kirsten Braun

ab Donnerstag, 09.03.2023, 15x 10:10 - 11:40 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, AG 03

71012 P



€ 138.50

Refresh Now A2 (978-3-12-605187-3) ab Lektion 7

max. 9 Teilnehmer:innen

Kirsten Braun

ab Donnerstag, 09.03.2023, 15x 08:30 - 10:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, AG 03



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.



€ 169,00

New Inside Out Intermediate (978-3-19-432970-6) ab Lektion 3

max. 8 Teilnehmer:innen

Su-Lin Chee

ab Dienstag, 07.03.2023, 15x 09:30 - 11:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Niveau B1

SPRACHEN

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.

71020 P



€ 138,50

max. 9 Teilnehmer:innen

Angelica E. Zeller-Michaelson

ab Donnerstag, 09.03.2023, 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.

71021 P



€ 96,00

max. 12 Teilnehmer:innen

Elaine Friedrich

ab Montag, 06.03.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82, Raum 109

Niveau B1/B1+

English 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!

71022 P



€ 169,00

max. 9 Teilnehmer:innen

Breda Howe-Helmecke

ab Dienstag, 07.03.2023, 15x 08:30 - 10:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, AG 03

Hinweis:

Englisch für Kinder Kurs-Nr. 7100 finden Sie auf Seite 15.



ENGLISCH

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.

€ 169,00

A New Start Refresher B2 (978-3-464-20240-1) ab Lektion 2

max. 8 Teilnehmer:innen

Su-Lin Chee

ab Mittwoch, 08.03.2023, 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 Herrlen

ab Dienstag, 07.03.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

71032 P

€ 96.00

max. 12 Teilnehmer:innen

Gabriele Herrlen

ab Montag, 06.03.2023, 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, 07.03.2023, 14x 10:00 - 11:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Immer aktuell informiert!



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

ab Donnerstag, 09.03.2023, 15x 19:00 - 20:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

71041 P

max. 8 Teilnehmer:innen

Kirsten Braun

ab Dienstag, 07.03.2023, 15x 08:30 - 10:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

71042 P

€ 169.00

max. 8 Teilnehmer:innen

Kirsten Braun

ab Dienstag, 07.03.2023, 15x 10:10 - 11:40 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

Englisch B2/C1 – Konversation

In this course we'll discuss a wide range of topics, often based on current articles or short texts. Grammar points and vocabulary will be dealt with as they come up. The emphasis is on fluent speaking.

71043 P

€ 96,00

max. 12 Teilnehmer:innen

Margaret Valenzuela

ab Montag, 06.03.2023, 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 either based 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, 28.02.2023, 11x 10:00 - 12:00 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

0

€ 80.00

max. 8 Teilnehmer:innen

Richard Derman

ab Montag, 06.03.2023, 8x 19:30 - 20:30 Uhr

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 0

€ 80.00

max. 8 Teilnehmer:innen

Richard Derman

ab Mittwoch, 17.05.2023, 8x 18:00 - 19:00 Uhr



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

€ 80.00

The material of the course is included in the fee.

max. 8 Teilnehmer:innen

Monika Bründl

am Samstag, 18.03.2023, 10:00 - 16:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Business English B1–C2

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

max. 8 Teilnehmer:innen

Richard Derman

ab Dienstag, 16.05.2023, 8x 18:00 - 19:00 Uhr



FRANZÖSISCH

Französisch für Anfänger

Schnupperkurs

Sie haben sich schon immer für Französisch interessiert, aber sich noch nie getraut, einen Kurs zu besuchen? In diesem Schnupperkurs können Sie testen, ob Französisch Ihnen gefällt. Trauen Sie sich! A bientôt! Nach der 10. Stunde gibt es die Möglichkeit, den Kurs zu verlängern. Sie entscheiden!

72000 P



€ 112.00

Das Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

max. 8 Teilnehmer:innen

Odile Pieh

ab Donnerstag, 09.03.2023, 10x 17:45 - 19:15 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Niveau A1

Französisch A1 – Auffrischung und Konversation

Sie wollen in ein französischsprachiges Land fahren und sich in kurzer Zeit sprachlich und landeskundlich auf Ihre Reise vorbereiten? Sie haben vor längerer Zeit Französisch gelernt und möchten nun diese Sprache auffrischen? Wir werden typische Alltagssituationen durchspielen und dabei Wortschatz und Redewendungen einüben, die Sie für Ihren Aufenthalt benötigen. Bei jedem Termin wird die Dozentin ein anderes Thema behandeln.

Premières rencontres

72001

max. 8 Teilnehmer:innen

Birgit Tiedemann

am Samstag, 18.03.2023, 10:00 - 11:30 Uhr

Le shopping

72002

max. 8 Teilnehmer:innen

Birgit Tiedemann

am Samstag, 22.04.2023, 10:00 - 11:30 Uhr

En vacances

72003

max. 8 Teilnehmer:innen

Birgit Tiedemann

am Samstag, 13.05.2023, 10:00 - 11:30 Uhr

Au bar

72004

€ 15,00

€ 15,00

€ 15,00

€ 15,00

max. 8 Teilnehmer:innen

Birgit Tiedemann

am Samstag, 17.06.2023, 10:00 - 11:30 Uhr

Niveau A2

SPRACHEN

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.

72010 HYBRID

€ 169.00

Voyages neu A2 (978-3-12-529422-6) ab Lektion 3/4

max. 8 Teilnehmer:innen

ab Donnerstag, 09.03.2023, 15x 16:15 - 17:45 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

72011 P

€ 138,50

€ 138.50

Voyages neu A2 (978-3-12-529422-6) ab Lektion 6

max. 9 Teilnehmer:innen

Martine Keller

ab Mittwoch, 08.03.2023, 15x 18:30 - 20:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

72012 P

Voyages neu A2 (978-3-12-529422-6) ab Lektion 6

max. 9 Teilnehmer:innen

Birgit Tiedemann

ab Freitag, 10.03.2023, 15x 09:30 - 11:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

Niveau A2/B1

Französisch A2/B1: Atelier de grammaire

Lassen Sie uns gemeinsam ausgewählte Grammatik-Themen wiederholen und anhand praktischer Übungen weiter festigen. Mögliche Inhalte (können auf Wunsch angepasst werden):

- Direkte und indirekte Objektpronomen
- Adverbialpronomen v und en
- · Passé composé und imparfait

72013 P Material wird im Kurs bekannt gegeben.

€ 140,00

Birgit Tiedemann

ab Montag, 06.03.2023, 15x 11:00 - 12:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, AG 03

Hinweis:

Näheres zu den Stufen finden Sie auf Seite 50.





FRANZÖSISCH

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 P



€ 138.50

Rencontres en français B1 (978-3-12-529649-7) ab Lektion 3

max. 9 Teilnehmer:innen

Birgit Tiedemann

ab Mittwoch, 08.03.2023, 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 HYBRID

€ 169.00

Voyages neu B1 (978-3-12-529431-8) ab Lektion 5/6

max. 8 Teilnehmer:innen

Odile Pieh

ab Montag, 06.03.2023, 15x 16:00 - 17:30 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



€ 138.50

max. 9 Teilnehmer:innen

Martine Keller

ab Donnerstag, 09.03.2023, 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 P

€ 71.00

max. 9 Teilnehmer:innen

Birgit Tiedemann

ab Mittwoch, 08.03.2023, 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.



€ 169.00

Das Lernmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

max. 8 Teilnehmer:innen

Nunzia Mertens

ab Mittwoch, 08.03.2023, 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, 06.03.2023, 15x 09:00 - 10:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Immer aktuell informiert!



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

72031 P

€ 138,50

max. 9 Teilnehmer:innen

Martine Keller

ab Donnerstag, 09.03.2023, 15x 09:00 - 10:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

SPRACHE UND KULTUR

Découverte des plantes sauvages comestibles

Ab Niveau B2

Spécialiste des plantes sauvages et de leurs utilisations, je vous propose de me rejoindre en pleine nature pour partir à la découverte du monde végétal. Vous apprendrez à reconnaître les espèces comestibles et découvrirez quels sont leurs bienfaits sur la santé. Ensemble nous étudirons leurs différentes utilisations traditionnelles et actuelles et les considérerons également dans un contexte historique et écologique. Prévoir une tenue adaptée à la promenade en milieu naturel et à la météo du jour.

72101 P NEU





€ 15.00

€ 15,00

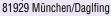
Bärbel Kellner, Kräuterpädagogin am Mittwoch, 21.06.2023, 17:00 - 19:00 Uhr Treffpunkt: Bushaltestelle Schichtlstraße, 81929 München/Daglfing

72102 P NEU





Bärbel Kellner, Kräuterpädagogin am Mittwoch. 20.09.2023. 16:30 - 18:30 Uhr Treffpunkt: Bushaltestelle Schichtlstraße,





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 P

€ 138.50

Con Piacere nuovo A1 (978-3-12-525201-1) ab Lektion 1

max. 9 Teilnehmer:innen

Nunzia Mertens

ab Dienstag, 07.03.2023, 15x 19:30 - 21:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 14

73001

€ 138,50

Con Piacere nuovo A1 (978-3-12-525201-1) ab Lektion 1

max. 9 Teilnehmer:innen

Isabella Calvagna

ab Mittwoch, 08.03.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr

73002 0

€ 138.50

Con Piacere nuovo A1 (978-3-12-525201-1) ab Lektion 1

max 9 Teilnehmer innen

Dianella La Guardia

ab Donnerstag, 09.03.2023, 15x 17:30 - 19:00 Uhr

Niveau A1

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.



€ 138.50

Con Piacere nuovo A1 (978-3-12-525201-1) ab Lektion 3

max. 9 Teilnehmer:innen

Nunzia Mertens

ab Dienstag, 07.03.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 14

73004 P



€ 138,50

Con Piacere nuovo A1 (978-3-12-525201-1) ab Lektion 3

max. 9 Teilnehmer:innen

Nunzia Mertens

ab Mittwoch, 08.03.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 14

73005 0



€ 138,50

Con Piacere nuovo A1 (978-3-12-525201-1) ab Lektion 5

max. 9 Teilnehmer:innen

Isabella Calvagna

ab Montag, 06.03.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr

73006 P



€ 138.50

Con Piacere nuovo A1 (978-3-12-525201-1) ab Lektion 8

max. 9 Teilnehmer:innen

Heike-Maria Richter

ab Dienstag, 07.03.2023, 15x 19:00 - 20:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

73007 P

€ 138.50

Con Piacere nuovo A1 (978-3-12-525201-1) ab Lektion 8

max. 9 Teilnehmer:innen

Heike-Maria Richter

ab Mittwoch, 08.03.2023, 15x 10:30 - 12:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

Italienisch A1 -Auffrischung und Konversation

Sie wollen nach Italien fahren und sich in kurzer Zeit sprachlich und landeskundlich auf Ihre Reise vorbereiten? Sie haben vor längerer Zeit Italienisch gelernt und möchten nun diese Sprache auffrischen? Wir werden typische Alltagssituationen durchspielen und dabei Wortschatz und Redewendungen einüben, die Sie für Ihren Aufenthalt benötigen. Bei jedem Termin wird die Dozentin ein anderes Thema behandeln.

Premières rencontres

73010



€ 15.00

max. 8 Teilnehmer:innen

Isabella Calvagna

am Samstag, 04.03.2023, 10:00 - 11:30 Uhr

Le shopping

73011

€ 15.00 max. 8 Teilnehmer:innen

Isabella Calvagna

am Samstag, 01.04.2023, 10:00 - 11:30 Uhr

In vacanza

73012 0

€ 15.00

max. 8 Teilnehmer:innen

Isabella Calvagna

am Samstag, 06.05.2023, 10:00 - 11:30 Uhr

Italiano in situazione: Al bar

73013o 0

€ 15.00

max. 8 Teilnehmer:innen

Isabella Calvagna am Samstag, 01.07.2023, 10:00 - 11:30 Uhr

Niveau A2

SPRACHEN

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



€ 138.50

Con Piacere nuovo A2 (978-3-12-525206-6) ab Lektion 1

max. 9 Teilnehmer:innen

Angela Veronese

ab Montag, 06.03.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr

73021

0

€ 138.50

Con Piacere nuovo A2 (978-3-12-525206-6) ab Lektion 1

max. 9 Teilnehmer:innen

Isabella Calvagna

ab Donnerstag, 09.03.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr

73022 HYBRID

€ 138.50

Con Piacere nuovo A2 (978-3-12-525206-6) ab Lektion 4

max. 9 Teilnehmer:innen

Angela Veronese

ab Mittwoch. 08.03.2023. 15x 19:30 - 21:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 12

73023 HYBRID

€ 96,00

Con Piacere nuovo A2 (978-3-12-525206-6) ab Lektion 7

max. 12 Teilnehmer:innen

Angela Veronese

ab Mittwoch, 08.03.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 12

73024 P

€ 169,00

Con Piacere nuovo A2 (978-3-12-525206-6) ab Lektion 7

max. 8 Teilnehmer:innen

Nunzia Mertens

ab Donnerstag, 09.03.2023, 15x 11:30 - 13:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Niveau B1

Italienisch B1

In questo corso inizieremo con un breve ripasso di alcuni importanti elementi grammaticali. Subito dopo ci dedicheremo Con Piacere B1 ad interessanti temi di lingua e cultura italiana per migliorare le nostre conoscenze e competenze comunicative.

Con Piacere nuovo B1 (978-3-12-525212-7) ab Lektion 1

max. 9 Teilnehmer:innen

Angela Veronese.

73030 P

ab Montag, 06.03.2023,15x 19:30-21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

€ 138.50

ITALIENISCH

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.

73031 HYBRID

€ 96,00

Con Piacere nuovo B1 (978-3-12-525212-7) ab Lektion 5

max. 9 Teilnehmer:innen

Angela Veronese

ab Donnerstag, 09.03.2023, 10x 08:30 - 10:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

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.

73032 0

€ 169,00

Con Piacere nuovo B1 (978-3-12-525212-7) ab Lektion 6

max. 8 Teilnehmer:innen

Dianella La Guardia

ab Donnerstag, 09.03.2023, 15x 19:30 - 21:00 Uhr

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.

73033





€ 169,00

Das Lernmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

max. 8 Teilnehmer:innen

Dr. França Barbara Faccini ab Montag, 06.03.2023, 15x 19:30 - 21:00 Uhr

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.

73034 P



€ 169.00

Das Lernmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

max. 8 Teilnehmer:innen

Nunzia Mertens

ab Donnerstag, 09.03.2023, 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!

73035 P



€ 96.00

max. 9 Teilnehmer:innen

Heike-Maria Richter

ab Donnerstag, 09.03.2023, 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 e libri per migliorare il livello linguistico. Parliamo di cultura, tradizioni e simboli che hanno rappresentato e rappresentano la storia d'Italia.



€ 138.50

Nuoco conttato B2 (978-88-583-0866-0)

max. 9 Teilnehmer:innen

Angelina Rossi

ab Dienstag, 07.03.2023, 15x 17:30 - 19:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 15

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

€ 15.00

max. 9 Teilnehmer:innen

Heike-Maria Richter

ab Donnerstag, 09.03.2023, 12x 19:40 - 21:10 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

SPRACHE UND KULTUR

La Campania, la sua storia, i grandi vini – B2

Il territorio campano e le sue tradizioni

Il Taurasi, il Greco di Tufo, il Fiano, la Falangina: degusteremo bianchi e rossi campani: scopriremo la storia dei territori dove vengono prodotti questi grandi vini ed impareremo non solo le loro peculiarità ma anche il giusto abbinamento con i piatti tipici della tradizione locale.

73100 P NEU



Angelina Rossi am Samstag, 18.03.2023, 18:00 - 20:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

SPANISCH

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.

74000



€ 169.00

Con austo nuevo A1 (978-3-12-514671-6) ab Lektion 1

max. 8 Teilnehmer:innen

María del Carmen Montero Salas ab Freitag, 10.03.2023, 15x 19:00 - 20:30 Uhr

€ 138.50

Con gusto nuevo A1 (978-3-12-514671-6) ab Lektion 1

max. 9 Teilnehmer:innen

Rebeca del Pilar Zapata Rodríguez ab Donnerstag, 09.03.2023, 15x 19:30 - 21:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 14

Spanisch für Anfänger Für Frühaufsteher



Ob Kaffee. Tee oder Milch, es spielt keine Rolle, was Sie zum Frühstück trinken. Warum trinken Sie ihn nicht vor Ihrem Laptop und fangen an, Spanisch zu lernen? In unserem Online-Anfängerkurs zur Frühstückszeit können Sie in entspannter Atmosphäre mit dem Erlernen dieser schönen Sprache beginnen. Um halb acht fällt sogar das Spanischlernen leichter!

