

Was in uns
steckt!

Herbst Winter
2023/2024

zurBank.de/mitgliedschaft

Mitglied – mehr als nur Kundin und Kunde sein!

Genossenschaftlich heißt: Mitglied werden.

Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Mitglied werden, mitbestimmen und von zahlreichen Vorteilen profitieren!

VR Bank München Land eG 

WERBUNG die gesehen wird und ankommt!

Ihre Anzeige im Programmheft der vhs-Haar!
30.000 Hefte je Ausgabe mit Ihrer Botschaft.
Jetzt schon die Frühjahr/Sommer-Ausgabe buchen.
Erscheinungstermin: Ende Januar 2024.

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



Lackprofi

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 !**

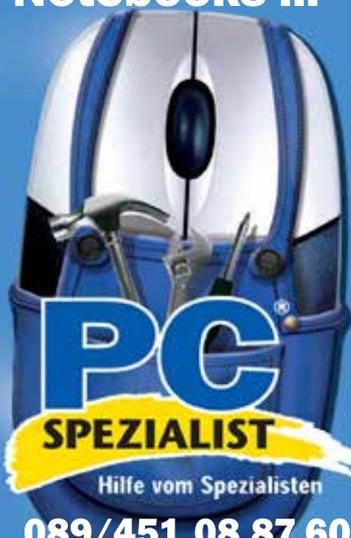
Preiswerte Gebrauchtgeräte

— Geprüft + Garantie —

Betriebsbereit zum Mitnehmen

Wasserburger Landstraße 280

muenchen-ost@pcs-trudering.de **089/451.08.87.60**



PC SPEZIALIST
Hilfe vom Spezialisten

Impressum:

VHS-Programm Herbst/Winter 2023/2024
Auflage: 30.000

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

Titelbild: canva.com,
vhs Haar (Giovanna Monterosso)

Stand: 01.08.2023

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

Irrtümer und Änderungen vorbehalten.
Bildnachweise S. 96



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

www.vhs-haar.de









Das WeltAuto.
Gute Gebrauchtwagen. Garantiert.

autohaus FEICHT

Autohaus Feicht GmbH

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

www.feicht.de



Liebe Gäste der vhs Haar,

Was in uns steckt!

Voller Begeisterung wählte das Team der vhs Haar diesen Titel für Sie aus und erstellte einen Strauß voller spannender, motivierender und schöner Veranstaltungen und Kurse für jeden Monat des Herbst-Winter-Semesters 2023/24 für Sie.

Was in Ihnen steckt – das wollen wir gemeinsam entdecken, pflegen, fördern:

- in ruhiger, rhythmischer oder anregender Bewegung, z.B. in unserem Zumba-Workshop und auf unserem Tango-Ball
- in der Entspannung, z.B. mit Mindfulness-Based Stress Reduction und der Erkundung Ihres Herzraums
- in kreativen Sphären, z.B. im Kontakt mit Ihrer Singstimme, Ihrem Pinselstrich und Ihrem fotografischen Blick
- in genussvollen Momenten, z.B. bei Sake mit Käse, bei Soulfood und bei Ihrer inneren Reise zum Glück
- beim spielerischen Sprachenlernen oder bei der Vorbereitung auf Ihre telc-B1 oder -B2-Prüfung
- beim Wissenserwerb rund um aktuelle Themen, z.B. zum persönlichen Beitrag zum Klimaschutz und zu Ihrer digitalen Kompetenz

Und was steckt in der Gemeinde Haar? Wir bringen bei der Podiumsdiskussion AfrikHaar im Rahmen von vhs im Dialog die Haarer Vereine Halle - Partnerschaft Haar-Ilembula und Giving Africa a New Face zusammen, diesmal im Maria-Stadler-Haus, um auch für diejenigen da zu sein, die weniger mobil sind. Und das Thema Wahrheit diskutieren wir u.a. aus politischer Sicht mit dem Altbürgermeister Helmut Dworzak und der Pfarrerin der Jesus-Kirche Dr. Johanna Imhof. Lassen Sie uns zusammen erkunden, gestalten und weiterentwickeln – **Was in uns steckt!**

Wir freuen uns auf Sie!

Herzliche Grüße und auf bald Ihre

Gabriele Müller, vhs-Vorstand

Lourdes María Ros de Andrés, vhs-Leiterin



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

„Was in uns steckt!“ – was ist es doch für ein wunderbares Motto, das sich unsere VHS in diesem Semester gegeben hat. Es ist nämlich eine Menge, was wir können – viel mehr als manch einer von sich selbst denkt oder sich

zutraut. Denn: nicht selten schlummern Fähigkeiten unbemerkt vor sich hin.

Es ist immer großartig, einen Weckruf zu starten, zu motivieren und die Talente jedes einzelnen zu erkennen und zu fördern. Spannend ist es aber selbstverständlich auch, sich mal auf völlig fremdes Wissens-Terrain zu wagen. Das alles gilt natürlich für unsere Kinder, aber auch für alle Menschen im Erwachsenenalter. Und: für uns alle als Gemeinschaft. Gerade in diesen herausfordernden Zeiten.

Und wer könnte das alles wohl besser als die Volkshochschule? Die VHS Haar ist für die Suche nach dem, was in uns steckt, wirklich ein ganz hervorragender Partner. Sie macht neugierig, hat immer innovative Ideen, blickt in die Zukunft und auch mal zurück - verliert dabei aber nie den Menschen

aus dem Auge. Die VHS bringt uns in Bewegung, körperlich und geistig. Sie fördert und fordert ohne zu frustrieren und ist ein Garant für Erfolgserlebnisse, Spaß und Bildung.

Glauben Sie nicht? Ein Blick in dieses prallgefüllte Programmheft ist Ihnen sicher Beweis genug. Probieren sie es aus – finden Sie heraus, was in Ihnen steckt. Vielleicht überraschen Sie sich ja selbst.

Bleiben Sie neugierig!

Ihr Dr. Andreas Bukowski
Erster Bürgermeister der Gemeinde Haar

INHALTSVERZEICHNIS

junge vhs

Schülerförderung	9
KinderUni	9
Lernen	9
Persönlichkeitsentwicklung	10
Naturwissenschaften / Frühes Forschen ...	10
Musik / Museumsbesuch / Tagebuch	11
Zeichnen / Malen / Drucken auf Stoff	12
Malen / Basteln	13
Kreatives Gestalten / Recycling / Zaubern...	14
Silberschmieden / Salzteig / Töpfern	15
Computer	15
Englisch / Italienisch	16
Kochen / Yoga	16
Musical / Tanz / Trommeln	17
Kinderschwimmen	18
Funsport / Voltigieren	18

GESELLSCHAFT

vhs im Dialog	20
Studium Generale	21
Aktueller Vormittag	21
Geschichte/Politische Bildung	22
Digitale Lebenswelt	22
vhs.wissen live	23
Betriebsbesichtigungen	25
Ökologie/Umwelt/Ökogarten	26
Finanzen/Vorsorge/Recht	27
Geistige Fitness	28
Persönlichkeitsgestaltung	28
Partnerschaft/Familie	30

KULTUR

Haar und Umgebung	32
vhs unterwegs	33
Spezielle Themen	34
Busstudienfahrten	35
Kunst am Vormittag / Kunst am Nachmittag ..	36
Reiseberichte	38
Gitarre / Afrikanisches Trommeln	39
Singen / Fotografie	40
Zeichnen / Kalligraphie / Shabby-Chic-Stil ...	41
Aquarellmalerei / Malen	42
Gold- und Silberschmieden	43
Deko / Seife / Töpfern / Ikebana	44
Deko / Stricken / Nähen	45
Repair Café	46

Schülerförderung Nachmittagsbetreuung



Lulëzime Prekazi
prekazi@vhs-haar.de
Tel. 089/46002-825

Ansprechpartner



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

Ansprechpartnerin



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



INFO/SERVICE

Anmeldeinformationen	4	vhs-Sauna	77
Öffnungszeiten	4	Allgemeine Geschäftsbedingungen	94
Vortragsübersicht	5	Anmeldeformulare	95
Hauptausschuss/Mitgliedschaft	6	Datenschutzerklärung	95
Übersicht Semesterthema	7	Bildnachweise	96
Schüler-Nachmittagsbetreuung	8	Semesterkalender	U3
vhs im Dialog	20	Ihr Weg zu uns	U4
Repair Café	46		

BERUF / IT

Neue Wege im Beruf

Das Berufsleben neu gestalten..... 48

Neue Wege in IT

Grundlagen am PC 49

Mobile Welt..... 50

SPRACHEN

Arabisch.....61

Chinesisch.....61

Englisch53

Französisch.....55

Griechisch61

Italienisch57

Japanisch.....61

Kroatisch.....61

Portugiesisch62

Russisch62

Spanisch.....58

Ungarisch.....62

REGULÄRE DEUTSCHKURSE.....64

INTEGRATIONSKURSE - INTENSIVE

DEUTSCHKURSE.....66

PRÜFUNGEN69

GESUNDHEIT

GESUNDHEIT – kulinarisch

Kochen 72

Wein und Speisen 74

Feinbäckerei / italienische Küche..... 75

GESUNDHEIT – informativ

Ernährung / Stressreduktion 76

GESUNDHEIT – entspannend

Herzkreis / Klangschalen..... 77

Feldenkrais / Qi Gong / Tai Chi 78

Yoga..... 79

Gesundheitsreisen..... 81

GESUNDHEIT – aktiv

Wassergymnastik / Aqua Fitness 82

Schwimmen / Präventionsgymnastik..... 83

Wirbelsäulengymnastik 84

Rückentraining / Body Workout..... 85

Bodyshape / Fit mit Baby..... 86

Pilates/Yoga Workout 87

Zumba® / TRX® / Nordic Walking 88

Schneeschuhwandern 89

Mittelmeertänze 89

Gesellschaftstanz 90

Lindy Hop/Balboa/Tango Argentino..... 91

Tänze aus Hawaii/American Line Dance 92

Bauchtanz 93

Geburtsvorbereitung/Rückbildungsgymnastik .. 93

Eltern-Kind-Turnen 93

Ansprechpartner



Andreas Tontsch

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

Ansprechpartnerinnen



Diana Corredor-Düwel

Fremdsprachen

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



Laura Salamano

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



Tímea Gőghová

Deutsch

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



Dr. Anna Conte

Gesundheit - kulinarisch
Gesundheit - informativ
Gesundheit - entspannend

conte@vhs-haar.de
Tel. 089/46002-828



EFQM

Committed to Excellence

WIR ÜBER UNS

Leitung / Geschäftsführung



**Lourdes María
Ros de Andrés**

Leitung / Geschäftsführung

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



Claudia Hofmann

Verwaltungsleitung
Stv. Leitung

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

Verwaltung



Giovanna Monterosso

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



Melitta Keller

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



Nina Berchtold

Geschäftsstelle Fr.-Ebert-Str.
berchtold@vhs-haar.de
Tel. 089/46002-811



Andrea Stadlmair

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



Barbara Müller

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



Katerina Papakosta

Deutsch- und Integrationskurse
papakosta@vhs-haar.de
Tel.: 089/46002-823



Nathalie Huber

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



Jutta Enge

Verwaltung und Buchhaltung
Schülerbetreuung
enge@vhs-haar.de
Tel. 089/46002-821

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

Anmeldung

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

Di. 14:00 -17:00 Uhr

Do. 14:00 -19:30 Uhr

Tel. 089/46002-800

Fax 089/46002-850

E-Mail: info@vhs-haar.de

www.vhs-haar.de

**Wir freuen uns auf Ihren
Besuch!**

ANMELDEVERFAHREN

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

SCHRIFTLICH oder per FAX:
mit Einzugsermächtigung
siehe Anmeldeformular Seite 95
**TELEFONISCH oder über die
Homepage www.vhs-haar.de:**
mit Einzugsermächtigung

PERSÖNLICH:
mit Einzugsermächtigung
oder Barzahlung

Bitte beachten:

- Eine Anmeldebestätigung durch die vhs erfolgt wenn eine Email-Adresse vorliegt.
- Allgemeine Geschäftsbedingungen auf Seite 94
- Datenschutzerklärung auf Seite 95

Gesundheitszentrum

Friedrich-Ebert-Straße 12
85540 Haar

Öffnungszeiten:

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

chronologisch - VORTRAGSÜBERSICHT

Termin/Beginn	AF	Titel	Kursnr.	Seite
SEPTEMBER 2023				
11.09.2023	O	Die Demokratie und ihre Zukünfte	02101	23
12.09.2023	O	Normalisierung der extremen Rechten und die Rolle des Populismus	02102	23
27.09.2023	O	"Bekehret die Welt" - Geschichte der christlichen Mission	02103	23
OKTOBER 2023				
01.10.2023	O	Fragile Sicherheit - das Ende des Friedens und die neue Konfliktordnung	02104	23
05.10.2023	H	Einführung in den Aktienhandel	05001	27
08.10.2023	O	Kolonialer Held oder grausamer Despot? Léopold II. von Belgien	02105	23
10.10.2023	H	Elektronische Patientenakte und E-Rezept	02017	23
11.10.2023	P	vhs im Dialog - Afrik-Haar im Maria-Stadler-Haus	01010	20
11.10.2023	H	Die Germanen - verklärt und ideologisiert	02001	22
11.10.2023	O	„Ewald Frie „Ein Hof und elf Geschwister“ Dtsch. Sachbuchpreis 2023	02106	24
11.10.2023	P	Vortrag für Kinder: T. Rex & Co. - eine Zeitreise in die Urzeit	K3003	10
12.10.2023	O	Warum Erben ungerecht ist	02107	24
12.10.2023	H	Die besten Aktien richtig auswählen	05002	27
12.10.2023	H	Entspannt bleiben - trotz schwieriger Gefühle	06022	30
16.10.2023	H	Das Home-Office richtig gestalten	66108	48
17.10.2023	O	Vom Nutzen der Pilze - wie Pilzbiotechnologie die Wirtschaft nachhaltig transformieren kann	02108	24
17.10.2023	H	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	05021	28
19.10.2023	H	Einführung in ETFs	05003	27
19.10.2023	H	(Vor-)urteile erkennen - mich und andere besser verstehen	06009	29
20.10.2023	O	Aufwachen mit digitalen Medien	02012	22
21.10.2023	P	Haar - Vortrag über den Ort durch Raum und Zeit	31003	32
23.10.2023	O	Außergewöhnliche Wolkenkratzer der Welt	33000	37
24.10.2023	O	Künstliche Photosynthese: Die Vision - und ein Weg dorthin	02110	24
24.10.2023	H	Selbstfürsorge für Mütter	06038	30
24.10.2023	P	Der Untergang der Habsburger, der russischen und osmanischen Dynastien	31050	34
24.10.2023	P	Reisebericht: Münchner JAKOBSWEG von Karlsfeld nach Lindau	35002	38
25.10.2023	P	Was bedeutet gesunde Ernährung bei Grundschulkindern	11002	76
26.10.2023	H	ETFs auswählen mit System	05004	27
26.10.2023	H	„Emotionen sind Mist“ - mich und andere besser verstehen	06010	29
26.10.2023	P	Arbeiten mit Narzisst:innen - wie ich mich schützen kann	66105	48
29.10.2023	O	Die Sache mit Israel - 5 Fragen zu einem komplizierten Land	02111	24
NOVEMBER 2023				
05.11.2023	O	Die schuldigen Hirten - Geschichte des Missbrauchs in der kath. Kirche	02112	24
07.11.2023	P	Was Sie schon immer über den Islam wissen wollten	02004	22
07.11.2023	O	Künstliche Intelligenz	02019	23
07.11.2023	O	Roboter, Künstliche Intelligenz und der Mensch	02113	24
07.11.2023	P	Rechtzeitig selbstbestimmt vorsorgen - die 5Vs	05015	27
07.11.2023	P	Märchen im Mietrecht für Vermieter:innen	05020	28
07.11.2023	P	Berühmte Mätrassen am Königshof	31051	34
08.11.2023	P	Klimaschutz mit Messer und Gabel	04004	26
08.11.2023	P	Was bedeutet gesunde Ernährung im Alter	11003	76
08.11.2023	H	E.T.A. Hoffmann - Phantasie-Wahn-Zeitkritik	33002	37
09.11.2023	O	Die Moskau-Connection - das Schröder-Netzwerk	02114	24
13.11.2023	P	Hilfe bei Gewalt gegen Frauen und Kinder	02009	22
13.11.2023	O	NFTs und Metaverse	02018	23
13.11.2023	O	Vermögensungleichheit und Klassenanalyse	02115	24
14.11.2023	H	Testamentsgestaltung	05022	28
15.11.2023	P	Ordnung meets Resilienz - Erst Hilfe für innere und äußere Ordnung	06016	29
15.11.2023	P	Was bedeutet gesunde Ernährung bei Demenzerkrankten	11004	76
15.11.2023	P	Reisebericht: Himmliche Pfade - zu Fuß von Salerno nach Sorrent	35003	38

Termin/Beginn	AF	Titel	Kursnr.	Seite
NOVEMBER 2023				
16.11.2023	O	Raben - das Geheimnis ihrer Intelligenz und soziale Fähigkeiten	02116	25
16.11.2023	O	Black-Out - reichen Wind und Sonne für den Energiebedarf Deutschlands	04005	26
16.11.2023	P	Die Beziehung zu Geld und Vermögen neu ausrichten	05014	27
20.11.2023	P	Die 7 Sicherheiten, die Kinder für ihre Entwicklung brauchen	06031	30
21.11.2023	P	Sichere Anlagestrategien in unsicheren Zeiten	05017	28
21.11.2023	H	Glückstöchter - Lesung mit der Bestseller-Autorin Stephanie Schuster	33003	37
23.11.2023	O	Wo die Zitronen blühen - Kulturgeschichte der italienischen Küche	02117	25
23.11.2023	P	Immobilieninvestment- warum sich jetzt ein Immobilienkauf lohnt	05018	28
26.11.2023	O	Die Intelligenz der Bienen	02118	25
28.11.2023	P	Außergewöhnliche Frauen	31052	34
29.11.2023	H	vhs im Dialog - Winterlektüre	01013	20
29.11.2023	P	Selbstverteidigung beginnt im Kopf	02008	22
29.11.2023	O	Umweltaspekte von E-Autos - für Befürworter und Skeptiker	04008	26
DEZEMBER 2023				
03.12.2023	O	Global gescheitert? Der Westen zwischen Anmaßung und Selbsthass	02119	25
05.12.2023	P	Meinen Sorgen mache ich Beine - innere Gelassenheit	06017	29
05.12.2023	P	Reisebericht: Go West - unterwegs im anderen China	35000	38
13.12.2023	P	Konstruktive Kommunikation in der Partnerschaft	06024	30
14.12.2023	O	Von Macht, Legitimation und Selbstdarstellung - Rubens in der Alten Pinakothek	02120	25
JANUAR 2024				
15.01.2024	H	Wie erzeuge ich eigenen Strom? Balkon-/Terrassensolaranlagen	04006	26
16.01.2024	H	Inflation - ein gefährliches Übel	05019	28
17.01.2024	P	Reisebericht: Fernwandern auf Kreta	35001	38
17.01.2024	H	vhs im Dialog - Wahrheit	01011	20
18.01.2024	H	Was hindert mich am Treffen klarer Entscheidungen	06011	29
22.01.2024	P	Konflikte in Familie, Partnerschaft und Beruf neu verstehen und besser lösen	06025	30
22.01.2024	O	James Bond - vom Roman zum Film	33004	37
24.01.2024	P	Reisebericht: Georgien - ein Fotoreise durch ein Land zwischen Europa und Asien	35010	38
25.01.2024	H	Von aufsehenerregenden Fällen zu aktuellen polizeilichen Themen	02007	22
25.01.2024	P	Oskar Maria Graf	33001	37
30.01.2024	P	Die Digitale Welt von heute und morgen	02010	22
30.01.2024	P	Welches Smartphone ist richtig für mich	66500	50
31.01.2024	P	Sicherheit beim Online-Banking	66201	49
FEBRUAR 2024				
01.02.2024	H	Zwischen Klimapanik und innerem "Klima-Schweinehund"	06012	29
06.02.2024	H	Das Smartphone als Gesundheitscoach	66504	50
07.02.2024	P	Wenn Geschwister ständig streiten - hilfreiche Verhaltensweisen für Eltern	06033	30
07.02.2024	P	Reisebericht: Im Land der Maya - Guatemala/Honduras/Mexico	35004	38
21.02.2024	P	Wohngesund bauen, renovieren, dämmen und heizen	04007	26

Hinweis Angebotsform (AF):

P = Präsenz-Vortrag,

O = Online-Vortrag ,

H = Hybrid-Vortrag (Sie haben die Wahl zwischen Präsenz oder online.

Bitte bei der Anmeldung angeben)

WICHTIG: Eine Anmeldung ist auch bei Vorträgen erforderlich.

Hauptausschuss

Der Vorstand

gewählt von den vhs Mitgliedern 2023



1. Vorsitzende Gabriele Müller,
2. Vorsitzender Dr. Eckart Hundt

Die Mitglieder des Hauptausschusses

Beratende Funktion lt. vhs Satzung

Bürgermeister Dr. Andreas Bukowski

Gewählt von den vhs Mitgliedern 2023

Dr. Ulrike Holtappel
Dr. Mike Seckinger
Dr. Peter Siemsen

Gesandt von den Haarer Gemeinderäten

Traudl Vater
Andreas Schwarcz

Gutschein



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



Anrechnerpartner für Inklusion, Diversity und Universal Design of Learning (UDL)

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



Quelle: BLWG

Wußten Sie schon
Funkempfänger für ein
besseres Hörverständnis **können im
vhs-Büro ausgeliehen werden.
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

chronologisch - SEMESTERTHEMA: „Was in uns steckt!“

	Termin/Beginn	AF	Titel	Kursnr.	Seite
SEPTEMBER 2023					
am	24.09.2023	P	Zumba® - Party	14706	87
ab	25.09.2023	P	Eltern-Kind-Turnen Abenteuerspielplatz Turnhalle	17800	93
ab	25.09.2023	P	Eltern-Kind-Turnen Abenteuerspielplatz Turnhalle	17801	93
ab	25.09.2023	P	Öl-/Acryl-Malerei - Malen lernen durch Malen	81115	42
ab	26.09.2023	O	Buisness English B1-C2	71081	54
ab	27.09.2023	P	Nähkurs: kleine Änderungen und Reparaturen	83610	45
ab	28.09.2023	P	Raise every voice and sing! Entdecke Deine Singstimme - Anfänger	37005	40
ab	28.09.2023	P	Raise every voice and sing! Entdecke Deine Singstimme - Fortgeschrittene	37006	40
ab	29.09.2023	P	Alltagsfit für Junggebliebene	14100	83
OKTOBER 2023					
ab	02.10.2023	P	Latin Party Moves - Line Dance	16500	92
ab	05.10.2023	P	Rückenpower fit in jedem Alter	14102	83
ab	05.10.2023	P	Back to the roots - Farbe, nichts als Farbe	81120	43
ab	09.10.2023	P	Intuitives Malen - Intuitives Erleben von Farbe	81125	43
ab	12.10.2023	P	YOGA move - re-energize	12781	80
ab	12.10.2023	P	Sprache und Spiel - Französisch ab A2	72100	56
am	14.10.2023	P	Reise zum Glück für Frauen	06018	29
am	14.10.2023	P	Bewusstheit durch Bewegung - Lesung, Gespräch und Bewegung	12115	78
ab	17.10.2023	P	Halten Sie Ihr Gehirn fit - für Senior:innen	06005	28
ab	19.10.2023	P	Halten Sie Ihr Gehirn fit - für Senior:innen	06006	28
am	19.10.2023	H	(Vor-)urteile erkennen - Mich und andere besser verstehen. Teil 1	06009	29
ab	19.10.2023	P	Sprache und Spiel - Italienisch ab A2	73100	58
am	21.10.2023	P	Tango Argentino Workshop	16414	91
am	21.10.2023	P	Tangoball/Milonga	16419	91
am	21.10.2023	P	Kennst du schon Acrylic Pouring - Workshop	81060	42
am	24.10.2023	H	Selbstfürsorge für Mütter	06038	30
am	25.10.2023	P	Was bedeutet gesunde Ernährung bei Grundschulkindern	11002	76
am	26.10.2023	H	„Emotionen sind Mist“ - Mich und andere besser verstehen. Teil 2	06010	29
ab	26.10.2023	P	Sprache und Spiel - Spanisch ab A2	74100	60
NOVEMBER 2023					
ab	04.11.2023	P	Prüfungsvorbereitung Deutsch DTZ (A2/B1)	78012	65
am	06.11.2023	P	Dem Stress mit Achtsamkeit begegnen - MBSR-Methode	12003	76
am	07.11.2023	P	Soulfood - wärmende Rezepte für kalte Wintertage	10049	73
am	08.11.2023	P	Klimaschutz mit Messer und Gabel	04004	26
am	08.11.2023	P	Was bedeutet gesunde Ernährung im Alter	11003	76
ab	10.11.2023	P	Kinderkurs - Wie funktioniert ein Computer? Technik, Theorie und Praxis einfach erklärt	K6002	15
am	12.11.2023	P	Dekoration aus Naturmaterial: Weihnachten	82505	44
am	13.11.2023	P	Hilfe bei Gewalt gegen Frauen und Kinder	02009	22
am	13.11.2023	O	NFTs und Metaverse	02018	23

	Termin/Beginn	AF	Titel	Kursnr.	Seite
NOVEMBER 2023					
am	15.11.2023	P	Ordnung meets Resilienz - Erste Hilfe für eine innere und äußere Ordnung	06016	29
am	15.11.2023	P	Was bedeutet gesunde Ernährung bei Demenzerkrankten	11004	76
am	18.11.2023	P	Resilienz - Widerstandsfähigkeit und Stressmanagement	06008	28
am	18.11.2023	P	Magie der Ordnung - Workshop	06015	29
am	18.11.2023	P	Die Reise zum Glück für Frauen geht weiter - Impulse - Stille - Gespräche - Kreativität	06019	29
ab	23.11.2023	P	Herzraum - Begegnung und Austausch	06020	30
am	23.11.2023	P	Lecker auf den Tisch statt in die Tonne	10007	72
am	26.11.2023	P	Gegenstände bemalen in Shabby-Chic-Stil	81032	41
am	29.11.2023	P	Selbstverteidigung beginnt im Kopf - einTraining für Frauen	02008	22
am	29.11.2023	O	Umweltaspekte von E-Autos - für Befürworter und Skeptiker	04008	26
DEZEMBER 2023					
am	05.12.2023	P	Meinen Sorgen mache ich Beine - Innere Gelassenheit	06017	29
ab	16.12.2023	P	Prüfungsvorbereitung Deutsch DTZ (A2/B1)	78013	65
JANUAR 2024					
ab	11.01.2024	P	Kopf-Herz-Bauch - Welcher Typ sind Sie?	06021	30
ab	12.01.2024	P	Lieblingsteil nachnähen	83616	46
ab	13.01.2024	P	Fotoexkursion: Streetfotografie in München	38003	40
am	15.01.2024	H	Wie erzeuge ich eigenen Strom? Balkon-/Terrassenso-laranlagen	04006	26
am	20.01.2024	P	Das innere Kind verstehen lernen - Mit schwierigen Verhaltensmustern umgehen	06007	28
ab	20.01.2024	P	Dein Antlitz - Studien und Portraits - Workshop	81005	41
ab	21.01.2024	P	Flamenco Fitness Schnupper-Workshop Masterclass	14723	88
am	25.01.2024	P	Durch Mentaltraining schlanker werden	11019	76
am	27.01.2024	H	Unterwegs fotografieren	38002	40
ab	30.01.2024	P	Die Digitale Welt von heute und morgen	02010	22
am	31.01.2024	P	Sicherheit beim Online-Banking	66201	49
FEBRUAR 2024					
am	01.02.2024	H	Zwischen Klimapanik und innerem "Klima-Schweinehund"	06012	29
ab	03.02.2024	P	Prüfungsvorbereitung Deutsch B2-Prüfung	78014	65
am	21.02.2024	P	Wohngesund bauen, renovieren, dämmen und heizen	04007	16
JULI 2024					
ab	19.07.2024	P	Selbstbestimmt durch stürmische Zeiten - Seminar in Bernried	13500	81

Auf dieser Seite finden Sie eine Auswahl an Angeboten zu unserem Semester-Thema „Was in uns steckt“. Jeder und jede von Ihnen wird begeistert sein, was alles in Ihnen steckt. Erweitern Sie Ihre Fertigkeiten und Kenntnisse mit unserem vielseitigen Angebot zu unserem Semesterthema.

Hinweis Angebotsform (AF):

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



junge vhs

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

Geschwister-Rabatte

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

(Ausnahmen in Ausschreibung vermerkt.)

Wussten Sie schon?

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

Wir bieten:

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

Interessiert?

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

INHALT

Schülerförderung	9
KinderUni	9
Lernen	9
Persönlichkeitsentwicklung	10
Naturwissenschaften / Frühes Forschen	10
Musik / Museumsbesuch / Tagebuch	11
Zeichnen / Malen / Drucken auf Stoff	12
Malen / Basteln	13
Kreatives Gestalten / Recycling / Zaubern	14
Silberschmieden / Salzteig / Töpfern	15
Computer	15
Englisch / Italienisch	16
Kochen / Yoga	16
Musical / Tanz / Trommeln	17
Kinderschwimmen	18
Funsport / Voltigieren	18

HINWEIS:

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

SCHÜLERFÖRDERUNG

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.

Wie?

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 Schuljahr 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.

Infos und Anmeldung:

Lulëzime Prekazi
prekazi@vhs-haar.de oder
Tel. 089/46002-825.

Auf die Angebote der Schülerförderung kann keine Ermäßigung gewährt werden.

KINDERUNI HAAR

Herbst-/Wintersemester 2023/24



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!

22.09.2023

Wir feiern **15 JAHRE KINDERUNI**
ACHTUNG: Wir starten um 15:30 Uhr!

Vorlesungsverzeichnis

22.09.2023

Die Kleinplaneten - Oft sehr wertvoll, manchmal sehr gefährlich

20.10.2023

Wie kommt das Licht in den Laser?

17.11.2023

Wie war das bei den Rittern?

08.12.2023

So lecker!! Ist Schokolade auch gesund?

19.01.2024

Licht an! Wer macht unseren Strom im Winter?

23.02.2024

NEUES aus dem WELTALL

Anmeldung erforderlich

KO100

gebührenfrei

Bettina Endriss, KinderUni Haar

Leitung & Organisation

www.kinderuni-haar.de

ab Freitag, 22.09.2023, 6x 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.

BÜRGERSTIFTUNG HAAR



LERNEN

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. und 2. Klasse

KO200 **P** € 99,00

Isabel Lönne, Trainerin MKT

ab Mittwoch, 08.11.2023, 6x 16:00 - 17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Für Grundschüler:innen der 3. und 4. Klasse

KO201 **P** € 99,00

Isabel Lönne, Trainerin MKT

ab Mittwoch, 20.09.2023, 6x 16:00 - 17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Damit das Lernen leichter wird

Von 9 bis 12 Jahren

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

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Wasser zum Trinken

KO202 **P** € 32,00

Sophie R. Schönhofer, Pädagogin

am Freitag, 01.12.2023, 14:30 - 17:30 Uhr,

am Freitag, 08.12.2023, 14:30 - 17:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

Knigge für Kids für Alltag und Schule

Von 8 bis 12 Jahren

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

Bitte mitbringen: Brotzeit, Trinken, Geld für eine Pizza

KO203 **P** € 35,00

Sophie R. Schönhofer, Pädagogin

am Samstag, 02.12.2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Starke Mädchen wehren sich - starke Mädchen bleiben cool

Selbstbehauptungs-/Selbstsicherheitstraining für Mädchen von 6 bis 8 Jahren

Mit der langjährig erprobten Fünf-Finger-Faustregel des Instituts von Ulrike Herle lernen Mädchen, sich zu schützen bzw. zu wehren. Sie trainieren mit Spaß verschiedene Situationen und staunen, was sie alles können. Selbstbewusste Mädchen kennen Gefahren bzw. wissen sich zu schützen. Alle Übungen, Rollenspiele, Materialien sind geschlechts- und altersgemäß sowie nach 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, 14.10.2023, 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 bis 12 Jahren

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

Bitte mitbringen: Getränk, Brotzeit, bequeme Schuhe

K0301 P € 32,00

Ulrike Herle, Institut für FrauenSelbstManagement am Samstag, 18.11.2023, 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 bis 8 Jahren

Mit der langjährig erprobten Fünf-Finger-Faustregel des Instituts von Ulrike Herle lernen Jungs, sich zu schützen bzw. zu wehren. Sie trainieren mit Spaß verschiedene Situationen und staunen, was sie alles können.

Selbstbewusste Jungs kennen Gefahren bzw. wissen sich zu schützen. Alle Übungen, Rollenspiele und Materialien sind geschlechts- und altersgemäß sowie nach 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, 09.12.2023, 10:00 - 16:00 Uhr Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Studierzimmer EG 1.03B

Bäume - von Bonsai bis Mammut

Von 7 bis 12 Jahren

Wir haben viele Grünstreifen, Parks und noch mehr Bäume. Kaum einer aber schenkt den Riesen Beachtung. Ob klein oder groß, mit Blättern oder Nadeln, als Zier- oder Nutzpflanze dienen sie uns schon immer als Wasser- und Schattenspender, Orientierungspunkt oder zur Nahrungs- und Holzgewinnung. Wir erkunden das stehende Volk, wie die Ureinwohner Nordamerikas sie nennen, und das mit allen Sinnen. **Bitte mitbringen:** Materialkosten von 3 €, wettergerechte Kleidung (auch für Regen), Sitzunterlage, Brotzeit und Getränke

K3000 P NEU € 25,00

Ute Heidegger, Wildnispädagogin, Kinderpflegerin am Samstag, 07.10.2023, 10:00 - 14:00 Uhr Treffpunkt: Haar, Bahnhofplatz 4a, vor dem Eiscafé Firenze

Kraft- und Totemtiere der Ureinwohner Amerikas

Von 7 bis 12 Jahren

Wir tauchen ein in die Kultur der Ureinwohner Amerikas und beschäftigen uns mit dem Thema Kraft- und Totemtiere. Wir schauen uns den Hintergrund bzw. die Bedeutung dieser Begriffe und die damit verbundenen Rituale an. Ebenso gehen wir auf die einzelnen Tiere ein und vergleichen deren Bedeutung für die Natives bzw. für uns. Wir versuchen auch, dein Krafttier zu bestimmen. **Bitte mitbringen:** Materialgeld in Höhe von 3 €, kleine Brotzeit und Getränk.

K3001 P NEU € 16,00

Ute Heidegger, Wildnispädagogin, Kinderpflegerin am Sonntag, 04.02.2024, 10:00 - 13:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

Insekten

Von 5 bis 12 Jahren

Die größte Spezies auf unserem Planeten fasziniert. Viele Insekten können fliegen, andere haben viele Beine. Sie sind einfarbig oder schillern wie ein Regenbogen, manche sind winzig klein, andere relativ groß. Unter Ihnen gibt es auch Berühmtheiten: Die Biene (Maja) kennt fast jeder. Insekten sind von der Erde nicht wegzudenken. In vielen Bereichen sind sie auch für uns überlebenswichtig. Es gibt kaum Obst und Gemüse ohne sie. **Bitte mitbringen:** Materialgeld in Höhe von 3 €, kleine Brotzeit und Getränk.

K3002 P NEU € 16,00

Ute Heidegger, Wildnispädagogin, Kinderpflegerin am Samstag, 02.12.2023, 10:00 - 13:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

T. Rex & Co. - Eine Zeitreise in die Urzeit

Ab 6 Jahren

Der furchteinflößende Tyrannosaurus, der dreihörnige Triceratops, Stegosaurus, der Hornplatten auf dem Rücken und gefährliche Schwanzstacheln besaß, oder der 20 m lange Pflanzenfresser Brontosaurus, bei jedem Schritt dieser tonnenschweren Tiere muss die Erde gebebt haben. Doch nicht alle waren so groß und massig. Saurier gab es in einer unglaublichen Formenvielfalt. Manche Arten besaßen sogar ein Fell. Was sie mit unseren heutigen Vögeln zu tun haben, wann sie gelebt haben und warum sie ausstarben, klären wir auf dieser spannenden Zeitreise in die Urzeit!

K3003 P NEU € 8,00

Martin Schneider, Historiker am Mittwoch, 11.10.2023, 15:00 - 16:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

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:** 2,50 € Materialkosten, kleine Brotzeit und Getränk

Von 5 bis 7 Jahren

K3006 P € 18,00

Julia Waibel am Montag, 16.10.2023, 15:00 - 16:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04 Töpferraum

Von 8 bis 10 Jahren

K3007 P € 18,00

Julia Waibel am Montag, 16.10.2023, 16:45 - 18:15 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04 Töpferraum



FRÜHES FORSCHEN / MUSIK / MUSEUMSBESUCH / TAGEBUCH

**Frühes Forschen:
Strom - Vorsicht Spannung!**

Wie kommt der Strom in die und aus der Steckdose? Wie funktioniert ein Lichtschalter? Was macht der Strom mit Schokolade? Gibt es guten und schlechten Strom? In diesem Kurs bringen wir ein Glühbirnchen zum Leuchten und erfahren noch vieles mehr über Energie. Du baust einen eigenen Stromkreis und darfst die Materialien natürlich mitnehmen. Den Kindern wird ein verantwortungsbewusster Umgang mit Strom vermittelt.
Bitte mitbringen: 5,00 € Materialkosten, kleine Brotzeit und Getränk

Von 5 bis 7 Jahren

K3008 P € 18,00

Julia Waibel
am Montag, 04.12.2023, 15:00 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04
Töpferraum

Von 8 bis 10 Jahren

K3009 P € 18,00

Julia Waibel
am Montag, 04.12.2023, 16:45 - 18:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04
Töpferraum

**Frühes Forschen:
Magische Experimente**

Wir entdecken die zauberhafte Seite der Wissenschaft aus dem Land der Hexen und Zauberer. Die kleinen Forscher:innen experimentieren mit verschiedenen Elementen. Uns werden die Haare zu Berge stehen und wir staunen über unsere Geisterhand. Können wir Schlangeneier zum Springen bringen und Orangen zum Feuerspucken? Für alle geheimnisvollen Rezepte und magischen Experimente gibt es eine wissenschaftliche Erklärung.
Bitte mitbringen: 2,50 € Materialkosten, kleine Brotzeit und Getränk

Von 5 bis 7 Jahren

K3010 P € 18,00

Julia Waibel
am Montag, 15.01.2024, 15:00 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04
Töpferraum

Von 8 bis 10 Jahren

K3011 P € 18,00

Julia Waibel
am Montag, 15.01.2024, 16:45 - 18:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04
Töpferraum

Hinweis:

Museumsbesuche für Erwachsene in italienischer Sprache finden Sie auf der Seite 36.

**Frühes Forschen:
Jetzt wird's kunterbunt**

Die kleinen Forscher:innen experimentieren rund um die Welt der Farben. Was haben Seifenblasen mit Farben zu tun? Wir mischen und staunen über die eindrucksvollen und kunterbunten Experimente. Gelingt es uns außerdem, einen Regenbogen zu erschaffen? Können Einhörner wirklich darüber laufen? Zum Abschluss gibt es ein ganz besonderes Farbenfeuerwerk.

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

Von 5 bis 7 Jahren

K3012 P NEU € 18,00

Julia Waibel
am Montag, 26.02.2024, 15:00 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04
Töpferraum

Von 8 bis 10 Jahren

K3013 P NEU € 18,00

Julia Waibel
am Montag, 26.02.2024, 16:45 - 18:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04
Töpferraum

Musik entdecken

Ab 9 Jahren

Auf interessante, unterhaltsame Weise entdeckst du die wunderbare Welt der klassischen Musik. Du erfährst etwas über die Entstehung und die Entwicklung der Musik, lernst Stücke der klassischen Musik kennen und wie die Musik mit anderen Künsten, z.B. der Malerei, verbunden werden kann.

Bitte mitbringen: Buntstifte

K3014 P NEU € 22,00

Ekaterina Sarkisova, Musikerin, Klavierlehrerin
am Donnerstag, 16.11.2023, 15:00 - 16:30 Uhr;
am Donnerstag, 23.11.2023, 15:00 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15



**Einmal Prinzessin! –
in der Nymphenburg**

Mädchen ab 5 Jahren mit Eltern/Großeltern

Einmal Prinz oder Prinzessin sein! Festsaal, Schlafzimmer und Geheimtür - Heute lernen wir ein Schloss kennen und erfahren, wie es war, ein richtiges Königskind zu sein. Schließlich wird es spannend: Wir werden die kleinen Gäste, die möchten, nach der Mode früherer Zeiten kleiden.
Gebühr: Erwachsene 9,00 €, Kinder 9,50 €
Eintritt für Erwachsene kommt noch hinzu.

K3200 P € 9,50

Petra Rhinow, Kunstpädagogin
am Samstag, 10.02.2024, 10:00 - 11:30 Uhr
Treffpunkt: Eingang Museumsshop in Schloß



**Visita guidata in lingua italiana
ab A2 - Weihnachtskrippen**

Familienführung mit Kindern in Italienisch

Im Bayerischen Nationalmuseum besuchen wir die Weihnachtskrippen. Zusammen erzählen wir die Weihnachtsgeschichte und wir wandern durch die Sammlung von Krippen.

Bitte mitbringen: Malblock und Buntstifte.
Gebühr: Erwachsene € 10,00, Kinder € 4,50.
Der Museumseintritt ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

K3201 P NEU € 14,50

Dr. Franca Barbara Faccini, Kunstpädagogin
am Sonntag, 10.12.2023, 14:00 - 16:00 Uhr
Bayerisches Nationalmuseum, Prinzregentstrasse,
Kassenraum

Tagebuch: mein Kind und ich

Wenn unser Kind auf die Welt kommt, würden wir gerne viele Momente von seiner Entwicklung und die Zeit zusammen festhalten wollen. Der Alltag aber erlaubt es öfters nicht und manchmal wissen wir auch nicht, wie die vielen Stunden miteinander zu verbringen. Wir werden lernen unsere Kinder zu beobachten und zusammen mit ihnen ein Tagebuch mit verschiedenen künstlerischen Techniken zu gestalten. Ziel ist, eine Zeit mit den Kindern ganz konzentriert zu verbringen um sie besser kennenzulernen, Spaß dabei zu haben und eine schöne Erinnerung von einer besonderen Zeit zu behalten. Kosten für Verbrauchsmaterial in Höhe von ca. € 5,00 pro Person werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: eine Brotzeit und Getränk
Gebühr: Erwachsene € 27,00 und pro Kind € 15,00

K4100 P NEU € 43,00

Andrea Salomé von Dangel, Pädagogin und freie Malerin
am Samstag, 18.11.2023, 10:00 - 13:00 Uhr,
am Samstag, 25.11.2023, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum



Zeichnen ist gar nicht schwer!

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 Vogel- und Froschperspektive an und zeichnen den Horizont. Wir lernen neue Materialien kennen und probieren sie aus. Natürlich zeichnen wir unsere Lieblingstiere, Lieblingsmangas, Lieblingsmotive und genießen einen unbeschwerter Zeit miteinander.
Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistifte und Lieblingsstifte

K4101 P € 106,00

Anna Arndt, Freischaffende Künstlerin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 10x 17:30 - 19:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

Malen wie „Der blaue Reiter“

Von 5 bis 9 Jahren

Entdecke die farbenstarke Malerei von Franz Marc, der die Schönheit der Natur in roten und blauen Pferden darstellt. Tauche ein in eine traumhafte Fantasiewelt, entdecke deine eigene Kreativität beim farbenfrohen Malen.
Bitte mitbringen: Malkittel, Brotzeit, Getränk
Materialkosten: € 4,00, werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet

K4105 P € 22,00

Dr. Anna Maria Chitano Nordmann, Pädagogin
am Samstag, 13.01.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
Malstudio

Lesen und malen wir gemeinsam: Herbstbilder in leichtem Italienisch

Ab 6 Jahren bis 12 Jahren

L'autunno è arrivato
tutto quanto ha pitturato
piante, foglie, frutti e fiori.
Sulla testa ha un gran cappello
pioggia e vento nel mantello.
Autunno pittore
con il suo pennello
fa un quadro d'autore
e il mondo è più bello.

Der Herbst ist da
alles hat er gemalt
Pflanzen, Blätter, Früchte und Blumen.
Auf seinem Kopf hat er einen großen Hut
Regen und Wind in seinem Mantel.
Der Herbstmaler
mit seinem Pinsel
malt ein Bild
und die Welt wird noch schöner.

Bitte mitbringen: Imbiss, Malkleidung
Materialkosten: € 5,00, werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

K4106 P NEU € 22,00

Dr. Franca Barbara Faccini, Lehrerin und Kunstpädagogin
am Samstag, 07.10.2023, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
Malstudio

Freies Malen

Von 4 bis 9 Jahren

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

K4109 P € 22,00

Dr. Anna Maria Chitano Nordmann, Pädagogin
am Samstag, 09.12.2023, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

Intuitives Malen für Kinder

Von 6 bis 10 Jahren

Du wählst dir einen Malgrund, etwas Farbe und los geht's! Deine Gedanken, Ideen und Erlebnisse führen dich zu deinem Bild. Intuitives Malen ist Malen, wie du es willst. Ganz ohne Vorgaben, Bewertung oder Anleitung gestalten wir in einer kleinen Gruppe Gemälde mit Gouache-Farben - unserer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Jede:r ist willkommen. Je vielfältiger dabei die Gemeinschaft ist, in der wir unserer Kreativität Raum geben, desto leichter fällt es uns. Das Material wird gestellt.
Bitte mitbringen: Malkittel, Brotzeit, Getränk
Materialkosten: € 12,00 werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet

K4111 P NEU € 66,00

Ferienkurs

Franziska Kube, Künstlerin
ab Montag, 30.10.2023, 3x 09:30 - 12:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
Malstudio

K4112 P NEU € 66,00

Franziska Kube, Künstlerin
ab Freitag, 10.11.2023, 3x 16:15 - 17:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

K4113 P NEU € 22,00

Franziska Kube, Künstlerin
am Samstag, 13.01.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

Von 11 bis 15 Jahren

K4114 P NEU € 22,00

Franziska Kube, Künstlerin
am Samstag, 13.01.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

Matisse - der „Maler mit der Schere“

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

Bitte mitbringen: Schere, Kleber, Brotzeit und Getränk

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

K4115 P € 22,00

Dr. Anna Maria Chitano Nordmann, Pädagogin
am Samstag, 03.02.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

Drucken auf Stoff

Wie schön wäre es, unsere eigenen Ideen auf Stoff zu drucken um damit ein Kleidungsstück zu nähen oder einfach ein Bild damit zu gestalten. Es gibt verschiedene Werkzeuge, die uns erlauben, diese zu verwirklichen, wie Schablonen, Textilspray, Wachsstifte, Blumen, u.a. Wir werden diese kennenlernen und mit verschiedenen Drucktechniken arbeiten, die uns erlauben unserer Phantasie freien Lauf zu lassen.

Bitte mitbringen: Baumwollstoffe s.o. (ohne Weichspüler gewaschen und gebügelt), Pinsel, Bleistift, altes Handtuch, Farben und andere Hilfsmittel sind im Kurs vorhanden
Materialkosten: ca. € 24,00, werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet

K4120 P NEU € 22,00

Andrea Salomé von Dangel, Pädagogin und freie Malerin
am Samstag, 21.10.2023, 14:30 - 17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

K4121 P NEU € 22,00

Andrea Salomé von Dangel, Pädagogin und freie Malerin
am Samstag, 18.11.2023, 14:30 - 17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio



MALEN / BASTELN

Cooler Kleidung in Dunkelbunt selbst gestaltet nach Hundertwasser

Für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren

Der Künstler Friedensreich Hundertwasser ist vielen gut bekannt mit seinen bunten Farben und vielfältigen Formen. Weniger bekannt ist vielleicht, dass er sich auch mit Kleidung beschäftigt hat. Wir nehmen ihn heute zum Vorbild und beginnen nach einer kurzen Reise durch seine Werke mit unserer eigenen Kleidung, die wir selber mit Stofffarben gestalten wollen!

Bitte mitbringen: ein weißes T-Shirt (lang oder kurzärmelig) und zum Ausprobieren eine weiße Stofftasche (kann auf einer Seite bedruckt sein), Federmäppchen, Zeichenblock und Malkittel- oder kleidung, gerne auch eine kleine Brotzeit

Materialkosten: € 6,00, werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet

K4122 P NEU € 22,00

Didi Richter, Kunstpädagogin
am Samstag, 18.11.2023, 14:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
Malstudio

Malen auf Textilien

Für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren

Mit haltbaren Farben für z.B. Taschen, Wandbilder, Beutel, Schals, T-Shirts, Sneakers, bemalbar ist alles aus Baumwolle oder Seide. Das Material und einige Stoffabschnitte werden gestellt.

Bitte mitbringen: Baumwollstoffe s.o. (ohne Weichspüler gewaschen und gebügelt), Pinsel, Bleistift, und auch eine Schürze zum Schutz der Kleidung und ein altes Handtuch, Farben und andere Hilfsmittel sind im Kurs vorhanden

Materialkosten: ca. € 24,00, werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet

K4123 P NEU € 44,00

Silvia Soukup, Graphikdesignerin und Jugendbildung
ab Samstag, 20.01.2024, 2x 13:00 - 16:00 Uhr,
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
Malstudio

Herbstliches Basteln

Ab 6 Jahren

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

Bitte mitbringen: Schere, Uhu, Buntstifte, Brotzeit und Getränk

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

K4305 P € 22,00

Dr. Anna Maria Chitano Nordmann,
Kunstpädagogin
am Samstag, 07.10.2023, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

Die 5 Farben des Regenbogens

Ab 6 Jahren

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.

Bitte mitbringen: bequeme und unempfindliche Kleidung, eine Brotzeit und Getränk
Materialkosten: 25,00 €, werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet

K4309 P € 44,00

Sabine Schott, Choach
am Samstag, 18.11.2023, 10:00 - 13:00 Uhr,
am Sonntag, 19.11.2023, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
Malstudio

Papierschönheit - Schmuck aus Papier

In diesem Kurs werden wir uns mit der Vielseitigkeit von Papier beschäftigen. Dabei entstehen kostbare und individuelle Schmuckstücke, von Armband über Ketten bis Ringe ist für jeden etwas dabei.

Bitte mitbringen: Kreativität & Spaß am Basteln und eine Brotzeit und Getränk

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

K4310 P NEU € 22,00

Rebecca Schmidt, Dozentin in Vhs, freie Künstlerin
am Samstag, 21.10.2023, 10:00 - 13:00 Uhr,
am Samstag, 28.10.2023, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

Papier schöpfen für die ganze Familie

Wie wird eigentlich Papier gemacht? Was braucht man dazu eigentlich?

In diesem Kurs können Eltern (Großeltern) und Kinder gemeinsam kreativ eigene Papiere schöpfen, die z.B. auch als Grußkarten für Ostern verwendet werden können. Mit Blüten und Blättern aber auch mit verschiedenfarbigen Pulpen lassen sich sehr kreativ und einfach spannende einmalige Papiere herstellen.

Bitte mitbringen: etwas Zeitungspapier und eine Tüte zum Transport des fertigen (aber noch nassen) Papiers, wer mag: getrocknete Blüten und Blätter, bunte Papierschnipsel und eine kleine Brotzeit und Getränk

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

K4311 P NEU € 22,00

Didi Richter, Kunstpädagogin
am Samstag, 18.11.2023, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
Malstudio



Halloween: die gruseligste Nacht des Jahres

Hallo Kinder, ihr wollt euch mit viel Spaß auf die gruseligste Nacht des Jahres vorbereiten? Dann ist dies der richtige Kurs für euch. Lasst eurer Kreativität an Halloween freien Lauf. Mit Papier, Farben, Kleber und vielen anderen Dingen können wir schöne Basteleien machen.

Bitte mitbringen: Kreativität & Spaß am Basteln und Getränk

Materialkosten: € 5,00, werden im Kurs abgerechnet

K4312 P NEU € 22,00

Dr. Franca Barbara Faccini, Lehrerin und Kunstpädagogin
am Mittwoch, 25.10.2023, 16:15 - 19:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
Malstudio



Advent & Weihnachten. Basteln macht Spaß

Ab 7 Jahren

Mit Phantasie und verschiedenen Materialien stellen wir einen hübschen Weihnachtschmuck her.

In einer lockeren und kreativen Atmosphäre basteln wir ein Weihnachtsmobile, bunte Sterne und vieles mehr...

Materialkosten: € 6,00, werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet

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

K4314 P NEU € 22,00

Dr. Franca Barbara Faccini, Lehrerin und Kunstpädagogin
am Samstag, 25.11.2023, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

Kreativer Genuss in der winterlichen Seifenwerkstatt

Für Jugendliche

Stelle deine eigenen, superschönen Seifen her. Du lernst, wie du die Grundmasse verarbeitest und wie du mit der einen oder anderen „Spezial-Zutat“ sensationelle Seifen kreierst. Es entstehen in diesem Kurs mit Liebe gearbeitete Einzelstücke, die sich prima auch als (Weihnachts-) Geschenk eignen. Ob als Geschenk oder für euch selbst, die kleinen Meisterwerke sind bestimmt in jedem Badezimmer ein Hingucker. Gewürze, Kräuter und ätherische Öle - mit diesen Zutaten lassen sich im Handumdrehen sinnesbetörende Seifen herstellen. Lasst eurer Kreativität freien Lauf! Bitte zwei verschleißbare Gefäße mitbringen. Wenn du einen Lippenbalsam herstellen willst, nimm bitte zusätzlich ein kleines Döschen/Gläschen mit.

Bitte mitbringen: eine Brotzeit und Getränk
Materialkosten: € 5,00, werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

K4315 P NEU € 11,00

Julia Waibel, Referentin Umweltbildung/Bildung für nachhaltige Entwicklung und Dozentin am Montag, 04.12.2023, 19:00 - 20:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, vhs Foyer

Filzen für Kinder

Ab 8 Jahren

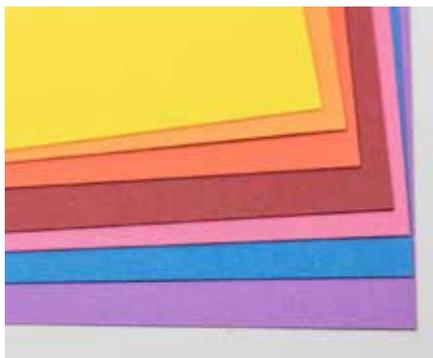
Wolle, warmes Wasser, Seife. Streicheln, Reiben, Druck und Geduld! Das sind die Geheimnisse zum Nassfilzen!

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

Bitte mitbringen: eine Plastikschüssel, altes Handtuch, kleine Brotzeit und Getränk
Materialkosten: werden im Kurs abgerechnet und richtet sich nach Verbrauch (ca. € 6,00 - € 9,00)

K4316 P NEU € 22,00

Didi Richter, Kunstpädagogin am Samstag, 20.01.2024, 09:30 - 12:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05 Malstudio



Steine kreativ gestalten

Von 6 bis 12 Jahren

Viele Menschen sammeln gerne Steine. Nur was macht man damit, wenn die Sammlung immer größer wird? In diesem Kurs schauen wir uns die unterschiedlichsten Steine an und verschönern sie durch unsere kreativen Ideen mit Hilfe von Pinsel und Farbe. Vielleicht hat noch jemand eine Idee, auch noch andere Materialien bei der Steingestaltung mit einzubauen. Dem Einfallsreichtum sind keine Grenzen gesetzt. Neben den von der Kursleiterin mitgebrachten Materialien, darf auch eigenes Material mitgebracht werden.

Materialkosten: € 2,50, werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet

K4317 P NEU € 22,00

Ute Heidegger, Wildnispädagogin, Kinderpflegerin am Sonntag, 21.01.2024, 10:00 - 13:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05 Malstudio

Aus alt macht neu

Recycling-Kurs

In diesem Kurs werden wir einzigartige Kunstwerke aus verschiedenen gebrauchten Materialien anfertigen - egal ob einen Korb aus alter Zeitung oder Teelichter aus Konservendosen, der Kreativität & den Möglichkeiten im Recycling sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Die Teilnehmer:innen sollten Interesse & Freude am Basteln mitbringen.

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

K4318 P NEU € 44,00

Rebecca Schmidt, Dozentin und freie Künstlerin am Samstag, 07.10.2023, 10:00 - 13:00 Uhr, am Sonntag, 08.10.2023, 10:00 - 13:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05 Malstudio

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

Von 7 bis 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.

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

K4319 P € 22,00

Ute Heidegger, Wildnispädagogin, Kinderpflegerin am Samstag, 13.01.2024, 10:00 - 13:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06 Silberschmiede

Nikolaus-Schnupperzaubern!

Für Schulkinder ab der 1. Klasse

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

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

K4320 P € 24,00

Petra Rhinow, Kunstpädagogin am Dienstag, 28.11.2023, 16:00 - 18:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04 Töpferraum

Wir warten auf das Christkind

Weihnachts-Schnupper-Zauber-Spiele für Schulkinder ab 1. Klasse

Bald ist Weihnachten, wir warten auf das Christkind! An diesem Nachmittag wird uns die Wartezeit verkürzt mit einem weihnachtlichen Zauberkurs. Ganz nebenbei haben die Eltern auch richtig viel Zeit für Vorbereitungen... Wir hören schöne Zauber geschichten und probieren viele lustige kleine Zaubereien. Es gibt magische Knoten, wir verzaubern bunte Tücher und wir basteln eine magische Zauber-Wunsch-Liste. Einfache Zaubereien, Gaukeleien und Zauberexperimente für Anfänger:innen und fortgeschrittene Personen.

Natürlich gibt es alle Tricks und den Nikolaus zum Mitnehmen!

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

K4321 P € 24,00

Petra Rhinow, Kunstpädagogin am Mittwoch, 20.12.2023, 16:00 - 18:15 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27 Zeichenstudio

Zaubern für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

An einem Abend zur eigenen Zaubershow

Wie wäre es mit einer eigenen kleinen Zaubershow, mit Gedächtnistraining und mehr Geschicklichkeit? Arbeiten Sie mit Kindern und möchten Sie im Rahmen Ihrer pädagogischen Arbeit ein paar lustige Tricks anwenden? Wir lernen ein paar schöne und verblüffend einfache Zaubereien.
Materialkosten: € 10,00, werden im Kurs abgerechnet (für Tricks, die mit nach Hause genommen werden dürfen)

K4322 P € 24,00

Petra Rhinow, Kunstpädagogin am Freitag, 12.01.2024, 16:00 - 18:15 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27 Zeichenstudio

SILBERSCHMIEDEN / SALZTEIG / TÖPFERN / COMPUTER



**Kürbisgesichter schnitzen
ab 10 - 13 Jahre**

Für Fortgeschrittene

Halloween steht vor der Tür und was wäre Halloween ohne Kürbisgesichter? Ich besorge Kürbisse für euch und ihr haucht ihnen Leben ein, ob gruselig oder lustig. Ich freue mich schon auf eure Kürbisgesichter, die ihr dann natürlich mit nach Hause nehmt. **Bitte mitbringen:** kleines Schälmesser, Löffel, ggf. einen Apfelausstecher, einen Foliestift, Motive und Vorlagen, kleine Brotzeit und Getränk

Materialkosten: je Kürbis ca. € 6,00 - € 8,00 werden im Kurs abgerechnet

K4340 P NEU € 22,00

Karl Hertje, Grafiker und freier Künstler
am Samstag, 21.10.2023, 09:30 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

Silberschmieden - Ferienkurs

Ab der 5. Klasse

An drei Tagen fertigt ihr euer eigenes Schmuckstück aus echtem Silber. Ob Ringe, Ohrhinge, Kettenanhänger, ... vieles ist möglich. Ihr werdet mit feinen Sägen und Feilen arbeiten, bohren, schmirgeln und mit dem Hammer schmieden.

Materialkosten: ca. € 20,00, werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

K4350 P € 66,00

Sabine Krösch, Goldschmiedin
ab Montag, 30.10.2023, 3x 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06
Silberschmiede

Weihnachtsschmuck aus Wachs

Von 6 - 12 Jahren

Wer gerne Kerzenlicht genießt, dem bleibt am Ende immer ein Wachsrest übrig. Wir machen aus den Resten neue Anhänger für den Weihnachtsbaum bzw. für das Fenster. Durch viele verschiedene Formen, Farben und persönliche Akzente erhalten deine Anhänger ihr individuelles Aussehen. Wem das noch nicht genug ist, der kann noch eine „nackte“ Kerze gestalten. Wer hat und möchte kann gerne seine Kerzenstummel mitbringen.

Bitte mitbringen: eine Brotzeit und Getränk
Materialkosten: € 4,00, werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet

K4355 P NEU € 22,00

Ute Heidegger, Wildnispädagogin
am Samstag, 25.11.2023, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
Malstudio

Salzteig modellieren

Ab 6 Jahren bis 9 Jahren

Lass dein Kind kreativ sein! Was können wir mit Kindern basteln? Aus Teig können wir tolle Weihnachts-Figuren modellieren. So können die Kinder ihre Fantasie ausleben und kreative Dekorationen selber machen. Die kleinen Kinder sind ganz kreativ!

Bitte mitbringen: Schürze, Handtuch, eine Brotzeit und Getränk

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

K4360 P NEU € 44,00

Dr. Franca Barbara Faccini, Kunstpädagogin
ab Samstag, 18.11.2023, 2x 14:30 - 17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04
Töpferraum



**Salzteig modellieren
für Weihnachten**

Ab 10 Jahren

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

Bitte mitbringen: Schürze, Handtuch eine Brotzeit und Getränk

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

K4361 P NEU € 44,00

Dr. Franca Barbara Faccini, Kunstpädagogin
ab Samstag, 02.12.2023, 2x 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04
Töpferraum

Töpfern

Für Kinder und Jugendliche

Wir basteln mit Ton und modellieren daraus 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 gebrannt.

Bitte mitbringen: Schürze, eine Brotzeit und Getränk

Materialkosten: Material wird zur Verfügung gestellt und nach Verbrauch berechnet (pro Kilo gebrannten Ton € 15,00)

K4366 P € 44,00

Dr. Anna Maria Chitano Nordmann, Pädagogin
ab Samstag, 11.11.2023, 2x 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04
Töpferraum

Einführung in die Windows-Welt

Ab 10 Jahre

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 Power Point
- Einführung in die Netzwerktechnik
- Wissenswertes über Computerviren

K6000 P € 69,00

Georg Schiller, Referent beim Landesamt für Statistik und Datenverarbeitung
ab Montag, 06.11.2023, 4x 16:30 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

10-Finger-Schreiben in wenigen Stunden

Ab 11 Jahre, Kleingruppe

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

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

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

Bitte mitbringen: Stift und ein Tuch

K6001 P € 98,00

Renate Wachutka, Programmiererin
ab Dienstag, 14.11.2023, 5x 16:30 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

Wie funktioniert ein Computer?

Die Technik in Theorie und Praxis einfach erklärt

Dieser Kurs richtet sich an Kinder (ab 12 Jahre) und Jugendliche. Er beinhaltet einen theoretischen und einen praxisorientierten Teil. Fachbegriffe wie z.B. RAM, ROM oder „wie rechnet ein Computer“ werden im theoretischen Teil mit einfachen Worten und mit Beispielen erklärt. Im praktischen Teil dürfen die Teilnehmer:innen unter Anleitung an einem Computer selbst Hand anlegen und Komponenten wie z.B. Grafikkarte oder Festplatte aus- und einbauen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

K6002 P S NEU € 24,00

Georg Schiller
am Freitag, 10.11.2023, 15:00 - 16:30 Uhr
am Freitag, 17.11.2023, 15:00 - 16:30 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 € 157,50

max. 9 Kinder

Elaine Friedrich, Sozialpädagogin

ab Donnerstag, 28.09.2023, 15x 15:45 - 17:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Italienisch für Kinder

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

Bitte mitbringen: Schere, Kleber, Buntstifte

Von 5 bis 7 Jahren

K7300 P € 157,50

max. 9 Kinder

Dr. Franca Barbara Faccini, Sozialpädagogin

ab Dienstag, 26.09.2023, 15x 16:15 - 17:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Von 8 bis 11 Jahren

K7301 P € 157,50

max. 9 Kinder

Dr. Franca Barbara Faccini, Sozialpädagogin

ab Montag, 25.09.2023, 15x 16:15 - 17:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Kinder-Kochkurs: Kochen - Backen - zusammen essen

Von 6 bis 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 € 29,00

Maria Volpe

am Samstag, 07.10.2023, 09:00 - 12:00 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

K8901 P € 29,00

Maria Volpe

am Samstag, 02.12.2023, 09:00 - 12:00 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

K8902 P € 29,00

Maria Volpe

am Samstag, 03.02.2024, 09:00 - 12:00 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

K8903 P € 27,00

Maria Volpe

am Sonntag, 01.01.1900, 00:00 - 00:00 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12



Ernährungsführerschein für Kinder - Ein Programm des Bundeszentrums für Ernährung

Von 8 bis 9 Jahren

Beim Ernährungsführerschein werden die Kinder Lebensmittel mit allen Sinnen wahrnehmen, sie als kalte Gerichte zubereiten und gemeinsam essen. Dabei geht es auch um umwelt- und klimafreundliches Handeln und um vieles mehr.