74002 0 NEU

€ 113,00

Con gusto nuevo A1 (978-3-12-514671-6) ab Lektion 1

max. 8 Teilnehmer:innen

Diana Corredor-Düwel

ab Mittwoch, 08.03.2023, 15x 07:30 - 08:30 Uhr

Hinweis:

Kochkurse auf Italienisch finden Sie auf Seite 72. Kunstführungen auf Italienisch finden Sie auf Seite 35 und 36.

SPANISCH

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



€ 169.00

Con gusto nuevo A1 (978-3-12-514671-6) ab Lektion 3

max. 8 Teilnehmer:innen

María del Carmen Montero Salas ab Montag, 06.03.2023, 15x 19:00 - 20:30 Uhr

74011 P



€ 138,50

Con gusto nuevo A1 (978-3-12-514671-6) ab Lektion 8

max. 9 Teilnehmer:innen

Rocio Arelis Meneses Nuñez ab Mittwoch, 08.03.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

74012 P



€ 138,50

Con gusto nuevo A1 (978-3-12-514671-6) ab Lektion 9

max. 9 Teilnehmer:innen

Rocio Arelis Meneses Nuñez ab Dienstag, 07.03.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Spanisch A1 -**Auffrischung und Konversation**

Sie wollen in ein spanischsprachiges Land fahren und sich in kurzer Zeit sprachlich und landeskundlich auf Ihre Reise vorbereiten? Sie haben vor längerer Zeit Spanisch gelernt und möchten nun diese Sprache auffrischen? Wir werden typische Alltagssituationen durchspielen und dabei Wortschatz und Redewendungen einüben, die Sie für Ihren Aufenthalt benötigen. Bei jedem Termin wird die Dozentin ein anderes Thema behandeln.

Primeros encuentros

74013 0

€ 15,00

max. 8 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez

am Samstag, 25.03.2023, 10:00 - 11:30 Uhr

De compras

74014 0

€ 15,00

max. 8 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez

am Samstag, 29.04.2023, 10:00 - 11:30 Uhr

De vacaciones

74015 0

€ 15,00

max. 8 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez

am Samstag, 27.05.2023, 10:00 - 11:30 Uhr

En el bar

74016

€ 15,00

max. 8 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez

am Samstag, 24.06.2023, 10:00 - 11:30 Uhr

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



Ein kostenloser Service der Volkshochschulen



SPRACHE UND KULTUR

Spanisch A1+/A2 -20 curiosidades del mundo hispanohablante

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?

Teil 1: Niveau A1+

74017 P

€ 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, 21.03.2023, 5x 19:30 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

Teil 2: Niveau A2

74018

€ 75,00

20 curiosidades: historias sorprendentes de los hispanohablantes y de su lengua (978-84-945132-9-9)

max. 6 Teilnehmer:innen

ab Dienstag, 09.05.2023, 5x 19:30 - 21:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

Land und Leute online entdecken – auf Spanisch um die Welt (A2/B1)

Reiseziel Kolumbien

Hablar de Colombia es hablar de música, de baile, de selva, de mar ... Se dice que los colombianos tienen tres pasiones: el fútbol, el baile y las ¡telenovelas! Colombia les ofrece una naturaleza muy variada con los Andes, la selva amazónica y las costas del Pacífico o del Caribe que juntos descubriremos. Por si fuera poco su gastronomía les va a encantar y vamos a reunir las recetas más prácticas en nuestro recetario virtual. Finalmente con su música van a bailar y cantar con las canciones más pedidas de nuestra lista musical. ¡Los espero para disfrutar de esta aventura!

74100 0

max. 6 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez

ab Donnerstag, 06.07.2023, 4x 18:00 - 19:30 Uhr





€ 80.00

SPANISCH

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.

Intensivkurs

74020 0

€ 210,00

Con gusto nuevo A2 (978-3-12-514677-8) ab Lektion 1

max. 6 Teilnehmer:innen

Cristina Sanchez

ab Montag, 06.03.2023, 15x 19:30 - 21:00 Uhr

74021 HYBRID

€ 138.50

Con gusto nuevo A2 (978-3-12-514677-8) ab Lektion 3

max. 9 Teilnehmer:innen

Rebeca del Pilar Zapata Rodríguez ab Montag, 06.03.2023, 15x 19:30 - 21:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 14

74022 P

€ 169,00

Con gusto nuevo A2 (978-3-12-514677-8) ab Lektion 3

max. 8 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez

ab Donnerstag, 09.03.2023, 15x 09:30 - 11:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

€ 138,50

Con gusto nuevo A2 (978-3-12-514677-8) ab Lektion 7

max. 9 Teilnehmer:innen

Rebeca del Pilar Zapata Rodríguez ab Donnerstag, 09.03.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 14

74024



€ 169.00

Con gusto nuevo A2 (978-3-12-514677-8) ab Lektion 7/8

max. 8 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez

ab Mittwoch, 08.03.2023, 15x 18:30 - 20:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Spanisch A2 – Conversación a la hora de comer

¡Lee, escucha y practica el vocabulario del español cotidiano!

Tacos, Tapas oder Tomatenbrot? Egal, welchen Snack Sie in der Mittagspause gerne zu sich nehmen: Packen Sie ihn doch mal vor Ihrem Laptop aus - und packen Sie's an mit dem Spanischlernen. In unserem Online-Konversationskurs zur Mittagszeit können Sie in entspannter Atmosphäre Ihre Sprachkenntnisse verbessern.

74025 0 NEU

€ 60,00

max. 8 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez

ab Freitag, 21.04.2023, 6x 12:15 - 13:15 Uhr

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 neu B1 (978-3-12-514684-6) ab Lektion 3

max. 9 Teilnehmer:innen

Rebeca del Pilar Zapata Rodríguez ab Montag, 06.03.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 14

74031 P

€ 169,00

Con Gusto nuevo B1 (978-3-12-514671-6) ab Lektion 3

max. 8 Teilnehmer:innen

Rocio Arelis Meneses Nuñez ab Mittwoch, 08.03.2023, 15x 10:00 - 11:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Spanisch B1 – **Auffrischung und Konversation**

Este curso es para aquellos participantes que ya poseen un sólido conocimiento básico de español. Nos introduciremos en las sutilezas de la lengua, entrenando el vocabulario v los modismos del lenguaje cotidiano con ejercicios orales y escritos. Todo esto gracias a la gran gama de temas que nos ofrece el libro.

Tema a tema B1 (978-84-7711-720-9); cuaderno de ejercicios (978-84-9081-341-6)

max. 6 Teilnehmer:innen

Diana Corredor-Düwel ab Montag, 06.03.2023, 15x 18:30 - 20:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

€ 169.00

Tema a tema B1 (978-84-7711-720-9); cuaderno de ejercicios (978-84-9081-341-6)

max. 8 Teilnehmer:innen

Diana Corredor-Düwel

ab Dienstag, 07.03.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

Hinweis:

Näheres zu den Stufen finden Sie auf Seite 50.

Spanisch -**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.

74034 P

€ 30,00

Das Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung aestellt.

max. 6 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez

am Samstag, 25.03.2023, 10:00 - 13:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Spanisch B1/B2 – Indicativo / Subjuntivo

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.

Teil 1

74035 P

€ 30,00

Das Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Max. 6 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez

am Samstag, 13.05.2023, 10:00 - 13:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Teil 2 74036p

Р

€ 30.00

Das Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung aestellt.

Marcela Pérez

am Samstag, 13.05.2023, 14:00 - 17:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

ANDERE SPRACHEN

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, 07.03.2023, 15x 19:00 - 20:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, AG 03

Chinesisch A2

In diesem Kurs vertiefen und verbessern wir unsere Aussprache, die Zahlen und die Schreibweise der Schriftzeichen.

77001



€ 138,50

max. 9 Teilnehmer:innen

Lin Yao

ab Dienstag, 07.03.2023, 15x 18:30 - 20:00 Uhr



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



Japanisch für Anfänger

Ohne Vorkenntnisse

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 die japanische Sprache und das Zeichensystem aus und lernen die japanische Kultur besser kennen.



€ 169.00

Japanisch im Sauseschritt 1 (978-4-99003847-2) ab Lektion 1

max. 8 Teilnehmer:innen

Noriko Imlig

ab Montag, 06.03.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 02

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 die japanische Sprache und das Zeichensystem aus und lernen die japanische Kultur besser kennen.

77003



€ 100,00

Japanisch, bitte! neu A1-A2 (978-3-12-606971-7) ab Lektion 1

max. 6 Teilnehmer:innen

Yasuko Yoshiga

ab Freitag, 11.03.2022, 10x 10:30 - 11:30 Uhr

Japanisch A1

Intensivkurs

In diesem Kurs bauen Sie Schritt für Schritt Ihre Kenntnisse der japanischen Sprache und des Zeichensystems aus und lernen die japanische Kultur besser kennen.

SPRACHEN

€ 210,00

Japanisch, bitte! neu A1-A2 (978-3-12-606971-7) ab Lektion 7

max. 6 Teilnehmer:innen

Yasuko Yoshiga

ab Samstag, 04.03.2023, 15x 09:30 - 11:00 Uhr

Japanisch A1

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen in Hiragana, Katakana, Zählwörter, grundlegenden Verben, Adjektiven und -te Form der Verben.

77005 P

€ 169.00

Japanisch im Sauseschritt 1 (978-4-9900384-7-2) ab Lektion 23

max. 8 Teilnehmer:innen

Noriko Imlig

ab Donnerstag, 09.03.2023, 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 10

max. 5 Teilnehmer:innen

Noriko Imlig

ab Donnerstag, 09.03.2023, 12x 19:35 - 20:35 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 02



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

Münchner Straße 3 85540 Haar Tel.: 089/46002-861

E-Mail: info@buergerstiftunghaar.de

Kreissparkasse München-Starnberg-Ebersberg BIC BYLADEM1KMS Spendenkonto IBAN DE85 7025 0150 0022

Münchner Rank

BIC GENODEF1M01
Zustifterkonto IBAN DE98 7019 0000 0100
0069 39 Spendenkonto IBAN DE54 7019 0000 0000 0069 39





ANDERE SPRACHEN

Griechisch A1

Jassu! 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 ein Semester Griechisch gelernt haben.

77008



€ 169.00

Jassu! A1-A2 (978-3-12-528890-4) ab Lektion 4

max. 8 Teilnehmer:innen

Maria Tsoumani

ab Dienstag, 07.03.2023, 15x 19:00 - 20:30 Uhr

Hebräisch für Anfänger

Schnupperkurs

ביאבה םיכורב. Sie interessieren sich für Hebräisch, sind aber noch nicht dazugekommen, sich genauer damit zu beschäftigen? In diesem Schnupperkurs können Sie sich mit der hebräischen Sprache bekannt machen. Sie lernen das hebräische Alphabet, bilden erste einfache Sätze und bauen einen grundlegenden Wortschatz auf. Trauen Sie sich! Nach der 8. Stunde gibt es die Möglichkeit, den Kurs zu verlängern. Sie entscheiden!

77009 P



€ 151.00

Das Lehrmaterial wird im Kurs besprochen.

max. 5 Teilnehmer:innen

Jonathan Alon

ab Donnerstag, 20.04.2023, 8x 19:00 - 20:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, AG 03

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 6

max. 6 Teilnehmer:innen

Lidiia Tadic

ab Freitag, 10.03.2023, 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.

77011 P



€ 141,00

Hrvatski za pocetnike (953-169-123-1); Grammatikbuch (A1-A2) (978-953-169-186-4) ab Lektion 18

max. 6 Teilnehmer:innen

Lidija Tadic

ab Freitag, 10.03.2023, 10x 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 0



€ 210.00

Otlitschno! aktuell A2 (978-3-19-204478-6) ab Lektion 9/10

max. 6 Teilnehmer:innen Tatjana Khaiyadar

ab Dienstag, 07.03.2023, 15x 18:30 - 20:00 Uhr

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 0



€ 151,00

max. 5 Teilnehmer:innen

Alexandra Vitorino Moreira

ab Dienstag, 07.03.2023, 12x 19:30 - 20:30 Uhr

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, 08.03.2023, 13x 18:00 - 11:15 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Türkisch für Anfänger

Ne güzel! Sie haben sich schon immer für Türkisch interessiert, aber sich noch nie getraut, einen Kurs zu besuchen? In diesem Kurs lernen Sie eine Sprachen kennen, die immer schöner wird, je besser man sie kennenlernt. Im Kurs lernen Sie erste einfache Sätze, bauen einen Wortschatz auf und üben einfache Grammatik ein. Trauen Sie sich!

77015 0



€ 169.00

Ne güzel! A1 (978-3-19-005253-0) ab Lektion 1

max. 8 Teilnehmer:innen

Mürdat Sirin

ab Dienstag, 07.03.2023, 15x 18:30 - 20:00 Uhr

Ungarisch für Anfänger

Üdvözöljük! Sie haben sich schon immer für Ungarisch interessiert, aber sich noch nie getraut, einen Kurs zu besuchen? In diesem Kurs lernen Sie eine Sprachen kennen, die immer schöner wird, je besser man sie kennenlernt. Im Kurs lernen Sie erste einfache Sätze, bauen einen Wortschatz auf und üben einfache Grammatik ein. Trauen Sie sich!

77016 P



€ 141.00

Das Lehrmaterial wird im Kurs besprochen.

max. 6 Teilnehmer:innen

Julia Hrabovszky

ab Dienstag, 07.03.2023, 10x 18:00 - 19:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

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



€ 126.00

Ungarisch ohne Mühe (978-2700501803) ab Lektion 77

max. 5 Teilnehmer:innen

Julia Hrabovszky

ab Freitag, 10.03.2023, 10x 17:30 - 18:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Hinweis:

Näheres zu den Stufen finden Sie auf Seite 50.



Ansprechpartnerinnen



Tímea Gőghová M.A.

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



Barbara Müller M.A. Verwaltung mueller@vhs-haar.de

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), Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)

INHALT

REGULÄRE DEUTSCHKURSE

A1- A2 - elementare Sprachverwendung62
B1-B2-selbstständige Sprachverwendung62
$ {\it C2-kompetente Sprachverwendung63} \\$
Prüfungsvorbereitung63
INTEGRATIONSKURSE –
INTENSIVE DEUTSCHKURSE
Allgemeine Integrationskurse64
Allgemeine Integrationskurse

PRÜFUNGEN.....67

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 einstufen.

Link zu unserem Online Test: Online Test

https://www.klett-sprachen.de/digitales/einstufungstests/einstufungstests-daf/c-638



DOZENTENINFORMATION



JULIA HRABOVSZKY

Dipl. Sprachlehrerin für Deutsch und Ungarisch mit langjähriger Berufserfahrung.

Ich lehre Deutsch und erkläre, was ein "eingefleischter 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.

2 x wöchentlich: Mo und Mi ab Montag 27.02.2023, 17x 18:00 - 20:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 80, Raum EG 15

Deutschkurs A1.1 - Teil 2

78002 P



€ 187,00

Menschen A1.1 (ISBN Kursbuch: 978-3193019013, ISBN Arbeitsbuch: 978-3193119018), Lektion 7

2 x wöchentlich: Mo und Mi ab Montag 15.05.2023, 17x 18:00 - 20:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 80, Raum EG 15

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.

Julia Hrabovszky

2 x wöchentlich: Mo und Do

ab Montag 27.02.2023, 17x 18:30 - 20:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27

Zeichenstudio

Deutschkurs A1.2 - Teil 2

78004 P



€ 187,00

Menschen A1.2 (Kursbuch ISBN: 978-3195019011; Arbeitsbuch ISBN: 978-3195119016), Lektion 19

Julia Hrabovszky

2 x wöchentlich: Mo und Do

ab Montag 15.05.2023, 17x 18:30 - 20:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27

Zeichenstudio

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 B2.1

78005 P

€ 280,00

Linie 1 Deutsch in Alltag und Beruf B1+/B2.1 (ISBN 978-3126071116), Lektion 1

Die Fortsetzung des Kurses hat die Nummer 78007p.