Konzept und Unterrichtsmaterial sind vom Bundeszentrum für Ernährung für die 3. und 4. Klasse der Grundschule entwickelt worden. <https://www.bzfe.de/ernaehrungsfuehrerschein/> **Bitte beachten:** Materialkosten von € 20 pro Kind (Lebensmitteln, Arbeitsheft und Führerschein) sind inklusive

Bitte mitbringen: Schürze und eine kleine Vorratsdose

K8908 P NEU € 92,00

Cinzia Cordera, Diplom Biologin - zertifizierte Ernährungsberaterin

ab Freitag, 10.11.2023, 4x 15:00 - 17:15 Uhr

Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, vhs-café

Yoga für Jugendliche

Von 10 bis 16 Jahren

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

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

K9002 P € 99,00

Petra Marschalek, Yogalehrerin für Kinder und Jugendliche (IGG)

ab Mittwoch, 27.09.2023, 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 € 19,00

Christian Klarl M.A., Yogalehrer

ab Montag, 25.09.2023, 3x 16:30 - 17:30 Uhr

Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmikraum UG

K9006 HYBRID € 79,00

Christian Klarl M.A., Yogalehrer

ab Montag, 16.10.2023, 12x 16:30 - 17:30 Uhr

Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmikraum UG



MUSICAL / TANZ / TROMMELN

Musical-Workshop

Für Teenies ab 14 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.

K9010 P € 170,00

Christine Miller und Tanzpädagogenteam
am Sonntag, 08.10.2023, 10:00 - 16:00 Uhr
am Sonntag, 22.10.2023, 10:00 - 16:00 Uhr
am Samstag, 18.11.2023, 10:00 - 16:00 Uhr
am Sonntag, 19.10.2023, 10:00 - 16:00 Uhr
Höglweg 5, 85540 Haar

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 € 60,00

Yvonne Kraus, Tanzpädagogin und Tänzerin
ab Dienstag, 10.10.2023, 15x 15:15 - 16:00 Uhr
nicht am 19.12.2023
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

K9101 P € 60,00

Yvonne Kraus, Tanzpädagogin und Tänzerin
ab Dienstag, 10.10.2023, 15x 16:00 - 16:45 Uhr
nicht am 19.12.2023
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

K9103 P € 60,00

Yvonne Kraus, Tanzpädagogin und Tänzerin
ab Donnerstag, 05.10.2023, 15x 15:30 - 16:15 Uhr
nicht am 14.12.2023 und am 21.12.2023
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

Modern Dance und Tanzspiele für Kinder

Von 6 bis 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 P € 60,00

Yvonne Kraus, Tanzpädagogin und Tänzerin
ab Donnerstag, 05.10.2023, 15x 16:15 - 17:00 Uhr
nicht am 14.12.2023 und am 21.12.2023
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

K9105 P € 60,00

Yvonne Kraus, Tanzpädagogin und Tänzerin
ab Donnerstag, 05.10.2023, 15x 17:00 - 17:45 Uhr
nicht am 14.12.2023 und am 21.12.2023
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

Dance-Fitness und zeitgenössischer Tanz

Von 7 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 Werkchau und Künstlermeile im Sommer auftreten, wenn Du willst. Bitte keine Straßenschuhe!

K9106 P € 60,00

Yvonne Kraus, Tanzpädagogin und Tänzerin
ab Dienstag, 10.10.2023, 15x 16:45 - 17:30 Uhr
nicht am 19.12.2023
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Hip Hop ab 12 Jahren

Von 12 bis 16 Jahren

In diesem Kurs lernen wir coole Moves und Schrittkombinationen, die wir dann zu einer Choreografie zusammensetzen. Die Stunde beginnt immer mit einem Aufwärmtraining. Wir arbeiten an unserer tänzerischen Präsenz und dem Ausdruck Ganz nebenbei verbessern wir unsere Beweglichkeit, und unsere Kraft. Und das Wichtigste: der Spaß steht immer an erster Stelle. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe

K9107 P € 85,00

Laureta Ymer, Dozentin für Tanz
ab Dienstag, 26.09.2023, 17x 17:45 - 18:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Hip Hop für Jugendliche

Von 14 bis 18 Jahren

Wir erlernen die Grundschrte des Hip Hop und coole Moves zu Funk, House und andere aktuelle Musik. Leichte Choreographien werden eingeübt. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe, keine Straßenturnschuhe!

K9108 P € 15,00

Kim Marie Schmidt, Tänzerin & Gymnastiklehrerin in Ausbildung
ab Freitag, 29.09.2023, 3x 15:30 - 16:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

K9109 P € 75,00

Kim Marie Schmidt, Tänzerin & Gymnastiklehrerin in Ausbildung
ab Freitag, 20.10.2023, 14x 15:30 - 16:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

DOZENTENINFORMATION



KIM MARIE SCHMIDT,
Tänzerin und Gymnastiklehrerin
in Ausbildung

Hip Hop meets Contemporary

Von 14 bis 18 Jahren

Bei diesem Kurs wird der lockere Style vom HipHop und die gefühlvolle Welt aus dem modernen Tanz zusammengeführt. Grundschrte werden aus beiden Welten erlernt und damit Choreographien mit verschiedenen Schwerpunkten einstudiert. Von Floorwork über fließende Bewegungen bis hin zu klassischen HipHop Styles wie Popping schnuppern wir überall mal rein. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, und Hallenturnschuhe, keine Straßenschuhe!

K9111 P NEU € 15,00

Kim Marie Schmidt, Tänzerin & Gymnastiklehrerin in Ausbildung
ab Freitag, 29.09.2023, 3x 16:30 - 17:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

K9112 P € 75,00

Kim Marie Schmidt, Tänzerin & Gymnastiklehrerin in Ausbildung
ab Freitag, 20.10.2023, 14x 16:30 - 17:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

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 P € 90,00

Arsène de Souza, professioneller Musiker
ab Mittwoch, 11.10.2023, 10x 16:45 - 17:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmikraum UG



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.

K9200 P € 130,00

Ralf Hammer, Barbara Meisel, Aquatrainer:innen Team
ab Dienstag, 26.09.2023, 15x 13:15 - 14:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

K9201 P € 125,00

Ralf Hammer, Anja Schmidseher, Jule von Berg, Aquatrainer:innen Team
ab Sonntag, 24.09.2023, 15x 13:15 - 13:55 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

K9202 P € 125,00

Ralf Hammer, Anja Schmidseher, Jule von Berg, Aquatrainer:innen Team
ab Sonntag, 24.09.2023, 15x 14:05 - 14:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

K9203 P € 125,00

Ralf Hammer, Anja Schmidseher, Jule von Berg, Aquatrainer:innen Team
ab Sonntag, 24.09.2023, 15x 14:55 - 15:35 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Hinweis:

Schwimmen für Erwachsene finden Sie auf der Seite 83.



Kinderschwimmen mit Vorkenntnissen

Ab ca. 6 Jahren Seepferdchen 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 schulertiefem Wasser. Die Kursleitung behält sich eine Einteilung in die Gruppen nach Könnensstand der Kinder vor in den ersten drei Wochen.

K9204 P € 130,00

Ralf Hammer, Barbara Meisel, Aquatrainer:innen Team
ab Dienstag, 26.09.2023, 15x 14:00 - 14:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

K9205 P € 125,00

Ralf Hammer, Anja Schmidseher, Jule von Berg, Aquatrainer:innen Team
ab Sonntag, 24.09.2023, 15x 15:45 - 16:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

K9206 P € 130,00

Ralf Hammer, Anja Schmidseher, Jule von Berg, Aquatrainer:innen Team
ab Sonntag, 24.09.2023, 15x 16:35 - 17:20 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Kinderschwimmen Bronze

Ab 6 Jahren - Voraussetzung: Seepferdchen

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

K9207 P € 130,00

Ralf Hammer, Anja Schmidseher, Jule von Berg, Aquatrainer:innen Team
ab Sonntag, 24.09.2023, 15x 17:30 - 18:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Inline-Skating auf gerader Fläche Anfänger - Von 6 bis 12 Jahren

Spezielles Kinderprogramm von den Basics bis zu kleinen Tricks 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.

K9300 P € 20,00

Peter Köbl-Völk, Trainer-Team Ausbilder des Dilv am Donnerstag, 12.10.2023, 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 Köbl-Völk, Trainer-Team Ausbilder des Dilv am Donnerstag, 19.10.2023, 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, 08.10.2023, 4x 09:30 - 11:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 24

Voltigieren beim Welt- und Europameister

Von 6 bis 12 Jahren

Kennenlernen des Reitsportzentrums und der Voltigieranlage. Erste Erfahrungen sammeln im Umgang und der Pflege unserer gehorsamen Voltigierpferde. 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, 03.11.2023, 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**, u.a. mit Vorträgen zu Balkonsolaranlagen und E-Mobilität.

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	21
Geschichte/Politische Bildung	22
Digitale Lebenswelt	22
vhs.wissen live	23
Betriebsbesichtigungen	25
Ökologie/Umwelt/Ökogarten	26
Finanzen/Vorsorge/Recht	27
Geistige Fitness	28
Persönlichkeitsgestaltung	28
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



AfriKHaar im Maria-Stadler-Haus

„Afrika ist kein Land“ – so lautet der Titel eines aktuellen Buches von Dipo Faloyin. Ein weiteres von Howard French titelt „Afrika und die Entstehung der modernen Welt“. Die Bücher korrigieren den häufig reduzierten Blick auf den Kontinent als homogen, problematisch und hilfsbedürftig. **Lourdes María Ros de Andrés, Leiterin der vhs Haar**, gibt Einblicke in diese beiden Werke.

Drei Haarer Vereine begegnen Menschen aus afrikanischen Ländern auf Augenhöhe und pflegen fruchtbare Kooperationen. **Edith Otiende-Lawani, Vorstand von „Giving Africa a New Face“ (GAaNF), Jochen Döring, Vorsitzender von „HA-ILE – Partnerschaft Haar-Ilembula“ sowie Edwin Busl, Vorsitzender des Vereins "SchuPa Tansania - Verein zur Förderung deutsch-tansanischer Bildungspartnerschaften" und Schüler:innen des Ernst-Mach-Gymnasiums** berichten über Ziele und Projekte ihrer Vereine sowie über Begegnungen in Afrika.

Die **Ethnologin Dr. Karin Guggeis** analysiert für uns Schulbücher – wie wurde und wird Afrika und seine Bevölkerung dargestellt? Welche Änderungen fanden statt und welche sind bis heute dringend geboten? Begleitet wird der Abend von **John Gambula aus Tansania** an der Trommel.



Mittwoch, 11.10.2023, 19:00-20:30 Uhr im Maria-Stadler-Haus, Vockestr. 15 - 85540 Haar, Kursnummer 01010 P S NEU



Wahrheit

Die Frage nach der Wahrheit ist aktueller denn je. Wie ist es aus philosophischer Sicht: Gibt es nur eine Wahrheit oder ist Wahrheit eine Frage der Perspektive? Ist Wahrheit relativ? Wie halten es Politik und Journalismus mit der Wahrheit: Wo liegt die Grenze zwischen notwendiger Vereinfachung komplexer Zusammenhänge und einem Biegen der Wahrheit? Hat jede Partei und jede Zeitung mit der eigenen Perspektive und dem Wunsch zu überzeugen auch eine eigene Wahrheit? Und wie steht es um die Wahrheit in der Bibel und im Christentum? Sind Notlügen lässlich? Ist das Verbot der Lüge ein Gebot, das in die Kirche gehört oder ist Wahrfähigkeit nicht nur eine Frage von Religion und Ethik, sondern auch von Glaubwürdigkeit?

Über diese Fragen diskutiere ich mit **Sabina Brosch, freie Mitarbeiterin vom Münchner Merkur, Pfarrerin Dr. Johanna Imhof von der Jesus-Kirche Haar, Helmut Dworzak, Altbürgermeister der Gemeinde Haar** und **Dr. Korbinian Rürger vom Zentrum für Ethik und Philosophie in der Praxis der LMU**.

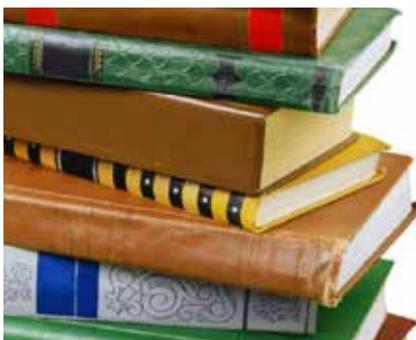
Mittwoch, 17.01.2024, 19:00-20:30 Uhr im Vortragsraum OG 06, Kursnummer 01011 HYBRID S NEU

Winterlektüre

Suchen Sie Lesetipps für die Zeit zwischen den Jahren? Für sich oder als Weihnachtsgeschenk?

Der Haarer Bürgermeister Dr. Bukowski, die Leiterin der Gemeindebibliothek Frau Zeber, der Buchladen Haar und Lourdes María Ros de Andrés, Leiterin der vhs Haar und Literaturwissenschaftlerin stellen Ihnen ihre Lieblingsbücher für den Winter vor.

Mittwoch, 29.11.2023, 19:00-20:30 Uhr im Vortragsraum OG 06, Kursnummer 01012 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! Bringen Sie gerne Ihre Lese-Tipps mit! Beim ersten Termin besprechen wir: Arno Geiger (2023): Das glückliche Geheimnis.

Donnerstag, 28.9., 26.10., 07.12.2023, 25.01.2024, 19:00 – 20:30 Uhr, Raum OG30, Kursnummer 01013 P

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

STUDIUM GENERALE / AKTUELLER VORMITTAG

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

1. Musik und ihre Verbindung mit anderen Künsten:

Entstehung und Entwicklung der Musik - Malerei und Musik - Literatur und Musik - Tanz in der Musik vom Barock bis zur Moderne mit Ekaterina Sarkisova, Musikerin und Musiklehrerin

2. Inflation

Die Hyperinflation der Weimarer Republik - Die Stagflation der 1970er Jahre - Mögliche inflationäre Tendenzen kommender Jahre - Der Einfluss des demografischen Wandels auf die Inflation mit Claus Brockmann, Wirtschaftsberater

3. Der Islam

Die grundlegenden Schriften des Islam - Seine geschichtliche Entwicklung - Prinzipien der islamischen Religion und deren Interpretation - islamische und islamkritische Strömungen mit Hermann Diehl, Islam-Spezialist, ehem. Lehrbeauftragter für Religionspsychologie an der LMU

01022 **HYBRID** **NEU** € 119,00

Ekaterina Sarkisova, Claus Brockmann, Hermann Diehl
ab Dienstag, 10.10.2023, 12x 09:45 - 11:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

Studium Generale

am Mittwochvormittag

- Wissenschaftsgeschichte im Mittelalter

Noch heute ist häufig zu hören, dass das Mittelalter eine „dunkle“, von Unwissen geprägte Zeit gewesen sei. Doch das Gegenteil ist der Fall, es war in philosophischer und theologischer Hinsicht äußerst „bunt“. Anhand ausgewählter Schlaglichter bietet diese Reihe einen Streifzug durch die spannende Welt der mittelalterlichen Wissenschaftsgeschichte: Beginnend mit der islamischen Rezeption und Weiterentwicklung von Lehren der antiken Philosophie über das geographische Weltbild des Mittelalters bis hin zum medizinischen Wissen.

mit Martin Schneider, Historiker/Politologe

- Europäische Geschichte Teil I: Von der Spätantike bis zum Frühmittelalter

Das Seminar beleuchtet die Entwicklung der Königs- und Kaiserwürde und den Aufstieg des Christentums von der „Konstantinischen Wende“ im frühen 4. Jh. bis zur Herrschaft Karls des Großen.

Darüber hinaus sollen auch die geistesgeschichtlichen und kulturellen Strömungen der Zeit erläutert werden.

mit Dr. Frank Henseleit, Kunsthistoriker

- Vulkane: Feuerberge, Schwarze Raucher und Geysire

Vulkane gehören zu den spektakulärsten Beobachtungsobjekten der Geologie. Manche sind vergleichsweise harmlos, andere äußerst gefährlich und unberechenbar. Die Geowissenschaften beschäftigen sich mit ihrer Erforschung und suchen nach Möglichkeiten, Ausbrüche vorherzusagen. Der Kurs führt Sie auf eine Bilderreise zu Vulkanen weltweit. Sie besuchen - virtuell - ein Vulkanobservatorium und erfahren, was die Vulkanforschung in den vergangenen zwei Jahrhunderten herausgefunden hat.

mit Irene Gebhard, Dipl. Geographin

01023 **P** € 148,50

Martin Schneider, Dr. Frank Henseleit, Irene Gebhard
ab Mittwoch, 27.09.2023, 15x 09:15 - 11:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

Studium Generale

am Donnerstagvormittag

- Starke Frauen berühmter Männer

Ich stelle Ihnen in diesem Seminar die Lebenswege und -werke von Frauen aus mehreren Jahrhunderten der europäischen Geistesgeschichte vor, die zu Unrecht nur als die Frau an der Seite ihrer berühmteren männlichen Partner bekannt sind: von den philosophierenden Aristokratinnen des 18. Jahrhunderts über die bürgerlichen „Dienerinnen“ ihrer Männer im ausgehenden 19. Jahrhundert bis zu den rebellierenden Bohème-Frauen des 20. Jahrhunderts. Erfahren Sie mehr über die Voltaire-Freundin Mme du Châtelet, über Mme de Staël und George Sand - die „Schriftstellerfrauen“ Katia Mann, Marta Feuchtwanger und Thea Sternheim - die Rebelleninnen und frühen Feministinnen Hedwig Dohm, Anita Augspurg und Franziska von Reventlow sowie Emmy Ball-Hennings.

mit Dr. Egon Meusel, Literatur- und Kulturwissenschaftler

- Die Türkei - Vom Ende des Osmanischen Reiches bis Erdogan

Mit dem Zerfall des Osmanischen Reiches begann für die Türkei eine Phase der Europäisierung und Säkularisierung durch Kemal Atatürk. Diesen Prozess sowie die Reislamisierung unter Erdogan und die aktuelle Lage nach den Wahlen vom Mai 2023 werden einer Analyse unterzogen.

mit Dr. Robert Staudigl, Historiker

- Streifzug durch die Medizingeschichte

Krankheiten stellen und stellen eine ständige Bedrohung für die menschliche Existenz dar. Das Wissen über Ursachen, Verlauf und Heilungsmöglichkeiten sowie der Umgang mit ihnen hat sich in der Medizingeschichte stark gewandelt. Die Veranstaltungsreihe gibt einen Überblick dazu von der Antike bis heute.

mit Martin Schneider, Historiker, Politologe

01024 **P** € 148,50

Dr. Robert Staudigl, Dr. Egon Meusel, Martin Schneider
ab Donnerstag, 28.09.2023, 15x 09:00 - 11:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

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. Das Programm wird kurz vor Semesterbeginn an die Teilnehmer verteilt und beschrieben, ob wir eine Ausstellung oder Werkstatt, ein Theater oder Heizkraftwerk besuchen oder ob 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. Ausstattung: nichts, gelegentlich feste Schuhe

01095 **P**

€ 45,00

Dr. Eckart Hundt, Dipl. Physiker, 2. Vorstand der vhs Haar
ab Dienstag, 10.10.2023, 5x 10:00 - 12:00 Uhr



Die Germanen

verklärt und ideologisiert

Die germanischen Völker haben die Welt des Römischen Reiches maßgeblich mitgeprägt. Sie waren gefürchtete, aber auch bewunderte Krieger. Manches an ihrer Kultur ist bis heute unverstanden. Ihre Verklärung begann bereits in römischen Zeiten. Die Veranstaltung beschreibt die Rezeptionswege, die die Suche nach dem „Germanentum“ besonders im Rassismus und Sozialdarwinismus des 19. Jh. wiederaufleben ließ – mit schwerwiegenden gesellschaftspolitischen Folgen bis in das 20. Jh. hinein.

02001 HYBRID NEU € 11,00

Martin Schneider, Historiker, Politologe
am Mittwoch, 11.10.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Deutschland im Ersten Weltkrieg

Gezeigt wird die Zeit vom Weg in die Urkatastrophe des 20. Jh. bis zu den revolutionären Ereignissen im November 1918. Die Einzelthemen des interessanten Kurses:

- Deutschlands Weg in den Ersten Weltkrieg
- 1914 - das Attentat von Sarajevo und die Folgen
- Deutsche Innenpolitik und Gesellschaft in der Kriegszeit
- Die Novemberrevolution 1918 - zwischen Ende und Neubeginn

Bitte beachten: Der Kurs legt nach dem 3. Teil eine Pause ein. Der letzte Termin ist dann am 11.01.2024.

02002 HYBRID NEU € 35,00

Martin Schneider, Historiker, Politologe
ab Donnerstag, 23.11.2023, 4x 14:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

Was Sie schon immer über den Islam wissen wollten

Viele Menschen schauen kritisch auf den Islam – aber nur wenige von ihnen haben sich mit der Religion und ihren Grundüberzeugungen befasst. 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 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 € 9,00

Hermann Diehl, Islam-Spezialist, ehem. Dozent für Religionspsychologie an der LMU
am Dienstag, 07.11.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Wohin steuert der Iran?

Politik am Abend mit Dr. Robert Staudigl

Seit dem Herbst 2022 sieht sich die iranische Regierung mit der intensivsten Protestwelle seit 1979 konfrontiert. So stellen sich die Fragen: Welche Perspektive ergibt sich für die Regierung der politischen Erben Ayatollah Khomeinis noch? Gelingt ein Regimewechsel oder kann das diktatorische Modell überleben? Diese gilt es vor dem geschichtlichen Hintergrund des Landes und der regionalpolitischen Perspektive zu erörtern.

02006 O NEU € 27,00

Dr. Robert Staudigl, Historiker
ab Montag, 16.10.2023, 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 € 9,00

Christian Weis, ehem. Polizeibeamter in leitender Funktion, Vorstand Münchner Blaulicht e.V.
am Donnerstag, 25.01.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio
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!

02008 P S € 36,00

Ulrike Herle, Institut für FrauenSelbstManagement
am Mittwoch, 29.11.2023, 18:15 - 21:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Hilfe bei Gewalt gegen Frauen und Kinder

Für Betroffene; Personen, die helfen wollen; pädag. Fachkräfte

Häusliche Gewalt ist die körperliche, sexuelle Gewalt (u.a. schlagen, würgen, vergewaltigen) und psychische Gewalt (u.a. beschimpfen, drohen, kontrollieren, isolieren, nachstellen) zwischen Erwachsenen und gegen Kinder, wenn man in nahen Beziehungen zueinander steht oder stand. Der Vortrag zeigt die Lebenssituation Betroffener und stellt Unterstützungsmöglichkeiten vor.

Häusliche Gewalt birgt auch die Gefahr nachhaltiger psychischer Schäden; für Kinder schon, wenn sie diese nur miterleben! Denken Sie an sich und Ihre Kinder bzw. helfen Sie Betroffenen - holen Sie Unterstützung!

Für akute Hilfe: Fachberatungsstelle Häusliche Gewalt, Interventionsstelle Landkreis München Chiemgaustraße 109, 81549 München, Telefon: 089 / 6221-1221, Fax: 089 / 6221-441221, E-Mail: interventionsstelle@lra-m.bayern.de

02009 P S NEU gebührenfrei

Mitarbeiter:in der Interventionsstelle des Landkreises München
am Montag, 13.11.2023, 18:00 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Die Digitale Welt von heute und morgen

Die Fülle von Informationen in digitaler Form, mit denen man konfrontiert wird, steigt stetig. Und dabei ist das Internet nur ein Teil der Digitalen Welt. Wir blicken kurz in die Vergangenheit zu den Anfängen des Digitalen und schauen, wie es heute ist bzw. wie es Zukunft sein kann/wird. Es gibt einen kleinen und unterhaltsamen Überblick über die digitale Welt - im Kleinen wie im Großen. Lassen Sie sich überraschen, wo und wie Sie die Digitalisierung schon antreffen.

02010 P S € 9,00

Manfred Hachen, Referent der Verbraucherbildung Bayern
am Dienstag, 30.01.2024, 16:00 - 17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Aufwachsen mit digitalen Medien Kinder und Jugendliche gut begleiten

Digitale Medien üben auf Kinder und Jugendliche eine große Faszination aus und immer früher nutzen sie die große Vielfalt, die diese bieten: Posten und Kommentieren auf den Social-Media-Kanälen, Spiele, Chaten mit den Freund:innen u.v.m. Digitale Medien bieten Chancen, bergen aber auch große Risiken in sich. Um seine Kinder zu schützen, gilt es aufmerksam hinzuschauen. Doch worauf muss man achten? Ab wann sollte man beginnen, über das Thema mit den Kindern zu sprechen? Wann ist es zu viel?

02012 O NEU € 9,00

Kai Sitter, Medienpädagogin
am Freitag, 20.10.2023, 19:00 - 20:30 Uhr

DIGITALE LEBENSWELT

Elektronische Patientenakte und E-Rezept

Digitalisierung im Gesundheitsbereich

In der elektronischen Patientenakte (ePA) können medizinische Befunde, frühere Untersuchungsergebnisse oder Blutwerte vermerkt werden. So können Mehrfachuntersuchungen vermieden werden. Die Entscheidung und Kontrolle über Ihre ePA sowie 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** € 9,00

Jörg Schiemann, Dipl. Informatiker, Autor von Werken zur Digitalen Gesundheit am Dienstag, 10.10.2023, 19:00 - 20:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

NFTs und Metaverse

Non-Fungible Token und Metaverse wird ein sehr großes Potenzial bei der Digitalisierung vorausgesagt. NFTs sind Werte und eine Art digitaler Eigentumsnachweis für reale und digitale Wertgegenstände (Audio- und Videoclips, Bilder, usw.) und eine der Basistechnologien für den Aufbau des Metaverse - einer Weiterentwicklung des Internets. Ein virtuelles Universum, das man mitgestalten bzw. in dem man lernen, arbeiten und leben kann. Inhalte sind u.a. die technischen Grundlagen, die Erstellung von NFTs, deren Handelsplätze bzw. Möglichkeiten und Anwendungsbeispiele des Metaverse.

02018 **O** **S** **NEU** € 16,00

Hartmut Nehme, Dipl.-Ing. Elektrotechnik am Montag, 13.11.2023, 18:30 - 21:00 Uhr



Künstliche Intelligenz

Künstliche Intelligenz (KI) gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien. Viele sehen in ihr eine Vereinfachung des Alltags, 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 **O** € 16,00

Hartmut Nehme, Dipl.-Ing. Elektrotechnik am Dienstag, 07.11.2023, 18:30 - 21:00 Uhr

vhs.wissen live - Abo

Das neue Online Angebot für Zuhause

vhs.wissen live, das digitale Wissenschaftsprogramm der vhs, bietet Ihnen qualitativ hochwertige Vorträge zu aktuellen Themen aus Gesellschaft, Kultur und Wissenschaft. Sie sind live dabei, zu Hause oder unterwegs, und können sich an Diskussionen über Chats beteiligen. Buchen Sie das Semester-Abo, verfolgen Sie alle Vorträge des Semesters für nur 60,- €. Für mehr Informationen zu den einzelnen Vorträgen besuchen Sie bitte unsere Internetseite www.vhs-haar.de. Voraussetzung für die Teilnahme: Eine ausreichend starke Internetverbindung und ein entsprechendes Endgerät (Laptop, PC, Tablet, Smartphone). Zudem benötigen wir Ihre Email-Adresse zur Zusendung der Zugangsdaten vor Kursbeginn.

02100 **O** € 60,00

ab Montag, 11.09.2023, 20x 19:30 - 21:00 Uhr

Die Demokratie und ihre Zukünfte

Referent: Prof. Dr. Felix Heidenreich arbeitet am internationalen Zentrum für Kultur und Technikforschung (IZKT) der Univ. Stuttgart. In autoritären Regimen werden Zukunftsvorstellungen oft mit Bildern vergangener Größe überblendet. Demokratien müssen plausible Gründe für Zuversicht vorbringen. Dies fällt angesichts der Klimakrise schwer. Geht der Demokratie also die Zukunft aus? Wie lässt sich glaubwürdig so etwas wie kollektive Zuversicht, politische Hoffnung generieren? Eine vergleichende Perspektive macht Optionen erkennbar.

02101 **O** **NEU** € 9,00

am Montag, 11.09.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Normalisierung der extremen Rechten und die Rolle des Populismus

Referentin: Prof. Dr. Paula Diehl, Direktorin des Internationalen Netzwerks für Populismusforschung an der Univ. Kiel, hat als Forschungsschwerpunkte u.a. Demokratietheorie, Totalitarismus, Populismus, Medien. In den letzten Jahren konnte man eine Normalisierung von Ideen und Vorstellungen der extremen Rechten beobachten. Dies bringt immer mehr antidemokratische Parteien an die Macht, zuletzt in Italien. Will man die Normalisierung der extremen Rechten verstehen, muss man den Populismus und seine Rolle in der Normalisierung rechtsextremer Ideologien berücksichtigen.

02102 **O** **NEU** € 9,00

am Dienstag, 12.09.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

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.

„Bekehret die Welt“ - Geschichte der christlichen Mission

Referent: Prof. Dr. Bernhard Maier lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Univ. Tübingen. 1493 bestätigte Papst Alexander VI. das Anrecht der spanischen Könige auf die Gebiete jenseits des Atlantiks, wenn sie diese missionierten. Damit war ein Grundmuster vorgegeben. Missionare flankierten die Unterwerfung der Welt moralisch. Sie stießen aber bald an Grenzen. Bekehrungen waren selten nachhaltig. Sprachen mussten erlernt, Mythen und Rituale christlich gedeutet, schulische bzw. medizinische Versorgung geboten und wenn nötig die Menschen auch gegen die eigene Kolonialmacht geschützt werden. Es kam auch zum Austausch zwischen den Religionen.

02103 **O** **NEU** € 9,00

am Mittwoch, 27.09.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Fragile Sicherheit

Das Ende des Friedens und die neue Konfliktordnung

Referent: Dr. Christian Mölling, Forschungsdirektor der Dt. Gesellschaft für Auswärtige Politik, forscht und berät seit über 20 Jahren zu Sicherheit und Verteidigung. Russlands Krieg gegen die Ukraine hat Europa radikal verändert und eine epochale Verschiebung der Weltentwicklung ausgelöst. Deutschlands lang gepflegte Illusion von Krieg und Frieden haben das Land bzw. Europa erpressbar gemacht. Dr. Mölling analysiert die sicherheitspolitische Lage und zeigt, was sich ändern muss, damit keine fatalen Folgen drohen.

02104 **O** **NEU** € 9,00

am Sonntag, 01.10.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Kolonialer Held oder grausamer Despot?

Léopold II. von Belgien in der europäischen Erinnerungskultur

Referentin: Dr. Julia Seibert, publizierte zur Geschichte des Kongo und zu Léopold II., u.a. in „Tyrrannen. Eine Geschichte von Caligula bis Putin“ (2022, C.H. Beck). Keine andere Figur der belgischen Geschichte wird so kontrovers diskutiert wie Léopold II. Er war nicht nur belgischer Souverän, sondern auch Herrscher über den 1885 gegründeten „Kongo-Freistaat“. Historiker sind sich einig, dass seine dortige Herrschaft zu den dunkelsten Kapiteln der europäischen Kolonialgeschichte gehört. Die belgische Gesellschaft nimmt ihn dagegen bis heute ambivalent wahr. Wie kommt es zu dieser unterschiedlichen Deutung?

02105 **O** **NEU** € 9,00

am Sonntag, 08.10.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Ewald Frie „Ein Hof und elf Geschwister“

Deutscher Sachbuchpreis 2023

Referent: Ewald Frie, Professor für Neuere Geschichte an der Univ. Tübingen, ist ordentliches Mitglied der Heidelberger Akademie der Wissenschaften.

Kühe auf der Weide, Pferde vor dem Pflug, ein Garten für die Vorratshaltung. Das bäuerliche Leben in den 50ern. Aber: Einst angesehene Bauern gelten trotz Modernisierung als ärmlich und rückständig, ihre Kinder riechen nach Stall und schämen sich. Dann die Änderung: Wege aus der bäuerlichen Welt weist die katholische Kirche mit neuer Jugendarbeit. Der Sozialstaat hilft bei Ausbildung und Hofübergabe. Schon in den 70ern ist die Welt auf dem Land völlig anders. Frie, 9. von 11 Kindern einer katholischen Bauernfamilie erzählt von diesem Wandel.

02106 0 NEU € 9,00

am Mittwoch, 11.10.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
In Kooperation mit dem Börsenverein des Dt. Buchhandels

Warum Erben ungerecht ist

Referent: Stefan Gosepath, Professor für Philosophie an der FU Berlin, forschte zuvor u.a. an der Columbia University und an der Harvard University.

Gosepath vertritt die These, Vererben ist eigentlich ungerecht, da es dem Begünstigten einen ungerechten Vorteil und der Gesellschaft Nachteile verschafft. Er bringt die wichtigsten gerechtigkeitsbasierten Argumente gegen das Erben vor. Danach verteidigt er seine Position gegen vier der wichtigsten normativen Argumente für das Vererben, die sich auf das Eigentumsrecht, den Vergleich zu Schenkungen, den Wert der Familie und ökonomische Argumente beziehen.

02107 0 NEU € 9,00

am Donnerstag, 12.10.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Vom Nutzen der Pilze

Wie Pilzbiotechnologie die Wirtschaft nachhaltig transformieren kann

Referent: Prof. Dr. Vera Mayer leitet das Fachgebiet für Angewandte und Molekulare Mikrobiologie an der TU Berlin.

Pilze leben als ständige Begleiter in und auf unseren Körpern. Sie gehören zu unserer normalen Mikrobiota und helfen, Nährstoffe besser zu verwerten und das Immunsystem zu stärken. Andere Pilze versorgen Pflanzen mit Nährstoffen und Wasser aus der Erde. Die Pilzbiotechnologie erforscht, wie Stoffwechsellpotentiale von Pilzen für eine nachhaltige und kreislauffähige Bioökonomie nutzbar gemacht werden können. Entstehen in Zukunft Medikamente, Biokraftstoffe ebenso aus Pilzen wie Kleidung, Möbel oder gar Häuser? Wie das gelingen könnte, erläutert Vera Meyer.

02108 0 NEU € 9,00

am Dienstag, 17.10.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
In Kooperation mit der acatech 

Veranstaltung mit dem:der Träger:in des Dt. Friedenspreises 2023

Auch in diesem Semester gibt es eine Veranstaltung mit dem:der Träger:in des Deutschen Sachbuchpreises.

Genauere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage www.vhs-haar.de unter der Nummer 02109o, sobald feststeht, wer der:die Preisträger:in ist.

02109 0 NEU € 9,00

am Montag, 23.10.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

In Kooperation mit dem Börsenverein des Dt. Buchhandels

Künstliche Photosynthese: Die Vision – und ein Weg dorthin

Referent: Thomas Haas promovierte in technischer Chemie und ist Vice President und Head of New Growth Area Reticus im Inkubationscluster Defossilation der Creavis, Evonik. Wie kann die chemische Industrie klimafreundlicher werden und weniger fossile Rohstoffe nutzen? Die Natur macht es mit der Photosynthese vor, aus Sonnenlicht und CO₂ werden wertvolle Stoffe hergestellt. Hier der Prozess künstlicher Photosynthese verständlich erläutert und auch welche Produkte auf diese Weise hergestellt werden können.

02110 0 NEU € 9,00

am Dienstag, 24.10.2023, 19:00 - 20:30 Uhr

In Kooperation mit der acatech 

Die Sache mit Israel

5 Fragen zu einem komplizierten Land

Referent: Richard C. Schneider, SPIEGEL-Autor und langjähriger Israel-Korrespondent der ARD, lebt seit fast 20 Jahren in Tel Aviv. Ist Israel eine Demokratie? Ist es ein Apartheidstaat? Ist Kritik an ihm antisemitisch? Ist Israel ein fundamentalistischer Staat? Gehört Palästina den Palästinensern? Richard C. Schneider kennt Alltag sowie Geschichte des Landes und weiß um die gängigen Vorbehalte bzw. Vorurteile in Deutschland. Bei den Antworten auf diese 5 Fragen setzt er an, um einige grundlegende Dinge über Israel zu erklären – 75 Jahre nach der Staatsgründung Israels und in einem entscheidenden Moment für dessen Demokratie.

02111 0 NEU € 9,00

am Sonntag, 29.10.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Die schuldigen Hirten

Geschichte des Missbrauchs in der katholischen Kirche

Referent: Thomas Großbölting ist Direktor der Forschungsstelle für Zeitgeschichte in Hamburg und Professor für Geschichte an der Univ. Hamburg

Es ist die Geschichte eines tiefgreifenden Vertrauensbruchs. Großbölting bewertet den weltweiten sexuellen Missbrauch in der katholischen Kirche als „Zäsur in der Kirchengeschichte“. Er zeichnet die Geschichte von Betroffenen, Tätern und Vertuschern des Missbrauchsskandals nach und analysiert die fatalen kirchlichen Strukturen, die die Taten ermöglichten.

02112 0 NEU € 9,00

am Sonntag, 05.11.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Roboter, Künstliche Intelligenz und der Mensch

Referent: Michael Decker ist Professor für Technikfolgenabschätzung und Leiter des Bereichs „Informatik, Wirtschaft und Gesellschaft“ des KIT.

Roboter können dem Menschen schwere, monotone und gefährliche Arbeiten abnehmen, u.a. in der Alten- oder Krankenpflege. Industrie-Roboter gehören längst zum Alltag und werden für die Industrie 4.0 stetig weiterentwickelt. Mit den zunehmenden Möglichkeiten der Künstlichen Intelligenz rückt das Zusammenspiel von Mensch und Roboter weiter in den Fokus. Nicht mehr allein der Mensch wird Entscheidungen treffen. Dies wirft gesellschaftliche und ethische Fragen auf, die hier thematisiert werden.

02113 0 NEU € 9,00

am Dienstag, 07.11.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

In Kooperation mit der acatech 

Die Moskau-Connection

Das Schröder-Netzwerk und Deutschlands Weg in die Abhängigkeit

Referenten: Reinhard Bingener und Markus Wehner, Korrespondenten der FAZ, zu einer der größten Fehleinschätzungen deutscher Außenpolitik seit 1945.

Viele Jahre wurden die Gefahr sowie die Warnungen der europäischen Nachbarn ignoriert. Man machte sich von Gas und Öl aus Russland immer abhängiger. Wie kam es dazu? Welche Rolle spielte Gerhard Schröder als SPD-Bundeskanzler und späterer Gas-Lobbyist? Warum schlug CDU-Kanzlerin Angela Merkel keinen weitsichtigeren Kurs ein? Welche geschäftlichen und politischen Verbindungen bzw. welche wirtschaftlichen und strategischen Interessen führten dazu, dass man auf Putin setzte, obwohl er schon vor seinem Ukraine-Überfall Kriege geführt bzw. Freiheits- und Menschenrechte missachtet hatte?

02114 0 NEU € 9,00

am Donnerstag, 09.11.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Vermögensungleichheit und Klassenanalyse

Referentin: Dr. Nora Waitkus ist Assistant Professor an der London School of Economics (LSE)

Das Schisma zwischen Eigentum und Nicht-Eigentum an Produktivvermögen galt einst als der zentrale Klassengegensatz in kapitalistischen Gesellschaften. In Deutschland besitzt das reichste Prozent der Bevölkerung rund 35% des Gesamtvermögens und weit in die Mittelschichten hinein haben Wohneigentum und Finanzvermögen eine wichtige Funktion für die soziale Absicherung und Statusreproduktion. Der Vortrag geht der Frage nach, wie man Vermögensungleichheiten aus klassenanalytischer Perspektive verstehen kann.

02115 0 NEU € 9,00

am Montag, 13.11.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Raben

Das Geheimnis ihrer Intelligenz und sozialen Fähigkeiten

Referent: Thomas Bugnyar ist Professor an der Univ. Wien und weltweit renommierter Verhaltens- und Kognitionsbiologe. Sein Buch über Raben wurde als Wissenschaftsbuch 2023 ausgezeichnet. Sie sind bekannt für ihre verblüffende Intelligenz, für das clevere Benutzen von Werkzeugen und für ihr außergewöhnlich soziales Miteinander. Raben und Krähen faszinieren und begleiten Menschen seit jeher. Doch leben Kolkrahen wirklich so streng in Beziehungen wie Ehepaare im Einfamilienhaus? Warum verlassen sie ein Gebiet, in dem es genug Nahrung gibt? Wie können Sie sich in andere hineinversetzen? Und welche Regeln prägen ihr komplexes Sozialsystem?

02116 0 NEU € 9,00
am Donnerstag, 16.11.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Wo die Zitronen blühen

Kulturgeschichte der italienischen Küche

Referent: Dr. Peter Peter (www.pietropietro.de) lehrt am Zentrum für Gastrosophie der Univ. Salzburg, und verfasst die Kolumne „Peters Lebensart“ im Rotary Magazin. Seine prämierten Kulturgeschichten zu verschiedenen Landesküchen gelten als Standardwerke. Italy goes global. Salat, Pizza und Pasta, Espresso und Gelato sind zu Lieblingsspeisen der Menschheit arriviert. Worauf beruht dieser Erfolg? Faktoren wie mediterrane Diät, schnelle Nachkochbarkeit, Auswanderung und der regionale Elan der Slow Food-Ideen sorgen dafür, dass ein 2500 Jahre altes kulinarisches Erbe aktueller denn je interpretiert wird. Ein spannender Gang durch die Epochen der cucina italiana.

02117 0 NEU € 9,00
am Donnerstag, 23.11.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Die Intelligenz der Bienen

Referent: Prof. Dr. Lars Chittka lehrt Biologie in London. Er ist Mitglied der Dt. Akad. der Naturforscher Leopoldina und der Royal Entomological Society of London. Vielfältige Instinkte bei Bienen ermöglichen das Funktionieren des Bienenstocks. Die Arbeiterinnen spezialisieren sich auf Wabenbau, Klimakontrolle, Verteidigung sowie Nektar- und Pollensuche. Zuletzt entdeckte man, dass Bienen Fähigkeiten wie u.a. Zählen, Aufmerksamkeit, Werkzeuggebrauch und Metakognition (Wissen über das eigene Wissen) besitzen. Zudem gibt es Hinweise, dass sie eine Form von Bewusstsein haben könnten, mit autobiografischen Erinnerungen, emotionalen Zuständen und Problemlösung durch Nachdenken. Dies könnte Auswirkungen auf ihren Schutz und die Forschungsethik haben.

02118 0 NEU € 9,00
am Sonntag, 26.11.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Global gescheitert?

Der Westen zwischen Anmaßung und Selbsthass

Referent: Prof. Dr. Susanne Schröter lehrte und forschte u.a. an der University of Chicago und der Yale University. 2008 erhielt sie die Professur für „Ethnologie kolonialer und postkolonialer Ordnungen“ an der Univ. Frankfurt, 2014 die Leitung des „Frankfurter Forschungszentrum Globaler Islam“.

Selten schien der Westen so geschlossen wie zu Beginn des Ukraine-Kriegs. Es galt die Werte der Freiheit und Demokratie zu verteidigen. Doch schnell gab es die ersten Risse. Wie viel sind dem Westen die eigenen Ideale wert? Hier verbirgt sich, so Susanne Schröter, ein strukturelles Problem des Westens. Angesichts der jüngsten Konflikte (Ukraine, Afghanistan, Mali), dem planlosen Umgang mit Migration, Islamismus und Cancel Culture zeigt sie einen zwischen Hybris und Selbsthass gefangenen Westen, der die Demokratiewerte beschwört, sie aber verrät, wenn es darauf ankommt.

02119 0 NEU € 9,00
am Sonntag, 03.12.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Hinweis:

vhs • wissen live

Buchen Sie die ganze Reihe für nur € 60,00.
Informationen siehe Seite 23
Kurs-Nr. 02100

Von Macht, Legitimation und Selbstdarstellung

Die Ölskizzen zum „Medici-Zyklus“ von Rubens in der Alten Pinakothek

Referentin: Mirjam Neumeister ist Sammlungsleiterin für flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen München. Die Ölskizzen zum „Medici-Zyklus“ sind ein besonderer Schatz der Alten Pinakothek. Die 17 kleinen Tafeln erzählen die Geschichte der Maria de' Medici, die nach dem Tod ihres Mannes, König Heinrich IV. von Frankreich, die Regentschaft für ihren minderjährigen Sohn übernahm. Rubens nahm den Auftrag an, ihre Geschichte zu erzählen und in ihrem Sinne zu deuten. Den großen Leinwandbildern, die zu den Attraktionen im Louvre zählen, gingen die Ölskizzen voraus, in denen Rubens seine Ideen entwickelte. Der überwiegende Teil davon befindet sich in der Alten Pinakothek. Sie sind völlig eigenständig und unschätzbare Dokumente für die Entstehung des berühmten Zyklus. Live aus der Alten Pinakothek.

02120 0 NEU € 9,00
am Donnerstag, 14.12.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

GESELLSCHAFT

BETRIEBSBESICHTIGUNGEN

Das Bayerische Landeskriminalamt - Ein Blick hinter die Kulissen

Mit Hilfe von DNA-Analyse, Biometrie, Mikrosprenauswertung, 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 bestimmte Daten der Teilnehmer:innen und eine Personalausweiskopie. Ansonsten ist eine Teilnahme nicht möglich. Die vhs muss die Daten und die Kopien 2 Wochen vor der Führung an das LKA senden. Bitte daher frühzeitig anmelden.

Führung Oktober

03102 P € 5,00

Mitarbeiter:in des Landeskriminalamts am Donnerstag, 26.10.2023, 14:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Bayerisches Landeskriminalamt, Maillingerstr. 15, 80636 München

Führung Januar

03103 P € 5,00

Mitarbeiter:in des Landeskriminalamts am Donnerstag, 25.01.2024, 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 € 9,00

Mitarbeiter:in der Volkssternwarte am Dienstag, 24.10.2023, 15:00 - 16:30 Uhr
Treffpunkt: Rosenheimer Straße 145h, 4. Stock (Lift benutzen)



Magische Weihnachten

Ein Spaziergang zu Brauchtum, Ritualen, Pflanzen der Weihnachtszeit

Was verbirgt sich hinter den uns lieb gewordenen Traditionen und Bräuchen rund um Weihnachten? Warum spielen Tannengrün, Weihnachtsgewürze und Räucherstoffe immer noch eine zentrale Rolle? Wir entdecken erstaunliche Antworten, verborgen in vorchristlich-heidnischen Zeiten. Bei diesem Winterspaziergang geht es um Brauchtum und Rituale zur Wintersonnenwende sowie um besondere Pflanzen, die zwischen den Jahren eine Rolle spielen. **Bitte mitbringen:** dem Wetter angepasste Kleidung und angemessenes Schuhwerk, Getränk

04002 P NEU € 11,00

Bärbel Kellner, Kräuterpädagogin
am Sonntag, 26.11.2023, 10:30 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Bushaltestelle Schichtlstraße,
81929 München/Daglfing.

Überlebenskünstler im Winter

Ein Winterspaziergang durch die Natur

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

04003 P € 11,00

Bärbel Kellner, Kräuterpädagogin
am Sonntag, 28.01.2024, 10:30 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Bushaltestelle Schichtlstraße,
81929 München/Daglfing.

Klimaschutz mit Messer und Gabel

Wer bei der Ernährung auf Klimaschutz achten will, hat es nicht leicht. Wie ist es bei Fleisch, Obst und Gemüse? Auf welche Siegel ist Verlass? Was wir essen oder auch wegwerfen, wirkt sich auf Umwelt und Klima aus. Wichtig ist, sich auf den Weg zu mehr Klimaschutz mit Messer und Gabel zu begeben. Die Möglichkeiten sind zahlreich, u.a. weniger Lebensmittel wegwerfen oder mehr regionale und Bio-Lebensmittel essen. Sie erfahren, wie sich Essen mit Genuss und Klimaschutz gut kombinieren lassen und welche vielfältigen Möglichkeiten es für die Umsetzung in Ihrem Alltag gibt.

04004 P S NEU € 5,00

Anne Köslér, Diplom-Öcotrophologin beim Landratsamt
am Mittwoch, 08.11.2023, 19:00 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

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.

04005 O € 5,00

Dr. Alexander Eichberger, Ingenieur
am Donnerstag, 16.11.2023, 19:00 - 20:00 Uhr

Wie erzeuge ich eigenen Strom?

Vortrag zu Balkon-/Terrassensolaranlagen

Wirken Sie den hohen Energiekosten entgegen. Mit Balkonsolaranlagen (Stecker-Solarargeräten) 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.

04006 HYBRID S € 9,00

Hans Gröbmayr, Energieberater
am Montag, 15.01.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30



Wohngesund bauen, renovieren, dämmen und heizen

Ein nachhaltiges und bezahlbares Renovieren oder Bauen wirft viele Fragen auf: Massivhaus? Holzhaus? Fertighaus? Hinzukommt, dass Greenwashing auch in der Baubranche ein großes Problem ist. Selbst auf Gütesiegel ist nicht immer Verlass. Ein Überblick über verschiedene Baumaterialien soll Ihnen eine fundierte Entscheidung erleichtern. Sie erfahren, wie ökologisch und gesund die Baustoffe unter Einbezug des kompletten Lebenszyklus und der Kosten sind. Zudem geht es um Gebäudedämmungen und die Unterschiede bei den Heizungsarten.

04007 P S NEU € 11,00

Horst Wirth
am Mittwoch, 21.02.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30

Umweltaspekte von E-Autos

Für Befürworter und Skeptiker der Elektromobilität

ÖPNV, Ausbau des Radwegenetzes und E-Mobilität sind die Säulen der Verringerung der lokalen Verkehrsemissionen. Fortschritte in der Batterie- und Ladetechnologie machen Elektroautos zunehmend auch für die Langstrecke zur Alternative. Was sind die Unterschiede zwischen Verbrenner und E-Auto? Ist es wirklich klimafreundlicher und wie steht es mit den sozioökologischen Abbaubedingungen der Akku-Rohstoffe? Sind Wasserstoff und synthetischer Sprit bessere Alternativen?

04008 O S NEU € 5,00

Dr. Alexander Eichberger, Ingenieur
am Mittwoch, 29.11.2023, 19:00 - 20:00 Uhr

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
am Samstag, 30.09.2023, 13:00 - 14:30 Uhr
am Samstag, 21.10.2023, 13:00 - 14:30 Uhr
am Samstag, 11.11.2023, 13:00 - 14:30 Uhr
Treffpunkt: Ökogarten am Ende der Ferdinand-Kobell-Str., angrenzend an den Waldfriedhof Haar

ÖKOLOGIE / UMWELT / FINANZEN / VORSORGE / RECHT

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** € 22,50

Dominik Wolfseher, European Tree Technician (ETT) am Samstag, 09.12.2023, 13:30 - 15:30 Uhr
Treffpunkt: Ökogarten am Ende der Ferdinand-Kobell-Str., angrenzend an den Waldfriedhof Haar

Vogelekursion ins Ismaninger Speicherseegebiet

ca. 4-stündige Exkursion

Das Europareservat Ismaninger Speicherseegebiet ist ein Vogelschutzgebiet von internationaler Bedeutung und in weiten Bereichen normalerweise nicht öffentlich zugänglich. Im Frühjahr ist es Brutgebiet etlicher Vogelarten, im Sommer eines der wichtigsten europäischen Mauergebiete. Jetzt im Herbst nutzen Zugvögel den Speichersee als Raststation auf dem Flug zu ihren Winterquartieren, andere kommen den Winter über hierher. Der Treffpunkt ist nicht über den ÖPNV erreichbar und wird ein paar Tage vorher bekannt gegeben. Bei Bedarf wird versucht Fahrgemeinschaften zu vermitteln.

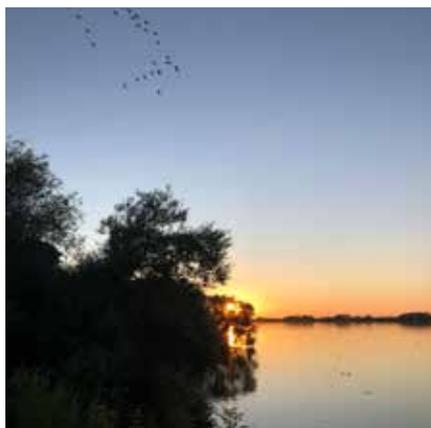
Bitte mitbringen: Fernglas, falls vorhanden
Spektiv, wetterfeste Kleidung, ggf. Brotzeit und Getränk, Teilnahme bitte ohne Hunde

04075 **P** € 19,50

Dr. Ariane Schade, Tierärztin, Leiterin Vogel- und naturkundliche Reisen und Exkursionen am Samstag, 30.09.2023, 08:00 - 12:00 Uhr

04076 **P** € 19,50

Dr. Ariane Schade, Tierärztin, Leiterin Vogel- und naturkundliche Reisen und Exkursionen am Samstag, 24.02.2024, 08:00 - 12:00 Uhr



Einführung in den Aktienhandel

Kennen Sie die Welt der Börse? In diesem Kurs wird Ihnen Grundwissen über die spannende Welt der Wertpapierbörsen und Aktien vermittelt: Was ist eine Aktie? Welche Aktien-typen gibt es? Finden von Aktien auf Aktienportalen, Eröffnung eines Wertpapier-Depots und Kauf einer Aktie.

05001 **HYBRID** € 14,00

Paulina Lolov, zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group), Trainerin für Verbraucherbildung Finanzen
am Donnerstag, 05.10.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Die besten Aktien richtig auswählen

Sie erfahren, was breite Streuung bedeutet und wie viel Diversifikation ein Portfolio braucht. Sie lernen kennen, die Macht der Diversifikation, Strategien für Ihr Investment sowie was Fundamentaldatenanalyse, technische Analyse bzw. das Kern-Satelliten-Konzept sind.

05002 **HYBRID** € 14,00

Paulina Lolov, zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group), Trainerin für Verbraucherbildung Finanzen
am Donnerstag, 12.10.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01 EDV-Studio

Einführung in ETFs

Mit Exchange Traded Funds, die es über 20 Jahre gibt, liegt die Verwaltung Ihrer Investitionen in Ihren eigenen Händen. Sie 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, ETF-Eckdaten und Eigenschaften der ETFs erklärt.

05003 **HYBRID** € 14,00

Paulina Lolov, zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group), Trainerin der Verbraucherbildung Finanzen
am Donnerstag, 19.10.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

ETFs auswählen mit System

Von den ETFs und ETF-Arten, die im Kurs „Einführung in ETFs“ vorgestellt wurden, werden die wichtigsten Eigenschaften erklärt und Kriterien zum Auswählen von ETFs erarbeitet. Desweiteren wird erklärt, wie die Anleger:innen selbst geeignete ETFs mit System auswählen können. Es wird ein Depot eröffnet und ETF-Anteile werden gekauft.

05004 **HYBRID** € 14,00

Paulina Lolov, zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group), Trainerin für Verbraucherbildung Finanzen
am Donnerstag, 26.10.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01 EDV-Studio



Die Beziehung zu Geld und Vermögen neu ausrichten

Der mentale Finanzkompass

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. Die Ursachen dafür werden analysiert, Mythen hinterfragt und wissenschaftliche Fakten betrachtet.

05014 **P** € 9,00

Gernot Arendt, Dipl. Ökonom, zertifizierter Sachverständiger für Ruhestandsplanung
am Donnerstag, 16.11.2023, 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? Gelangt es in die richtigen Hände? Ist die Einhaltung Ihres letzten Willens gesichert? Der produktneutrale, objektive Vortrag gibt einen Leitfaden zur richtigen Vorsorge, zur rechtssicheren Dokumentengestaltung bzw. -aufbewahrung.

05015 **P** € 9,00

Gernot Arendt, Dipl. Ökonom, zertifizierter Sachverständiger für Ruhestandsplanung
am Dienstag, 07.11.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01 EDV-Studio

Sichere Anlagestrategien in unsicheren Zeiten

Vermögensaufbau und -erhalt mit inflationsgeschützten Sachwerten im Niedrigzinsumfeld
Der Ukrainekrieg, Lieferengpässe und die hohe Inflation haben erhebliche Auswirkungen auf Vermögen, Renten und Finanzen. Anlagen in Geldwerte vernichten bei steigenden Risiken nach Gebühren, Steuern, Inflation sukzessive das Vermögen, trotz steigender Zinsen. Man muss umdenken zur Investition in inflationsgeschützte Sachwerte. Dabei können ökologische, soziale und ethische Investments Positives bewirken. Der produktneutrale, objektive Vortrag zeigt krisenfesten Sachwerte, zukunftsweisende Konzepte, inflationsgeschützte Sachwertanlagen und wie eine breite Streuung auf verschiedene nachhaltige Anlageklassen zu höherer Renditeerwartung bei geringerem Risiko führt.

05017 P € 9,00

Gernot Arendt, Dipl. Ökonom, zertifizierter Sachverständiger für Ruhestandsplanung
am Dienstag, 21.11.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Immobilieninvestment = Inflationsschutz, Steuerersparnis, Vermögensaufbau

Warum sich jetzt ein Immobilienkauf lohnt

Trotz der gestiegenen Zinsen gibt es lukrative Standorte für eine rentable und risikoarme Immobilien-Investition. Dabei gilt v.a.: Emotionen vermeiden und analytisch, strategisch vorgehen. Anhand konkreter Fakten wird gezeigt, wie dies mit konzeptionellem Vorgehen gelingt. 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 sowie der Risikoerkennung und -minimierung vor dem Kauf werden produktneutral bzw. objektiv geklärt.

05018 P € 9,00

Gernot Arendt, Dipl. Ökonom, zertifizierter Sachverständiger für Ruhestandsplanung
am Donnerstag, 23.11.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30

Inflation - ein gefährliches Übel

In den 1970er- und frühen 1980er-Jahren herrschte in den Industrieländern weitgehend „Stagflation“. Die Wirtschaft stagnierte und infolge zweier Ölpreisschocks stiegen die Preise. Doch anders als heute hob die Bundesbank die Zinsen deutlich an, so dass unter dem Strich für die Sparer noch etwas übrig blieb. Die aktuelle Inflation sollte deshalb im Auge behalten werden. Ein Jahrzehnt mit negativen Realzinsen würde nämlich verheerenden Schaden anrichten. Erfahren Sie hier mehr zum wichtigen Thema Inflation.

05019 HYBRID NEU € 9,00

Claus Brockmann, Wirtschaftsberater
am Dienstag, 16.01.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30

Märchen im Mietrecht für Vermieter:innen

Ein Streifzug durch das Mietrecht

Der Vortrag mit zahlreichen Praxisbeispielen will Rechtsirrtümer aufklären und Fehlerquellen vermeiden helfen. Themen sind u.a.: Gestaltung des Mietvertrages über Indexmieten, Mieterhöhung, Mängel, Minderungen, Nebenkostenabrechnung, Haustierhaltung, Kautions und Beendigung des Mietverhältnisses wegen Eigenbedarfs oder Zahlungsverzugs. Kristina Häfner, Rechtsanwältin, ist Dozentin mit Leib und Seele zu rechtlichen Themen rund um Immobilien.

05020 P € 9,00

Kristina Häfner, Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht
am Dienstag, 07.11.2023, 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 € 11,00

Markus Brunner, Rechtsanwalt
am Dienstag, 17.10.2023, 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 € 11,00

Markus Brunner, Rechtsanwalt
am Dienstag, 14.11.2023, 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 ausgewogenes Programm zur Förderung spezifischer Gehirnleistungen entwickelt. Die Ziele beziehen sich auf Wahrnehmung, Formulierung, Fantasie, Merkfähigkeit, Konzentration u.v.m. Der Kurs bietet für jeden etwas und findet ohne Stress statt. Wichtigster Grundsatz: Spaß am Denken. Er ist auch für Anfänger:innen kein Problem.

06005 P S € 60,00

Ulrike Huefnagels, Gedächtnistrainerin
ab Dienstag, 17.10.2023, 10x 15:00 - 16:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

06006 P S € 60,00

Ulrike Huefnagels, Gedächtnistrainerin
ab Donnerstag, 19.10.2023, 10x 15:45 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

Das innere Kind verstehen lernen

Mit schwierigen Verhaltensmustern besser umgehen

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

06007 P S € 55,00

Anne Pohlmeier, Heilpraktikerin (Psychotherapie)
am Samstag, 20.01.2024, 10:00 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

Resilienz- Widerstandsfähigkeit

Resilienz- und Stressmanagement-Training

Um sich Krisen oder Dauerstress stellen zu können, bedarf es innerer Stärke. Hier finden Sie konkrete Ansätze zu Stärkung Ihrer Widerstandsfähigkeit.

- Stärkeres Eingehen auf Ihre Bedürfnisse und Achtsamkeit
- Erfassen ihrer Denk- und Verhaltensmuster und Entwicklung von Optimismus bzw. Akzeptanz
- Erkennen eigener Stressauslöser
- Erste-Hilfe bei Stress und Vermeiden von Langzeitstress
- Aufbau eigener Ressourcen für schwierige Situationen

Bitte mitbringen: Stift und Papier, bequeme Kleidung

06008 P S NEU € 105,00

Gordana Dlesk, Coach und Unternehmensberaterin für Organisationale Resilienz
am Samstag, 18.11.2023, 10:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30

PERSÖNLICHKEITSGESTALTUNG

(Vor-)urteile erkennen

Mich und andere besser verstehen. Teil 1

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.

06009 HYBRID S € 9,00

Garry Baumeister, Mimikresonanz-Profilier und Emotionscoach

am Donnerstag, 19.10.2023, 19:15 - 20:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

„Emotionen sind Mist“

Mich und andere besser verstehen. Teil 2

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.

06010 HYBRID S € 9,00

Garry Baumeister, Mimikresonanz-Profilier und Emotionscoach

am Donnerstag, 26.10.2023, 19:15 - 20:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

Was hindert mich am Treffen klarer Entscheidungen?

Was geht in uns vor, wenn wir das Gefühl haben, „innerlich zerrissen“ zu sein, keine klare Richtung zu haben? Aus welchen „Ecken“ der Persönlichkeit kommen diese Anfechtungen? Sind dabei einzelne Aspekte erkennbar oder sogar verstehbar? Wie können wir mit ihnen umgehen? Es ist möglich, diese inneren Prozesse sowie ihre Funktionen deutlich zu machen und sie zu nutzen - wenn wir den Blick in unsere Persönlichkeit zulassen.

06011 HYBRID NEU € 9,00

Garry Baumeister, Mimikresonanz-Profilier und Emotionscoach

am Donnerstag, 18.01.2024, 19:15 - 20:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Immer aktuell informiert!



Zwischen Klimapanik und innerem „Klima-Schweinehund“

Szenarien von dräuenden Klimaveränderungen lösen u. U. Panik und Angst in uns aus. Gleichzeitig fühlen wir uns bei diesem Thema häufig machtlos, überfordert und entscheiden uns dafür, einfach alles beim Alten zu belassen. Damit baut sich unterschwellig Stress auf, der sich an anderer „Stelle“ Luft macht. Wir zeigen Wege auf, (nicht nur) angesichts des Klimawandels die eigenen Emotionen und ihr Stresslevel zu erkennen sowie einen Verhaltenswandel möglich zu machen.

06012 HYBRID S NEU € 9,00

Garry Baumeister, Mimikresonanz-Profilier und Emotionscoach

am Donnerstag, 01.02.2024, 19:15 - 20:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Magie der Ordnung

Workshop

Mit praktischen Methoden und einer Step-by-Step-Anleitung erfahren Sie, wie Sie sich ein Zuhause mit nachhaltiger Ordnung und Struktur schaffen. So verwandeln Sie Ihr Heim in eine Wohlfühloase. Mehr Ordnung im Wohnungsumfeld kann zu einem freieren Kopf und besseren Lebensgefühl verhelfen. Sie erhalten zudem Tipps, wie Sie mit kleinen alltäglichen Handgriffen die magische Ordnung und damit Ihre Wohlfühloase erhalten.

06015 P S € 39,00

Tanja Reißweber, zertifizierter Ordnungscoach
am Samstag, 18.11.2023, 10:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29



Ordnung meets Resilienz

Erste Hilfe für eine innere und äußere Ordnung

Überforderung im Alltag? Der digitale Wahnsinn und die Alltagsanforderungen treffen aufeinander. Alles stürmt auf Sie ein? Sie sind Familienmanager, im Berufsleben stark beansprucht, unterstützen Ihre Eltern und selbst bleiben Sie auf der Strecke? Zudem wird das Chaos im Zuhause immer größer. Der Impulsvortrag leistet Erste Hilfe für eine innere und äußere Ordnung.

06016 P S NEU € 9,00

Tanja Reißweber, zertifizierter Ordnungscoach
am Mittwoch, 15.11.2023, 19:00 - 20:30 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.

06017 P S € 9,00

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

am Dienstag, 05.12.2023, 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

06018 P S € 34,00

Birgitta Engler, Glückscoach
am Samstag, 14.10.2023, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, AG 03

Die Reise zum Glück für Frauen geht weiter

Impulse - Stille - Gespräche - Kreativität

Auf vielfachen Wunsch gibt es eine Fortsetzung der Reise zum Glück.

Alle, die kommen, sind mit ihrem Wissen und ihren Erfahrungen das Potenzial für den Austausch.

Bitte beachten: Nur für Frauen, die den 1. Workshop besucht haben!

Bitte mitbringen: Decke/Matte und Kuschelsocken, für eine kleine gemeinsame Brotzeit Snacks

06019 P S NEU € 59,00

Birgitta Engler, Glückscoach
am Samstag, 18.11.2023, 10:00 - 15:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, AG 03

Immer aktuell informiert!



Herzraum

Begegnung und Austausch

Sie haben Interesse an Begegnung und persönlicher Weiterentwicklung? In einem geschützten Rahmen tauschen Sie sich mit anderen Teilnehmer:innen zu Themen aus, die eine:n bewegen (Werte, Bauchgefühl ...) und die zu Beginn in einem kurzen Impulsvortrag vorgestellt werden. Hier haben Sie Gelegenheit, über Persönliches, Erlebtes und die eigene Erfahrung zu sprechen. Die Kursleiterin begleitet Sie als Coach unter dem Motto „Gesehen, gehört und verstanden werden“.

Bitte mitbringen: Stift und Block

06020 P S NEU € 65,00

Sabine Schott

ab Donnerstag, 23.11.2023, 5x 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, AG 03

Kopf-Herz-Bauch

Welcher Typ sind Sie?