N.N., Claudia Remold 2 x wöchentlich: Mo und Do ab Montag 27.02.2023, 17x 18:00 - 21:15 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Deutschkurs B2.1 - Teil 2

78006 0



€ 140,00

Linie 1 Deutsch in Alltag und Beruf B1+/B2.1 (ISBN 978-3126071116), Lektion 5

Die Fortsetzung des Kurses hat die Nummer 78008o.

Aliki Vafiopoulos

2 x wöchentlich: Mo und Do

ab Montag 27.02.2023, 17x 09:00 - 10:30 Uhr

Deutschkurs B2.2

78007 P



€ 280,00

Linie 1 Deutsch in Alltag und Beruf B2.2. (ISBN 978-3126071123), Lektion 9

N.N., Claudia Remold 2 x wöchentlich: Mo und Do ab Donnerstag 11.05.2023, 17x 18:00 - 21:15 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Deutschkurs B2.2 - Teil 1



€ 140.00

Linie 1 Deutsch in Alltag und Beruf B2.2. (ISBN 978-3126071123), Lektion 9

Aliki Vafiopoulos

2 x wöchentlich: Mo und Do

ab Montag 15.05.2023, 17x 09:00 - 10:30 Uhr

REGULÄRE DEUTSCHKURSE

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 B2.2 - Teil 1

78009 P

€ 187,00

Linie 1 Deutsch in Alltag und Beruf B2.2. (ISBN 978-3126071123), Lektion 9

Die Fortsetzung des Kurses hat die Nummer 78011p.

Bernhard Brand M.A., N.N. 2 x wöchentlich: Mo und Do ab Montag 27.02.2023, 17x 18:00 - 20:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 16

Deutschkurs B2.2

In diesem Kurs wollen wir das Sprechen festigen und vertiefen, unseren Wortschatz erweitern, Grammatik wiederholen und das Verstehen von Texten mit Hilfe einer Lektüre üben. Der Titel wird im Kurs bekannt gegeben.

€ 247.00 78010

Christiane Schlecht 2 x wöchentlich: Mo und Mi ab Montag 27.02.2023, 30x 09:00 - 10:30 Uhr

Deutschkurs B2.2 - Teil 2

78011 P

€ 187,00

Linie 1 Deutsch in Alltag und Beruf B2.2. (ISBN 978-3126071123), Lektion 13

Bernhard Brand M.A., N.N. 2 x wöchentlich: Mo und Do ab Montag 15.05.2023, 17x 18:00 - 20:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 16

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)

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

Dieser Kurs findet im Wechselunterricht statt: eine Woche in Präsenz, eine Woche online. Die erste Stunde ist im Klassenzimmer!

78012

Material wird im Kurs gestellt.

Christiane Schlecht 1 x wöchentlich: Mi ab Mittwoch 08.03.2023, 15x 19:40 - 21:10 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

Grammatikkurs A1 - B1

Werden Sie fit in der Basisgrammatik! Sprechen Sie fließend Deutsch? Machen Sie aber viele Grammatikfehler? Verstehen Sie oft nicht, warum etwas auf eine bestimmte Weise gesagt wird? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Zusammen ausgewählte Themenbereiche werden aus dem Grammatikstoff der Niveaustufen A1 bis B1 behandelt. wiederholt und systematisch trainiert. Der Kurs richtet sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmer*innen. Auch für Teilnehmer*innen geeignet, die Deutsch im Sprachkurs gelernt haben, aber wiederholen möchten.

Fragen und Fehler(!) sind in diesem Kurs willkommen.

78013 P € 187,00

Das Material wird im Kurs gestellt.

Marietta Keiser 1 x wöchentlich: Fr

ab Freitag 03.03.2023, 17x 14:00 - 16:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

Prüfungsvorbereitungen

Möchten Sie eine Prüfung ablegen und brauchen Sie noch Übung? Wir bieten spezielle Kurse an, die Sie mit dem Prüfungsformat vertraut machen und gezielt auf Aufgaben von den Prüfungen DTZ (Deutschtest für Zuwanderer), telc B1 und telc B2 Prüfungen vorbereiten. Das Material wird im Kurs gestellt.

SPRACHEN

Prüfungsvorbereitung

Vorbereitung auf den DTZ (A2/B1 – Prüfung)

78014 P

€ 82.00

Der nächste Prüfungstermin ist voraussichtlich der 29.04.2023.

Claudia Remold

1 x wöchentlich: Sa (4Termine) ab Samstag 18.03.2023, 4x 09:00 - 13:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

78015

€ 62.00

Die nächsten Prüfungstermine sind voraussichtlich der 08.07.2022 und der 22.07.2022.

Petva Petrova M.A.

€ 123.00

1 x wöchentlich: Sa (3 Termine) ab Samstag 17.06.2023, 3x 10:00 - 14:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

€ 82.00 78016 P

Der nächste Prüfungstermin ist voraussichtlich der 05.08.2023.

Claudia Remold

1 x wöchentlich: Sa (4 Termine) ab Samstag 08.07.2023, 4x 09:00 - 13:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Prüfungsvorbereitung

Vorbereitung auf die B1 telc Prüfung

78017 P

€ 41.00

Der nächste Prüfungstermin ist voraussichtlich der 22.07.2023.

Christiane Schlecht

1 x wöchentlich: Sa (2 Termine) am Samstag 08.07.2023, 09:00 - 13:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15



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



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

Dienstag von 15:30 - 18:30 Uhr Beratung auf Russisch

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 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 Berechtigungsschein: 229 € Selbstzahler: 458 €

Modul 1- A1.1

Modul 1 - A1.1

79001 P

€ 229.00

Schritte plus neu 1 (ISBN: 978-3193010810), Lektion 1

4 x wöchentlich: Mo bis Do ab Montag 13.02.2023, 25x 09:00 - 12:15 Uhr

79002 P

€ 229,00

Schritte plus neu 1 (ISBN: 978-3193010810), Lektion 1

N.N.

3 x wöchentlich: Mo, Mi und Do ab Montag 17.04.2023, 25x 18:00 - 21:15 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 13

79003 P

€ 229.00

Schritte plus neu 1 (ISBN: 978-3193010810), Lektion 1

3 x wöchentlich: Di, Do und Fr ab Dienstag 18.04.2023, 20x 09:00 - 13:00 Uhr

79004 P

€ 229,00

Hier! Deutsch für die Integration, A1.1 (ISBN: 978-3126766807)

Petya Petrova M.A., Olga Sidorova 4 x wöchentlich: Mo bis Do ab Dienstag 27.06.2023, 25x 14:00 - 17:15 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01 EDV-Studio

79005 P

€ 229.00

Linie 1 A1 Deutsch in Alltag und Beruf, Lektion 1

Edit Sarossy, Zoltan Toth 4 x wöchentlich: Mo bis Do ab Mittwoch 12.07.2023, 25x 09:00 - 12:15 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

79006 P

€ 229,00

Schritte plus neu 1 (ISBN: 978-3193010810), Lektion 1

Aleksandra Daniel, Bochra Limem 4 x wöchentlich: Mo bis Do ab Mittwoch 19.07.2023, 25x 18:00 - 21:15 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 11

Immer aktuell informiert!



Modul 2- A1.2

Modul 2 - A1.2

79007 P

€ 229 00

Schritte plus neu 2 (ISBN: 978-3196010817), Lektion 8

Elzbieta Blecha 4 x wöchentlich: Mo bis Do ab Dienstag 07.03.2023, 25x 18:00 - 21:15 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 10

79008 P

€ 229,00

Schritte plus neu 2 (ISBN: 978-3196010817), Lektion 8

NN

4 x wöchentlich: Mo bis Do ab Donnerstag 17.04.2023, 25x 09:00 - 12:15 Uhr

79009 P

€ 229,00

Schritte plus neu 2 (ISBN: 978-3196010817), Lektion 8

N.N.

3 x wöchentlich: Mo. Mi und Do ab Mittwoch 04.05.2023, 25x 18:00 - 21:15 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11

79010 P

€ 229,00

Schritte plus neu 2 (ISBN: 978-3196010817), Lektion 8

N.N.

3 x wöchentlich: Di, Do und Fr ab Dienstag 30.06.2023, 20x 09:00 - 13:00 Uhr

79011 P

€ 229.00

Schritte plus neu 2 (ISBN: 978-3196010817), Lektion 8

N.N.

3 x wöchentlich: Mo, Di und Do ab Montag 03.07.2023, 25x 18:00 - 21:15 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 13



Volkshochschule Haar

Modul 3- A2.1

Modul 3 - A2.1

79012 P

€ 229.00

Schritte plus neu 3 (ISBN: 978-3193010834), Lektion 1

Tatiana Lozovator 3 x wöchentlich: Mo, Mi und Do ab Montag 27.03.2023, 25x 18:00 - 21:15 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 03

79013 P

€ 229.00

Schritte plus neu 3 (ISBN: 978-3193010834), Lektion 1

Elzbieta Blecha 4 x wöchentlich: Mo bis Do ab Donnerstag 04.05.2023, 25x 18:00 - 21:15 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 10

79014 P

€ 229.00

Schritte plus neu 3 (ISBN: 978-3193010834), Lektion 1

N.N.

4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Mittwoch 15.06.2023, 25x 09:00 - 12:15 Uhr

79015 P

€ 229,00

Schritte plus neu 3 (ISBN: 978-3193010834), Lektion 1

N.N.

3 x wöchentlich: Mo. Mi und Do ab Mittwoch 19.07.2023, 25x 18:00 - 21:15 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 86, Raum EG 11, 0G1

vhs-Newsletter Hallo! jetzt abonnieren Zur Anmeldeseite

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

Modul 4- A2.2

Modul 4 - A2.2

79016 P

€ 229.00

Schritte plus neu 4 (ISBN: 978-3196010831),

Tatiana Lozovator, Aleksandra Daniel 2 x wöchentlich: Fr und Sa ab Samstag 13.05.2023, 17x 14:00 - 17:15 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29 Kreativraum

79017 P

Lektion 8

€ 229,00

Schritte plus neu 4 (ISBN: 978-3196010831),

la Boanta, Edit Sarossy 4 x wöchentlich: Mo bis Do ab Mittwoch, 26.04.2023, 25x 09:00 - 12:15 Uhr Sankt Bonifatius, Jagdfeldring 13, Pfarrsaal

79018 P

€ 229.00

Schritte plus neu 4 (ISBN: 978-3196010831), Lektion 8

Claudia Remold. Marela Jaric-Kacunic 3 x wöchentlich: Mo bis Mi ab Montag 08.05.2023, 25x 18:00 - 21:15 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 01

79019 P



€ 229,00

Schritte plus neu 4 (ISBN: 978-3196010831), Lektion 8

Tatiana Lozovator

3 x wöchentlich: Mo, Mi und Do ab Montag 26.06.2023, 25x 18:00 - 21:15 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 03

79020 P



€ 229,00

Schritte plus neu 4 (ISBN: 978-3196010831), Lektion 8

Elzbieta Blecha

4 x wöchentlich: Mo bis Do ab Dienstag 04.07.2023, 25x 18:00 - 21:15 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 10

Sprechzeiten

Montag

09:30 - 12:15 Uhr und 13:00 - 18:00 Uhr

Donnerstag 09:30 - 12:15 Uhr

Ansprechpartnerin:

Frau Gőghová (goeghova@vhs-haar.de oder 089/46002829)

Modul 5 - B1.1

SPRACHEN

Modul 5 - B1.1

79021 P

€ 229.00

Schritte plus Neu 5 (ISBN: 978-3193010858), Lektion 1

Gabriele Horzella-Mühlenhoff, Sofiya Galcheva 4 x wöchentlich: Mo bis Do ab Donnerstag 20.04.2023, 25x 09:00 - 12:15 Uhr Pfarrverband Vaterstetten, Möschenfelder Str. 26, kleiner Saal

79022 HYBRID

€ 229.00

€ 229,00

Schritte plus Neu 5 (ISBN: 978-3193010858), Lektion 1

Marcela Kovar, Edit Sarossy 4 x wöchentlich: Mobis Do ab Mittwoch 19.04.2023, 25x 14:00 - 17:15 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01 Kreativraum

79023

Schritte plus Neu 5 (ISBN: 978-3193010858), Lektion 1

Bochra Limem, Sofiya Galcheva, Diana Kis 3 x wöchentlich: Mo, Di und Do ab Montag 08.05.2023, 25x 18:00 - 21:15 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 15

79024 P

Р

€ 229.00

Schritte plus Neu 5 (ISBN: 978-3193010858), Lektion 1

Lara Elena Mack, Gisela Wiltschek 4 x wöchentlich: Mo bis Do ab Donnerstag 04.05.2023, 25x 18:00 - 21:15 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 09

79025 P



€ 229.00

Schritte plus Neu 5 (ISBN: 978-3193010858), Lektion 1

la Boanta, Edit Sarossy 4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Dienstag 27.06.2023, 25x 09:00 - 12:15 Uhr Sankt Bonifatius, Jagdfeldring 13, Pfarrsaal

79026 P



€ 229,00

Schritte plus Neu 5 (ISBN: 978-3193010858), Lektion 1

Claudia Remold, Marela Jaric-Kacunic 3 x wöchentlich: Mo bis Mi ab Dienstag 18.07.2023, 25x 18:00 - 21:15 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 01

Modul 6 - B1.2

Modul 6 - B1.2

79027 P

€ 229,00

Hier! Deutsch für die Integration, B1.2 (ISBN: 978-3126766852), Lektion 9

Petya Petrova M.A., Olga Sidorova 4 x wöchentlich: Mo bis Do ab Dienstag 28.02.2023, 25x 14:15 - 17:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01 **EDV-Studio**

79028 P

€ 229.00

Schritte plus Neu 6 (ISBN: 978-3196010855), Lektion 8

Olga Sidorova, Sofiya Galcheva 4 x wöchentlich: Mo bis Do ab Dienstag 28.03.2023, 25x 08:00 - 11:15 Uhr AWO Integrationshort, Peter-Henlein-Straße 40, **EG07**

79029 P

€ 229,00

Schritte plus neu 6 (ISBN: 978-3196010855), Lektion 1

Aleksandra Daniel, Limem Bochra 4 x wöchentlich: Mo bis Do ab Montag 27.03.2023, 25x 18:00 - 21:15 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 11

79030 HYBRID

€ 229.00

Linie 1 B1 Deutsch in Alltag und Beruf (ISBN:978-3126070942), Lektion 9

Edit Sarossy, Zoltan Toth 5 x wöchentlich: Mo bis Fr ab Freitag 17.03.2023, 25x 09:00 - 12:15 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

79031 P



€ 229.00

Schritte plus neu 6 (ISBN: 978-3196010855), Lektion 1

Lara Elena Mack, Gisela Wiltschek 4 x wöchentlich: Mo bis Do ab Mittwoch 03.05.2023, 25x 18:00 - 21:15 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 09

79032 HYBRID

€ 229,00

Hier! Deutsch für die Integration, B1.2 (ISBN: 978-3126766852), Lektion 9

Zoltan Toth 3 x wöchentlich: Mo, Di und Fr ab Freitag 21.04.2023, 25x 09:00 - 12:15 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

79033 HYBRID

Schritte plus neu 6 (ISBN: 978-3196010855), Lektion 1

Marcela Kovar, Edit Sarossy 4 x wöchentlich: Mo bis Do ab Dienstag 20.06.2023, 25x 14:00 - 17:15 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01 Kreativraum

79034 P

€ 229.00

€ 229.00

Schritte plus neu 6 (ISBN: 978-3196010855), Lektion 1

Gabriele Horzella-Mühlenhoff, Sofiya Galcheva 4 x wöchentlich: Mo bis Do ab Montag 19.06.2023, 25x 09:00 - 12:15 Uhr Pfarrverband Vaterstetten, Möschenfelder Str. 26, kleiner Saal

79035 P

Schritte plus neu 6 (ISBN: 978-3196010855), Lektion 1

Bochra Limem, Sofiya Galcheva, Diana Kis 3 x wöchentlich: Mo, Di und Do ab Donnerstag 20.07.2023, 25x 18:00 - 21:15 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 15

Orientierungskurs

Orientierungskurs

79036 P

€ 229.00

Mein Leben in Deutschland - der Orientierungskurs: Basiswissen Politik, Geschichte, Gesellschaft (ISBN: 978-3190114993)

Petya Petrova M.A., Olga Sidorova 4 x wöchentlich: Mo bis Do ab Mittwoch 26.04.2023, 25x 14:00 - 17:30 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 11