Im Kurs geht es um Themen aus dem Bereich Persönlichkeitsentwicklung. Durch diese erfahren Sie, wie Sie selbst ticken, wieso die andere Person auf ihrer eigene Insel lebt und wie Sie Brücken dorthin bauen können. Sind Sie eher Kopf- oder ein Bauchmensch? Welche Werte sind Ihnen wichtig und wie können Sie diese auch kommunizieren. Sie lernen, zu reflektieren, auch mal die Perspektive zu wechseln und neue Sichtweisen kennenzulernen.

06021 P S NEU € 65,00

Sabine Schott

ab Donnerstag, 11.01.2024, 5x 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Entspannt bleiben - trotz schwieriger Gefühle

Gefühle sind die Musik unseres Alltags. Ohne sie könnte man nicht lieben, sich nicht freuen, man würde weniger verstehen und sich ständig in Gefahr begeben. Gefühle können aber auch unangenehm sein und zu Handlungen antreiben, die man später bereut. Hier lernen Sie, Gefühle besser zu verstehen und zu steuern. Dies bringt Ihnen ein (tiefen-)entspannteres Leben.

06022 HYBRID € 11,00

Ingrid Langschwert,

Heilpraktikerin für Psychotherapie

am Donnerstag, 12.10.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28



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

Konstruktive Kommunikation in der Partnerschaft

Eine glückliche Partnerschaft ist eine zentrale Bedingung für Zufriedenheit. Ob ein Paar langfristig glücklich ist, hängt sehr von dessen Kommunikationsfähigkeit ab. Nur wer miteinander spricht, weiß, was den anderen bewegt. Bei Konflikten ist schnell etwas gesagt, 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.

06024 P € 9,00

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

am Mittwoch, 13.12.2023, 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 Konflikte wirksamer vorbeugen und sie besser lösen.

06025 P € 11,00

Joachim Reinwald, Evolutionspädagoge und Lernberater

am Montag, 22.01.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Die 7 Sicherheiten, die Kinder für ihre Entwicklung brauchen

Vom Urvertrauen zum Selbstvertrauen

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

06031 P € 11,00

Joachim Reinwald, Evolutionspädagoge und Lernberater

am Montag, 20.11.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Wenn Geschwister ständig streiten

Hilfreiche Verhaltensweisen für Eltern

Hier bekommen Eltern Verhaltensweisen gezeigt, die streitmindernd / deeskalierend wirken sowie eine positive Geschwisterbeziehung unterstützen können in „Freud und Streit“. Ob Streit zwischen Geschwistern auch sinnvoll sein kann, erfährt man ebenfalls im Vortrag der Familientherapeutin und Mutter Irmgard Juhasz.

06033 P € 11,00

Irmgard Juhasz, Familientherapeutin, Pädagogin
am Mittwoch, 07.02.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Selbstfürsorge für Mütter

Jeden Tag geben Sie als Erziehende:r Liebe, Verständnis, Neugier, Trost sowie Sicherheit und setzen zudem Grenzen, sagen NEIN. Sie erklären, diskutieren, lesen vor, wachen am Bett, pflegen bei Krankheit u.v.m. Sie tun das aus einer tiefen Liebe und Fürsorge heraus. Um das alles leisten zu können, ohne gestresst, genervt, ärgerlich zu sein oder zu schimpfen, müssen Sie für sich selbst gut sorgen! Selbstfürsorge betreiben! Und zwar gut! Hier gibt es dafür Infos, Tipps und Methoden, die man im Alltag ganz leicht einbauen kann.

06038 HYBRID S NEU € 11,00

Christine Häckler, Eltern-Coach, systemischer Coach
am Dienstag, 24.10.2023, 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 € 82,00

Monika Thier, Paar-/Familientherapeutin/
Montessoripädagogin/PEKiP-Gruppen-Leiterin
am Mittwoch, 04.10.2023, 19:30 - 21:30 Uhr
am Mittwoch, 08.11.2023, 19:30 - 21:30 Uhr
am Mittwoch, 13.12.2023, 19:30 - 21:30 Uhr
am Mittwoch, 24.01.2024, 19:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07



KULTUR

Ansprechpartner:innen



**Dr. Franca
Barbara Faccini**

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



Andreas Tontsch

Gitarre,
Literatur, Theater, Fotografie

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

Kunst und Kultur

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

Reisebericht

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

Kreativität

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

INHALT

Haar und Umgebung.....	32
vhs unterwegs.....	33
Spezielle Themen	34
Busstudienfahrten	35
Kunst am Vormittag / Kunst am Nachmittag	36
Architektur / Literatur / Theater	37
Reiseberichte	38
Gitarre / Afrikanisches Trommeln	39
Singen / Fotografie	40
Zeichnen / Kalligraphie / Shabby-Chic-Stil	41
Aquarellmalerei / Malen	42
Gold- und Silberschmieden	43
Deko / Seife / Töpferei / Ikebana	44
Deko / Stricken / Nähen	45
Repair Café	46



Haar vor mehr als 100 Jahren. Die Kirche ist die St. Nikolaus. Die Häuser sind die Häuser der Poststadt. Die Häuser sind die Häuser der Poststadt.

Die Haarer Ortsmitte

Spaziergang durch das Zentrum von Haar

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

31001 **P** € 11,00

Horst Wiedemann, Gemeinderat; Alfred Pfeuffer, Kulturhistoriker
am Samstag, 07.10.2023, 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, Innenhof

Immer aktuell informiert!



Volkshochschule Haar

Haar – Vortrag über den Ort durch Raum und Zeit

Haar und Eglfing, die Anstalt und die Pfleger, die Kapitulation 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.

31003 **P** € 11,00

Horst Wiedemann, Gemeinderat; Alfred Pfeuffer, Kulturhistoriker
am Samstag, 21.10.2023, 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Str. 3, Treffpunkt:
vhs-Foyer im Erdgeschoss des Poststadls,
Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

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 Gesundheitsdienstleister mit zehn Standorten und über 4000 Mitarbeiter:innen. Das Museum bietet einen guten Überblick über 115 Jahre Psychiatrie in Haar. Die Führung ist nicht für Rollstuhlfahrer und Menschen mit eingeschränkter Mobilität geeignet.



31013 **P** € 11,00

Franziska Kurz Führerin ins kbo-IAK Region München
am Sonntag, 26.11.2023, 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, 24.01.2024, 11:00 - 13:00 Uhr
Treffpunkt: Haupteingang, Verwaltungsgebäude - Vockestr. 72 (Bus ab S-Bahnhof Haar bis Haltestelle IAK Haar I)



vhs UNTERWEGS

DOZENTENINFORMATION



Kursleiterin
**ANNELIESE
DÖHRING**
Stadtführerin

Schlachthofviertel

Wollen Sie „Ottis Schlachthof“ ungeschminkt erleben? Das Stadtviertel zwischen Lindwurm- und Thalkirchner Straße hat einiges zu bieten - nicht nur im Fernsehen. Münchner Vorstadtatmosphäre, historische Gasthäuser, Klosterkirche und stolze Jugendstilbauten und seit einigen Jahren den wunderschönen Bau des Volkstheaters.

31020 **P** **NEU** € 11,00

Anneliese Döhring, Stadtführerin
am Mittwoch, 04.10.2023, 10:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: U-Bahnhof Goetheplatz, Ausgang Kapuzinerstraße

Borstei

Der Architekt und Bauunternehmer Borst erbaute ab 1924 diese, nach ihm benannte, Wohnanlage. Diese Stadt in der Stadt mit ihren großzügigen Wohnungen und einem vielfältigen Serviceangebot war als Alternative für die gleichzeitig entstehenden Villensiedlungen in den Vororten gedacht. Heute noch fasziniert das Konzept der Wohnanlage mit ihren begrünten Innenhöfen, die mit zahlreichen Brunnen und Plastiken geschmückt sind.

31021 **P** € 11,00

Anneliese Döhring, Stadtführerin
am Montag, 16.10.2023, 14:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Ecke Dachauer- und Voitstraße (Tram-
bahnhaltestelle „Borstei“, der Linie 20 und 21.

Der Justizpalast

Der berühmte Architekt Friedrich von Thiersch erbaut 1890 den Justizpalast, dessen Glaskuppel das Stadtbild prägt. Unter dieser Kuppel befindet sich das trotz der Vereinfachung beim Wiederaufbau, sehr sehenswerte Prunktreppenhaus. Im Jahre 1943 fanden die Prozesse gegen die Mitglieder der Weißen Rose hier im Haus statt und eine kleine Ausstellung erinnert daran. Der Zugang in das Gebäude ist nur durch ein Sicherheitssystem, ähnlich wie am Flughafen, möglich. Es dürfen keinerlei Messer oder Ähnliches mitgeführt werden.

31022 **P** € 11,00

Anneliese Döhring, Stadtführerin
am Montag, 20.11.2023, 11:00 - 13:00 Uhr
Treffpunkt: Haupteingang Prielmayerstraße 7

Münchner Residenz

In etwa drei Jahrhunderten wuchs der Wohn- und Regierungssitz der Wittelsbacher zu seiner heutigen Größe. Die bedeutende Palastanlage ist heute eines der größten Raumkunstmuseen Deutschlands. Die Herrscher ließen ihre Räume jeweils durch die besten Künstler der Zeit neugestalten und einrichten. Der Rundgang führt von der Renaissance, u.a. vertreten durch das Antiquarium, zu den Prunkräumen, die Cuvillies entwarf. Der Eintritt ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

31023 **P** € 11,00

Anneliese Döhring, Stadtführerin
am Montag, 27.11.2023, 10:30 - 12:30 Uhr
Treffpunkt: Kassenhalle der Residenz in Residenz-
straße 1, 80333 München

Schatzkammer der Residenz

Diese bedeutende Sammlung umfasst Kunstwerke aus der Zeit des Mittelalters bis zum Klassizismus. Bereits 1565 legte Herzog Albrecht V. den Grundstock zur Schatzkammer. Seine Nachfolger erweiterten die Sammlung, die unter Karl Theodor durch Kleinodien aus der Kurpfalz vergrößert wurde. Die Säkularisation brachte dann viele Schätze aus Kirchen und Klöstern nach München wie z. B. das Arnulficorium und das Giselakreuz. Der Eintritt ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

31024 **P** € 11,00

Anneliese Döhring, Stadtführerin
am Montag, 04.12.2023, 10:30 - 12:30 Uhr
Treffpunkt: Kassenraum der Residenz, Residenz-
straße 1, 80333 München

Weihnachtliches München

Bei diesem Rundgang hören Sie von der Gebnachtsdult und vom berühmten Augustinerkindl, besichtigen Krippen sowie Kirchenfenster und Altäre, die von der Weihnachtsgeschichte erzählen. Beginnen wollen wir diese Einstimmung natürlich am Christkindlmarkt.

31025 **P** € 11,00

Anneliese Döhring, Stadtführerin
am Mittwoch, 06.12.2023, 14:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Marienplatz unter dem Weihnachts-
baum

München erleben mit der Tram ...

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

31026 **P** € 11,00

Anneliese Döhring, Stadtführerin
am Sonntag, 04.02.2024, 11:00 - 13:00 Uhr
Treffpunkt: München Ostbahnhof, Trambahn-
haltestelle der Linie 21 (Richtung stadteinwärts)
am Orleansplatz

Schwabing neu entdecken

Entdecken sie Schwabing neu! Von den Filmprotagonisten zu den Bohème-Künstlern, von moderner Architektur zu alten Kirchen, vom Bauerndorf zum Kultstadtteil: Lassen Sie sich überraschen von versteckten Gassen und malerischen Plätzen.

31031 **P** **NEU** € 11,00

Norma Mattarei, Stadtführerin, Soziologin
am Mittwoch, 27.09.2023, 10:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: vor Café Freiheit an der Münchner
Freiheit

DOZENTENINFORMATION



Kursleiterin
**Dr. NORMA
MATTAREI**
Stadtführerin

Das mittelalterliche München

Das mittelalterliche München zwischen alten Gassen, sprudelnden Brunnen und antiken Türmen.

Mit unserem Spaziergang tauchen wir in eine Zeit voller Geheimnisse und Legenden ein. Wir entdecken interessante Ecken und erfahren Geschichten von Herzögen, Königen und dem Volk.

31032 **P** **NEU** € 11,00

Norma Mattarei, Stadtführerin, Soziologin
am Mittwoch, 11.10.2023, 10:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Marienplatz am Fischerbrunnen

Hinweis:

Repair Café
finden Sie auf
der Seite 46.

Neuhausen zwischen Moderne und Tradition

Neuhausen: ein außergewöhnlicher Stadtteil. Wir blicken auf Gebäude aus der Gründerzeit, Handwerkerhäuschen und interessante Geschäfte sowie kleine Werkstätten und male- rische Ecken. Ein Blick auf das Schloss und der Besuch einer modernen Kirche runden die Besichtigung ab.

31033 P NEU € 11,00

Norma Mattarei, Stadtführerin, Soziologin
am Mittwoch, 08.11.2023, 14:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Rotkreuzplatz am Brunnen

DOZENTENINFORMATION



Kursleiter
ALFRED PFEUFFER
Kunsthistoriker

Stadtführung in München zwischen Bürgersaal und Dom

Auf einem kleinen Spaziergang in der Fuß- gängerzone wird die Stadtgeschichte leben- dig: Wir bekommen eine Vorstellung vom altmünchener Leben zwischen Klöstern, Bür- gerengagement, Wehrhaftigkeit und Straf- verfolgung. Dabei wird die Besonderheit der Stadt sichtbar.

31035 P NEU € 11,00

Alfred Pfeuffer, Kunsthistoriker
am Mittwoch, 18.10.2023, 10:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Vor dem Richard-Strauss-Brunnen
neben der Michaelskirche, Neuhauserstraße

Das Lehel - Stadtsparziergang rund um die Anna-Kirchen

Das Stadtviertel heißt auch Sankt-Anna- Vorstadt. So befinden sich nebeneinander die Anna-Klosterkirche aus dem Rokoko und die ebenfalls sehr sehenswerte Pfarrkirche St. Anna von 1892. Schon 1724 war das Lehel zu München eingemeindet worden. Die Stra- ßennamen zeugen von der ärmlichen Besie- delung in der Vorstadt, die den regelmäßigen Überflutungen der ungebändigten Isar aus- gesetzt war. Andererseits brachte die Floßlände hier zahlreichen Handwerkern und Tagelöh- nern Lohn und Auskommen. Erst ab der 2. Hälfte des 19. Jahrhundert entstanden dann die repräsentativen bürgerlichen Gründer- zeitbauten, die noch heute den besonderen Charme des Viertels ausmachen.

31036 P NEU € 11,00

Alfred Pfeuffer, Kunsthistoriker
am Mittwoch, 24.01.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: vor dem Richard-Strauss-Brunnen
neben der Michaelskirche, Neuhauserstraße

Die schönsten Frauenportraits aus 4 Jahrhunderten in der Alten Pinakothek

Wir freuen uns über prächtige Kleider und gewagten Faltenwurf, über glänzende Augen und zarten Teint, über rätselhaftes Beiwerk und üppige Arrangements. Die Gemälde geben uns einen Einblick in die Lebenswel- ten, die Weltanschauungen, Religion und Politik und schließlich in die Mode der Zeit. Der Eintritt ist nicht in der Kursgebühr ent- halten.

31040 P NEU € 12,50

Petra Rhinow, Kunstpädagogin
am Donnerstag, 25.01.2024, 12:30 - 14:00 Uhr
Treffpunkt: Alte Pinakothek Barer Str. 27, 80333 München

Münchner Stadtsparziergänge

Machen Sie mit Ingrid Oxfort Forschungs- reisen ins heimische München. Bei un- sere Stadtsparziergängen lernen Sie München von ganz neuen Seiten kennen. Beim Vorbesprechungstermin werden The- men und Termine vorgestellt.
3 Termine, jeweils 1x pro Monat.

Vorbesprechungstermin für alle Kurse (31046ps, 31047ps, 31048ps) am Montag, 27.09.2023 um 15:00 Uhr, Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG27

Kurs A

31046 P € 43,00

Ingrid Oxfort, Stadtführerin
am Freitag, 03.11.2023, 10:30 - 12:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

Kurs B

31047 P € 43,00

Ingrid Oxfort, Stadtführerin
am Dienstag, 07.11.2023, 14:30 - 16:30 Uhr

Kurs C

31048 P € 43,00

Ingrid Oxfort, Stadtführerin
am Donnerstag, 09.11.2023, 14:30 - 16:30 Uhr

DOZENTENINFORMATION



Kursleiterin
INGRID OXFORT
Stadtführerin

DOZENTENINFORMATION



Kursleiterin
MARLIS LÄMMLÉ
Stadtführerin

Der Untergang der Habsburger, der russischen und osmanischen Dynastien

Nach der Niederlage im ersten Weltkrieg wur- de das Land der drei Dynastien beim Vertrag zu Sèvres von den Siegermächten England, Frankreich und Italien aufgeteilt. Die Auftei- lung brachte viele Probleme mit sich; beson- ders der vordere Orient war betroffen.

31050 P NEU € 11,00

Marlies Lämmle, Dozentin
am Dienstag, 24.10.2023, 15:30 - 17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Berühmte Mätressen am Königshof

An vielen Königshöfen hatten die „Maitresse en titre“ neben der Königin eine führende Rolle am Hof. Sie waren nicht nur schön und charmant, sondern auch klug. Viele spielten auch politisch eine Rolle. Schlösser, Juwelen und Geld gingen in ihren Besitz.

31051 P NEU € 11,00

Marlies Lämmle, Dozentin in bayerischen vhs
am Dienstag, 07.11.2023, 15:30 - 17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Außergewöhnliche Frauen

Wissen Sie, wie Kurfürstin Leopoldine von Bayern, Prinzessin Therese von Bayern, Cosima Wagner mit ihrer Aura die bayerische Ge- schichte prägten? Auch Alma Mahler-Werfel aus Wien gehörte zu den außergewöhnlichen Frauen. Alle waren erfolgreich und für ihre Zeit schon emanzipiert.

31052 P NEU € 11,00

Marlies Lämmle, Dozentin
am Dienstag, 28.11.2023, 15:30 - 17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Fraueninsel

Viele Jahre führten die Maler hier ein unbe-schwertes Leben. Es bildeten sich Künstlerkolonien wie: die Bären und Löwen, die Welle und die Chronisten von der Fraueninsel. Das Leben auf der Insel war einfach und gemütlich. Die Maler hatten einen guten Kontakt zu den Fischern und durften öfter zum Fischfang mitfahren. Die Bilder der Chiemseemaler waren berühmt und beliebt, weit über die Grenzen Deutschlands hinaus. Es gab aber auch Schriftstellerinnen, die zu den ersten Frauenclubs in München zählten. Eintrittsgelder kommen zur Kursgebühr hinzu und müssen vor Ort bezahlt werden.

31060 **P** **NEU** € 11,00

Marlies Lämmle, Führerin
am Samstag, 30.09.2023, 14:30 - 16:30 Uhr
Treffpunkt: auf der Fraueninsel an der Anlegestelle des Schiffs aus Richtung Stock.

Schloß Schleißheim - „der blaue Kurfürst“

Das alte Schloss wurde 1598 gegründet und später umgebaut. Viele Künstler wie Enrico Zucalli, Johann Baptist Zimmermann, Joseph Effner und von Klenze haben mitgewirkt. Wunderschön ist die Gartenanlage. Der berühmteste Besitzer, Kurfürst Max Emanuel, bekannt durch seine Siege im Türkenkrieg, lebte bis zu seinem Tod hier. Professor Ernst Schneider stiftete seine Meissner-Porzellan-Sammlung für das kleine Schloss Lustheim im Park. Eintrittsgelder kommen zur Kursgebühr hinzu und müssen vor Ort bezahlt werden.

31061 **P** **NEU** € 11,00

Marlies Lämmle, Führerin
am Samstag, 07.10.2023, 14:30 - 16:30 Uhr
Treffpunkt: Vor der Foyer des Neues Schloss Schleißheim, Max-Emanuel-Platz, 85764 Oberschleißheim

Führung in Seon

Rundgang um das ehemalige Kloster Seon, das 984 gegründet wurde. Später war es im Besitz der Benediktiner. Nach der Säkularisation wurde es einige Male verkauft, bis es in den Besitz der Wittelsbacher Prinzessin und ehemaligen Kaiserin von Brasilien, Amelie von Leuchtenberg kam. Sie vererbte ihren Besitz an ihren Neffen Nikolaus, aus dem Zarenhaus Romanof. Bis 1934 war Seon ein gut-besuchtes Heilbad, dank der Schwefelquellen. Während des Krieges war es Auffanglager für viele Flüchtlinge, bis die Regierung von Oberbayern das Anwesen kaufte und für viel Geld als Bildungsstätte umbaute. Heute ist Seon ein Juwel. Auf dem russisch-orthodoxen Friedhof befindet sich das Grab der sagenumwobenen Zarentochter Anastasia, auch hier wieder eine spannende Lebensgeschichte.

31062 **P** **NEU** € 11,00

Marlies Lämmle, Führerin
am Samstag, 14.10.2023, 14:30 - 16:30 Uhr
Treffpunkt: an der Walpurgis-Kapelle mit dem russisch-orthodoxen Friedhof.

Vulkane - Lokschnuppen Rosenheim

Vulkanausbrüche und Lavaströme ganz ohne Risiko - eine Führung durch die Ausstellung „Vulkane“ im Lokschnuppen Rosenheim macht es möglich. Geologische Grundlagen und neue Erkenntnisse der Vulkanforschung werden vorgestellt, eine „vulkanische Weltreise“ führt uns zu aktiven Vulkanen auf dem Festland und auf dem Grund der Ozeane. Wir reisen fast 2.000 Jahre zurück zu einem der berühmtesten Vulkanausbrüche der Geschichte und erleben in einer Multimedia-Präsentation verschiedene Arten von Ausbrüchen. Die Bahnfahrkarte und der Museumseintritt sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

31065 **P** **NEU** € 14,00

Irene Gebhard, Dipl. Geographin
am Montag, 09.10.2023, 14:30 - 16:30 Uhr
Treffpunkt: Veranstaltungs- und Kongress GmbH Rosenheim, Kufsteiner Str.4, 83022 Rosenheim



Busstudienfahrt - Meersburg – Wallfahrtskirche Birnau – Kloster Salem

Wir folgen den Ufern des Bodensees und erreichen die fürstbischöfliche Residenzstadt Meersburg. Über dem malerischen Städtchen liegen eine romantische Burg, die zu den auch im Inneren besterhaltenen deutschen Burgen zählt, und ein Schloss mit elegantem Treppenhaus und einer schönen Gartenanlage. In malerischer Aussichtslage über dem See liegt die Birnau, die reichste Wallfahrtskirche des Bodensee-Raumes, ein Meisterwerk des vollendeten Rokoko. Die berühmte Klosteranlage Salem gleicht einer großzügigen barocken Schlossanlage und birgt neben vielen weiteren Kostbarkeiten eine beeindruckende mittelalterlich erhaltene Klosterkirche sowie Pferdestallungen mit schlosslgemäßen Wandmalereien.

31066 **P** **NEU** € 104,00

Stefan Ellenrieder, Historiker
am Samstag, 07.10.2023, 08:15 - 20:30 Uhr
Abfahrt: 08:00 Uhr, München, Eisenstraße (am Alten Botanischen Garten, Höhe des Neptunbrunnens). Reiseveranstalter im Sinne des Personenbeförderungsgesetzes ist das durchführende Busunternehmen.

Busstudienfahrt - von der Pracht fränkischer Reichsstädte

Dinkelsbühl - Rothenburg ob der Tauber

Geborgen von der heute so malerisch wirkenden Stadtbefestigung mit ihren Türmen liegt Dinkelsbühl. Die kostbarsten Schätze der Stadt sind das majestätische Fachwerkhäus des Deutschen Ordens und eine der bedeutendsten Pfarrkirchen der süddeutschen Gotik. Als bis heute schönste fränkische Reichsstadt darf Rothenburg ob der Tauber gelten. Ein bunter Strauß von Faktoren begründet dessen einzigartige Schönheit: die malerische Lage auf dem Tauber-Hochufer (Ausblick vom Kaiserburg-Gelände), die Größe und Vielgestaltigkeit der mittelalterlichen Reichsstadt sowie der künstlerische und historische Rang der bedeutendsten Kostbarkeiten (die heute einzigartige Stadtbefestigung, sehr schönes Rathaus mit Tanzhaus, erhabene Pfarrkirche mit Riemenschneiders faszinierendem Heiligblut-Wallfahrtsaltar etc.) sind einige bezaubernde Details.

31067 **P** **NEU** € 93,00

Stefan Ellenrieder, Historiker
am Samstag, 11.11.2023, 08:15 - 20:30 Uhr
Abfahrt: 08:15 Uhr, München, Eisenstraße (am Alten Botanischen Garten, Höhe des Neptunbrunnens).
Reiseveranstalter im Sinne des Personenbeförderungsgesetzes ist das durchführende Busunternehmen.

Busstudienfahrt - Weltkulturerbe Regensburg

Der Reichstag und die prächtigsten Kirchen

Regensburg war die erste Hauptstadt des Herzogtums Bayern, dann einzige Reichsstadt auf heute altbayerischem Gebiet - heute ist es die einzige Weltkulturerbe-Stadt Südbayerns! Wir sehen drei der prächtigsten Kirchen Bayerns: Dom, bambergische Alte Kapelle und die Klosterkirche St. Emmeram. Wir erschließen uns bei einem Spaziergang die malerische mittelalterliche Altstadt mit dem mittelalterlichen Rathaus, in dem zwei Jahrhunderte der Reichstag residierte. Abschließend Gelegenheit zum Christkindlmarkt-Besuch.

31068 **P** **NEU** € 94,00

Stefan Ellenrieder, Historiker
am Samstag, 25.11.2023, 08:15-19:30 Uhr
Abfahrt: 08:15 Uhr, München, Eisenstraße (am Alten Botanischen Garten, Höhe des Neptunbrunnens).
Reiseveranstalter im Sinne des Personenbeförderungsgesetzes ist das durchführende Busunternehmen.

DOZENTENINFORMATION



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

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 für die Kurse 32200, 32210 am Freitag, 22.09.2023 um 10:00 Uhr, Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

32200 P € 73,50

Alfred Pfeuffer, Kunsthistoriker
ab Freitag, 29.09.2023, 8x 10:15 - 12:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

32210 P € 73,50

Alfred Pfeuffer, Kunsthistoriker
ab Freitag, 06.10.2023, 8x 10:15 - 12:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Kunst am Nachmittag

Museums- und Ausstellungsbesuche

Vorbesprechung am Donnerstag, 21.09.2023 um 14:00 Uhr, Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27 Zeichenstudio

32215 P € 73,50

Alfred Pfeuffer, Kunsthistoriker
ab Donnerstag, 28.09.2023, 8x 14:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27 Zeichenstudio

Kunst am Vormittag

Museums- und Ausstellungsbesuche

32220 P € 80,50

Ulrich Sebulke, Kunsthistoriker
ab Mittwoch, 11.10.2023, 8x 10:00 - 12:00 Uhr

32221 P € 73,50

Ulrich Sebulke, Kunsthistoriker
ab Mittwoch, 04.10.2023, 8x 10:00 - 12:00 Uhr

32222 P € 73,50

Ulrich Sebulke, Kunsthistoriker
ab Donnerstag, 12.10.2023, 8x 10:00 - 12:00 Uhr

32223 P € 73,50

Ulrich Sebulke, Kunsthistoriker
ab Freitag, 13.10.2023, 8x 10:00 - 12:00 Uhr

DOZENTENINFORMATION



ULRICH SEBULKE M.A., Kunsthistoriker

Monaco: La Camera del Tesoro

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.

32230 P € 16,00

Dr. Franca Barbara Faccini, Kunsthistorikerin und Museumspädagogin
am Sonntag, 15.10.2023, 10:15 - 12:15 Uhr
Treffpunkt: Kasse der Residenz, Residenz Str. 1, 80333 München

La Residenza di Monaco

Attraverso le opere d'arte come le opere pittoriche e scultoree, mobili e suppellettili esposti nei palazzi della Residenza, scopriremo la storia, gli usi ed i costumi di una delle più potenti famiglie Bavaresi che col suo potere politico, economico e culturale ha governato la Baviera per molti secoli sia nella investitura di Duchi, di Principi, di Principi Elettori e di Sovrani. Der Eintritt kommt zur Kursgebühr hinzu.

32231 P NEU € 16,00

Dr. Franca Barbara Faccini, Kunsthistorikerin und Museumspädagogin
am Sonntag, 12.11.2023, 10:15 - 12:15 Uhr
Treffpunkt: Kasse der Residenz, Residenzstr. 1, 80333 München

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.

32232 P € 16,00

Dr. Franca Barbara Faccini, Kunsthistorikerin und Museumspädagogin
am Sonntag, 21.01.2024, 10:15 - 11:15 Uhr
Treffpunkt: Kassenraum des Museums, Barer Str. 27, 80333 München



Pinacoteca Vecchia: antichi Maestri in movimento

Per l'attuale presentazione della collezione sono stati spostati circa duecento dipinti. Nelle sale della Galleria Superiore si incontrano ora in contesti insoliti: Costellazioni dialogiche e gruppi tematici invitano i visitatori a riscoprire i capolavori più noti. Per la prima volta nella storia dell'Alte Pinakothek, l'ordine tradizionale della galleria, che segue punti di vista cronologici e geografici, viene messo in discussione in ampie parti del percorso. Molte opere importanti, che in precedenza erano sempre state separate, sono ora diventate vicine attraverso confini stilistici ed epocali. Il loro straordinario incontro rivela parallelismi inaspettati, indirizza l'attenzione dello spettatore verso connessioni raramente tematizzate e peculiarità caratteristiche. Si aprono così nuove prospettive sui dipinti e sui loro autori, sul contenuto e sulla forma delle raffigurazioni e sui contesti della loro creazione.

32233 P NEU € 16,00

Dr. Franca Barbara Faccini, Kunsthistorikerin und Museumspädagogin
am Sonntag, 04.02.2024, 10:15 - 12:15 Uhr
Treffpunkt: Kassenraum des Museums, Barer Str. 27, 80333 München

ARCHITEKTUR / LITERATUR / THEATER

Außergewöhnliche Wolkenkratzer der Welt

In New York entstanden die ersten berühmten Wolkenkratzer der Welt. Heute sind die himmelwärts strebenden Bauwerke aus dem städtischen Lebensraum nicht mehr wegzudenken. Der architektonischen Phantasie scheinen keine Grenzen mehr gesetzt, Skyscraper sind Statussymbol und bauliches Experiment zugleich. Neben der Höhe prägen heute außergewöhnliche Konstruktionen und zukunftsweisende Architekturkonzepte die Bauten. Begeben Sie sich in die Welt berühmter und bemerkenswerter Wolkenkratzer.

33000 **O** **NEU** € 9,00

Dr. Petra Kissling-Koch, Innenarchitektin und Kunsthistorikerin
am Montag, 23.10.2023, 19:00 - 20:30 Uhr

Oskar Maria Graf

Das bayerische Urgestein, das kein Baier mehr sein wollte

Graf zählte durch seine aufmerksame Zeitkritik zu den Widerspenstigen – so sehr, dass man ihn in Irrenanstalten (auch in Haar) einsperrte. Nach der Ausbürgerung 1934 fand er Bleibe in Brünn und Prag, von wo er 1938 in die USA emigrierte. Er lebte und starb in New York. Die Lederhose blieb aber sein Markenzeichen („Deutschland ist meine Mutter, Amerika ist meine Geliebte“). Auf einer Reise 1958 kam er nach München. Man rümpfte die Nase, als er bei einer Lesung im Cuvilliétheater seine Lederhose trug. Während seiner Zeit in München sah er auch, wie sehr sich NS-Vorstellungen gehalten hatten. Der Bildervortrag zeigt die historische und literarische Bedeutung an seiner Biografie und ausgewählten Werken.

33001 **P** **NEU** € 11,00

Alfred Pfeuffer, Kulturwissenschaftler
am Donnerstag, 25.01.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

E.T.A. Hoffmann

Phantasie - Wahn - Zeitkritik

„Der goldne Topf“, „Der Magnetiseur“, „Die Elixiere des Teufels“ oder „Der Sandmann“ zählen zu den Klassikern des Juristen, Künstlers und Schriftstellers E. T. A. Hoffmann (1776 – 1822). Sie zeigen das Phantastische und arbeiten eine offenbar hinter den Dingen verborgene, unheimliche Spukwelt heraus. Doch seine Werke sind auch von wissenschaftshistorischem Interesse, da er in ihnen viele naturwissenschaftlich-technische Entwicklungen reflektiert. Der Vortrag führt in diesen spannenden Aspekt von Hoffmanns Arbeiten ein.

33002 **HYBRID** **NEU** € 11,00

Martin Schneider, Historiker
am Mittwoch, 08.11.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Glückstöchter

Lesung mit der Bestsellerautorin Stephanie Schuster

„Glückstöchter“ der Bestseller-Autorin Stephanie Schuster erzählt eine Reise durch sechs Jahrzehnte. Anna, sie lebt zu Beginn des 20. Jh., und Eva, die in den 1970ern mit ihrem Studium beginnt, begehen einen neuen Lebensweg. Beide, verbunden durch ihr tiefes Verständnis für die Natur, sind durch ein schicksalhaftes Geheimnis getrennt.

33003 **HYBRID** **NEU** € 0,00

Stephanie Schuster, Schriftstellerin
am Dienstag, 21.11.2023, 19:15 - 20:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

James Bond - vom Roman zum Film

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

33004 **O** € 8,00

Dr. Petra Kissling-Koch, Kunsthistorikerin und Autorin
am Montag, 22.01.2024, 19:00 - 20:30 Uhr

La traviata... Oper & Poesie, die Geschichte – hautnah

Exklusivgespräch im kleinen Theater mit Intendant und Künstlern vor dem Stück

Verdis „La Traviata“ ist eine der drei beliebtesten Opern weltweit. Die Musik besticht durch Brillanz und Dramatik. Die Geschichte von Alexandre Dumas („Die Kameliendame“) ist ein Klassiker der Literatur. Alfredo verliebt sich in die Kurtisane Violetta. Diese gibt für ihn ihren Lebenswandel in Paris auf und zieht mit ihm aufs Land, um ihre Tuberkulose zu heilen. Alfredos Vater bringt, da die Beziehung nicht standesgemäß ist, Violetta dazu, diesen zu verlassen. Die Tragödie beginnt. Zahlreiche Kritiken feiern Lauren Francis' Interpretation der Violetta.

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

33006 **P** **NEU** gebührenfrei

am Samstag, 21.10.2023, 18:00 - 18:30 Uhr
Treffpunkt: Eingang Kleines Theater Haar,
Casinostr. 6, 85540 Haar

In Kooperation mit dem Kleinen Theater Haar

Hinweis:

Bitte beachten Sie auch unsere Kurse
Winterlektüre (Kurs-Nr. 01012) und
Lesekreis (Kurs-Nr. 01013) auf Seite 20.



Stephanie Schuster, Schriftstellerin

Comedian Harmonists Forever

Exklusivgespräch im kleinen Theater mit Intendant und Künstlern vor dem Stück

9. November 1998, Roman Cyrcowski, der letzte noch lebende Comedian Harmonist, liegt im Sterben. Er nimmt einen mit in seine Zeit mit der „ersten Boygroup der Welt“, von deren Gründung, Aufstieg, Erfolg, aber auch deren Zerfall. Lassen Sie sich entführen in das Berlin der goldenen 20er und 30er Jahre, aber auch in die Ereignisse der ersten Hälfte des letzten Jahrhunderts. Alles wird natürlich flankiert von den größten Hits der Comedian Harmonists wie „Mein kleiner grüner Kaktus“, „Veronika, der Lenz ist da“.

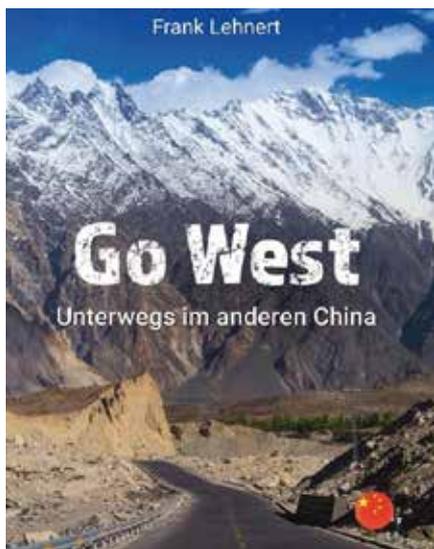
Bitte beachten: Melden Sie sich hierzu an, wenn Sie Karten für die Vorstellung haben (Näheres zu Tickets auf der Theater-Homepage: kleinstheaterhaar.de).

33007 **P** **NEU** gebührenfrei

am Sonntag, 12.11.2023, 18:00 - 18:30 Uhr
Treffpunkt: Eingang Kleines Theater Haar,
Casinostr. 6, 85540 Haar

In Kooperation mit dem Kleinen Theater Haar





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.

35000 P € 9,00

Dr. Ing. Frank Lehnert,
am Dienstag, 05.12.2023, 19:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

Fernwandern auf Kreta

Kreta ist seit Jahrzehnten aufgrund des stabilen Sommerklimas sowie bedeutender Kulturstätten ein beliebtes Reiseziel. Auch liegen selten irgendwo anders auf unserem Planeten von Schluchten durchzogene Hochgebirge, Kulturlandschaften, archäologische Stätten und das Meer so nahe beieinander. Fernwanderwege erschließen diese Insel im östlichen Mittelmeer, die zu einer Entdeckungstour einladen. Dieser Audiovisonsvortrag zeigt Naturschönheiten, die bei uns in Mitteleuropa wenig bekannt sind. Er wird ergänzt durch Informationen zur Etappenführung.

35001 P NEU € 9,00

Armin Pirkenseer,
am Dienstag, 16.01.2024, 19:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

Münchner JAKOBSWEG von Karlsfeld nach Lindau

Multivision - 90 Minuten

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

35002 P NEU € 9,00

Maria und Heinz Weinmann,
am Dienstag, 24.10.2023, 19:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

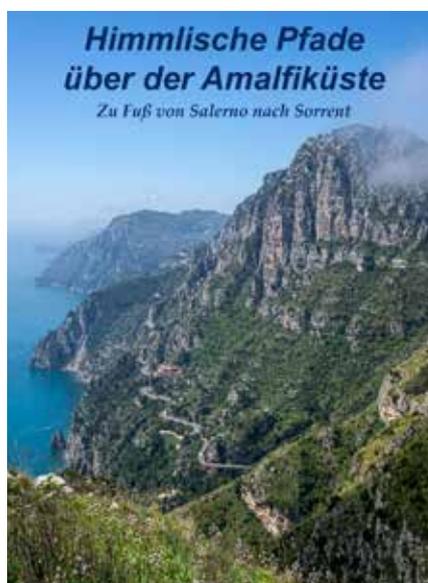
Himmlische Pfade

Zu Fuß von Salerno nach Sorrent

Den Golf von Neapel begrenzt im Süden ein Gebirge, dessen Felsen sich im Süden steil auftürmen. Zum Meer hin öffnen sich Schluchten, die an der Küste malerischen Orten Deckung bieten. Wer dieses Gebirge hoch über dem Meer zu Fuß durchquert, wird einen wunderschönen Naturraum entdecken sowie die Vielfalt der Zitrone kennenlernen. Die Referenten führen anhand von akustisch untermalten Bildern in diese aussichts- und kulturelle Region. Ergänzt wird der Vortrag mit Daten zur Etappenführung.

35003 P NEU € 9,00

Armin Pirkenseer,
am Mittwoch, 15.11.2023, 19:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum



Georgien – eine Fotoreise durch ein Land zwischen Europa und Asien

Was macht Georgien, ein kleines Land angrenzend an Russland, Türkei, Armenien und Aserbaidschan, zu einem spannenden und außergewöhnlichen Reiseland?

Da wären: Die große Gastfreundschaft, die gute Küche und die exzellenten Weine, großartige Bergpanoramen, lost places“ (u.a. Stalins Kurhotel), urige Bergdörfer, Kirchen und Klöster, Höhlenstädte, Wehrtürme, die Hauptstadt Tiflis, und und und...

Gerne nehme ich Sie fotografisch mit in ein (noch) etwas unbekanntes, aber grandioses Fleckchen Erde.

35004 O NEU € 9,00

Claudia Ewen, freie Fotografin
am Mittwoch, 24.01.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum



Guatemala - Honduras - Mexico

Im Land der Maya

Die Panamericana führt uns von Guatemala City zu den bunten Märkten im Hochland, zum Atitlansee und nach Antigua. Ein Abstecher nach Honduras bringt uns zu den Ruinen von Copán. Auf dem Rio Dulce erreichen wir Livingston an der Atlantikküste. Das imposante Tikal sowie Yaxhá und El Ceibal liegen mitten im Regenwald. Ein kleines Holzboot bringt uns über die Grenze nach Mexiko in das Gebiet der Lakandonen. Die weitläufige Ruinenstadt Palenque ist ein Touristenmagnet. Wenig besucht sind Calakmul und Becan. Letzte Station ist Tulum, die einzige Maya-Stadt am Meer.

35005 P NEU € 9,00

Maria und Heinz Weinmann,
am Mittwoch, 07.02.2024, 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 - 1. Semester

Anfängerkurs

- Die wichtigsten Akkordgriffe im Sattelbereich
 - Einführung in die gebräuchlichsten Schlagrhythmen
 - Vier-Finger-Zupfmuster.
- Insgesamt 10x dienstags.

36051 P € 56,00

Klaus Franke

ab Dienstag, 26.09.2023, 10x 20:30 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 19

Gitarre - 3. Semester

- Alle Grundgriffe (inkl. Barré) für die einfache Liedbegleitung
 - Variationsmöglichkeiten bei den bisher gelernten Begleittechniken
- Insgesamt 10x dienstags.

36053 P € 83,00

Klaus Franke

ab Dienstag, 26.09.2023, 10x 17:30 - 19:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 19

Gitarre - 6. Semester

- Griffvarianten
 - Geschlechtsneutrale Harmonien
 - Verschiedenste Taktarten
 - Perkussionseffekte
- Insgesamt 10x dienstags.

36056 P € 83,00

Klaus Franke

ab Dienstag, 26.09.2023, 10x 19:00 - 20:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 19

Gitarre - 8. Semester

- Latin-Rhythmen
 - Folkpicking
 - Bassfiguren
- Insgesamt 10x montags.

36057 P € 83,00

Klaus Franke

ab Montag, 25.09.2023, 10x 17:30 - 19:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 19

Gitarre - 20. Semester

- Popsongs „as recorded“
 - Weitere Pickingmuster und poptaugliche Schlagrhythmen
- Insgesamt 10x montags.

36058 P € 83,00

Klaus Franke

ab Montag, 25.09.2023, 10x 20:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 19

Gitarre: Notenlesen

Nur für Teilnehmer:innen der anderen Gitarrekurse

Noten erkennen und auf das Griffbrett der Gitarre umsetzen.
Insgesamt 10x montags.

36061 P € 39,50

Klaus Franke

ab Montag, 25.09.2023, 10x 19:00 - 20:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 19

Afrikanischer Trommelworkshop

Mit Arsène de Souza aus Benin, Westafrika

Arsène de Souza ist Spezialist für Rhythmen aus Benin. Sie lernen die Schlagtechnik sowie grundlegende Rhythmen auf der Trommel und erhalten ein Rhythmik-Training in Bewegung mit Clave (Klangstöckchen). Ziel dieses Kurses ist, den Rhythmus zu erfühlen, sich die zu spielenden Rhythmen zu merken und auf die Mitspieler:innen zu hören bzw. zu reagieren. Koordination und Konzentration werden verbessert. Sie haben Freude beim Lernen, da Sie den Erfolg sofort spüren. Leih-trommeln und Klangstöcke können gestellt werden. Bitte bei der Anmeldung angeben. Die Leihgebühr (€ 5,00) bitte direkt im Kurs entrichten.

Anfänger:innen

37000 P € 40,00

Arsène de Souza, professioneller Musiker
ab Mittwoch, 11.10.2023, 3x 18:00 - 19:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Musikraum 1. Stock

37001 P € 82,00

Arsène de Souza, professioneller Musiker
ab Mittwoch, 08.11.2023, 7x 18:00 - 19:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Musikraum 1. Stock

Vor- bis Mittelstufenkenntnisse

37002 P € 173,60

Arsène de Souza, professioneller Musiker
ab Montag, 09.10.2023, 15x 19:30 - 20:30 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Musikraum 1. Stock

Afrikanischer Trommelkurs - Mittelstufe bis 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 einzuordnen.

37003 P € 173,60

Arsène de Souza, professioneller Musiker
ab Montag, 09.10.2023, 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, einen klaren Zusammenklang, Selbstbewusstsein und Bühnenpräsenz erarbeiten.

Wir singen leichte Chorstücke aus Pop, Gospel, Weltmusik, Folk. Notenlesen nicht erforderlich.

37005 P S € 70,00

Eva Lücking, Gesangspädagogin und Chorleiterin
ab Donnerstag, 28.09.2023, 15x 17:30 - 18:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 19

DOZENTENINFORMATION



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 P S € 80,00

Eva Lücking, Gesangspädagogin und Chorleiterin
ab Donnerstag, 28.09.2023, 15x 18:30 - 21:00 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 bei 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, 26.09.2023, 8x 19:15 - 21:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

Fotoausstellung und Vernissage „Typisch München“

13.10.2023 bis 08.12.2023

An der Volkshochschule Haar können Sie vom 13.10. bis zum 08.12.2023 Werke von Fotograf:innen zum Thema „Typisch München“ betrachten. Aus den verschiedenen Blickwinkeln ergibt sich ein facettenreiches Bild von der Landeshauptstadt. Eröffnet wird die Ausstellung mit einer Vernissage am Freitag, den 13.10.2023, ab 18:30 Uhr, zu der Sie herzlich eingeladen sind.

38001 P NEU gebührenfrei

Vernissage:

am Freitag, 13.10.2023, 18:30 - 20:00 Uhr

Ausstellung:

Montag - Freitag, 09:00 - 19:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, Galerie
Münchener-Str.

Unterwegs fotografieren

Unterwegs zu fotografieren stellt einen oft vor allerlei Herausforderungen. Denn die verschiedenen Arten (Wildlife-, Makro-, Natur-, Reportagefotografie...) erfordern ein breites Grundwissen und unterschiedliche Herangehensweisen. Neben einer kurzen Einführung in die Grundlagen der Bildgestaltung gibt dieser Theoriekurs verschiedene Tipps für die Outdoor-Fotografie (anhand von Bildbeispielen) und zum passenden Equipment, damit man von außergewöhnlichen Motive auch ebensolche Aufnahmen erhält. Bitte beachten: Grundkenntnisse der Fotografie sind nötig.

Bitte mitbringen: Notizblock und Stift, keine Kamera nötig!

38002 HYBRID S NEU € 35,00

Bettina Haas, Fotografin
am Samstag, 27.01.2024, 09:30 - 13:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

Fotoexkursion: Streetfotografie in München

In der Fotografie nimmt die Streetfotografie schon immer eine wichtige Stellung ein. Die Innenstadt von München eignet sich besonders. Hier lassen sich ausgezeichnete Fotos in diesem Genre „schießen“, u.a. 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, 13.01.2024

Bildbesprechung (online): Di, 30.01.2024.

Bitte mitbringen: Spiegelreflex- oder Kompaktkamera

38003 P S € 79,00

Stefan Sporrer, Fotograf
am Samstag, 13.01.2024, 16:00 - 20:00 Uhr,
am Dienstag, 30.01.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Treffpunkt: München, Odeonsplatz, Feldherrnhalle



ZEICHNEN / KALLIGRAPHIE / SHABBY-CHIC-STIL

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. Welche Stifte, Pigmente und Kreiden auf welchem Papier am besten zur Geltung kommen, wird ebenso gelehrt wie Farbkunde. Wer möchte, legt ein Skizzenbuch an. Dieser Kurs ist für Anfänger:innen und fortgeschrittene Personen geeignet. **Bitte mitbringen:** Papier, Beistift und vorhandene Buntstifte oder Kreiden

81001 P € 106,00

Anna Arndt, freischaffende Künstlerin für Druckgrafik und Malerei
ab Mittwoch, 27.09.2023, 10x 19:15 - 20:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

Zeichnen und Malen - Gebäude, Städte, Umwelt

Grundkenntnisse Malen und Zeichentechniken

Kursziel ist die künstlerische Aneignung der Besonderheit von Gebäuden und Orten sowie der richtige Einsatz von Licht, Schatten und Perspektive. Wir probieren verschiedenste Materialien und Techniken auf Papier und Karton zu bringen. **Bitte mitbringen:** Stifte, Skizzenblock A3 (min. 250g/m²), Materialempfehlung folgt zu Kursbeginn

81002 P € 181,00

Reiner Binsch, Architekt, Künstler
ab Donnerstag, 28.09.2023, 10x 18:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

Zeichnen in der Münchner Glyptothek

Wir statten der Münchener Glyptothek am Königplatz einen Besuch ab und zeichnen dort mit Anleitung Figuren, Körper, Reliefs, griech./röm. Portraits usw. Benötigt werden Papier, Bleistifte oder andere Stifte und Karton zum Unterlegen. Das Museum hat Hocker zum Sitzen. Die Kursleiterin bringt auch Materialien mit. Der Museumseintritt ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

81003 P NEU € 69,00

Silvia Soukup, Graphikdesignerin
ab Donnerstag, 19.10.2023, 4x 15:00 - 17:00 Uhr
Treffpunkt: vor der Kasse des Glyptothek-Museums am Königsplatz 3, München

Dein Antlitz - Studien und Portraits - Workshop

Für Anfänger:innen und fortgeschrittene Personen geeignet.

Pastellkreiden sind wie geschaffen für ausdrucksvolle Gesichter und zarte Hautfarben, Bleistifte und Buntstifte haben ebenfalls ihren Platz im Kurs. Wir beginnen mit dem Gesicht, Geübte zeichnen Profil und Halbprofil. Wir erarbeiten Proportionen und Gesichtszüge, Details wie Haare, Augen und Mund werden genau gezeigt und geübt (Studien). Gern können sich die Teilnehmer:innen auch gegenseitig zeichnen. **Bitte mitbringen:** raues (gern farbiges) Papier, Stifte, Bleistift, Buntstifte, Öl, Pastellkreiden, Porträtfotos und einen Handspiegel

81005 P S € 85,00

Anna Arndt, freischaffende Künstlerin für Druckgrafik und Malerei
am Samstag, 20.01.2024, 10:00 - 17:00 Uhr,
am Sonntag, 21.01.2024, 11:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio



„Dein Antlitz – Studien und Portraits“
VHS Haar Workshop 20./21.01.2023 Dozentin Anna Arndt

**Asiatische Kalligraphie mit Tusche und Feder - Workshop**

Für Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen geeignet

Die Motive der traditionellen japanischen Tuschemalerei, die zu den klassischen Zen-Künsten gehört, sind der Bambus, Kirschblüten, Gräser, Früchte und auch einfache japanische Schriftzeichen. Wir nähern uns in diesem Seminar dieser eher meditativen Malerei, beschäftigen uns mit der Bildeinteilung, der Pinselführung mit Tusche und der besonderen Pinselführung, die diese Malerei erfordert. Kosten für Verbrauchsmaterial in Höhe von 5,00 € werden in Kurs abgerechnet.

81031 P NEU € 52,00

Silvia Soukup, Dozentin für Kalligraphie
am Sonntag, 12.11.2023, 13:15 - 16:15 Uhr,
am Sonntag, 19.11.2023, 13:15 - 16:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

Gegenstände bemalen im Shabby-Chic-Stil

Wir mischen unsere Malfarben selber mit echten Pigmenten und Gesteinsmehlen (z.B. Marmor- und Gesteinsmehl) und bemalen dann Gegenstände, Flohmarktsachen, Holzgegenstände, Gefäße wie Blumentöpfe, auch Kerzenleuchter u.a. im Stil von Shabby Chic. Die Farben und Malutensilien werden gestellt. Es können auch eigene, nicht zu große Gegenstände (z.B. Körbe, Strohartikel, Dekoartikel) zur Bearbeitung mitgebracht werden. Materialgeld von ca. 10 € wird im Kurs eingesammelt.

81032 P S NEU € 43,00

Silvia Soukup, Dozentin für Kalligraphie
am Sonntag, 26.11.2023, 11:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

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

81030 P € 52,00

Silvia Soukup, Dozentin für Kalligraphie
am Sonntag, 22.10.2023, 13:15 - 16:15 Uhr,
am Sonntag, 29.10.2023, 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 € 141,00

Włodzimirz Saladajczyk, Dipl. Interieur-Designerin, freischaffende Künstlerin
ab Mittwoch, 04.10.2023, 10x 17:30 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
Malstudio

Aquarellieren

In unserem Aquarellkurs sind Wiedereinsteiger: innen und Fortgeschrittene herzlich willkommen. Sie werden gemeinsam weiter in der Aquarellmalerei gefördert. Vergessenes wird wieder hervorgeholt und gefestigt. Und weiter gehts mit diversen unterschiedlichen Themen. Sowohl eigene als auch gestellte Motive. Je nach Belieben. **Bitte mitbringen:** vorhandenes Aquarellmaterial, alles weitere wird in der 1. Stunde besprochen

81045 P € 177,50

Martina Plote, freie Künstlerin
ab Mittwoch, 04.10.2023, 10x 09:30 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
Malstudio



Malen mit Aquarellfarben - Weiterführender Kurs

Grundkenntnisse Malen, Zeichnen und Aquarelltechnik.

Wir malen und zeichnen pro Kurstag ein neues Thema. Porträts, Blumen, Tiere, Landschaft und mehr. Außer Aquarellfarben verwenden wir Stifte, Kreide und Tusche. Auch Deckweiß ist erlaubt.

Bitte mitbringen: Grundausstattung Aquarellmalerei soweit vorhanden, verleimter Aquarellblock (30 x 40 cm, min. 300g/cm²)

81050 P € 181,00

Reiner Binsch, Architekt, Künstler
ab Donnerstag, 28.09.2023, 10x 09:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

Kennst du schon Acrylic Pouring - Workshop

Acrylic Pouring ist hierzulande auch als Acryl-Fließtechnik bekannt. Bei dieser Technik werden verschiedene Acrylfarben miteinander vermischt und auf die Leinwand gebracht. Dabei geht man nicht mit einem Pinsel vor, sondern arbeitet mit einer größeren Farbmasse direkt auf der Leinwand. Man lässt die Farben fließen – in verschiedene Richtungen und ineinander. Bei Acryl Fließtechnik handelt es sich nicht um herkömmliche Acryl-Technik. Bitte passende Kleidung anziehen, die auch schmutzig werden darf. Evtl. eine Schürze mitbringen. Arbeitsmaterial wird gestellt und die Materialkosten werden mit der Kursgebühr abgebucht. Zusätzliche Leinwände können vor Ort bei der Kursleiterin erworben. Materialkosten: 15,00 € werden direkt bei der Kursleitung abgerechnet

81060 P S NEU € 22,00

Renata Makanec, Freie Künstlerin
am Samstag, 21.10.2023, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
Malstudio

Donnerstags-Malstudio

Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Für alle, die Freude an selbstständiger künstlerischer Arbeit in pastosen Maltechniken (Öl/Acryl/Tempera) haben und individuelle Betreuung erwarten. Bei freier Themenwahl wird subjektspezifisch auf die Grundlagen von Farb- und Kompositionslehre und Nutzung der Malmedien eingegangen. Auch geeignet für Mappen-Vorbereitung! **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.

81101 P € 161,00

Ninon Voglsamer, akad. Bildhauerin und Malerin
ab Donnerstag, 05.10.2023, 8x 09:15 - 12:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
Malstudio

Freitags-Malstudio

Interesse an freier Themenwahl und für alle, die Freude an selbstständiger künstlerischer Arbeit in pastosen Maltechniken (Öl/Acryl/Tempera) haben und individuelle Betreuung erwarten. Bei freier Themenwahl wird subjektspezifisch auf die Grundlagen von Farb- und Kompositionslehre und Nutzung der Malmedien eingegangen. Auch geeignet für Mappen-Vorbereitung! **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 € 161,00

Ninon Voglsamer, akad. Bildhauerin und Malerin
ab Freitag, 06.10.2023, 8x 09:15 - 12:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05 Malstudio



Öl-/Acryl-Malerei

Die "rote Phase"

In diesem Kurs geht es nicht um die "blaue oder rosa Phase" von Picasso, sondern hier soll jede:r der Teilnehmer: innen die eigene "rote Phase" entdecken und durch praktisches Tun umsetzen. Was bedeutet für mich die Farbe Rot? Wie male ich z.B.: ein rotes Stillleben, eine rote Landschaft etc. Wirkungen, Bedeutungen und Aspekte der Farbe Rot sollen untersucht werden.

81110 P NEU € 114,00

Gisela Wunderlich, Malerin, Studienrätin für Kunst
ab Montag, 25.09.2023, 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 S € 114,00

Gisela Wunderlich, Malerin, Studienrätin für Kunst
ab Montag, 25.09.2023, 8x 19:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
Malstudio

MALEN / GOLD- UND SILBERSCHMIEDEN

Öl-/Acryl-Malerei**Malen mit dem Komplementärkontrast**

Der Komplementärkontrast spielt nicht nur in den Bildern von van Gogh, sondern auch bei den Expressionisten eine entscheidende Rolle. Was versteht man unter diesem Kontrast? Wie baut er sich auf, was sagt er aus, und wie kann ich mit diesem Kontrast meine Komposition bestimmen? All diese Fragen werden nicht nur theoretisch, sondern vor allem durch eigenes Tun anhand von sowohl konkreten als auch freien Themen erarbeitet.

81116 **P** € 99,00

Gisela Wunderlich, Malerin, Studienrätin für Kunst ab Montag, 27.11.2023, 7x 17:30 - 19:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05 Malstudio

Öl-/Acryl-Malerei**Formen und Farben**

Formen und Farben leben im Bild ihr eigenes Leben, tragen jedoch darüber hinaus im gegenständlichen Bild zur Suggestivität des Themas bei. In der Landschaftsmalerei ist das Motiv Ausdruck der Begegnung des Malers mit der sichtbaren Welt und wird als Ergebnis seiner Vorstellungskraft und des vorhandenen "Vokabulars" der Natur verstanden. In diesem Semester liegt der Schwerpunkt auf Landschaft und Architektur. Nach Absprache der Teilnehmer:innen kann auch an einem Samstag in der Landschaft gearbeitet werden.

81117 **P** € 99,00

Gisela Wunderlich, Malerin, Studienrätin für Kunst ab Montag, 27.11.2023, 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 auf der Leinwand oder dem Karton? Gegenständlich, informell oder abstrakt, das bleibt jedem selbst überlassen. Durch die individuelle Betreuung finden die Teilnehmer:innen zum Bild in eigener Malersprache.

81120 **P** **S** **NEU** € 210,00

Annegret Poschlepp, Bildhauerin, akadem. Malerin ab Donnerstag, 05.10.2023, 10x 18:00 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05 Malstudio

**Das kleine Format - Workshop****Portraitzeichnen mit Bleistift, Buntstift, Öl- und Kreidepastellen**

Ob Graphic Novel, Daumenkino oder Collage: Das kleine Format steht im Mittelpunkt. Die Teilnehmer:innen arbeiten in ihren Lieblichstechniken (Blei-/Buntstift, Kreiden, Aquarell oder Gouache auf Papier, auch Acryl auf Leinwand) und gestalten minimalistische Zeichnungen und Bilder. Diese Kleinodien können einzeln bestehen, in Skizzenbüchern oder mehrere zusammengefasst auf großen Papieren.

Bitte mitbringen: Papier und Bleistift, gewohnte, vorhandene Materialien, alle Techniken möglich

81121 **P** € 85,00

Anna Arndt, Bildhauerin, akadem. Malerin am Samstag, 03.02.2024, 10:00 - 17:00 Uhr, am Sonntag, 04.02.2024, 11:00 - 16:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05 Malstudio

Intuitives Malen**Intuitives Erleben von Farbe**

Man wähle einen Malgrund, etwas Farbe und los geht's! Aktuelle Gedanken, Sorgen und Gefühle finden so ihren Weg ins Außen, innere Knoten lösen sich und der (mentale) Weg ist frei für neue Ideen und Entscheidungen. Intuitives Malen als Weg zur Selbstfindung, als Stressabbau, als Ideengeber und Persönlichkeitsentwicklung - jeder ist willkommen. Je vielfältiger dabei die Gemeinschaft ist, in der wir unserer Kreativität Raum geben, desto leichter fällt es uns. Gänzlich ohne Vorgaben, Bewertung oder Anforderungen gestalten wir in einer kleinen Gruppe Gemälde mit Gouache-Farben nach eigener Vorstellung - unserer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Das Material wird gestellt.

81125 **P** **S** **NEU** € 77,00

Franziska Kube, Malerin und Autorin ab Montag, 09.10.2023, 3x 09:00 - 12:00 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** € 108,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin ab Donnerstag, 05.10.2023, 6x 18:30 - 21:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06 Silberschmiede

82201 **P** € 108,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin ab Donnerstag, 30.11.2023, 6x 18:30 - 21:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06 Silberschmiede

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. € 5,00 werden im Kurs abgerechnet.

82204 **P** € 108,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin ab Freitag, 06.10.2023, 6x 18:30 - 21:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06 Silberschmiede

82205 **P** € 108,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin ab Freitag, 08.12.2023, 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. Es können Steine, Silber und Wachs (für den einfachen Sandguss) im Kurs erworben werden. Wer mit Gold arbeiten möchte, bitte im Vorfeld mit der Kursleiterin Kontakt aufnehmen! Kosten für Verbrauchsmaterial in Höhe von ca. € 5,00 werden im Kurs abgerechnet. Es ist ca. 1 Std. Mittagspause/Tag vorgesehen.

82207 P € 102,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
am Samstag, 03.02.2024, 09:30 - 16:30 Uhr,
am Sonntag, 04.02.2024, 09:30 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06
Silberschmiede

82208 P € 102,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
am Samstag, 03.02.2024, 09:30 - 16:30 Uhr,
am Sonntag, 04.02.2024, 09:30 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06
Silberschmiede

Dekoration aus Naturmaterial: Weihnachten

Die Weihnachtszeit steht vor der Tür. Die meisten von uns möchten ihr Heim weihnachtlich gestalten oder kleine Geschenke vorbereiten. Die Natur bietet uns auch für diese Jahreszeit genügend Material, aus dem wir unsere Dekoration herstellen können. Aus Früchten, Nüssen, Schalen, Gewürzen, Draht, Bändern, ... basteln wir schöne Weihnachtsdekorationen wie Kugeln, Stränge, ... und Baumschmuck. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Bitte mitbringen: Heißklebepistole, Klebestift, getrocknete Zitronen- und Orangenscheiben, Piment, Nelken, Wacholderbeeren, Zimtstangen

Materialkosten: ca. 10 € nach Verbrauch

82505 P S NEU € 22,00

Ute Heidegger, Wildnispädagogin, Kinderplegerin
am Sonntag, 12.11.2023, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

Hinweis:

Weihnachtsbasteln
für Kinder
finden Sie
auf Seite 15

Kreativer Genuss in der winterlichen Seifenwerkstatt

Für Erwachsene

Stelle deine eigenen, superschöne Seifen her. Du lernst, wie du die Grundmasse verarbeitest und wie du mit der einen oder anderen „Spezial-Zutat“ sensationelle Seifen kreierst. Es entstehen in diesem Kurs mit Liebe gearbeitete Einzelstücke, die sich prima auch als (Weihnachts-) Geschenk eignen. Ob als Geschenk oder für euch selbst, die kleinen Meisterwerke sind bestimmt in jedem Badezimmer ein Hingucker. Gewürze, Kräuter und ätherische Öle - mit diesen Zutaten lassen sich im Handumdrehen sinnbetreffende Seifen herstellen. Lasst eurer Kreativität freien Lauf! Bitte zwei verschließbare Gefäße mitbringen. Wenn du einen Lippenbalsam herstellen willst, nimm bitte zusätzlich ein kleines Döschen/Gläschen mit.

Die Materialkosten in Höhe von € 5,00 werden im Kurs abgerechnet.

82520 P NEU € 12,00

Julia Waibel, Betriebswirtschaftslehre und Dozentin
am Montag, 04.12.2023, 20:30 - 22:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, vhs Foyer



Arbeiten mit Ton

Für Fortgeschrittene

Wir töpfeln 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 gebrannt und glasierte Keramik). **Bitte mitbringen:** Arbeitsschürze.

82513 P € 141,50

Malgorzata-Gosia Zawada-Konopka, freie Töpferin
ab Montag, 25.09.2023, 10x 19:00 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04
Töpferraum

82514 P € 141,50

Malgorzata-Gosia Zawada-Konopka, freie Töpferin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 10x 19:00 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04
Töpferraum



Ikebana - Samstagsworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Nach den Regeln der Sogetsu-Schule

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

83525 P € 33,50

Rita Dollberg, Dozentin für Ikebana
am Samstag, 14.10.2023, 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

83526 P € 33,50

Rita Dollberg, Dozentin für Ikebana
am Samstag, 18.11.2023, 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

Hinweis:

Arbeiten mit Ton
für Kinder
finden Sie
auf Seite 15

IKEBANA / DEKO / STRICKEN / NÄHEN

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 Stunden den Stundenplan geben.