79037 P



€ 229.00

Mein Leben in Deutschland - der Orientierungskurs: Basiswissen Politik, Geschichte, Gesellschaft (ISBN: 978-3190114993)

Olga Sidorova, Sofiya Galcheva 4 x wöchentlich: Mo bis Do ab Montag 12.06.2023, 25x 08:00 - 11:15 Uhr AWO Integrationshort, Peter-Henlein-Straße 40, EG07

79038 P

€ 229.00

Mein Leben in Deutschland - der Orientierungskurs: Basiswissen Politik, Geschichte, Gesellschaft (ISBN: 978-3190114993)

Aleksandra Daniel, Limem Bochra 4 x wöchentlich: Mo bis Do ab Donnerstag 25.05.2023, 25x 18:00 - 21:15 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 11

79039 P

€ 229,00

Mein Leben in Deutschland - der Orientierungskurs: Basiswissen Politik, Geschichte, Gesellschaft (ISBN: 978-3190114993)

Gisela Wiltschek, Lara Elena Mack 4 x wöchentlich: Mo bis Do ab Mittwoch 05.07.2023, 25x 18:00 - 21:15 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 09

79040 P

€ 229.00

Mein Leben in Deutschland - der Orientierungskurs: Basiswissen Politik, Geschichte, Gesellschaft (ISBN: 978-3190114993)

Marcela Kovar

4 x wöchentlich: Mo bis Do ab Mittwoch 28.06.2023, 20x 09:30 - 13:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27 Zeichenstudio

79041 HYBRID

€ 229.00

Mein Leben in Deutschland - der Orientierungskurs: Basiswissen Politik, Geschichte, Gesellschaft (ISBN: 978-3190114993)

Zoltan Toth

3 x wöchentlich: Mo, Di und Fr ab Dienstag 04.07.2023, 25x 09:00 - 12:15 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

79042 P

€ 229.00

Mein Leben in Deutschland - der Orientierungskurs: Basiswissen Politik, Geschichte, Gesellschaft (ISBN: 978-3190114993)

Diana Corredor-Düwel, Manuela Gharbaoui-Regl 4 x wöchentlich: Mo bis Do ab Dienstag 11.07.2023, 25x 09:30 - 12:45 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01 EDV-Studio

79043 HYBRID

€ 229.00

Mein Leben in Deutschland - der Orientierungskurs: Basiswissen Politik, Geschichte, Gesellschaft (ISBN: 978-3190114993)

Edit Sarossy, Zoltan Toth 5 x wöchentlich: Mo bis Fr ab Montag 08.05.2023, 25x 09:00 - 12:15 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

Integrationskurse mit Alphabetisierung

Diese Kurse richten sich bei uns an Zweitschriftlernende, primäre und auch funktionale Analphabeten. Der Kurs besteht aus 3 Modulen Alphabetisierung und 6 Modulen intensiven Sprachkurs mit langsamer Progression. Die Lernprogression wird an die Bedürfnisse der Lernenden angepasst, das Lernziel ist A2.

Alphabetisierung Modul 4 - Vorkurs

Alphabetisierung - Modul 4 - Vorkurs

79044 P

Der Vorkurs: Einführung ins Deutsch-Lernen. Lehr-und Übungsbuch

Wenjie Jia

4 x wöchentlich: Mo, Di, Do und Fr ab Montag 17.04.2023, 25x 09:30 - 12:45 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01 Kreativraum

Alphabetisierung Modul 5 - A1.1

Alphabetisierung - Modul 5 - A1.1

79045 P

Hier! Deutsch für die Integration, A1.1 (ISBN: 978-3126766807)

Wenjie Jia

4 x wöchentlich: Mo, Di, Do und Fr ab Freitag 16.06.2023, 25x 09:30 - 12:45 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01 Kreativraum

Alphabetisierung Modul 8 - A2.2

Alphabetisierung - Modul 8 - A2.2

79046 P



€ 229,00

€ 229.00

Hier! Deutsch für die Integration, A2.2 (ISBN: 978-3126766838)

Diana Corredor-Düwel, Manuela Gharbaoui-Regl 4 x wöchentlich: Mo bis Do ab Dienstag 14.03.2023, 25x 09:30 - 12:45 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01 EDV-Studio

79047 P

€ 229,00

Hier! Deutsch für die Integration, A2.2 (ISBN: 978-3126766838)

Marcela Kovar 4 x wöchentlich: Mo bis Do ab Montag 20.03.2023, 20x 09:30 - 13:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27 Zeichenstudio

Alphabetisierung Modul 9 - A2.2

Alphabetisierung - Modul 9 - A2.2

79048 P

€ 229.00

Hier! Deutsch für die Integration, A2.2 (ISBN: 978-3126766838)

Marcela Kovar 4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Dienstag 09.05.2023, 20x 09:30 - 13:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27 Zeichenstudio

79049 P

€ 229.00

Hier! Deutsch für die Integration, A2.2

Diana Corredor-Düwel, Manuela Gharbaoui-Regl 4 x wöchentlich: Mo bis Do ab Donnerstag 11.05.2023, 25x 09:30 - 12:45 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01 **EDV-Studio**

Immer aktuell informiert!



Volkshochschule Haar

PRÜFUNGEN

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.

Ansprechpartnerinnen:

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

Prüfung A2/B1: Deutschtest für Zuwanderer

Anmeldeschluss: 29.03.2023

79050 P



€ 175,00

am Samstag 29.04.2023, 09:00 - 17:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 Vortragsraum

€ 175,00 79051 P

am Samstag 13.05.2023, 09:00 - 17:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 Vortragsraum

79052 P



€ 175,00

SPRACHEN

am Samstag 27.05.2023, 09:00 - 17:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01 EDV-Studio

79053 P

€ 175.00

am Samstag 27.05.2023, 09:00 - 17:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 Vortragsraum

79054 P

€ 175,00

€ 175.00

am Samstag 08.07.2023, 09:00 - 17:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 Vortragsraum

79055 P

am Samstag 08.07.2023, 09:00 - 17:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3 UG 01 **EDV-Studio**

79056 P € 175,00

am Samstag 22.07.2023, 10:30 - 20:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 Vortragsraum

79057 P € 175,00

am Samstag 05.08.2023, 10:30 - 19:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01 EDV-Studio

€ 175,00 79058 P

am Samstag 05.08.2023, 10:30 - 20:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 Vortragsraum





PRÜFUNGEN

Test Leben in Deutschland (LiD)

Der Test des Bundesamtes für Migranten: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.

Ansprechpartnerinnen:

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

Leben in Deutschland

79059 P

€ 25,00

Anmeldeschluss: 22.06.2023

am Samstag 22.07.2023, 09:00 - 10:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 Vortragsraum

79060 P

€ 25.00

Anmeldeschluss: 22.06.2023

am Samstag 22.07.2023, 09:00 - 10:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01 EDV-Studio

79061 P

€ 25.00

Anmeldeschluss: 29.06.2023

am Samstag 29.07.2023, 09:00 - 10:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01 **EDV-Studio**

79062 P

€ 25,00

€ 25.00

Anmeldeschluss: 05.07.2023

am Samstag 05.08.2023, 09:00 - 10:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 Vortragsraum

79063

Anmeldeschluss: 05.07.2023

am Samstag 05.08.2023, 09:00 - 10:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01 FDV-Studio

Prüfung B1 telc

79064 P

€ 175,00

Anmeldeschluss: 29.03.2023

am Samstag 29.04.2023, 09:00 - 16:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01 EDV-Studio

79065 P

€ 175,00

Anmeldeschluss: 22.06.2023

am Samstag 22.07.2023, 10:30 - 17:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01 EDV-Studio

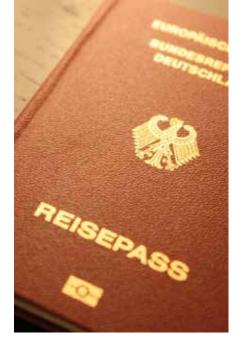
Prüfung B2 telc

79066 P

€ 195,00

Anmeldeschluss: 29.06.2023

am Samstag 29.07.2023, 09:00 - 17:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29









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



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	73
GESUNDHEIT – entspannend	70
Herzkreis / Klangschalen	
Feldenkrais / Qi Gong / Tai Chi	
Yoga / Gesundheitsreisen	/5
GESUNDHEIT – aktiv	
Wassergymnastik / Schwimmen	
Prävention	
Wirbelsäulengymnastik / Rückentraining	
Bauch- und Beckenbodentraining	
Bodystyling / Fitnessgymnastik / BPB	82
BodyART® / Jazzgymnastikk / Fit mit Baby	83
Pilates	84
WOYO®/ Balance Swing TM	84
ZUMBA® / STRONG Nation / TRX®	85
Walken / Segeln / Nordic Cross Training	
Ballett / Mittelmeertänze / Gesellschaftstanz	
Tänze aus Hawai	
Salsa / American Line Dance / Afrikanischer Tanz \ldots	89
Bauchtanz	
$\label{lem:condition} \mbox{Geburtsvorbereitung / R\"{u}ckbildung / Kinderturnen} \;.$	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/

KOCHEN

Basiskochkurs

Lust auf Kochen? Ja, aber wie? Schritt für Schritt begleitet Sie unser:e Dozent:in auf dem Weg dorthin. Unser:e 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: Lebensmittelkosten von 15,- € sind inklusive

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

10001 P € 37,00

N.N.

am Mittwoch, 15.03.2023, 18:00 - 21:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Mozzarelle, Orecchiette, Focaccia & Co selber machen

Die kulinarischen Spezialitäten aus Ihrer Lieblings-Region einmal anders erleben.

Live aus einem Bauernhof in Apulien können Sie sehen, wie Mozzarelle, Orecchiette und Focaccia selber gemacht werden.

Wenige Zutaten für ein fantastisches Ergebnis. Nachdem der ganze Prozess gezeigt worden ist, wird die Wirtin Ihre Fragen beantworten und ihrer Neugier nachkommen.

Rezepte werden nachgereicht.

Der Kurs findet in italienischer Sprache mit Simultanübersetzung statt.

Tiziana Pugliese

am Mittwoch, 22.03.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

Kulinarische Führung durch Haar

950 Jahre Haar

Ein gemütlicher Spaziergang durch Haar; seine historischen Wirtshäuser sowie seine modernen, internationalen Restaurants.

Was erwartet Sie noch? Kuriose Geschichten mit dem Essen als "Protagonist" und natürlich die Verkostung vieler Spezialitäten aus verschieden Lokalen.

Haar zum Verlieben. Haar, wie sie es noch nie erlebt haben; denn "Liebe geht durch den Magen".

10003 P NEU € 28,00

N.N.

am Donnerstag, 22.06.2023, 18:00 - 21:00 Uhr Treffpunkt wird bekannt gegeben.

Kochkurs nach Maß

Sie sagen uns, was für einen Kochkurs Sie sich wünschen. Wir versuchen, ihn für Sie zu "zaubern".

Info unter Tel

089-46002-828

Mittelalterliche Küche in Haar

950 Jahre Haar

Haar ist 950 Jahre alt geworden. Ihre Küche ist jetzt international; aber wie hat man vor fast 1.000 Jahren gekocht und gegessen? Wie hat man und mit welchen Zutaten seinen Hunger gestillt oder das Festessen zubereitet? Anhand von echten mittelalterlichen Dokumenten werden wir es "erleben".

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 15,- € sind inklusive

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

10004 P NEU € 22,00

Roswitha de Souza

am Freitag, 23.06.2023, 18:00 - 21:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Gourmetfood - low budget

Wenn man sich die Lebensmittelpreise anschaut, ist der Wunsch kostengünstig zu kochen nur zu verständlich. Wer den Anspruch hat, trotzdem nicht am Genuss zu sparen, ist in diesem Kurs goldrichtig. Raffinierte Rezepte auf der Basis preiswerter Lebensmittel, überwiegend vegetarisch, aber auch mit Fleisch und Fisch, durchsetzt mit kulinarischen Highlights. Keine Abstriche beim Genuss – versprochen!

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 13,- € sind inklusive

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

10005 P S NEU € 39

Xenia Völker

am Donnerstag, 20.04.2023, 18:00 - 21:30 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Europäisch/asiatische Crossover-Küche

Von der asiatischen Küche inspirierte Gerichte sind eine schöne Abwechslung.

Die ausgewählten Rezepte haben den Vorteil, dass sie schnell zubereitet sind.

Gebratene Hühnerbeine süß/scharf mariniert, einfach zum reinbeißen.

Kräuteromelette mit Avocado, Garnelen und Radieschensalat, super lecker.

Beef Lamb, Koriander und Papaya-Salat geben diesem Gericht ein unverwechselbares Aroma.

Marinierter Lachs auf Bohnensalat, einfach, aber aut

Schokoladen-Panna-Cotta mit Ananas, ein süßer Abschluss zum Dahinschmelzen.

Getränke: Rivaner von der Mosel und Mineralwasser.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 18,- € sind inklusive

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

10006 P € 44,00

Hans Montag

am Donnerstag, 02.03.2023, 18:00 - 22:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Vegetarische Küche

Vegetarische Gerichte sind weit mehr als der Verzicht auf tierisches Eiweiß. Roher Spargelsalat mit Burrata, ein hinreißender Kontrast. Blumenkohl mit Pumpernickelerde und Sauce Hollandaise, eine gelungene Kombination. Dreierlei von der Karotte mit Sesamöl-Tofu, nicht nur farblich ein Hingucker. Kohlrabitörtchen mit Kartoffel-/Schnittlauch-Stampf, ein Gaumenschmeichler. Schokoladentorte, als süßer Abschluss. Getränke: Rivaner von der Mosel und Mineralwasser.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 18,- € sind inklusive

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

10007 P € 44,00

Hans Montag

am Donnerstag, 23.03.2023, 18:00 - 22:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Vegane Gourmetküche

Wollen Sie sich (mehr) vegan ernähren und sind ein Genussmensch? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Ergänzen Sie Ihre Lieblingsrezepte-Liste. Wir kochen ein 5-Gänge-Menü mit feinsten Zutaten wie Pinienkernen und Trüffelöl und dazu noch ein paar süße/herzhafte Aufstriche. Die Rezeptauswahl reicht von alltagstauglich, raffiniert, schnell bis zu extravagant für Gäste und besondere Anlässe.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 15,- € sind inklusive

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

10008 P NEU € 41,00

Xenia Völker

am Montag, 15.05.2023, 18:00 - 21:30 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11



kulinarisch - GESUNDHEIT

KOCHEN

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: Lebensmittelkosten von 23,- € sind inklusive

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für Reste und falls vorhanden, eigenen Wok

10009 P

Triana Oev am Samstag, 08.07.2023, 10:00 - 17:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

€ 66.00



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: Lebensmittelkosten von 23,- € sind inklusive

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

€ 66,00 10010 P

Triana Oev

am Sonntag, 19.03.2023, 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 16,- € sind inklusive

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

€ 41,00 10036 P

Triana Oev

am Dienstag, 18.04.2023, 18:00 - 21:30 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11



Japanische Küche

Ein Monat in Japan inklusive Klosterleben mit einfacher aber feinster buddisthischer Tempelküche. Kochkurse in Tokvo und Kvoto und der Ehrgeiz authentisch japanisch kochen zu können, inspirierten die Dozentin zu diesem Kurs. Entdecken Sie kulinarische Genüsse, die die japanische Küche jenseits von Sushi zu bieten hat. Wir kochen mit original japanischen Lebensmitteln. Itadakimasu!

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 20,- € sind inklusive

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher. 2 Schwammtücher, Gefäße für die Reste

10039 P NEU € 46,00

Xenia Völker

am Mittwoch, 21.06.2023, 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: Lebensmittelkosten von 15,- € sind inklusive

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

10045 P € 36,00

Arsène de Souza

am Samstag, 17.06.2023, 18:00 - 21:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Kulinarische Köstlichkeiten mit frischen Küchenkräutern

Sie sind das ganze Jahr über preisgünstig in jedem Supermarkt zu bekommen, aber so richtig oft verwenden wir sie nicht, oder? Frische Kräuter enthalten geballt viele lebenswichtige Inhaltsstoffe und geben unseren Gerichten noch den letzten Kick. Lassen Sie sich inspirieren von ausgesuchten Rezepten aus aller Herren Länder, ein Potpourri aus Suppen, Salaten, Aufstrichen, Hauptspeisen und Desserts.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 15,- € sind inklusive

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

10058 P NEU € 41,00

Xenia Völker

am Montag, 24.04.2023, 18:00 - 21:30 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Bärlauch und andere wilde Kräuter (vegetarisch/mit Fisch)

Wildkräuter sind echte Nährstoffwunder und richtig zubereitet unglaublich lecker. Aus Bärlauch und anderen Wildkräutern und Wildblüten zaubern wir eine spannende Wildkräuter-Heusuppe, zarte Bärlauch-Topfenknödel, eine leckere Brennnessel-Giersch-Klettkraut-(Lachs-) Lasagne (wahlweise vegetarisch), einen Wildkräuter-Obatzn und mehr. Alle Rezepte an kulinarisch kompromisslosen Männern getestet :)

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 15,- € sind inklusive

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

10059 P NEU € 41,00

Xenia Völker

am Mittwoch, 26.04.2023, 18:00 - 21:30 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11







WEINSEMINARE / FEINBÄCKEREI / ITALIENISCHE KÜCHE

Wein als Genusserlebnis für alle Sinne!

Lernen Sie diesen Genuss noch zu steigern, indem Sie Ihre Wahrnehmung schärfen. Ist es ein Riesling, Chardonnay oder Sauvignon Blanc? Lernen Sie die klassischen Weine kennen und werden Sie zum Weinprofi, indem Sie anhand des Aussehens, des Geruchs und natürlich des Geschmacks die Weine sicher differenzieren. Sie üben, das was Sie sehen, riechen und schmecken treffend zu beschreiben und in einer Blindverkostung die einzelnen Qualitätsstufen zu unterscheiden. In lockerer Runde werden wir ca. 10 Weine fachmännisch verkosten.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 16,- € sind inklusive

10060 P

€ 57,00

Pearl Pandion-Müller, Weinfachberaterin und im IHK-Prüfungsausschuss für Sommeliers am Samstag, 18.03.2023, 10:00 - 16:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

Vive la France: Französische Weine und Käse-Verkostung

Weinreise durch Frankreich mit passendem Käse

Französische Weine und Käse stellen in der Regel eine harmonische Kombination dar und damit dieser Genuss in Zukunft kein Zufall mehr ist, lernen Sie in diesem Seminar verschiedene Alternativen kennen. Hierbei verkosten Sie in lockerer Runde klassische Weiß- und Rotweine sowie trockene bis edelsüße Weine zu feinen passenden Käsesorten wie z.B Camembert oder Roquefort.

Lassen Sie sich einfach überraschen und erleben Sie einen entspannten Nachmittag! Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 18,- €

sind inklusive

Bitte mitbringen: Gefäße für Reste



€ 48.00

Pearl Pandion-Müller, Weinfachberaterin und im IHK-Prüfungsausschuss für Sommeliers am Samstag, 22.04.2023, 14:00 - 17:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29







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: Lebensmittelkosten von 16,-€ sind inklusive

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

Sacher-Torte und Yoghurt Mousse

10075 P NEU





€ 37.00

€ 37,00

Antonio Giovanni Pedicone, italienischer Konditor am Dienstag, 07.03.2023, 18:00 - 21:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Bayerische Creme-Schnitten, Vanillesoße und Schokoladenmousse

10076 P NEU





Antonio Giovanni Pedicone, italienischer Konditor am Dienstag, 14.03.2023, 18:00 - 21:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Ostern: Gugelhupf und "Pupe d Abruzzo"

10077 P NEU





€ 37,00

Antonio Giovanni Pedicone, italienischer Konditor am Dienstag, 21.03.2023, 18:00 - 21:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Südtiroler Apfelstrudel und "Cantucci alle mandorle"

10078 P NEU





€ 37,00

Antonio Giovanni Pedicone, italienischer Konditor am Donnerstag, 27.04.2023, 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: Lebensmittelkosten von 18,- € sind inklusive

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

In Kooperation mit Forum Italia und Istituto Italiano di Cultura Info und Anmeldung bei Forum Italia e.V. Tel. 089-74632122 oder Email info@forumitalia.de

C'è pasta e pasta: sughi e condimenti per tutti i gusti

10500 P NEU



€ 68,00

Gabriella Caiazza, Italienischlehrerin am Dienstag, 28.03.2023, 18:00 - 21:30 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

La cucina vegetariana italiana

10503 P NEU



€ 68,00

Gabriella Caiazza, Italienischlehrerin am Dienstag, 23.05.2023, 18:00 - 21:30 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Vedi Napoli e poi...mangia! La cucina napoletana

10506 P NEU





€ 68.00

Gabriella Caiazza, Italienischlehrerin am Dienstag, 27.06.2023, 18:00 - 21:30 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

GESUNDHEITSVORTRÄGE / HERZKREIS

Frühstück nach den 5 Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin

Im Rahmen dieser praktischen Koch-Veranstaltung bereiten die Teilnehmer unter Anleitung von Dr. Christoph Malisch ein leckeres und energiespendendes Frühstück in mehreren Variationen und Geschmacksrichtungen zu, das anschließend in der Gruppe gemeinsam eingenommen wird. Parallel zu den Kochaktivitäten erklärt der TCM-Arzt die medizinische Wirkung der einzelnen Nahrungsmittel und der daraus zubereiteten Gerichte insbesondere im Hinblick auf die Stärkung des Immunsystems und der allgemeinen Vitalität des Organismus. In diesem Zusammenhang wird Dr. Malisch auch auf die vielen Facetten des neuen Krankheitsbildes des long covid und auf persönliche Fragen eingehen.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 15,- € sind inklusive

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

10600 P NEU

€ 57,00

Dr. Christoph Malisch, Artzt für TCM am Samstag, 18.03.2023, 08:30 - 12:30 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Volkskrankheit Nahrungsmittelunverträglichkeit

Bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit (oder Intoleranz) ist der Organismus nicht in der Lage, bestimmte Nahrungsbestandteile zu verdauen bzw. über den Stoffwechsel zu verwerten. Blähungen, Bauchkrämpfe und Bauchschmerzen, Durchfälle, Verstopfung, Müdigkeit, Unwohlsein, Gelenk- und Muskelschmerzen treten typischerweise auf. Zu den wichtigsten Ursachen dafür zählen: Lactose-, Fructose-, Histamin-, Gluten-Unverträglichkeit sowie entzündliche Darmerkrankungen. In diesem Vortrag geht der TCM-Arzt insbesondere auf die Bedeutung der Ernährung nach den 5 Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin für die wirkungsvolle Verbesserung der Verdauungsleistung ein.

11010 HYBRID S NEU

Dr. Christoph Malisch, Dr.med. und Arzt für TCM am Dienstag, 08.03.2022, 19:30 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Behandlung von Allergien mit der chinesischen Medizin

Immer mehr Menschen in den westlichen Ländern leiden unter Allergien. Bei dieser u.U. sehr belastenden Krankheit kommt es zum Auftreten diverser Symptome an Haut. Bindehaut, den Schleimhäuten der Atemwege und des Magen-Darm-Traktes. Niesreiz, verstopfte und/oder laufende Nase, juckender Gaumen oder Rachen, Asthma einerseits und Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfälle, allgemeines Krankheitsgefühl und Erschöpfung andererseits seien hier beispielhaft genannt. In diesem Vortrag erklärt Dr. Malisch alle wichtigen Aspekte der Allergiebehandlung aus der Perspektive der chinesischen Medizin. Der TCM-Arzt geht zudem auf persönliche Fragen ein.

11011 HYBRID

€ 8.00

Dr. Christoph Malisch, Dr.med. und Arzt für TCM am Mittwoch, 29.03.2023, 19:30 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

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, 11.05.2023, 19:00 - 21:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Medi-Raum DG

Stärkender Umgang mit Emotionen

Eine alltagstaugliche Methode

informativ - GESUNDHEIT

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 Sie sich vom Zugriff unangenehmer Gefühle befreien können.

Wir üben die Methode, lernen, warum sie funktioniert und wie wir sie im Alltag anwenden können. Mit Pausen!

Es wird empfohlen, zuerst am Vortrag am 22.03.2023 (Kurs Nr. 06015 siehe Seite 30) teilzunehmen.

Bitte mitbringen: warme Socken, eine bequeme Unterlage, Decken und entspannte Kleiduna

11024 P

€ 51,00

Ingrid Langschwert, Heilpraktikerin für Psychotherapie

am Sonntag, 14.05.2023, 09:30 - 17:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmikraum UG

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 Bewegungsund Atemübungen, die Körper und Gedanken verbinden, sowie die Atemhilfsmuskulatur und den gesamten Brustraum entspannen. Innere Freiheit und Gelassenheit können entstehen. Die Ubungen 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, 22.04.2023, 16:00 - 17:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

Weniger ist mehr -

Tipps und Tricks für mehr Zeit. Gesundheit

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 S



€ 10,00

Doris Kordon, Referentin für nachhaltige Entwicklung am Dienstag, 25.04.2023, 19:00 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 Vortragsraum



KLANGSCHALE / FELDENKRAIS / QI GONG



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, 18.03.2023, 18:00 - 20:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin (Deutsche Paracelsus Schule)

am Samstag, 22.04.2023, 18:00 - 20:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

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 (Stempelaufdruck) in Ihr Krankenkassen-Bonusheft gehen Sie bitte mit Ihrer vhs-Teilnahmebestätigung zur Krankenkasse. Nähere Informationen finden Sie auf Seite 92.

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 € 96.00

Doris Schmidt, Feldenkraislehrerin ab Mittwoch, 08.03.2023, 13x 10:00 - 11:15 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

12107 □ € 96,00

Gabriele Blasy, Feldenkraispädagogin ab Mittwoch, 08.03.2023, 13x 19:00 - 20:15 Uhr

12110 P € 130,00

Johanna Pflanz, Gymnastiklehrerin, Feldenkraispädagogin ab Donnerstag, 09.03.2023, 15x 10:00 - 11:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

Bewusstheit durch Bewegung

Lesung, Gespräch und Bewegung

Moshe Feldenkrais war Wissenschaftler, Freigeist und Praktiker.

Seine umfassende Erforschung menschlichen Verhaltens und seine tiefe Einsicht in die menschliche Natur manifestieren sich in seiner unkonventionellen, einzigartigen Methode des Bewegungslernens.

In seinen Erkenntnissen war er der Wissenschaft seiner Zeit weit voraus und ist erst in den letzten Jahrzehnten durch Neurowissenschaften und Hirnforschung in seinem Vorgehen bestätigt worden.

Das Buch "Bewusstheit durch Bewegung" ist Feldenkrais' zentrales Werk, in dem sowohl sein Denken wie auch die praktischen Lektionen im Überblick zusammengefasst sind.

In den Bewegungsexperimenten werden seine Theorien für uns nachvollziehbar.

Ingo Herbst, Feldenkraislehrer und Physiotherapeut am Samstag, 08.07.2023, 10:00 - 16:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

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-, Lymphund 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, Herzerkrankungen, Rheuma und anderen, auch schweren chronischen Erkrankungen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke

Fortgeschrittene

12201 P

€ 168,00

Barbara Nosse, Qi Gong Lehrerin ab Montag, 27.02.2023, 14x 18:00 - 19:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

Barbara Nosse, Qi Gong Lehrerin ab Montag, 27.02.2023, 14x 19:30 - 21:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

12206 P € 168,00

Barbara Nosse, Qi Gong Lehrerin ab Mittwoch, 01.03.2023, 14x 18:00 - 19:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmikraum UG

Besuchen Sie uns auf



entspannend - GESUNDHEIT

QI GONG / TAI CHI / YOGA

Qigong 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, 19.03.2023, 10:00 - 13:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist ein jahrhundertealtes 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 Wohlgefühl 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 mit Vorkenntnissen

Wiederholung 8-Form und Erlernen 42-Form

12300 P

€ 120,00

Lin Yao, Ärtzin für TCM ab Samstag, 04.03.2023, 15x 12:00 - 13:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Tai Chi - Fortgeschrittene -

Gongfu Fächer + 32 Form Tai Chi Schwert

12308 P

€ 120.00

Lin Yao, Ärztin für TCM ab Samstag, 04.03.2023, 15x 11:00 - 12:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Hatha Yoga

Sie lernen die verschiedenen Asanas (Haltungen) 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
- verbesserter 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, 06.03.2023, 15x 17:45 - 19:15 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmikraum UG

12403 HYBRID

€ 130,00

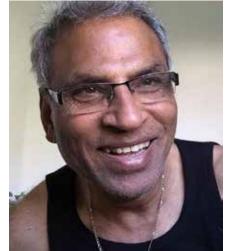
N.N.

ab Freitag, 10.03.2023, 15x 09:00 - 10:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

12404 HYBRID

€ 89,00

Yogesh Rao, Yogalehrer ab Montag, 08.05.2023, 10x 18:00 - 19:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 1 DG



12405

€ 89,00

Nadja Assfalg, Yogalehrerin & Gymnastiklehrerin in Ausbildung

ab Donnerstag, 09.03.2023, 15x 15:45 - 16:45 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

12406 HYBRID

€ 130.00

N.N.

ab Freitag, 10.03.2023, 15x 15:00 - 16:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

12408 HYBRID

€ 130.00

N.N., Yogalehrer ab Freitag, 10.03.2023, 15x 10:30 - 12:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

12420 P

€ 130,00 Matthias Engler, Yogalehrer ab Dienstag, 07.03.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr

Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

Mittelstufe

12508 HYBRID

€ 130,00

Christian Klarl M.A., Yogalehrer ab Montag, 06.03.2023, 15x 19:15 - 20:45 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmikraum UG

12520 HYBRID

€ 130,00

Christian Klarl M.A., Yogalehrer ab Mittwoch, 08.03.2023, 15x 18:45 - 20:15 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 1 DG

Yin Yang Yoga

In diesem Kurs werden die klassischen YANG / Hatha-Yogaübungen mit YIN Yoga Elementen und einer Tiefenentspannung kombiniert.

Die Asanas werden langsam ausgeführt, teilweise auch statisch passiv gedehnt - vor allem am Boden länger gehalten, um auch tiefere Schichten des Bindegewebes zu erreichen. Durch die Verbindung zum Atem können Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung und warme Socken

12622 HYBRID NEU

€ 93.00

Christian Klarl M.A., Yogalehrer ab Mittwoch, 08.03.2023, 15x 20:15 - 21:15 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 1 DG

Kursleiter Yogesh Rao





YOGA

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, 09.03.2023, 15x 19:45 - 21:15 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 1 DG

Yoga in der Tradition von **B.K.S.** lyengar

Yoga in der Tradition von B.K.S. lyengar 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, 07.03.2023, 15x 10:15 - 11:45 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG



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,



Kursleiterin Sigrid Urban

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 und Fortgeschrittene

12750 P

€ 130,00

Elke Habereder-Reif, Yogalehrerin ab Dienstag, 28.02.2023, 15x 19:30 - 21:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

12753 P € 130,00

Sigrid Urban, Yogalehrerin ab Donnerstag, 02.03.2023, 15x 19:30 - 21:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

Fortgeschrittene und leicht Fortgeschrittene

12756 P

Sigrid Urban, Yogalehrerin ab Donnerstag, 02.03.2023, 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

€ 130,00

Sigrid Urban, Yogalehrerin ab Mittwoch, 01.03.2023, 15x 09:30 - 11:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

YOGA move - re-energize

Angepasst an den Könnensstand der TeilnehmerInnen

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

Roswitha de Souza, staatl anerk. Gymnastiklehrerin, YOGA moveTrainerin, Pilatestrainerin ab Donnerstag, 02.03.2023, 12x 18:00 - 19:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

Familienyoga -Workshop am Sonntag

für Kinder ab 4,5 Jahren und mind. einem Begleiter geeignet (auch Nicht-Yogis)

Oft bleibt neben vielen Terminen wenig gemeinsame Zeit für Entspannung und Ruhemomente. Zunächst beginnen wir mit Bewegung und Spaß, um dann ganz bewusst in die Welt des Yogas einzutauchen. Passend zum Stundenthema erlernen wir Yogahaltungen alleine und als Partnerübung. Am Ende werden wir uns gemeinsam auf Traumreise begeben und uns gegenseitig massieren.

Gebühr für Erwachsene EUR 9,00, für Kinder EUR 6,00.

Bitte mitbringen: begueme Kleidung, Getränk und evtl. leichte Decke

12850 P € 9,00

Petra Marschalek, Yogalehrerin für Kinder und Jugendliche (IGG)

am Sonntag, 19.03.2023, 11:00 - 12:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

12851 P

€ 9.00

Petra Marschalek, Yogalehrerin für Kinder und Jugendliche (IGG) am Sonntag, 14.05.2023, 11:00 - 12:30 Uhr

Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG



Kursleiterin Petra Marschalek

entspannend - GESUNDHEIT

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 am Sonntag den 7. Mai 2023 um 11 Uhr zum Gorilla-Berg in Haar, am Wieselweg.