83530 P € 53,00

Rita Dollberg, Dozentin für Ikebana
ab Montag, 02.10.2023, 5x 18:15 - 19:45 Uhr
Der Kurs ist einmal im Monat!
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

83531 P € 53,00

Rita Dollberg, Dozentin für Ikebana
ab Montag, 02.10.2023, 5x 19:45 - 21:15 Uhr
Der Kurs ist einmal im Monat!
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

Ikebana - die japanische Kunst Pflanzen zu arrangieren

Für Anfänger

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

83532 P NEU € 53,00

Rita Dollberg, Dozentin für Ikebana
ab Dienstag, 17.10.2023, 5x 18:15 - 19:45 Uhr
Der Kurs ist einmal im Monat!
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

**Moderne weihnachtliche Türkränze aus Wolle**

Das Christkind kommt bald! Im Nu ist wieder Weihnachten, das bunte, glitzernde und fröhliche Fest, das wir alle so lieben. Möchtest du deiner Adventsdekoration einen persönlichen Touch geben? Mit einem farbigen, weichen und glänzenden Türkranz, der garantiert ein Hingucker sein wird? Wir erstellen gemeinsam die Kränze aus der weißen und roten Alize Puffywolle (eine sehr hochwertige Wolle mit besonderer Struktur). Origineller Deko-Schmuck wie diverse weihnachtliche Figuren und Engel verzieren deinen Türkranz. Echte lackierte Lebkuchen, Pompons, Sterne, hochwertige Weihnachtskugeln und außergewöhnliche Schleifen dürfen auch nicht fehlen. Es glitzert und leuchtet und macht viel Freude beim Entwerfen!

Bitte mitbringen: Heißklebepistole und Heißklebestifte

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

83550 P NEU € 22,00

Renata Makanec, Freie Künstlerin
am Sonntag, 26.11.2023, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

**Stricken**

Für Senior:innen

Haben Sie Strickprojekte, die unfertig liegen bleiben und einiges an Wollresten übrig? Mit frischen Ideen, Schwung und neuen, effektvollen Mustern bringen wir die Projekte zuende oder fertigen Neues für Herbst und Winter wie z.B.: Poncho, Schal, Schultertuch, Kindersachen, Geschenke.

83600 P NEU € 84,50

Silvia Soukup, Dozentin für Kalligraphie und Handarbeit
ab Mittwoch, 18.10.2023, 5x 15:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

Nähkurs: kleine Änderungen und Reparaturen

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.

83610 P S € 127,00

Josef Demmel, Schneidermeister
ab Mittwoch, 27.09.2023, 6x 08:30 - 11:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

Kleine Nähschule - Mäntelchen für unser 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.

83612 P € 127,00

Josef Demmel, Schneidermeister
ab Donnerstag, 28.09.2023, 6x 14:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

Kleine Nähschule für Nähbegeisterte & Interessierte

Kleingruppe

Die vhs freut sich, Ihnen einen ganz besonderen Nähkurs anzubieten.

Unter Leitung von Herrn Josef Demmel, einem erfahrenen Schneider- und Trachtenexperten, können Sie lernen, wie man sich selbst bayerische Kleidungsstücke näht, aber auch wie Sie Schritt für Schritt eine Hose, einen Rock, ein Kleid, Kinderkleidung oder auch Kissen und Vorhänge für ein schönes zu Hause fertigen können, gerne steht er Ihnen auch bei Änderungen zur Seite. Der Kurs richtet sich an Anfänger sowie Fortgeschrittene, die Ihre Kenntnisse vertiefen möchten.

Sichern Sie sich schnell Ihren Platz um in die faszinierende Welt des Nähens einzutauchen!

83613p P € 152,20

Josef Demmel, Schneidermeister
ab Dienstag, 10.10.2023, 6x 17:00 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

Nähen am Freitag Vormittag

Kleingruppe

Für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene. In diesem Nähkurs können Sie nach Ihren eigenen Wünschen attraktive und einzigartige Kleidungsstücke nähen. Vom richtigen Maßnehmen über den Umgang mit den verschiedenen Schnittmustern, der richtigen Stoffauswahl bis hin zum fertigen Kleidungsstück erlernen Sie alles, was dazugehört.

Bitte mitbringen: Stoff, Schnitt, Schere, Seidenpapier, Schneiderkreide, Maßband, Stecknadeln usw. Anfänger:innen bitte 0,50 cm Bauwollstoff und einen Reißverschluss von 20 cm für ein kosmetisch Tasche. Nähmaschinen stehen vor Ort zur Verfügung, gerne können Sie Ihre eigene mitbringen.

83615 P NEU € 127,00

Judith Willsau, Schneidermeisterin
ab Freitag, 06.10.2023, 6x 09:30 - 12:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

Lieblingsteil nachnähen

Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene. Wir erstellen Schritt für Schritt den Schnitt dafür und nähen es aus möglichst ähnlichem Stoff nach. Wer lieber nach einem vorhandenen Schnitt nähen möchte, gerne! Wir vermessen den Schnitt und passen ihn an. Bitte den Schwierigkeitsgrad den Nähkenntnissen anpassen.

Bitte mitbringen: Stoff, Schnitt oder Lieblingsteil, Schere, Seidenpapier, Schneiderkreide, Maßband, Stecknadeln usw., Anfänger: innen bitte 0,50 cm Bauwollstoff und einen Reißverschluss von 20 cm für ein kosmetisch Tasche. Nähmaschinen stehen vor Ort zur Verfügung, gerne können Sie Ihre eigene mitbringen.

83616 P S NEU € 127,00

Judith Willsau, Schneidermeisterin
ab Freitag, 12.01.2024, 6x 09:30 - 12:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

Nähwerkstatt am Wochenende

Ein offener Kurs für alle! Willkommen sind Neulinge an der Nähmaschine wie auch bereits erfahrene Hobby Schneiderinnen. Anfänger können zum Einstieg eine (Kosmetik-) Tasche mit Futter und Reißverschluss nähen.

Fortgeschrittene (auch Anfänger, die im Umgang mit der Nähmaschine etwas vertraut sind), können einen Schnitt und passenden Stoff, bereits angefangene Projekte, ein Lieblingsteil zum Nachnähen, Änderungen, usw. mitbringen.

Für größere Projekte, wie ein Dirndl, buchen Sie einfach 2 Wochenenden.

Bitte mitbringen: Stoff, Schnitt oder Lieblingsteil, Schere, Seidenpapier, Schneiderkreide, Maßband, Stecknadeln usw..

Anfänger/-innen bitte 1 m Bauwollstoff und einen Reißverschluss von 20 cm.

Nähmaschinen stehen vor Ort zur Verfügung, gerne können Sie Ihre eigene mitbringen.

83617 P NEU € 92,50

Judith Willsau, Schneidermeisterin
am Samstag, 14.10.2023, 10:00 - 16:30 Uhr,
am Sonntag, 15.10.2023, 10:00 - 16:30 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.

83620 P € 92,50

Andrea Wenig, Schneidermeisterin
am Samstag, 02.12.2023, 10:00 - 16:30 Uhr,
am Sonntag, 03.12.2023, 10:00 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

83621 P € 92,50

Andrea Wenig, Schneidermeisterin
am Samstag, 20.01.2024, 10:00 - 16:30 Uhr,
am Sonntag, 21.01.2024, 10:00 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

83622 P € 92,50

Andrea Wenig, Schneidermeisterin
am Samstag, 24.02.2024, 10:00 - 16:30 Uhr,
am Sonntag, 25.02.2024, 10:00 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum



Repair Café Wegwerfen? Denkste!

Besuchen Sie unser Repair Café
am Samstag, 28.10.2023
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).





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 einer neuen Anstellung?

Lebensbegleitendes Lernen ist in unserer Welt unverzichtbar und ein zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Wir unterstützen Sie dabei, sich in Ihren sozialen Kompetenzen und Ihrem Beruf 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 Beruf
- 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..... 48

Neue Wege in IT

Grundlagen am PC 49

Mobile Welt..... 50

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 Veränderung 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 € 56,00

Ana Maria Fraile Castrillo, Master in Economics ab Freitag, 29.09.2023, 15x 09:30 - 13:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Neue Wege gehen. Trau dich! Los gehts!

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 Veränderungspläne.

66102 P € 32,00

Ana Maria Fraile Castrillo, Master in Economics am Samstag, 20.01.2024, 10:00 - 13:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

einfach + kreativ bewerben

Bewerbungsunterlagen sollen die Person und ihre Fähigkeiten wiedergeben. Sie sind oftmals der erste Eindruck. Ist dieser auffällig, wird gesehen und spiegelt individuell die eigene Person, hat man gute Chancen in die nächste Runde zu kommen. In der Kleingruppe erstellen wir gemeinsam nach vorhandenen „Rohlingen“ individuell auf Sie bezogene und stimmige Bewerbungsunterlagen. Nach dem Kurs nimmt jeder:jede Teilnehmer:in die Unterlagen mit nach Hause.

Bitte mitbringen: USB-Stick zum Abspeichern

66103 P NEU € 32,00

Stefan Götz, Industriefachwirt am Montag, 13.11.2023, 18:30 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28



Gut vorbereitet ins Vorstellungsgespräch

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

66104 P € 32,00

Stefan Götz, Industriefachwirt am Montag, 29.01.2024, 18:30 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Beruf oder Berufung?

Alles schaffen mit ganzem Herzen. Kennen Sie Eckart von Hirschhausens Pinguin-Prinzip? Ein Pinguin kann nur in seinem Element seine volle Kraft ausleben. Wie sieht es bei Ihnen aus? Kennen Sie Ihre Stärken und Wünsche? Sind Sie im Umbruch oder unzufrieden mit Ihrem Job? Im Kurs geht es darum, Ihre eigenen Stärken, Wünsche und Visionen herauszufinden. Zudem geht es um die Anforderungen an Bewerbungsunterlagen und den Bewerbungsprozess.

Bitte mitbringen: Ihr Laptop und Ladekabel

66106 P NEU € 52,50

Sabine Schott, Coach ab Donnerstag, 12.10.2023, 5x 18:00 - 20:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, AG 03

Arbeiten mit Narzis: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.

66105 P € 11,00

Ingrid Langschwert, Coach am Donnerstag, 26.10.2023, 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 € 11,00

Katrin Crone, Architektin und Feng Shui-Expertin am Montag, 16.10.2023, 19:00 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

GRUNDLAGEN AM PC

Sicherheit beim Online-Banking

Für alle, die Online-Banking nutzen bzw. nutzen wollen

Online-Banking wird von vielen Banken mit den Attributen bequem, sicher und schnell beworben. Zudem schließen immer mehr Banken die Filialen vor Ort. Die Schattenseiten des Online-Bankings sind dabei die immer wiederkehrenden Berichte über Sicherheitsrisiken und Betrügereien. Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten, das Risiko zu minimieren, die Sicherheit beim Online-Banking zu verbessern und Bedrohungen zu erkennen. Der Vortrag ist anbieterneutral.

66201 P S NEU € 11,00

Markus Bartsch, selbstständiger IT-Consultant, gelernter Bankkaufmann
am Mittwoch, 31.01.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

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.

Bitte beachten: Es gelten die AGB der vhs Nord, da der Kurs in Kooperation mit dieser vhs durchgeführt wird.

66202 O € 94,00

Stefan Sporrer, Fotograf
am Mittwoch, 17.01.2024, 18:00 - 21:00 Uhr,
am Mittwoch, 24.01.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
In Zusammenarbeit mit der vhs Nord

Websites mit WordPress

Einfach zur eigenen Website

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 eine umfassende WordPress-Website bzw. einen Blog mit allen Features. Vom Erstellen einer Domain über die Wahl eines Blog-Themas bis hin zur Archivierung von Beiträgen lernen Sie in diesem Kurs alle Möglichkeiten von WordPress auszuschöpfen (auch für statische Websites geeignet).

66203 P € 65,00

Thomas Lindner, Systemadministrator
am Mittwoch, 08.11.2023, 18:00 - 21:00 Uhr,
am Mittwoch, 15.11.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

ChatGPT und Midjourney

Lernen Sie die Grundlagen von ChatGPT und Midjourney kennen. Chat GPT ist ein fortschrittlicher KI-Textgenerator, der in der Lage ist, menschenähnliche Gespräche zu führen, Informationen bereitzustellen und komplexe Probleme zu lösen. Er bietet somit viele Anwendungsmöglichkeiten.

Midjourney ist eine künstliche Intelligenz, die beeindruckende und realistische Bilder und Kunst erschaffen kann. Sie setzen sich mit den Funktionen und Anwendungsmöglichkeiten dieser Technologie auseinander und führen praktische Übungen durch.

Bitte mitbringen: Falls vorhanden, eigenen Laptop und Ladekabel

66204 P NEU € 19,00

Thomas Lindner, Systemadministrator
am Montag, 23.10.2023, 18:30 - 20:00 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 € 50,00

Thomas Lindner, Systemadministrator
am Mittwoch, 11.10.2023, 18:00 - 20:00 Uhr,
am Mittwoch, 18.10.2023, 18:00 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

Erste Schritte am Computer

Für Senior:innen am Vormittag

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal mit dem Computer befassen und kaum Vorkenntnisse besitzen. Kursinhalte:

- der Computer und 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 P € 129,00

Renate Wachutka, Programmiererin
ab Dienstag, 14.11.2023, 6x 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

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 € 105,00

Renate Wachutka, Programmiererin
ab Dienstag, 14.11.2023, 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

66305 P € 35,00

Klaus Franz, Dipl. Wirtschaftsinformatiker (FH)
am Samstag, 28.10.2023, 09:30 - 12:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio



Einführung in die Windows-Welt

Mit Office 2016

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich einen Überblick über die Windows-Produkte verschaffen möchten und über keine bzw. geringe Vorkenntnisse verfügen. 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 € 75,00

Georg Schiller, Referent beim Landesamt für Statistik und Datenverarbeitung
ab Montag, 06.11.2023, 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 u.a. eine Adresstabelle für einen Serienbrief.

66308 P € 159,00

Klaus Franz, Dipl. Wirtschaftsinformatiker (FH)
am Samstag, 11.11.2023, 09:30 - 16:30 Uhr,
am Samstag, 18.11.2023, 09:30 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

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 Präsentation sowie einen dazugehörigen Handzettel zu gestalten.

66310 P € 61,00

Gabriele Wappler, Informatikerin
am Dienstag, 16.01.2024, 18:30 - 21:30 Uhr,
am Dienstag, 23.01.2024, 18:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

Welches Smartphone ist richtig für mich?

Eine kleine Kaufberatung neutral und unabhängig. Ein Smartphone mit seinen vielen Funktionen und Programmen (Apps) bietet viel: Fotografie, Videoaufnahme, Sprachnachrichten, Internet oder E-Mail-Bearbeitung. Aber welches Smartphone ist das Richtige? Wie teuer „muss“ es sein? Muss es das neueste und beste sein oder gibt es preisgünstige Alternativen mit gutem Preis-/Leistungsverhältnis? Wo kann ich ein Smartphone kaufen? Diese und andere Fragen werden hier beantwortet. Fragen Sie, was Sie schon immer über Smartphones wissen wollten.

66500 P € 9,00

Manfred Hachen, Referent der Verbraucherbildung Bayern
am Dienstag, 30.01.2024, 14:00 - 15:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

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 € 63,00

Klaus Franz, Dipl. Wirtschaftsinformatiker (FH)
am Dienstag, 07.11.2023, 17:00 - 20:00 Uhr,
am Donnerstag, 09.11.2023, 17:00 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Für Senior:innen

66502 P € 63,00

Klaus Franz, Dipl. Wirtschaftsinformatiker (FH)
am Dienstag, 17.10.2023, 09:00 - 12:00 Uhr,
am Donnerstag, 19.10.2023, 09:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28



Das Smartphone als Kamera

Für Senior:innen

Smartphones dienen schon längst nicht mehr allein zur Kommunikation oder Organisation. Mit jedem neuen Modell werden die 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 € 25,00

Klaus Franz, Dipl. Wirtschaftsinformatiker (FH)
am Mittwoch, 15.11.2023, 09:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Das Smartphone als Gesundheitscoach

Ein Überblick über Apps und smarte Geräte

Diagnose per Smartphone oder Abnehmen per App? Digitale Gesundheits-Anwendungen (DiGA) und „Apps auf Rezept“ zeigen, wie die Digitalisierung im Gesundheitswesen voranschreitet. Aber was sind die Vor- und Nachteile dieser Anwendungen? Für welche Aspekte Ihrer Gesundheit oder Erkrankung gibt es sinnvolle Gesundheits-Apps und smarte Geräte? Wo finden Sie vertrauenswürdige und sichere Lösungen? Der Referent ist Experte für digitale Gesundheits-Anwendungen.

66504 HYBRID NEU € 9,00

Jörg Schiemann, Dipl. Informatiker, Autor von Werken zur digitalen Gesundheit
am Dienstag, 06.02.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

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

Preiswerte Gebrauchtgeräte

— **Geprüft + Garantie** —

Betriebsbereit zum Mitnehmen

Wasserburger Landstraße 280

muenchen-ost@pcs-trudering.de



PC

SPEZIALIST

Hilfe vom Spezialisten

089/451.08.87.60



SPRACHEN

Ansprechpartnerin



**Diana
Corredor-Düwel**

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

Gebührenübersicht:

Standardkurs: 9 bis 12 Teilnehmer:innen
Gebühr für 15 x 90 Minuten: € 108,-
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!

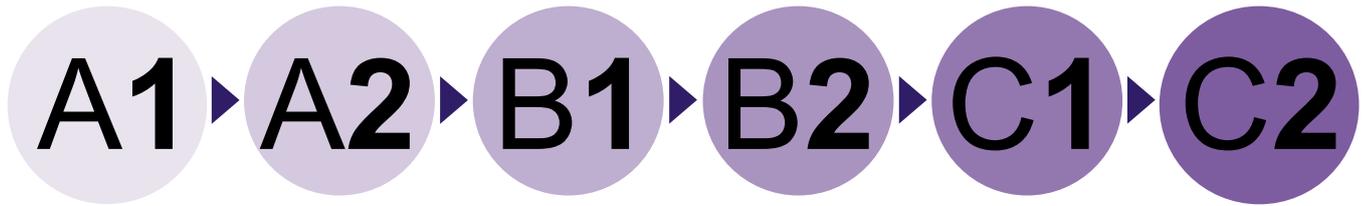
INHALT

Arabisch.....	61
Chinesisch.....	61
Englisch.....	53
Französisch.....	55
Griechisch.....	61
Italienisch.....	57
Japanisch.....	61
Kroatisch.....	61
Portugiesisch.....	62
Russisch.....	62
Spanisch.....	58
Ungarisch.....	62

**DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE
FINDEN SIE AB SEITE 63**

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.

	Hören: einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen Sprechen: sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen	Lesen: einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. Schilder und Plakate Schreiben: Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen
		Hören: einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen Sprechen: kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
	Hören: das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird Sprechen: in einfachen, zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen beschreiben und Meinungen wiedergeben	Lesen: Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen Schreiben: persönliche Briefe schreiben
		Hören: im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird Sprechen: sich relativ mühelos an Diskussionen beteiligen und eigene Ansichten vertreten
	Hören: Unterhaltungen, Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen Sprechen: sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken	Lesen: komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen Schreiben: sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben
		Hören: ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen Sprechen: sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen

ENGLISCH

Niveau A1

Englisch für Anfänger

Intensivkurs

Englisch eröffnet Ihnen eine Welt voller Wissen und Spaß. Egal ob für den Urlaub, im Beruf oder im Alltag – Englisch ist immer eine gute Wahl. Dieser Kurs ist für Teilnehmer:innen geeignet, die noch kein Englisch gelernt haben. Hier bauen Sie schnell und effektiv Ihr Englisch aus. Wenn Sie gerne zügig Fortschritte machen wollen, kleine Hausaufgaben und privates Lernen nicht scheuen, ist dieser Kurs genau richtig für Sie.

71000a O € 126,00

Great! A1, 2nd edition (978-3-12-501750-4)
ab Lektion 1

max. 6 Teilnehmer:innen

Hayliya Fichtner Nakakawa

ab Mittwoch, 27.09.2023, 8x 19:30 - 21:00 Uhr

71000b O € 126,00

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

max. 6 Teilnehmer:innen

Hayliya Fichtner Nakakawa

ab Mittwoch, 29.11.2023, 8x 19:30 - 21:00 Uhr

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!

71001 P € 236,00

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

max. 6 Teilnehmer:innen

Su-Lin Chee

ab Dienstag, 26.09.2023, 15x 11:00 - 12:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28



Niveau A2

Englisch A2

Dieser Kurs ist für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen aus früheren Kursen oder für all jene, die ihre Englischkenntnisse wieder aktivieren wollen. Wir üben uns in Alltagssituationen und im freien Sprechen. Textarbeit, Wortschatz und etwas Grammatik machen das Ganze komplett. Das Lerntempo richtet sich nach dem Kenntnisstand der Teilnehmer:innen. Das kann ermutigen und einfach Spaß machen! Just give it a try!

71010 P € 157,50

Great! A2, 2nd edition (978-3-12-501754-2)
ab Lektion 1

max. 9 Teilnehmer:innen

Su-Lin Chee

ab Montag, 25.09.2023, 15x 17:30 - 19:00 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82,
Raum wird bekanntgegeben.

71011a P € 57,60

Great! A2 (978-3-12-501482-4) ab Lektion 6/7

max. 12 Teilnehmer*innen

Evelyn Görgen

ab Dienstag, 26.09.2023, 8x 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 12

71011b P € 57,60

Great! A2 (978-3-12-501482-4) ab Lektion 8/9

max. 12 Teilnehmer*innen

Evelyn Görgen

ab Dienstag, 05.12.2023, 8x 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 our English. The emphasis of this course lies in speaking and increasing fluency, while giving you the opportunity to speak about a wide variety of topics including current events.

71012 P € 157,50

Refresh Now A2 (978-3-12-605187-3) ab Lektion 5

max. 9 Teilnehmer:innen

Kirsten Braun

ab Donnerstag, 28.09.2023, 15x 10:10 - 11:40 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, AG 03

71013 P € 157,50

Refresh Now A2 (978-3-12-605187-3) ab Lektion 10

max. 9 Teilnehmer:innen

Kirsten Braun

ab Donnerstag, 28.09.2023, 15x 08:30 - 10:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, AG 03

Englisch A2 – Auffrischung

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.

71014 P € 189,00

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

max. 8 Teilnehmer:innen

Su-Lin Chee

ab Dienstag, 26.09.2023, 15x 09:15 - 10:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Niveau B1

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 € 157,50

max. 9 Teilnehmer:innen

Angelica E. Zeller-Michaelson

ab Donnerstag, 28.09.2023, 15x 18:15 - 19:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11



Hinweis:

Näheres zu den Stufen
finden Sie auf Seite 52.

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 € 108,00

max. 12 Teilnehmer:innen

Elaine Friedrich

ab Montag, 25.09.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82,
Raum wird bekanntgegeben.

Englisch B1/B1+ – Konversation

Practice and improve your English in a very relaxed atmosphere. We talk about topics that are interesting and motivating. Grammar is refreshed from time to time. New members are always welcome so come along and have fun while speaking English.

71022 P € 189,00

max. 8 Teilnehmer:innen

Breda Howe-Helmecke

ab Dienstag, 26.09.2023, 15x 08:30 - 10:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, AG 03

Niveau B1/B1+

Englisch B1/B2

Auffrischung und Konversation

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.

71023 P € 189,00

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

max. 8 Teilnehmer:innen

Su-Lin Chee

ab Mittwoch, 27.09.2023, 15x 09:00 - 10:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Hinweis:

Fremdsprachen für Kinder
finden Sie
auf Seite 16.

Niveau B2

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.

71030 P € 108,00

max. 12 Teilnehmer:innen

Gabriele Herrlen

ab Dienstag, 26.09.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

71031 P € 108,00

max. 12 Teilnehmer:innen

Gabriele Herrlen

ab Montag, 25.09.2023, 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.

71032 P € 136,50

max. 9 Teilnehmer:innen

Gabriele Winter

ab Dienstag, 10.10.2023, 13x 10:00 - 11:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Niveau B2/C1

Englisch B2/C1 – Konversation

In this course we'll discuss a wide variety of topics (business, current events, seasonal subjects), working on vocabulary and grammar as needed. Texts are taken from newspapers, magazines, textbooks or the internet. The emphasis of this course lies in speaking freely and increasing fluency.

71040 P € 157,50

max. 9 Teilnehmer:innen

Kirsten Braun

ab Donnerstag, 28.09.2023, 15x 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

71041 P € 189,00

max. 8 Teilnehmer:innen

Kirsten Braun

ab Dienstag, 26.09.2023, 15x 08:30 - 10:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

71042 P € 189,00

max. 8 Teilnehmer:innen

Kirsten Braun

ab Dienstag, 26.09.2023, 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 of this course lies on fluent speaking.

71043 P € 108,00

max. 12 Teilnehmer:innen

Margaret Valenzuela

ab Montag, 25.09.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gymnasium Haupteingang, Jagdfeldring 82,
Raum wird bekanntgegeben.

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 € 100,00

max. 10 Teilnehmer:innen

Anneliese Schade

ab Dienstag, 26.09.2023, 11x 10:00 - 11:30 Uhr
Evang. Gemeindezentrum, Waldluststr. 36, Martha

SPRACHE FÜR DEN BERUF

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 O S € 80,00

Richard Derman

ab Dienstag, 26.09.2023, 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 8. Stunde gibt es die Möglichkeit, den Kurs zu verlängern. Sie entscheiden!

72000 **P** € 101,00

Rencontres en français A1 (978-3-12-529642-8) ab Lektion 1

max. 8 Teilnehmer:innen

Marie Tixeire

ab Montag, 25.09.2023, 8x 09:00 - 10:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, AG 03

Niveau A1

Französisch A1

Sie haben grundlegende Französischkenntnisse und möchten weiter lernen? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie. Lernen Sie über Hobbys und Interessen zu sprechen, Pläne für Freizeitaktivitäten mit Freund:innen bzw. Kolleg:innen zu schmieden und vieles mehr.

72001 **P** € 189,00

Rencontres en français A1 (978-3-12-529642-8) ab Lektion 3/4

max. 8 Teilnehmer:innen

Odile Pieh

ab Donnerstag, 28.09.2023, 15x 17:45 - 19:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Niveau A2

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** € 189,00

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

max. 8 Teilnehmer:innen

Odile Pieh

ab Donnerstag, 28.09.2023, 15x 16:00 - 17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

72011 **P** € 157,50

Voyages neu A2 (978-3-12-529422-6) ab Lektion 7

max. 9 Teilnehmer:innen

Martine Keller

ab Mittwoch, 04.10.2023, 15x 18:30 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

72012 **P** € 157,50

Voyages neu A2 (978-3-12-529422-6) ab Lektion 7

max. 9 Teilnehmer:innen

Birgit Tiedemann

ab Freitag, 29.09.2023, 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.

72013 **P** € 157,50

Material wird im Kurs bekannt gegeben.

max. 6 Teilnehmer:innen

Birgit Tiedemann

ab Montag, 25.09.2023, 15x 11:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, AG 03

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** € 157,50

Rencontres en français B1 (978-3-12-529649-7) ab Lektion 4

max. 9 Teilnehmer:innen

Birgit Tiedemann

ab Mittwoch, 27.09.2023, 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 **P** € 189,00

Voyages neu B1 (978-3-12-529431-8) ab Lektion 8/9

max. 8 Teilnehmer:innen

Odile Pieh

ab Montag, 02.10.2023, 15x 16:00 - 17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, AG 03

Hinweis:

Näheres zu den Stufen finden Sie auf Seite 52.

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** € 157,50

max. 9 Teilnehmer:innen

Martine Keller

ab Donnerstag, 05.10.2023, 15x 10:30 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

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** € 79,00

max. 9 Teilnehmer:innen

Birgit Tiedemann

ab Mittwoch, 27.09.2023, 15x 10:30 - 11:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

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 française 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.

72024 **P** € 189,00

Das Lernmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

max. 8 Teilnehmer:innen

Nunzia Mertens

ab Mittwoch, 27.09.2023, 15x 19:40 - 21:10 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 14



FRANZÖSISCH

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 € 157,50
max. 9 Teilnehmer:innen

Birgit Tiedemann
ab Montag, 25.09.2023, 15x 09:00 - 10:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

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 € 157,50
max. 9 Teilnehmer:innen

Martine Keller
ab Donnerstag, 05.10.2023, 15x 09:00 - 10:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

SPRACHE UND SPIEL

Französisch ab A2

Jouer en français



Vous aimez les jeux de société et vous avez envie de pratiquer votre français dans une atmosphère agréable et détendue? Une soirée pour faire connaissance et s'amuser en français (les locuteurs natifs sont également bienvenus). Venez nous rejoindre!

72100 P S NEU € 63,00
max. 6 Teilnehmer:innen

Marie Tixeire
am Donnerstag, 12.10.2023, 18:00 - 20:00 Uhr,
am Donnerstag, 09.11.2023, 18:00 - 20:00 Uhr,
am Donnerstag, 07.12.2023, 18:00 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, AG 03

Hinweis:

Kochkurse auf Italienisch finden Sie auf Seite 75.

ITALIENISCH

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, Hobbys, 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.

73003 P € 108,00

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

max. 12 Teilnehmer:innen

Andrea Salomé von Dangel
ab Dienstag, 26.09.2023, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

73004 P € 189,00

Con Piacere nuovo A1 (978-3-12-525201-1) ab Lektion 6

max. 9 Teilnehmer:innen

Nunzia Mertens
ab Mittwoch, 27.09.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 13

73005 P € 157,50

Con Piacere nuovo A1 (978-3-12-525201-1) ab Lektion 7

max. 9 Teilnehmer:innen

Dr. Franca Barbara Faccini
ab Donnerstag, 28.09.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

73006 O € 157,50

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

max. 9 Teilnehmer:innen

Isabella Calvagna
ab Montag, 25.09.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr

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.

73000a O € 84,00

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

max. 9 Teilnehmer:innen

Isabella Calvagna
ab Mittwoch, 27.09.2023, 8x 18:00 - 19:30 Uhr

73000b O € 84,00

Con Piacere nuovo A1 (978-3-12-525201-1) ab Lektion 2/3

max. 9 Teilnehmer:innen

Isabella Calvagna
ab Mittwoch, 29.11.2023, 8x 18:00 - 19:30 Uhr

73001a P € 84,00

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

max. 9 Teilnehmer:innen

Dianella La Guardia
ab Dienstag, 26.09.2023, 8x 09:30 - 11:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

73001b P € 84,00

Con Piacere nuovo A1 (978-3-12-525201-1) ab Lektion 2/3

max. 9 Teilnehmer:innen

Dianella La Guardia
ab Dienstag, 05.12.2023, 8x 09:30 - 11:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

73002a P € 84,00

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

max. 9 Teilnehmer:innen

Dr. Franca Barbara Faccini
ab Montag, 25.09.2023, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

73002b P € 84,00

Con Piacere nuovo A1 (978-3-12-525201-1) ab Lektion 2/3

max. 9 Teilnehmer:innen

Dr. Franca Barbara Faccini
ab Montag, 27.11.2023, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07



Ansprechpartnerin für Inklusion, Diversity und Universal Design of Learning:

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

ITALIENISCH

Niveau A2

Italienisch A2

Dieser Kurs ist für Teilnehmer:innen geeignet, die über gute Grundkenntnisse der italienischen Sprache verfügen. Herzlich willkommen sind ebenfalls all jene, die bislang noch nicht mit dem Lehrbuch „Con Piacere nuovo A1“ gearbeitet haben. Wir behandeln auch aktuelle politische und kulturelle Themen.

73011a P € 84,00

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

max. 9 Teilnehmer:innen

Heike-Maria Richter

ab Dienstag, 26.09.2023, 8x 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

73011b P € 84,00

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

max. 9 Teilnehmer:innen

Heike-Maria Richter

ab Dienstag, 05.12.2023, 8x 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

73012a P € 84,00

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

max. 9 Teilnehmer:innen

Heike-Maria Richter

ab Mittwoch, 27.09.2023, 8x 10:30 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

73012b P € 84,00

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

max. 9 Teilnehmer:innen

Heike-Maria Richter

ab Mittwoch, 29.11.2023, 8x 10:30 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

73013 O € 157,50

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

max. 9 Teilnehmer:innen

Angela Veronese

ab Montag, 25.09.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr

73014 P € 157,50

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

max. 9 Teilnehmer:innen

Angela Veronese

ab Mittwoch, 27.09.2023, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, AG 03

73015 HYBRID € 108,00

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

max. 12 Teilnehmer:innen

Angela Veronese

ab Mittwoch, 27.09.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, AG 03

73016 P € 189,00

Con Piacere nuovo A2 (978-3-12-525206-6)
ab Lektion 9

max. 8 Teilnehmer:innen

Nunzia Mertens

ab Donnerstag, 28.09.2023, 15x 11:30 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Italienisch A2 – Uso del passato prossimo e imperfetto

Erzählt man – schriftlich oder mündlich – von Begebenheiten der Vergangenheit, wird dafür sowohl das passato prossimo als auch das imperfetto verwendet. Jedoch kann es manchmal schwierig sein, herauszufinden, welche Verbform man benutzen muss. Hier sind Sie beim richtigen Grammatik-Workshop! Mit Spaß und vielen Übungen sind die Vergangenheitsformen ganz einfach! Voraussetzung: abgeschlossene Niveaustufe A2

73017 P € 23,00

Das Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

max. 6 Teilnehmer:innen

Angelina Rossi

am Mittwoch, 06.12.2023, 16:00 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, AG 03

Italienisch A2 – Le preposizioni

Wenn Sie sich auf Italienisch richtig ausdrücken wollen, werden Sie zweifellos auf die Welt der italienischen Präpositionen stoßen und überraschenderweise feststellen, dass es nicht schwierig ist, dieses Thema zu beherrschen. In diesem Kurs werden wir ihre Verwendung und einfache Beispiele besprechen, damit Sie sich einprägen können, welche Sie verwenden müssen. Voraussetzung: abgeschlossene Niveaustufe A2

73018 P € 23,00

Das Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

max. 6 Teilnehmer:innen

Angelina Rossi

am Mittwoch, 08.11.2023, 16:00 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, AG 03

Niveau B1

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.