12901 P

€ 5,00

Birgitta Engler, Lachvogatrainerin am Sonntag, 07.05.2023, 11:00 - 11:45 Uhr Treffpunkt: Gorilla-Berg in Haar, am Wieselweg

12903 P

€ 5.00

Birgitta Engler, Lachyogatrainerin am Samstag, 25.06.2023, 11:00 - 11:45 Uhr Treffpunkt: Gorilla-Berg in Haar, am Wieselweg



Kursleiterinnen Birgitta Engler und Noemi Podolyak

Erlebnisseminar Lachyoga

Lernen Sie in einem wohltuend entspannten und heiteren Rahmen, wie man mit den richtigen Techniken Stress abbaut und Glücksbotenstoffe freisetzt.

Keine Vorkenntnisse nötig. Bitte in bequemer Kleidung erscheinen!

12905 P



€ 28,00

Noemi Podolyak, Lachyogatrainerin ab Mittwoch, 08.03.2023, 3x 18:00 - 19:15 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG





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.

Ziel sind Gleichmut und Gelassenheit in den Wechselfällen des Lebens

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, 02.07.2022 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!

€ 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.



STEFAN SACHS Diplomingenieur, Manager und berät seit mehreren Jahren zu Themen der Elektromobilität Er übt seit über 40 Jahren Zen und hat die Lehrerlaubnis der Sanbozen Linie.



WASSERGYMNASTIK / AQUA FITNESS

Wassergymnastik

Wassergymnastik ist eines der wirksamsten und beliebtesten Bewegungsangebote zur Vorbeugung (Prävention) und Vermeidung von Gelenk- und Muskelproblemen. Vorteile: Durch die Auftriebskraft des Wassers werden Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheiben entlastet. Wir spüren unsere Schwere nicht und können den Körper mit Leichtigkeit durchtrainieren, so dass eine optimale Kräftigung, Dehnung und Lockerung der Muskulatur in einem erfolgt.

Durch den hydrostatischen Druck wird die Durchblutung, die Herztätigkeit 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.

Hinweis: Alle Teilnehmer*innen möchten darauf achten, dass während der Wassergymnastikkurse kein öffentlicher Badebetrieb ist. Betreten Sie das Bad erst zu Beginn Ihres Kurses und die Umkleidekabine erst 15 Minuten vor Kursbeginn. Schwimmbadeintritt 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.

Anja Schmidseder, Aquatrainer ab Montag, 27.02.2023, 17x 15:25 - 16:05 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14001 P € 111,00

Anja Schmidseder, Aquatrainer ab Montag, 27.02.2023, 17x 15:25 - 16:05 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14002 ₽ € 111,00

Anja Schmidseder, Aquatrainer ab Montag, 27.02.2023, 17x 16:05 - 16:45 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Andrea Stadlmair, Aquatrainerin ab Montag, 27.02.2023, 17x 16:45 - 17:25 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14004 P € 111,00

Andrea Stadlmair, Aquatrainerin ab Montag, 27.02.2023, 17x 17:25 - 18:05 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14005 P € 111,00

Andrea Stadlmair, Aquatrainerin ab Montag, 27.02.2023, 17x 18:05 - 18:45 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14006 P € 111,00

Ralf Hammer, Aquatrainer ab Dienstag, 28.02.2023, 17x 11:45 - 12:25 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle



€ 111,00

14007 P

Ralf Hammer, Aquatrainer ab Dienstag, 28.02.2023, 17x 12:25 - 13:05 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14008 ₽ € 111.0

Barbara Meisel, Sportlehrerin & Aquatrainerin ab Dienstag, 28.02.2023, 17x 14:55 - 15:35 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14009 ■ € 111,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin ab Dienstag, 28.02.2023, 17x 15:35 - 16:15 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Barbara Meisel, Sport-Lehrerin und Aquatrainerin ab Dienstag, 28.02.2023, 17x 16:15 - 16:55 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14011 P € 119,00

Marina Kurochkina, Sportlehrerin und Aquatrainerin ab Mittwoch, 01.03.2023, 17x 15:15 - 16:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14012 P € 119,00

Marina Kurochkina, Sportlehrerin und Aquatrainerin ab Mittwoch, 01.03.2023, 17x 16:00 - 16:45 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14013 P € 119,0

Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin ab Mittwoch, 01.03.2023, 17x 16:45 - 17:30 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14014 ₽ € 119.0

Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin ab Mittwoch, 01.03.2023, 17x 17:30 - 18:15 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14015 P € 119,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin ab Mittwoch, 01.03.2023, 17x 18:15 - 19:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14016 P

Barbara Meisel, Sportlehrerin & Aquatrainerin ab Donnerstag, 02.03.2023, 17x 16:45 - 17:25 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

€ 111,00

14017 ₽ € 111.0

Barbara Meisel, Sportlehrerin & Aquatrainerin ab Donnerstag, 02.03.2023, 17x 17:25 - 18:05 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Agua 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, 02.03.2023, 17x 18:05 - 18:45 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14019 ₽ € 111,00

Marina Kurochkina, Sportlehrerin & Aquatrainerin ab Donnerstag, 02.03.2023, 17x 18:45 - 19:25 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14020 ■ € 111,00

Marina Kurochkina, Sportlehrerin & Aquatrainerin ab Donnerstag, 02.03.2023, 17x 19:25 - 20:05 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14021 P € 111,00

Marina Kurochkina, Sportlehrerin & Aquatrainerin ab Donnerstag, 02.03.2023, 17x 20:05 - 20:45 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Hinweis:

Kurse zu Kinderschwimmen finden Sie auf Seite 18 im Bereich junge vhs.

€ 70.00

€ 70.00

aktiv - **GESUNDHEIT**

AQUA FITNESS / SCHWIMMEN / PRÄVENTION

Agua Fitness

Präventives Herz-Kreislauf-Training

14022 P

€ 111.00

Alessandro Cadamuro, Aquafitnesstrainer ab Montag, 27.02.2023, 17x 18:45 - 19:25 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14023 P

Alessandro Cadamuro, Aquafitnesstrainer ab Montag, 27.02.2023, 17x 19:25 - 20:05 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14024 P

€ 111,00

N.N., Aquafitnesstrainer*in ab Montag, 27.02.2023, 17x 20:05 - 20:45 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14025 P

€ 119,00

Borjana Gottlöber, Aquatrainerin ab Dienstag, 28.02.2023, 17x 08:45 - 09:30 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14026 P

€ 119.00

Boriana Gottlöber, Aquatrainerin ab Dienstag, 28.02.2023, 17x 10:15 - 11:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle



Schwimmen für Erwachsene

Den Schwimmstil durch Techniktraining verbessern

Möchten Sie Ihren Schwimmstil verbessern - Brust, Rücken, Kraul? Unser Lernziel ist, durch eine gute Technik und Verbesserung der Atmung, allmählich längere Strecken durchschwimmen zu können. Das fördert die Durchblutung, steigert die Kondition sowie Mobilität, kräftigt die Muskulatur und schenkt uns ein gutes Wohlgefühl.

14027 P



€ 120,00

Borjana Gottlöber, Aqua- & Schwimmtrainerin ab Dienstag, 28.02.2023, 17x 09:30 - 10:15 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Schwimmen für Erwachsene

Die erlernte Schwimmtechnik wird in einem abwechslungsreichen Trainingsprogramm gefestigt und angewendet.

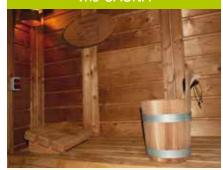
14028 P



€ 120,00

Borjana Gottlöber, Aqua- & Schwimmtrainerin ab Dienstag, 28.02.2023, 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 Einritt ist kostenpflichtig!

> Geöffnet ist die Sauna von Montag 27.02.2022 bis Donnerstag 25.05.2023 (unter Vorbehalt)

Rufen Sie uns an.

In den Schulferien haben wir geschlossen.

Öffnungszeiten: Für Damen und Herren jeweils Mo. bis 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, 03.03.2023, 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

Martina Spitz, Sportlehrerin ab Montag, 06.03.2023, 15x 16:45 - 17:45 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Rückenpower 50+

Mit Pilates Workout für Bauch- und Rückenmuskeln

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

Martina Spitz, Sportlehrerin ab Donnerstag, 16.03.2023, 15x 15:30 - 16:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

"Fit ab 50"

Äuch 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

€ 70.00

Martina Spitz, Sportlehrerin ab Mittwoch, 08.03.2023, 15x 16:45 - 17:45 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle





WIRBELSÄULENGYMNASTIK / PRÄVENTIVES RÜCKENTRAINING

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, 27.02.2023, 17x 18:00 - 19:00 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14105 P € 76,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin ab Mittwoch, 01.03.2023, 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 entgegengewirken. 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, 28.02.2023, 17x 09:00 - 10:00 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14107 HYBRID € 76,00

Viktorija Terentjeva, Übungsleiterin ab Dienstag, 28.02.2023, 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. Beckenbodenund 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 entspannenden Übungen und Stretching schlie-Ben wir die Stunde ab.

14108 ₽ € 76,00

Alexandra Waldmann, Präventionsübungsleiterin ab Mittwoch, 01.03.2023, 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". Schwerpunktmäßig trainieren wir die Rumpfmuskulatur. Der Kurs ersetzt keine krankengymnastische Behandlung.

14109 HYBRID € 70,00

Martina Spitz, Sportlehrerin ab Mittwoch, 08.03.2023, 15x 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 Dehnbewegungen und Entspannungsübungen entlasten die beanspruchte Muskulatur und schenken uns Kraft und ein gutes Körpergefühl.

14110 ₽ € 90,00

Martina Spitz, Sportlehrerin ab Donnerstag, 16.03.2023, 15x 17:00 - 18:00 Uhr Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

14111 HYBRID € 70,00

Martina Spitz, Sportlehrerin ab Montag, 06.03.2023, 15x 18:00 - 19:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

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, 27.02.2023, 17x 19:00 - 20:00 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum



Intensives Rückentraining mit Ausgleichsgymnastik

Eine Ganzkörpergymnastik, die zu unseren Alltagsbewegungen und Haltungsproblemen einen Ausgleich schafft. Der ganze Körper wird trainiert und wir gehen mit einer gewissen Wohlspannung aufrecht.

14114 P

€ 70,00

Monika Lennefer, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Rückenschultrainerin ab Montag, 27.02.2023, 15x 09:15 - 10:15 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum



PRÄVENTIVES RÜCKENTRAINING / BECKENBODENGYMNASTIK / 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 gleich- mäßigen Wechsel statt. Balanceübungen zentrieren, stärken und stabilisieren die Körpermitte.

14115 HYBRID

€ 70.00

Monika Lennefer, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Rückenschultrainerin ab Montag, 27.02.2023, 15x 10:15 - 11:15 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14116 P

€ 70,00

Monika Lennefer, staat. annerkannte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Rückenschultrainerin ab Mittwoch, 01.03.2023, 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, 01.03.2023, 15x 10:45 - 11:45 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum



Rückentraining mit Geräten

Osteoporosevorbeugung für alle Niveaus

Regelmäßiges Training mit Geräten hilft die Knochendichte zu erhalten und sogar wieder zu erhöhen. Untersuchungen mit Östeoporoseerkrankten, die regelmäßig mit Geräten trainieren, zeigten in außerordentlichem Maße eine Zunahme der Knochendichte.

Durchgehende individuelle Betreuung durch die Kursleiterin (Personaltraining).

14121 P

€ 92,00

Iva Berenkova/TSV Fitnessstudio, Lizenzierte Fitnesstrainerin

ab Montag, 27.02.2023, 17x 11:30 - 12:30 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Geräteraum

Anfänger bis Fortgeschritten individulle Betreuung

14122 P

€ 92,00

Iva Berenkova/TSV Fitnessstudio, Lizenzierte Fitnesstrainerin

ab Mittwoch, 01.03.2023, 17x 08:15 - 09:15 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, 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-, Rückenund Beinmuskulatur erhalten. Das sinnliche Empfinden und die innere Aufrichtung sind die positiven Nebeneffekte, die uns gute Laune schenken.

14301 P

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin ab Donnerstag, 02.03.2023, 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!

"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:e Teilnehmer:in auf der Warteliste nachrücken kann!

14123

€ 92.00

Iva Berenkova/TSV Fitnessstudio, Lizenzierte Fitnesstrainerin

ab Donnerstag, 02.03.2023, 17x 18:00 - 19:00 Uhr Fitnessstudio Racketpark, Höglweg 7, Geräteraum

Power-Body-Workout mit und ohne Kleingeräte

aktiv - **GESUNDHEIT**

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.

Irene Dötz, Sportlehrerin, Übungsleiterin, 2. Lizenstufe, Pro Gesundheit

ab Donnerstag, 02.03.2023, 17x 19:00 - 20:00 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

€ 76,00

Irene Dötz, Sportlehrerin u. Übungsleiterin, 2. Lizenstufe, Pro Gesundheit ab Donnerstag, 02.03.2023, 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 Stabilisationskissen durchgeführt. Das fördert die intramuskuläre Stabilität. Das bedeutet mehr Fitness und Wohlbefinden. Das Ganze mit viel Power, Schweiß und ohne Choreographie.

14502 P

€ 76.00

Kleingruppe 9 - 12 Teilnehmer*innen Tristan Bechmann, Gesundheits- u. Fitnesstrainer A- u. C-Lizenz, Triathlet ab Montag, 27.02.2023, 15x 19:30 - 20:30 Uhr Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

DOZENTENINFORMATION



TRISTAN BECHMANN

A-Trainer Kraftsport und Fitness, Präventions-, Gesundheits- und Rehatrainer, zertifizierter LifeKinetik-Trainer, Agua- und Schwimmtrainer. Motto: "Ein Leben ohne Bewegung ist undenkbar.



FITNESSGYMNASTIK / BBP / BODYSTYLING

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 € 76.00

Tristan Bechmann, Gesundheits- u. Fitnesstrainer A- u. C-Lizenz, Triathlet ab Montag, 27.02.2023, 15x 20:30 - 21:30 Uhr Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

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.

14522 P € 76,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin ab Freitag, 03.03.2023, 17x 09:00 - 10:00 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Ausgleichs- und Problemzonengymnastik

Fit werden durch Gymnastik als Ausgleich zu einseitiger oder mangelnder Bewegung. Ein vielseitiges Angebot zur Entwicklung sowie Erhaltung von körperlicher Leistungfähigkeit, Gesundheit und Wohlbefinden. Schulung von Ausdauer, Beweglichkeit und Kondition.

14524 P € 76,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin ab Mittwoch, 01.03.2023, 17x 19:00 - 20:00 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastik-

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, 02.03.2023, 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- Herz-Kreislauf- und Kraftausdauer, zu trainieren. Dadurch wird die Fettverbrennung angeregt. Kombiniert werden die Ausdauereinheiten mit effektiven Körperübungen für eine straffe Körpermitte.

14526 P € 76.00

Jacqueline Reiwald, Fitnessinstructorin ab Dienstag, 28.02.2023, 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, 27.02.2023, 17x 20:00 - 21:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

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 parrallel mit dem regelmäßigen Training.

Das macht sich auch bei der Figur und dem allgemeinen Wohlbefinden duch die regelmäßige Bewegung bemerkbar.

14542 HYBRID € 76,00

N.N., Gymnastiklehrer in Ausbildung ab Dienstag, 28.02.2023, 17x 19:00 - 20:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

14543 HYBRID € 76,00

Andrea Stadlmair, Übungsleiterin ab Dienstag, 07.03.2023, 17x 09:00 - 10:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

14544 HYBRID € 76,00

Alicia Steffel,

Studierende für Bachelor Sportwissenschaften ab Mittwoch, 01.03.2023, 17x 19:00 - 20:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle



bodyART® / FASZIENTRAINING / JAZZGYMNATIK / AUSDAUERTRAINING / FIT MIT BABY

bodyART® Good Morning

Mit sanften Mobilisationsübungen in den Tag bodyART® ist ein ganzheitliches Training aus dem Bereich Body & Mind. Es kombiniert Übungsfolgen mit dem eigenen Körpergewicht mit bewusst eingesetzter Atmung. Ziel ist eine bessere Körperwahrnehmung, qualitativ hochwertigeres Bewegen, der Ausgleich von Dysbalancen und ein besseres Wohlbefinden im eigenen Körper. In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem Wiedererlangen des normalen Bewegungsradius der Gelenke (v.a. Hüfte und Schultern).

14545 HYBRID

€ 76,00

Susie Schmidt. staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin ab Dienstag, 28.02.2023, 15x 09:00 - 10:00 Uhr Gesundheitszentrum. Friedrich-Ebert-Str. 12. Studio 3 DG

DOZENTENINFORMATION



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.

bodyART Wake up call

leichte Kräftigungsübungen mit kurzem Cardioteil

Kursbeschreibung siehe 14545h

14546 HYBRID

€ 76.00

Susie Schmidt, staatl. anerk. Gymnastiklehrerin ab Dienstag, 28.02.2023, 15x 10:00 - 11:00 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

€ 76,00

Stefanie Wenig, Bachelor of Arts Gesundheitsmanagement ab Montag, 27.02.2023, 17x 19:00 - 20:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Jazzgymnastik

Jazzavmnastik verbessert Beweglichkeit. Koordination und Gleichgewicht sowie das Rhythmusgefühl. Die intensive und schwungvolle 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 zur Musik fördert Wohlbefinden macht Spaß und gibt uns gute Laune.

14548 P

Mehrzweckhalle

Roswitha de Souza. staatl. annerk. Gymnastiklehrerin & Tänzerin ab Mittwoch, 08.03.2023, 15x 20:00 - 21:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,

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 Schlussentspannung

14549 HYBRID

Rozsa Hornyak, Physiotherapeutin, Yogalehrerin & Osteopatin ab Donnerstag, 02.03.2023, 15x 18:00 - 19:15 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 1 DG

Ausdauer Training für Anfänger mit Step und Kleingeräten

aktiv - **GESUNDHEIT**

Dank Step-Brett kräftigen wir Beine und Po besonders intensiv. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar und für alle geeignet und durch die Musik als Unterstützung kurzweilig. Allmählich verbessert sich unsere Herz-Kreislauf- sowie Muskelkraftausdauer. Der Einsatz von Kleingeräten, wie Gymnastikball fördert zusätzlich die kontinuierliche Verbesserung unserer Koordination.

14550 P N N

€ 76.00

ab Dienstag, 28.02.2023, 17x 17:50 - 18:50 Uhr Gesundheitszentrum. Friedrich-Ebert-Str. 12. Mehrzweckhalle

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, ie nach traniertem 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, Übungsleiterin und Yogalehrerin ab Mittwoch, 01.03.2023, 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, 28.02.2023, 17x 10:00 - 11:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle



PILATES / WOYO® / BALANCE SWING™

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.



Borjana Gottlöber, Pilatestrainerin & Sportlehrerin ab Montag, 27.02.2023, 17x 18:00 - 19:00 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 & Pilatestrainer ab Montag, 27.02.2023, 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 P € 76.00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin ab Freitag, 03.03.2023, 17x 10:00 - 11:00 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Pilates - weiterführendes Training

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Kursbeschreibung 14600!

14606 P € 70.00

Gabriele Hercog,

Lizenzierte Pilates- und "Woyo"-Trainerin ab Freitag, 03.03.2023, 15x 09:00 - 10:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

€ 70,00 14607 P

Gabriele Hercog, lizenzierte Pilates- und "Woyo"-Trainerin ab Freitag, 03.03.2023, 15x 08:00 - 09:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Pilates Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

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.

14609 P € 76.00

Viktorija Terentjeva, Übungsleiterin & Pilatestrainerin ab Mittwoch, 01.03.2023, 17x 18:15 - 19:15 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

Pilates - Mattentraining -Beckenboden - Powerhouse

für Frauen und Männer

Kursbeschreibung 14609.

€ 76.00 14610 P

Boriana Gottlöber, Übungsleiterin ab Montag, 27.02.2023, 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 P

Gabriele Hercog. Übungsleiterin mit Zusatzausbildung ab Dienstag, 28.02.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

14618 P € 111,00

Gabriele Hercog. Übungsleiterin mit Zusatzausbildung ab Dienstag, 28.02.2023, 15x 19:30 - 21:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

Immer aktuell informiert!





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, 27.02.2023, 17x 17:00 - 18:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

14651 HYBRID € 76,00

Stefanie Wenig, Balance - Swing -Trainerin ab Montag, 27.02.2023, 17x 18:00 - 19:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

14652 0 € 60.00

Elisabeth Scharl, Balance - Swing -Trainerin ab Dienstag, 28.02.2023, 10x 19:00 - 20:00 Uhr



ZUMBA® / STRONG NATION™ / TRX®



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 Kondition.

14712 P

€ 76.00

Aiman Attia, Sportlehrer, Tanzpädagoge, lizenzierter Zumba-Instructor ab Montag, 27.02.2023, 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, 01.03.2023, 15x 19:00 - 20:00 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

ZUMBA® ein Fitnesskörpertraining, das beschwingt und süchtig macht

Für Frauen und Männer

Kursausschreibung siehe 14712

14714 HYBRID

€ 76.00

Shirley Aguilar, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin ab Donnerstag, 02.03.2023, 17x 17:50 - 18:50 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

14715 P

€ 51,00

Hans Schwartze, lizenzierter Zumba-Fitness-Instructor ab Donnerstag, 02.03.2023, 11x 19:00 - 20:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

14716 P

€ 60.00

Jacqueline Reiwald, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin ab Dienstag, 28.02.2023, 17x 19:00 - 19:45 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 P

€ 70,00

Gabriele Hercog, lizenzierte Zumba-Fitness-Instuctorin ab Freitag, 03.03.2023, 15x 10:00 - 11:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Zumba Step by Step für Anfänger

Dieser Kurs ist speziell für Teilnehmer:innen. die noch keine oder nur wenig Erfahrung mit Latino-Tanzelementen haben. Sie werden diese "step by step" lernen und zu schönen Choreografien zusammenfassen.

14718 P

Aiman Attia, Zumbainstructor & Tanzpädagoge ab Dienstag, 28.02.2023, 15x 19:15 - 20:15 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

DOZENTENINFORMATION



CRISTINA SANCHEZ Tänzerin & Tanzpädagogin

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, 22.04.2023, 16:00 - 17:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

Strong Nation™

Auspowern und stärker werden zu mitreißenden 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

Ulrica Griffiths, lizenzierte Trainerin für Zumba, Zumba Step und Strong Nation ab Donnerstag, 02.03.2023, 17x 19:30 - 20:30 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 Bauchund Beckenboden- sowie der Rückenmuskulatur.

14803 P

Elzbieta Sieber, TRX-Suspension-Fitness-Trainerin ab Freitag, 03.03.2023, 17x 18:20 - 19:20 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

14805 P

€ 92.00

Elzbieta Sieber, TRX-Suspension-Fitness-Trainerin ab Freitag, 03.03.2023, 17x 17:20 - 18:20 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG







OUTDOOR / WALKEN / NORDIC CROSS SKATEN / SEGELN



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)

15000 P € 37,00

Andrea Schuhbauer, lizenzierte Nordic Walking Trainerin ab Donnerstag, 02.03.2023, 5x 17:00 - 18:00 Uhr 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 € 76,00

Andrea Schuhbauer, lizenzierte Nordic Walking Trainerin ab Mittwoch, 01.03.2023, 15x 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 € 76,00

Andrea Schuhbauer, lizenzerte Nordic Walking Trainerin ab Mittwoch, 01.03.2023, 15x 18:45 - 19:45 Uhr Parkplatz beim Kreitmair, Keferloh

Nordic Cross Skaten für Einsteiger

Ein Training auch zur Vorbereitung zum Langlauf. Das Ganzkörpertraining wird on- und off road gefahren. 90% der Muskeln werden dabei trainiert. Es schont die Gelenke und macht auch für den Sommer fit. Die Gebühr ist inklusive der Nordic- Cross-Ausrüstung (bis 120kg Personengewicht inkl. Kleidung sowie Schuhgröße 37 bis 47), die für den Kurs zur Verfügung gestellt wird. **Bitte mitbringen:** Ellbogen- und Knieschoner oder beim Trainer gegen eine geringe Gebühr ausleihen. Anmeldeschluss 03.05.2022.

5410 P € 75,00

Ulrich Rüger Activ Outdoor, lizenzierter Nordic Cross- u. Ski-Trainer, DSV-Zertifikat am Sonntag, 07.05.2023, 09:00 - 12:00 Uhr Haar, Wieselweg, am Waldanfang (Baseballplatz)



Segeln lernen in Theorie und Praxis

Im Theorieunterricht geht es zunächst darum, die Grundlagen (wie technische Einrichtungen eines Bootes, Manöverkunde, Ausweichregeln) zu lernen. Bei der praktischen Segelausbildung auf dem Tegernsee wird das Gelernte umgesetzt. Die Praxistermine werden individuell vereinbart (Praxisgebühr: € 185,00/12 Std.). Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die Kursteilnehmer*innen den Segelschein.

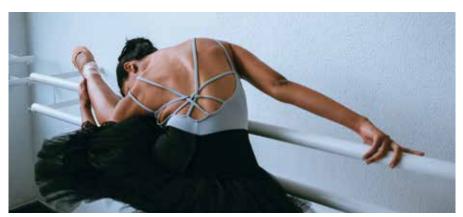
Der Kurs ist auch für Auffrischer und Wiedereinsteiger geeignet. € 6,00 für Theorie Lehrmaterial ist in der Gebühr enthalten.

Volker Ludwig,

lizenzierter Segellehrer & Diplomsportökonom ab Dienstag, 09.05.2023, 3x 18:30 - 20:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 16



BALLETT / 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, Eitness, 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 Vorkennt-

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, 03.03.2023, 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 P

€ 84,00

Herbert Huber, professioneller Balletttänzer ab Freitag, 17.03.2023, 15x 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. annerkannte Gymnastiklehrerin ab Freitag, 03.03.2023, 3x 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 Bewegungsgualitäten und Emotionen. Im Vordergrund steht der Spaß an der Musik und der gemeinsamen Bewegung.

16301 P



€ 100,00

Tina Steenbuck, Tanzpädagogin ab Freitag, 24.03.2023, 12x 19:00 - 20:30 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Griechische Tänze -**Schnupperkurs**

Alle Altersgruppen, Anfänger bis Fortgeschrittene sind willkommen. Wir lernen griechische Tänze in ihrer authentischen Form kennen, so wie sie auch heute noch die Griechen:innen auf ihren Festen tanzen. Lernen Sie die unterschiedlichen Regionen Griechenlands tänzerisch kennen.

aktiv - **GESUNDHEIT**

16305 P € 34.00

Thea Kessissi, Tanzlehrerin am Samstag, 22.04.2023, 14:00 - 17:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Tanz im Mittelalter mit Chnutz vom Hopfen

Alle Interessierten haben die Möglichkeit die Entwicklung des Tanzes im Mittelalter und der Frührenaissance kennen zu lernen anhand praktischer Beispiele. Einüben eines einfachen höfischen Tanzes, je nach Vermögen der Teilnehmenden. Im Anschluss nach einer Pause von ca. 30 Minuten, wird dieser Tanz auf der Künstlermeile aufgeführt. Die Teilnahme ist freiwillig.

16306 P NEU

€ 14.00

Chnutz Vom Hopfen, Tanzmeister - Moderator - zertifizierter Erzähler am Sonntag, 02.07.2023, 12:30 - 14:00 Uhr Gesundheitszentrum. Friedrich-Ebert-Str. 12. Mehrzweckhalle

Gesellschaftstanz - Standard und **Lateinamerikanisch Grundkurs**

Keine Vorkenntnisse

In diesem Kurs lernen Sie neben der richtigen Tanzhaltung und diversen Tipps & Tricks die Grundschritte und erste Figuren der wichtigsten Standard- und Lateinamerikanischen Tänze. Es stehen folgende Tänze auf dem Programm: Standardtänze: Langsamer Walzer/Tango/Wiener Walzer/Foxtrott/Disco Fox. Lateintänze: ChaCha/ Rumba/Jive.

Wenn möglich bitte paarweise anmelden! Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkommen. Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Gymnastikschläppchen mit Ledersohle (keine Straßenschuhe) sowie leichte bequeme Tanzoder Sportkleidung

16400 P

Christian Citriniti. Tanzpädagoge ab Dienstag, 28.02.2023, 8x 19:00 - 20:15 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle



€ 50,00

GESELLSCHAFTSTANZ / TÄNZE AUS HAWAI

Gesellschaftstanz - Standard und Lanteinamerikanisch Fortschrittskurs

Vorkenntnisse aus dem Grundkurs oder anderer Tanzkurse

In diesem Kurs lernen Sie neben der richtigen Tanzhaltung weitere Figuren der wichtigsten Standard- und Lateinamerikanischen Tänze. Das Figurenrepertoire aller Tänze wird weiter entwickelt und ihre Ausführung und Technik verbessert. Neue Figuren werden erlernt und flexibel auf die Kursteilnehmer*innen angepasst. Es stehen folgende Tänze auf dem Programm:

Standardtänze: Langsamer Walzer/Tango/ Wiener Walzer/Qickstep/Disco Fox Lateintänze: ChaCha/ Rumba/Jive. Wenn möglich bitte paarweise anmelden! Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkommen. Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Gymnastikschläppchen mit Ledersohle (keine Straßenschuhe) sowie leichte bequeme Tanzoder Sportkleidung

16401 P € 50,00

Christian Citriniti, Tanzpädagoge ab Dienstag, 09.05.2023, 8x 19:00 - 20:15 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Gesellschaftstanz Standard/Lateinamerikanisch Tanzkreis

Niveaustufe III/IV mit Vorkenntnissen aus den vorhergehenden Kursen und Wiederein-

Das Figurenrepertoire aller Tänze wird weiter entwickelt und ihre Ausführung und Technik verbessert. Neue Figuren werden erlernt und flexibel auf die Kursteilnehmer*innen angepasst

Standardtänze: Langsamer Walzer/Tango/ Wiener Walzer/Foxtrott/Qickstep/Disco Fox Lateintänze: ChaCha/ Rumba/Jive/Samba/

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, Tanzpädagoge ab Dienstag, 28.02.2023, 16x 20:15 - 21:45 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Discofox Grundkurs ohne Vorkenntnisse

Der angesagte Freizeittanz ist bei jeder Gelegenheit universell einsetzbar und leicht erlernbar. Wir vermitteln 3er-Grundschritte, erste Figuren mit der jeweiligen Körperhaltung und Führung.

Wenn möglich bitte paarweise anmelden! Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkommen. Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Gymnastikschläppchen mit Ledersohle (keine Straßenschuhe) sowie leichte bequeme Tanz- oder Sportkleidung

16403 P € 20.00

Christian Citriniti, Tanzpädagoge am Samstag, 18.03.2023, 11:00 - 14:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12. Mehrzweckhalle

Discofox Fortschrittskurs mit Vorkentnissen

In dieser Stufe kommen neue Figuren hinzu und die Ausführung der bisher gelernten Figuren wird gesichert und verbessert.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Gymnastikschläppchen mit Ledersohle (keine Straßenschuhe) sowie leichte begueme Tanzkleidung

16404 P € 20.00

Christian Citriniti, Tanzpädagoge am Sonntag, 19.03.2023, 11:00 - 14:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Hochzeitskurs Crashkurs

In diesem Kurs lernen Sie neben der richtigen Tanzhaltung und diversen Tipps & Tricks die Grundschritte und erste Figuren im Gesellschaftstanz für den schönsten Tag im Leben. Es stehen folgende Tänze auf dem Programm: Standardtänze: Langsamer Walzer/Wiener Walzer

Gesellschaftstanz: Foxtrott/Discofox.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schläppchen mit Ledersohle, keine Straßenschuhe und begueme Tanzkleidung

€ 40,00 16405

Christian Citriniti, Tanzpädagoge am Samstag, 13.05.2023, 11:00 - 14:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Lateinamerikanische Tänze **Grundkurs Workshop**

Kursbeschreibung siehe 16400. Wenn möglich bitte paarweise anmelden! Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkommen. Bitte mitbringen: Tanzschuhe, Gymnastikschläppchen mit Ledersohle (keine Straßenschuhe) sowie leichte begueme Tanz- oder Sportkleidung

16406 P € 20.00

Christian Citriniti, Tanzpädagoge am Samstag, 08.07.2023, 11:00 - 14:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Standard Grundkurs Workshop

Kursbeschreibung siehe 16402. Wenn möglich bitte paarweise anmelden! Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkommen.

16407 P € 20,00

Christian Citriniti, Tanzpädagoge am Sonntag, 09.07.2023, 11:00 - 14:00 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 Grundschritte 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

Sonja Haydn, lizenzierte "Hula"-Trainerin ab Montag, 24.04.2023, 10x 20:00 - 21:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG





Volkshochschule Haar

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, 24.04.2023, 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.

€ 36,00 16501 P

Sonja Haydn, Latin Dance Coach ab Montag, 19.06.2023, 5x 19:00 - 20:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

American Line Dance - Mittelstufe

Mit Vorkenntnissen aus den Anfängerkursen und für Wiedereinsteiger

In den vorangegangenen fünf Semestern wurde ein Repertoire von circa 35 Tänzen aufgebaut. Zu diesen zählen zum Beispiel: Black Coffee, Caballero, Dance Herr 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: begueme Schuhe mit sauberer Sohle, keine Straßenschuhe

Jörg Weber, Trainer für American Line Dance ab Freitag, 03.03.2023, 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, 02.03.2023, 15x 20:00 - 21:30 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 24

Afrikanischer Tanz aus Benin Westafrika mit Livemusik

aktiv - **GESUNDHEIT**

Für Teilnehmer:innen auch ohne Vorkenntnisse

Wir lernen typische afrikanische Tanzbewegungen. Der Bodenkontakt mit den Füßen und den rhythmischen Bewegungen zur der Live-Trommelmusik bilden die Grundlage. Im Tanz hören und fühlen wir die Livemusik, die unseren Körper mit Energie versorgt und unsere Seele erfrischt. 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 P € 120.00

Roswitha de Souza, staatl. anerk. Gymnastiklehrerin & Tanzpädagogin, Tänzerin ab Dienstag, 28.02.2023, 17x 19:15 - 20:15 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 24

Afrikanischer Tanz aus Benin Westafrika mit Livemusik

Mittelstufe und Fortgeschrittene

Wir werden die Grundelemente des afrikanischen Tanzes vertiefen und Choreographien und Kombinationen erlenen. Dabei versorgt die live gespielte Musik unseren Körper mit Energie und inspiriert uns in unserer Entwicklung im Tanz. Die Kosten für die Livemusik mit Arsène de Souza sind in der Kursgebühr enthalten.

16603 P € 140.00

Roswitha de Souza, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, Tanzpädagogin, Tänzerin ab Dienstag, 28.02.2023, 17x 19:15 - 20:45 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 24

DOZENTENINFORMATION



staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, Tanzpädagogin, Tänzerin Ihr Motto: "Tanzen erfüllt den Körper mit Energie und erfrischt die Seele".





BAUCHTANZ

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 € 120,00

Aiman Attia, Tanzpädagoge ab Mittwoch, 01.03.2023, 15x 18:00 - 19:00 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum



Bauchtanz - Mittelstufe

Bauchtanz - Mittelstufe

16701 P

Kleingruppe 7-12 Teilnehmer:innen Aiman Attia, Tanzpädagoge ab Dienstag, 28.02.2023, 15x 18:00 - 19:15 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3. Übungsraum 2

€ 135.00

Aiman Attia, Tanzpädagoge ab Montag, 27.02.2023, 15x 18:00 - 19:15 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

Hinweis:

Kindertanz finden Sie auf Seite 17 im Bereich junge vhs.

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.

€ 135.00

€ 25.00

16704 P

Aiman Attia, Tanzpädagoge ab Montag, 27.02.2023, 15x 19:15 - 20:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

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

Cristina Sanchez, Tänzerin & Tanzpädagogin am Sonntag, 23.04.2023, 15:00 - 18:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG



GEBURTSVORBEREITUNG / RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK / 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, 20.04.2023, 6x 19:00 - 21:20 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmikraum UG

Immer aktuell informiert!



Rückbildungsgymnastik mit Baby

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 Kleiduna

17200 P



gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme ab Montag, 17.04.2023, 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, 10.07.2023, 6x 11:00 - 12:40 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Eltern-Kind-Turnen Abenteuerspielplatz Turnhalle

aktiv - **GESUNDHEIT**

für 1- bis 3,5jährige 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 begueme Kleidung.

17800 P

€ 76,00

€ 76,00

Kathleen Kober,

Fitnesstrainer*in für Kinder u. Erwachsene ab Montag, 27.02.2023, 17x 09:00 - 10:00 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

17801 P Kathleen Kober.

raum



Fitnesstrainer*in für Kinder u. Erwachsene ab Montag, 27.02.2023, 17x 10:00 - 11:00 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastik-

Präsenz-Kurs O Online-Kurs Kurs zum Semesterthema HYBRID Präsenz oder Online - bei der Anmeldung bitte angeben

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-Newsletter Wir haben keine tierischen Boten, aber immer tierisch gute Newsletter. ietzt abonnierer Zur Anmeldeseite

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

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 Einritt ist kostenpflichtig!

> Geöffnet ist die Sauna von Montag 27.02.2022 bis Donnerstag 25.05.2023 (unter Vorbehalt)

In den Schulferien haben wir geschlossen.

Rufen Sie uns an.

Öffnungszeiten:

Für Damen und Herren jeweils Mo. bis 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.

Beratung:

Sie können sich jederzeit von unserem vhs-Team kompetent beraten lassen.

089/46002-800

ANMELDUNG/DATENSCHUTZ

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 mindes ggf. über Änderungen	stens einen Kontakt an, damit wir Sie informieren können.	Bitte nehmen Sie meine Email-Adresse in Ihren Newsletterverteiler auf.				
Ich bevollmächtige die vhs Ha	aar zur einmaligen Abbuchung der Kursgebühren von f	olgendem Konto. Die Gebühren werden frühestens 3 Wochen vor Kursbeginn eingezogen.				
BIC		IBAN*				
Bank		Kontoinhaber*				
Anmeldung für:						
Kurs-Nr.	Titel	Gebühr				
Kurs-Nr.	Titel	Gebühr				
Kurs-Nr.	Titel	Gebühr				
Kurs-Nr.	Titel	Gebühr				
•	venn Sie nichts Gegenteiliges hören. Eine E dingungen sowie die Datenschutzerklärung habe ich z					
*	*					
Datum	Unterschrift des Verfügungsbere	echtigten (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 Ängabe 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-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse 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.

Vorhandern an die austrinferide volkscholdschale 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 Vernflichtung

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

Statistische Angaben:

Volkshochschule Haar e.V. Münchener Straße 3

85540 Haar

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	

Suliman Sallehi von Pexels, nmbk_photography

Oleg Magni - Pexels

Die statistischen Angaben werden nur für interne Auswertungen und die amtliche Landesstatistik verwendet.

über 75 📮

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

Bild von Danielle auf Pixabay Janina Kuffer, vhs Haar, bvv Markus Schelhorn, nmbk_photography, privat, bvv privat, Markus Schelhorn, nmbk_photography Marion Mutschler, nmbk_photography, Markus Schelhorn, privat vhs Haar, María_Alberto auf Pixabay Gemeinde Haar artistlike - Pixabay Janina Kuffner Janina Kumer Andrea Bohl - Pixabay, Dominika Roseclay - Pexels DevilsApricot - Pixabay, Korona GDJ 13747, vhs Haar privat - U. Heidegger, Kranich17 - Pixabay artemtation - Pixabay, M. Schaab - privat 16 17 Cliff Booth von Pexels, Daria Obymaha - Pexels, vhs Haar Y. Kraus - privat, vhs Haar Cliff Booth - Pexels, P. Kößl-Völk - privat, W. Achleitner - privat 18 Geralt - Pixabay, privat, nmbk_photography Markus Schelhorn, H. Dworzak, Gerd Altmann - Pixabay, Koalitionsvertrag zwischen SPD, Bündnis 90/ Die Grünen, FDP, 2021; Karolina Grabowska - pexels.com privat - F. Faccini Ralph - Pixabay, MagnusGuenther - Pixabay © Deutscher Volkshochschul-Verband, Shutterbug75 - Pixabay 24/25 vhs.wissen live, Dt. Akademie für Technikwissenschaften, Süddeutsche Zeitung, Wissenschaftskolleg Berlin iira116 - Pixabay privat - R. de Souza, Dr. Ariane Schade Gerd Altmann - Pixabay, nattanan23 - Pixabay Gerd Altmann - Pixabay, nattanan23 - Pixabay ElisaRiva - Pexels Maddy Freddie - Pexels, privat - F. Faccini, nmbk_photography Kbo-Haar, Die Gemeinde Haar eine Chronik. Seite 108 Herausgegeben von der Gemainde Haar2. Auflage Haar 2009; privat - I. Oxfort, privat - A. Döhring, privat - P. Rhinow Vivid - pixabay, tobiasbrockow - pixabay, privat - C. Hofmann privat - G. Mogl, privat - U. Sebulke, privat - A. Pfeuffer, Pexels/Pixabay Kleines Theater Haar Privat: Armin Pirkenseer, Privat: Frank Lehnert, Privat: Maria und Heinz Weinmann negative Space - Pexels, privat - R. De Souza David Schwarzenberg - Pixabay, privat - E. Lücking, bvv LunarSeaArt Folgen, Privat: W. Saladajczyk, privat: R. Binsch privat - G. Wunderlich, privat - A. Arndt privat - M. Schaab 29 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40

privat - A. Triyandafilidis, privat - M. Zawada-Konopka, privat - R. Dollberg

47	Anna Shvets - Pexels
48	Anna Shvets - Pexels
49	Alexa auf Pixabay, Markus Schelhorn
51	bvv, 71036_milito10 - pixabay
52	Frederik Sørensen von Pexels
53	RODNAE Productions - Pexels
54	Marcelo Chagas - Pexels, Dimitri Kulik - Pexels
56	dapple-designers - Pixabay
57	Sprachtandem - vhs Hamburg
59	Yuri Yuhara - Pexels
60	Rachel Claire - pexels
61	pexels-diva-plavalaguna, vhs SüdOst, Marion Mutschler
62	privat - J. Hrabovszky
63	nmbk_photography, María_Alberto auf Pixabay
64	Daria Shevtsova von Pexels
65	privat - M. Keiser
67	Susy Hazelwood - pexels
68	bvv, Noelsch - Pixabay, vhs Haar
69	Ulrike Leone auf Pixabay, privat - R. de Souza, Markus Schelhorn
70	Peggy und Marco Lachmann-Anke auf Pixabay
71	scym auf Pixabay
72	nmbk_photography, © Paola Zuccarini, © Istituto Italiano di Cultura, © Forum Italia
73	Markus Spiske - pexels.com
74	Spotsoflight - Pixabay
75	privat - Y. Rao
76	privat - S. Urban, María_Alberto auf Pixabay, privat - P. Marschalek
77	Paul Königer, privat - B. Engler
78	cottonbro von Pexels
79	nmbk_photography, Monstera - Pexels, mali maeder - Pexels, bvv
80	privat - M. Spitz, Bruce Mars - Pexels
81	privat - M. Lennefer, privat - B. Gottlöber, privat - T. Bechmann
82	Andrea Piacquadio - Pexels
83	privat - S. Schmidt, Karolina Grabowska - Pexels, BODYART_Image_9
84	privat - S. Wenig, privat - E. Scharl
85 96	© Zumba, © Strong Nation, privat - C. Sanchez, © TRX, karabulakastan - Pixabay
86 87	privat - A. Schuhbauer, privat - U. Rüger, privat - V. Ludwig
88	Beto Franklin - Pexels
89	privat - S. Haydn
90	Rowitha 2016_07_02 Sommerfest Haar-192; privat - R. De Souza privat - A. Attia, privat - C. Sanchez
90 91	
31	1035352 - Pixabay, privat - R. de Souza92 nmbk_photography, María_Alberto

privat - M. Schaab

Coyot - Pixabay, nebulosgrafica - 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 benach-

Bezahlung

richtigt.

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 anteilsmäßige 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 ausgestellt 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

		SEMESTERKA	LENDER - FF	RÜHJAHR/SON	IMER 2023		
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Februar 2023	27.02.	28.02.					
März 2023			01.03.	02.03.	03.03.	04.03.	05.03.
	06.03.	07.03.	08.03.	09.03.	10.03.	11.03.	12.03.
	13.03.	14.03.	15.03.	16.03.	17.03.	18.03.	19.03.
	20.03.	21.03.	22.03.	23.03.	24.03.	25.03.	26.03.
	27.03.	28.03.	29.03.	30.03.	31.03.		
April 2023						01.04.	02.04.
	03.04.	04.04.	05.04.	06.04.	07.04.	08.04.	09.04.
	10.04.	11.04.	12.04.	13.04.	14.04.	15.04.	16.04.
	17.04.	18.04.	19.04.	20.04.	21.04.	22.04.	23.04.
	24.04.	25.04.	26.04.	27.04.	28.04.	29.04.	30.04.
Mai 2023	01.05.	02.05.	03.05.	04.05.	05.05.	06.05.	07.05.
	08.05.	09.05.	10.05.	11.05.	12.05.	13.05.	14.05.
	15.05.	16.05.	17.05.	18.05.	19.05.	20.05.	21.05.
	22.05.	23.05.	24.05.	25.05.	26.05.	27.05.	28.05.
	29.05.	30.05.	31.05.				
Juni 2023				01.06.	02.06.	03.06.	04.06.
	05.06.	06.06.	07.06.	08.06.	09.06.	10.06.	11.06.
	12.06.	13.06.	14.06.	15.06.	16.06.	17.06.	18.06.
	19.06.	20.06.	21.06.	22.06.	23.06.	24.06.	25.06.
	26.06.	27.06.	28.06.	29.06.	30.06.		
Juli 2023						01.07.	02.07.
	03.07.	<u>04.07.</u>	<u>05.07.</u>	06.07.	<u>07.07.</u>	08.07.	09.07.
	<u>10.07.</u>	11.07.	12.07.	<u>13.07.</u>	14.07.	15.07.	16.07.
	17.07.	18.07.	19.07.	20.07.	21.07.	22.07.	23.07.
	24.07.	25.07.	26.07.	27.07.	28.07.	29.07.	30.07.
	31.07.						

_____ Unterrichtsende bei 15 Kursterminen

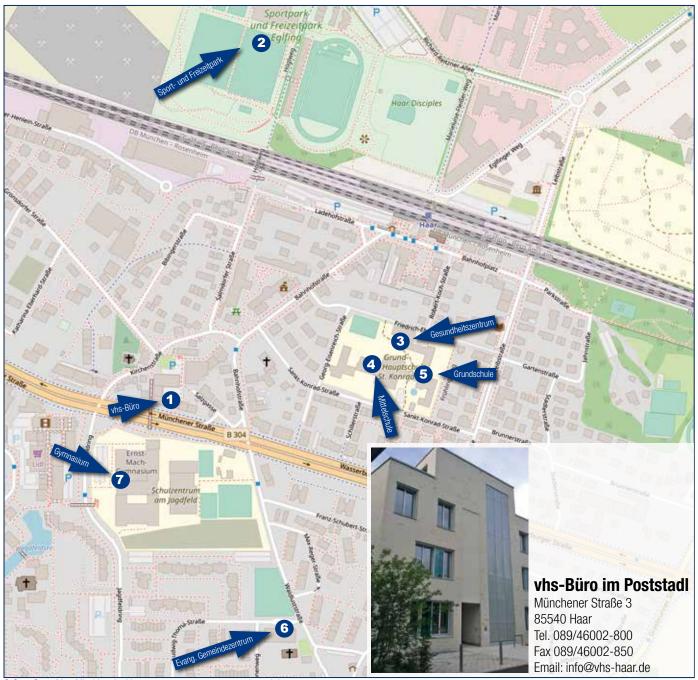
Ferien und Feiertage:

03.04.2023 - 16.04.2023 Osterferien
01.05.2023 Tag der Arbeit
18.05.2023 Christi Himmelfahrt
29.05.2023 - 11.06.2023 Pfingstferien
31.07.2023 - 11.09.2023 Sommerferien





IHR WEG ZU UNS



© OpenStreetMap-Mitwirkende, Lizenz: www.openstreetmap.org/copyright

- 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
- Mittelschule:
 St.-Konrad-Straße 7
- **5 Grundschule:** St.-Konrad-Straße 7
- 6 Evang. Gemeindezentrum: Waldluststraße 36
- **7 Gymnasium**: Jagdfeldring 82

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