73020 P € 157,50

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

max. 9 Teilnehmer:innen

Angela Veronese

ab Montag, 25.09.2023, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

73021 HYBRID € 105,00

Con Piacere nuovo B1 (978-3-12-525212-7)
ab Lektion 4

max. 8 Teilnehmer:innen

Angela Veronese

ab Donnerstag, 28.09.2023, 10x 08:30 - 10:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Italienisch B1

Leichte Konversation

In questo corso non trattiamo solo la grammatica bensì diamo spazio a diversi temi avvincenti utilizzando articoli, facili letture con ascoltati come base per la conversazione e naturalmente per ampliare il vocabolario.

73022 P € 189,00

Das Lernmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

max. 9 Teilnehmer:innen

Nunzia Mertens

ab Donnerstag, 28.09.2023, 15x 10:00 - 11:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15



ITALIENISCH

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!

73023a P € 57,00
max. 10 Teilnehmer:innen

Heike-Maria Richter
ab Donnerstag, 28.09.2023, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

73023b P € 57,00
max. 10 Teilnehmer:innen

Heike-Maria Richter
ab Donnerstag, 30.11.2023, 8x 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.

73030 P € 157,50
Con piacere nuovo B1+ /B2 (978-3-12-525219-6)

max. 9 Teilnehmer:innen

Angelina Rossi
ab Dienstag, 26.09.2023, 15x 17:30 - 19:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 15

Niveau B2/C1

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.

73031a P € 63,00
max. 9 Teilnehmer:innen

Heike-Maria Richter
ab Donnerstag, 28.09.2023, 6x 19:40 - 21:10 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

73031b P € 63,00
max. 9 Teilnehmer:innen

Heike-Maria Richter
ab Donnerstag, 16.11.2023, 6x 19:40 - 21:10 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

SPRACHE UND SPIEL

Italienisch ab A2

Giocare in italiano

Vi piacciono i giochi di società e avete voglia di esercitare la lingua italiana in una bella atmosfera rilassata? Una serata per conoscerci e divertirvi in italiano (anche gli italiani madrelingua sono benvenuti). Vieni e unisciti a noi!

73100 P S NEU € 47,00
max. 6 Teilnehmer:innen

Anna Conte
am Donnerstag, 19.10.2023, 18:00 - 19:30 Uhr,
am Donnerstag, 16.11.2023, 18:00 - 19:30 Uhr,
am Donnerstag, 14.12.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, AG 03



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



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.

74000a P € 84,00

Con gusto nuevo A1 (978-3-12-514671-6); Trainingsbuch (978-3-12-514672-3) ab Lektion 1
max. 9 Teilnehmer:innen

Andrea Salomé von Dangel
ab Dienstag, 26.09.2023, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

74000b P € 84,00

Con gusto nuevo A1 (978-3-12-514671-6); Trainingsbuch (978-3-12-514672-3) ab Lektion 2/3
max. 9 Teilnehmer:innen

Andrea Salomé von Dangel
ab Dienstag, 05.12.2023, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

Spanisch A1 für den Urlaub – kompakt



Ohne Vorkenntnisse

Sie interessieren sich für die spanische Sprache und Kultur und planen vielleicht sogar eine Reise in ein spanischsprachiges Land? Hier machen Sie erste Schritte im Spanischen: Sie lernen, sich in wichtigen Alltagssituationen (z. B. in Hotels, Restaurants, Geschäften usw.) zu verständigen. Neben sprachlichen Grundbegriffen bekommen Sie auch landeskundliche Hintergrundinformationen, damit Sie in der jeweiligen Situation angemessen reagieren können.

74001 P € 118,00

Entrada al español (978-3-464-20567-9)

max. 6 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez
am Samstag, 02.12.2023, 10:00 - 17:00 Uhr,
am Sonntag, 03.12.2023, 10:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

Hinweis:

Näheres zu den Stufen
finden Sie auf Seite 52.

SPANISCH

Niveau A1

Spanisch A1

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 O € 157,50

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

Trainingsbuch (978-3-12-514672-3) ab Lektion 2/3

max. 6 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez

ab Mittwoch, 27.09.2023, 15x 07:30 - 08:30 Uhr

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.

74003 P € 157,50

Con gusto nuevo A1 (978-3-12-514671-6) ab Lektion 4

max. 9 Teilnehmer:innen

Rebeca del Pilar Zapata Rodríguez

ab Donnerstag, 28.09.2023, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 14

74004 O € 189,00

Con gusto nuevo A1 (978-3-12-514671-6) ab Lektion 7/8

max. 8 Teilnehmer:innen

María del Carmen Montero Salas

ab Montag, 25.09.2023, 15x 19:00 - 20:30 Uhr

74005 P € 157,50

Con gusto nuevo A1 (978-3-12-514671-6) ab Lektion 7/8

max. 9 Teilnehmer:innen

María del Carmen Montero Salas

ab Mittwoch, 27.09.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

Immer aktuell informiert

Follow us
on Instagram



Volkshochschule Haar

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.

74010 P € 157,50

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

max. 9 Teilnehmer:innen

María del Carmen Montero Salas

ab Dienstag, 26.09.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

74011 P € 189,00

Con gusto nuevo A2 (978-3-12-514677-8); Trainingsbuch (978-3-12-514678-5) ab Lektion 4

max. 8 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez

ab Donnerstag, 28.09.2023, 15x 10:00 - 11:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

74012 O € 236,00

Intensivkurs

Con gusto nuevo A2 (978-3-12-514677-8) ab Lektion 3; Tapas malas (978-3817421558)

max. 6 Teilnehmer:innen

Cristina Sanchez

ab Montag, 02.10.2023, 15x 19:30 - 21:00 Uhr

74013 HYBRID € 157,50

Con gusto nuevo A2 (978-3-12-514677-8) ab Lektion 6

max. 9 Teilnehmer:innen

Rebeca del Pilar Zapata Rodríguez

ab Montag, 25.09.2023, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 14

74014 HYBRID € 157,50

Con gusto nuevo A2 (978-3-12-514677-8) ab Lektion 10

max. 9 Teilnehmer:innen

Rebeca del Pilar Zapata Rodríguez

ab Donnerstag, 28.09.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 14

74015 P € 189,00

Con gusto nuevo A2 (978-3-12-514677-8) ab Lektion 10

max. 8 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez

ab Mittwoch, 27.09.2023, 15x 18:30 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

SPRACHE UND KULTUR

Spanisch A2 –

El mundo en español

Para tener éxito en la comunicación necesitamos conocer la cultura y las costumbres de las personas con las que nos comunicamos. En este curso se tratarán temas de actualidad y realidades socioculturales del mundo hispanohablante. Para esto utilizaremos un libro de cultura muy especial porque detrás de cada lectura usted descubre algo fabuloso y genial.

Teil 1

74016 P NEU € 105,00

El mundo en español (978-3-12-526982-8)

max. 6 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez

ab Dienstag, 26.09.2023, 5x 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Teil 2

74017 P NEU € 105,00

El mundo en español (978-3-12-526982-8)

max. 6 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez

ab Dienstag, 14.11.2023, 5x 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Teil 3

74018 P NEU € 105,00

El mundo en español (978-3-12-526982-8)

max. 6 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez

ab Dienstag, 19.12.2023, 5x 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Niveau B1

Spanisch B1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer:innen geeignet, die bereits über solide Grundkenntnisse der spanischen Sprache verfügen. Herzlich willkommen sind auch Quereinsteiger, die bisher noch nicht mit dem Lehrbuch „Con gusto A2“ gearbeitet haben. In diesem Kurs können Sie mit abwechslungsreichen Aktivitäten das Sprechen, die Grammatik und den Wortschatz vertiefen und auffrischen.

74020 P € 210,00

Con Gusto B1 (978-3-12-515010-2) ab Lektion 3

max. 5 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez

ab Donnerstag, 28.09.2023, 14x 09:00 - 10:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

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.

74021 HYBRID € 157,50

Con gusto nuevo B1 (978-3-12-514684-6) ab Lektion 4

max. 9 Teilnehmer:innen

Rebeca del Pilar Zapata Rodríguez
ab Montag, 25.09.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 14

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 y los modismos del lenguaje cotidiano con ejercicios orales y escritos. Todo esto gracias a la gran gama de temas que nos ofrece el libro.

74022a P € 126,00

Intensivkurs

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, 25.09.2023, 8x 18:30 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

74022b P € 126,00

Intensivkurs

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, 27.11.2023, 8x 18:30 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

74023a P € 101,00

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, 26.09.2023, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

74023b P € 101,00

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, 05.12.2023, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Spanisch B1/B2 – Club de lectura y conversación

Para todos los que disfruten leyendo y quieran saber más de la literatura y cultura del mundo hispanohablante. Leeremos relatos cortos, poemas y artículos interesantes. Este material nos servirá como base para enriquecer el vocabulario, mejorar la fluidez, así como para interiorizar y practicar expresiones idiomáticas. Si le gusta leer y compartir sus ideas. ¡Acompáñenos!

74024 O NEU € 52,50

max. 6 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez
ab Freitag, 10.11.2023, 5x 09:00 - 10:00 Uhr

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?

Spanisch A2 – Por, para und Co.

Die spanischen Präpositionen

Die Präpositionen por und para sorgen häufig für Verwirrung bei Spanischlernenden. Lernen Sie hier die Regeln kennen. Voraussetzung: abgeschlossene Niveaustufe A2

74200 P € 26,50

Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

max. 6 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez
ab Samstag, 28.10.2023, 10:00 - 12:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Spanisch B1 – ¡Estar en forma para el pasado!

El uso de los pasados en español

¿Sigue teniendo dificultades con el uso correcto de los tiempos del pasado? Familiarizarse con „pretérito perfecto“, „indefinido“ e „imperfecto“. Dominar los tiempos pasados en español le hará apto para el B1. Voraussetzung: Kenntnisse der Grundstufe A2. Pausen nach Absprache

74201 P € 63,00

Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

max. 6 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez
ab Samstag, 25.11.2023, 10:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

SPRACHE UND SPIEL

Spanisch ab A2

Jugar en español



¿Le gustan los juegos de mesa y le apetece practicar español en un ambiente agradable y relajado? Una tarde para conocerse y divertirse en español (los hablantes nativos también son bienvenidos). ¡Venga y únase a nosotros!

74100 P S NEU € 63,00

max. 6 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez
am Donnerstag, 26.10.2023, 18:00 - 20:00 Uhr,
am Donnerstag, 11.01.2024, 18:00 - 20:00 Uhr,
am Donnerstag, 01.02.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, AG 03

Spanisch B1/B2 – ¿Ser o estar?

¡Esa es la cuestión!

Mejora tu competencia lingüística perdiendo el miedo al uso de los verbos ser y estar desarrollando destrezas de interacción expresión escrita y oral. En este seminario vamos a insistir fundamentalmente en el uso de ser y estar sobre todo cuando van seguidos de un adjetivo. Además, aprenderemos expresiones idiomáticas que van con estos verbos. A veces, los errores persisten en personas que tienen un buen nivel de español. Nosotros esperamos que este curso te ayude a dominarlos. Voraussetzung: abgeschlossene Niveaustufe B1

74203 P € 26,50

Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

max. 6 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez
ab Samstag, 30.09.2023, 10:00 - 12:30 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. Voraussetzung: abgeschlossene Niveaustufe B1

Teil 1

74204 P € 26,50

Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

max. 6 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez
ab Samstag, 20.01.2024, 10:00 - 12:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Teil 2

74205 P € 26,50

Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

max. 6 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez
ab Samstag, 20.01.2024, 13:00 - 15:30 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 € 189,00

Schnellkurs Arabisch: Für Anfänger und Wiedereinsteiger (978-3-19-205411-2) ab Lektion 9

max. 6 Teilnehmer:innen

Salua Abdul Rasul Sadiq
ab Dienstag, 26.09.2023, 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 O € 157,50

max. 9 Teilnehmer:innen

Lin Yao
ab Dienstag, 10.10.2023, 15x 18:30 - 20:00 Uhr

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. Der Kurs eignet sich für Teilnehmer*innen, die keine bis sehr wenige Japanisch-Kenntnisse haben. Trauen Sie sich!

77002 O € 157,50

Japanisch, bitte! neu A1-A2 (978-3-12-606971-7) ab Lektion 1

max. 6 Teilnehmer:innen

Yasuko Yoshiga
ab Montag, 25.09.2023, 10x 18:00 - 19:30 Uhr

Japanisch A1

Mit Hiragana Vorkenntnissen

Für Teilnehmer:innen, die bereits ein Semester lang einen Japanischkurs besucht haben.

77003 P € 189,00

Japanisch im Sauseschritt 1 (978-4-99003847-2) ab Lektion 3

max. 8 Teilnehmer:innen

Noriko Imlig
ab Montag, 09.10.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 02

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, und wird sowohl die Aussprache gründlich eingeübt als auch die Grammatik und der Wortschatz.

77004 O € 236,00

Japanisch, bitte! neu A1-A2 (978-3-12-606971-7) ab Lektion 12

max. 6 Teilnehmer:innen

Yasuko Yoshiga
ab Samstag, 30.09.2023, 15x 09:30 - 11:00 Uhr



Japanisch A1

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen in der -te Form, -nai Form und Zählwörtern.

77005 P € 189,00

Japanisch im Sauseschritt 1 (978-4-99003847-2) ab Lektion 27

max. 8 Teilnehmer:innen

Noriko Imlig
ab Donnerstag, 12.10.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 02

Griechisch für Anfänger

Jassu! Wollten Sie immer einfache Ausdrücke für den Alltag auf Griechisch kennen und während Ihres Urlaubs in Griechenland Griechisch verstehen und sprechen? In diesem Kurs wird sowohl die Aussprache gründlich eingeübt als auch die Grammatik und der Wortschatz. Der Kurs eignet sich für Teilnehmer:innen, die keine bis sehr wenige Griechisch-Kenntnisse haben.

77006a O € 101,00

Jassu! A1 - A2 (978-3-12-528890-4) ab Lektion 2/3

max. 8 Teilnehmer:innen

Maria Tsoumani
ab Donnerstag, 28.09.2023, 8x 19:00 - 20:30 Uhr

77006b O € 101,00

Jassu! A1 - A2 (978-3-12-528890-4) ab Lektion 1

max. 8 Teilnehmer:innen

Maria Tsoumani
ab Donnerstag, 30.11.2023, 8x 19:00 - 20:30 Uhr

Griechisch A2

Jassu! In diesem Kurs lernen Sie die Sprache effektiv und kreativ. Sie üben das Kommunizieren und erhalten einen Einblick in die Kultur Griechenlands. Dieser Kurs ist für Teilnehmer:innen geeignet, die schon zwei Semester Griechisch gelernt haben.

77007 O € 189,00

Jassu! A1-A2 (978-3-12-528890-4) ab Lektion 7

max. 8 Teilnehmer:innen

Maria Tsoumani
ab Dienstag, 26.09.2023, 15x 19:00 - 20:30 Uhr

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 € 189,00

Hrvatski za pocetnike (953-169-123-1); Grammatikbuch (A1-A2) (978-953-169-186-4) ab Lektion 8

max. 6 Teilnehmer:innen

Lidija Tadic
ab Freitag, 29.09.2023, 12x 16:25 - 17:55 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Immer aktuell informiert!



Volkshochschule Haar

Hinweis:

Näheres zu den Stufen finden Sie auf Seite 52.

Kroatisch A2

In diesem Kurs haben Sie nicht nur die Möglichkeit, alltägliche Diskussionen zu führen, sondern auch sich mit vielen verschiedenen Themen der kroatischen Kultur zu beschäftigen. Grammatik, Wortschatz und die Struktur der Sprache stehen im Mittelpunkt. Dieser Kurs ist für die Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen aus früheren Kursen oder für all jene, die ihre Kroatischkenntnisse wieder aktivieren wollen. Dieser Kurs ist auch für die Vorbereitung auf Reisen in Kroatien geeignet.

77011 P € 236,00

Das Lehrmaterial wird im Kurs besprochen.

max. 6 Teilnehmer:innen

Lidija Tadic

ab Freitag, 29.09.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07



Rumänisch B1

Mit Vorkenntnissen

Bună ziua și bine ați venit la cursul de limba română de nivelul B1! În acest curs vom aprofunda cunoștințele de limba română dobândite până acum, astfel încât orice conversație în limba română să devină floare la ureche. Vă așteptăm cu drag!

77012 0 € 210,00

Puls: Manual de limba română ca limba straina. Nivelurile B1-B2 (978-973-46-2596-3) ab Lektion 4

max. 5 Teilnehmer*innen

Katrin Cismaru

ab Donnerstag, 28.09.2023, 15x 19:00 - 20:00 Uhr

Russisch A2

In diesem Semester werden wir die folgenden Themen behandeln:

- Körperteile benennen, über gesundheitliche Beschwerden sprechen
- Ansagen auf Flughafen und Bahnhöfen verstehen
- über Verkehrsmittel sprechen
- Wünsche äußern
- Vorschläge unterbreiten

Außerdem werden wir die folgenden grammatikalischen Themen vertiefen: Postfixe, Zeitangaben, modale Infinitivsätze, Verben der Bewegung.

77013 0 € 236,00

Otlitschno! aktuell A2 (978-3-19-204478-6) ab Lektion 10/11

max. 6 Teilnehmer:innen

Tatjana Khaiyadar

ab Dienstag, 26.09.2023, 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.

77014 0 € 197,00

max. 6 Teilnehmer:innen

Alexandra Vitorino Moreira

ab Dienstag, 26.09.2023, 15x 19:30 - 20:45 Uhr

Schwedisch B1

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.

77015 P € 164,00

max. 8 Teilnehmer:innen

Anna Ruopp

ab Mittwoch, 27.09.2023, 13x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Ungarisch A1

Leichte Vorkenntnisse

Üdvözlök! In diesem Kurs lernen Sie eine Sprache kennen, die immer schöner wird, je besser man sie kennenlernt. Im Kurs lernen Sie erste einfache Sätze, bauen Ihren Wortschatz auf und üben einfache Grammatik ein. Trauen Sie sich!

77016 P € 157,50

Einstiegskurs Ungarisch (978-3-19-027500-7)

max. 6 Teilnehmer:innen

Julia Hrabovszky

ab Dienstag, 26.09.2023, 10x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Ungarisch B1

Vierzehntäglich

Sie haben die ersten Grundlagen der ungarischen Sprache schon erworben und möchten Ihre Kenntnisse nun aktivieren und stabilisieren? In diesem Kurs legen wir viel Wert auf das Sprechen und Verstehen.

77017 P € 157,50

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

max. 5 Teilnehmer:innen

Julia Hrabovszky

ab Freitag, 29.09.2023, 10x 17:15 - 18:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

vhs-Newsletter



Wir haben keine tierischen Boten, aber immer tierisch gute Newsletter.

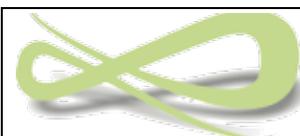
jetzt abonnieren

Zur Anmeldeseite



Abonnieren Sie unseren Newsletter

www.vhs-haar.de/service/vhs-newsletter-anmelden



Wir wollen etwas bewegen und Gutes tun für die Menschen in Haar. Helfen Sie uns bitte dabei.

Bürgerstiftung Haar
Eine gemeinnützige Stiftung
des bürgerlichen Rechts

Geschäftsstelle der Bürgerstiftung
Im Poststadl
1. Stock - Zimmer 22
Münchener Straße 3
85540 Haar
Tel.: 089/46002-861
E-Mail: info@buergerstiftunghaar.de

Kreissparkasse München-Starnberg-
Ebersberg
BIC BYLADEM1KMS
Spendenkonto IBAN DE85 7025 0150 0022
4859 32

Münchner Bank
BIC GENODEF1M01
Zustifterkonto IBAN DE98 7019 0000 0100
0069 39
Spendenkonto IBAN DE54 7019 0000 0000
0069 39



DEUTSCH ALS FREMD- UND ZWEITSPRACHE

Ansprechpartnerinnen

Fachbereichsleitung



Tímea Göghová M.A.

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

Verwaltung



Barbara Müller M.A. Katerina Papakosta

Tel. 089/46002-808, deutsch@vhs-haar.de

Telefon und Sprechzeiten:

Mo. - Fr. 10:00 - 12:00 Uhr

Di. 13:00 - 15:00 Uhr

Do. 17:00 - 19:00 Uhr

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 (4 bis 8 Unterrichtseinheiten pro Woche).

Integrationskurse – Integration Courses

Für alle, die möglichst schnell lernen wollen. (12 bis 20 Unterrichtseinheiten pro Woche).

Alphabetisierung – Alphabetization

Für alle, die das lateinische Alphabet lernen wollen.

Prüfungen – Examinations

B1 oder B2 Sprachprüfung, Leben in Deutschland (LiD), Deutshtest für Zuwanderer (DTZ)

INHALT

REGULÄRE DEUTSCHKURSE

A1 - A2 - elementare Sprachverwendung64

B1 - B2 - selbstständige Sprachverwendung ..64

C1 - kompetente Sprachverwendung65

Prüfungsvorbereitung65

INTEGRATIONSKURSE –

INTENSIVE DEUTSCHKURSE

Allgemeine Integrationskurse66

Orientierungskurse68

Integrationskurse mit Alphabetisierung.....69

PRÜFUNGEN69

Einstufung für Integrationskurse siehe Seite 66

REGULÄRE DEUTSCHKURSE

Niveau A1 bis C1

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.: 089/46002-808
E-Mail: info@vhs-haar.de

Beratungen:

**Montag und Donnerstag 09:30 bis 12:15 Uhr,
Dienstag 13:30 bis 18:30 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>



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

78001 P € 309,00

Menschen A1.1 (ISBN Kursbuch: 978-3193019013, ISBN Arbeitsbuch: 978-3193119018), Lektion 1

Die Fortsetzung des Kurses hat die Nummer 78002.

Sinem Dzhelilova
2 x wöchentlich: Mo und Do
ab Montag, 25.09.2023, 17x 17:30 - 20:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

Deutschkurs A1.2

78002 P € 309,00

Menschen A1.2 (Kursbuch ISBN: 978-3195019011; Arbeitsbuch ISBN: 978-3195119016), Lektion 13

Sinem Dzhelilova
2 x wöchentlich: Mo und Do
ab Donnerstag, 30.11.2023, 17x 17:30 - 20:45 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 A2.1

78003 P € 309,00

Menschen A2.1 (Kursbuch ISBN: 978-3193619020; Arbeitsbuch ISBN: 978-3193619020), Lektion 1

Die Fortsetzung des Kurses hat die Nummer 78004.

Beate Vogl, Sandra Haumann
2 x wöchentlich: Di und Do
ab Dienstag, 26.09.2023, 17x 17:30 - 20:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 16
Raum EG 16

Deutschkurs A2.2

78004 P € 309,00

Menschen A2.2 (Kursbuch ISBN: 978-3195619028; Arbeitsbuch ISBN: 978-3195119023), Lektion 13

Beate Vogl, Sandra Haumann
2 x wöchentlich: Di und Do
ab Donnerstag, 07.12.2023, 17x 17:30 - 20:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 16

B1

Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Deutschkurs B1.1

78005 P € 309,00

Menschen B1.1 (ISBN Kursbuch: 978-3193619037, ISBN Arbeitsbuch: 978-3193119032), Lektion 1

Die Fortsetzung des Kurses hat die Nummer 78006.

N.N.
2 x wöchentlich: Mo und Mi
ab Montag, 25.09.2023, 17x 18:00 - 21:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

Deutschkurs B1.2

78006 P € 309,00

Menschen B1.2 (Kursbuch ISBN: 978-3195619035; Arbeitsbuch ISBN: 978-3195119030), Lektion 13

N.N.
2 x wöchentlich: Mo und Mi
ab Mittwoch, 29.11.2023, 17x 18:00 - 21:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

REGULÄRE DEUTSCHKURSE / PRÜFUNGSVORBEREITUNG

B2

Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler:innen ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken.

Deutschkurs B2.1

78007 P € 309,00

Linie 1 Deutsch in Alltag und Beruf B1+/B2.1 (ISBN 978-3126071116), Lektion 1

Die Fortsetzung des Kurses hat die Nummer 78008p.

Dorothea Leiser, Claudia Remold
2 x wöchentlich: Mo und Do
ab Montag, 25.09.2023, 17x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 12

Deutschkurs B2.2

78008 P € 309,00

Linie 1 Deutsch in Alltag und Beruf B2.2. (ISBN 978-3126071123), Lektion 9

Dorothea Leiser, Claudia Remold
2 x wöchentlich: Mo und Do
ab Donnerstag, 30.11.2023, 17x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 12

Deutschkurs B2.2 - Teil 1

78009 O € 155,00

Linie 1 Deutsch in Alltag und Beruf B2.2. (ISBN 978-3126071123), Lektion 9

Die Fortsetzung des Kurses hat die Nummer 78010.

Aliki Vafiopoulos
2 x wöchentlich: Mo und Mi
ab Montag, 25.09.2023, 17x 09:00 - 10:30 Uhr

Deutschkurs B2.2 - Teil 2

78010 O € 155,00

Linie 1 Deutsch in Alltag und Beruf B2.2. (ISBN 978-3126071123), Lektion 13

Aliki Vafiopoulos
2 x wöchentlich: Mo und Mi
ab Mittwoch, 29.11.2023, 17x 09:00 - 10:30 Uhr

C1

Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern.

Deutschkurs C1.1

78011 P € 309,00

Ziel C1, Band 1 (ISBN: 978-3192116759), Lektion 1

Claudia Remold
1 x wöchentlich: Fr
ab Freitag, 29.09.2023, 17x 15:00 - 18:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30



vhs-Newsletter

Hallo!

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

jetzt abonnieren

Zur Anmeldeseite

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 (Deutshtest für Zuwanderer), telc B1 und telc B2 Prüfungen vorbereiten. Das Material wird im Kurs gestellt.

Prüfungsvorbereitung

Vorbereitung auf den DTZ (A2/B1 – Prüfung)

Möchten Sie den Deutshtest für Zuwanderer (DTZ) ablegen und brauchen Sie noch Übung? Sie werden mit dem Prüfungsformat vertraut gemacht und gezielt auf die Prüfungsaufgaben vorbereitet. Die nächsten Prüfungstermine sind voraussichtlich der 24.11.2023, 25.11.2023 und der 23.01.2024.

78012 P S € 68,00

Das Material wird im Kurs gestellt. Das Material wird im Kurs gestellt.

Claudia Remold
1 x wöchentlich: Sa (3 Termine)
ab Samstag, 04.11.2023, 3x 09:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

78013 P S € 68,00

Das Material wird im Kurs gestellt. Das Material wird im Kurs gestellt.

Claudia Remold
1 x wöchentlich: Sa (3 Termine) ab Samstag, 16.12.2023, 3x 09:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

Prüfungsvorbereitung

Vorbereitung auf die B2 Prüfung

Möchten Sie die B2 Prüfung ablegen und brauchen Sie noch Übung? Sie werden mit dem Prüfungsformat vertraut gemacht und gezielt auf die Prüfungsaufgaben vorbereitet. Der nächste Prüfungstermin ist voraussichtlich der 24.02.2024.

78014 P S € 68,00

Das Material wird im Kurs gestellt. Das Material wird im Kurs gestellt.

Christiane Schlecht
1 x wöchentlich: Sa (3 Termine)
ab Samstag, 03.02.2024, 3x 09:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15





Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

Zugänglich für alle Migranten:innen mit längerem Aufenthaltstitel in Deutschland und Flüchtlinge aus staatlich festgelegten Ländern. Vom Bundesamt bezuschusste Deutschkurse: 6 Module Deutsch A1.1 bis B1.2 und 1 Modul Orientierungskurs.

Abschluss: Zertifikat Integrationskurs bestehend aus Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) und Leben in Deutschland (LiD).

Information/Einstufung/Anmeldung:
Information/Language Counselling/Registration:

Bitte vereinbaren Sie einen Termin.
Please make an appointment.

Tel.: 089/46002-808
E-Mail: deutsch@vhs-haar.de

Einstufungen:

Dienstag 13:30 bis 18:30 Uhr

Montag und Donnerstag: 09:00 - 12:15 Uhr

Eine Terminvereinbarung zur Einstufung und persönliche Anmeldung ist notwendig.

Making an appointment for an assessment test and personal registration is necessary.

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

Petya Petrova M.A., Olga Sidorova
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Dienstag, 12.09.2023, 25x 14:00 - 17:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

79002 P € 229,00

Hier! Deutsch für die Integration, A1.1 (ISBN: 978-3126766807), Lektion 1

Zoltan Toth
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Dienstag, 12.09.2023, 20x 09:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

79003 P € 229,00

Schritte plus neu 1 (ISBN: 978-3193010810), Lektion 1

Christina Pistikidou
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Montag, 16.10.2023, 25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 09

79004p P € 229,00

Schritte plus neu 1 (ISBN: 978-3193010810), Lektion 1

Gabriele Horzella-Mühlenhoff, Christina Pistikidou
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Montag, 06.11.2023, 25x 09:00 - 12:15 Uhr
Pfarrverband Vaterstetten, Möschenfelder Str. 26,
kleiner Saal

79005 P € 229,00

Die neue Linie 1: Deutsch für Alltag und Beruf A1.1 (ISBN: 78-3126072366), Lektion 1

Marcela Kovar
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Montag, 06.11.2023, 25x 13:30 - 16:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

79006 P € 229,00

Die neue Linie 1: Deutsch für Alltag und Beruf (ISBN: 78-3126072366), Lektion 1

la Boanta, Olga Sidorova
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Montag, 29.01.2024, 20x 09:00 - 13:00 Uhr
Sankt Bonifatius, Jagdfeldring 13, Pfarrsaal

Immer aktuell informiert

Follow us
on Instagram



Volkshochschule Haar

Modul 1 - A1.2

Modul 2 - A1.2

79007 P € 229,00

Schritte plus neu 2 (ISBN: 978-3196010817), Lektion 8

Aleksandra Daniel, Bochra Limem
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Mittwoch, 27.09.2023, 25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 11

79008 P € 229,00

Linie 1 A1 Deutsch in Alltag und Beruf, Lektion 9

Edit Sarossy
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Donnerstag, 12.10.2023, 25x 09:00 - 12:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

79009 P € 229,00

Hier! Deutsch für die Integration, A1.2 (ISBN: 978-3126766814), Lektion 9

Zoltan Toth
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Mittwoch, 18.10.2023, 20x 09:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

79010 P € 229,00

Schritte plus neu 2 (ISBN: 978-3196010817), Lektion 8

Petya Petrova M.A., Olga Sidorova
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Donnerstag, 26.10.2023, 25x 14:00 - 17:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

79011 P € 229,00

Schritte plus neu 2 (ISBN: 978-3196010817), Lektion 8

Christina Pistikidou
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Dienstag, 05.12.2023, 25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 09

79012 P € 229,00

Schritte plus neu 2 (ISBN: 978-3196010817), Lektion 8

Gabriele Horzella-Mühlenhoff, Christina Pistikidou
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Montag, 08.01.2024, 25x 09:00 - 12:15 Uhr
Pfarrverband Vaterstetten, Möschenfelder Str. 26,
kleiner Saal

79013 P € 229,00

Die neue Linie 1: Deutsch für Alltag und Beruf A1.2 (ISBN: 978-3126072373), Lektion 9

Marcela Kovar
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Montag, 08.01.2024, 25x 13:30 - 16:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

INTEGRATIONSKURSE

Modul 3- A2.1

Modul 3 - A2.1

79014 P € 229,00

**Schritte plus neu 3 (ISBN: 978-3193010834),
Lektion 1**

Julia Hrabovszky, Sotiria Germanli
3 x wöchentlich: Mo, Mi und Do
ab Mittwoch, 13.09.2023, 25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 15

79015 P € 229,00

**Schritte plus neu 3 (ISBN: 978-3193010834),
Lektion 1**

Christina Pistikidou
3 x wöchentlich: Mo, Do und Fr
ab Donnerstag, 21.09.2023, 20x 09:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

79016 P € 229,00

Hier! Deutsch für die Integration, A2.1 (ISBN: 978-3126766821), Lektion 1

Zoltan Toth
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Mittwoch, 11.10.2023, 25x 13:00 - 16:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

79017 P € 229,00

**Schritte plus neu 3 (ISBN: 978-3193010834),
Lektion 1**

Marietta Keiser, Diana Kis
3 x wöchentlich: Mo, Mi und Do
ab Montag, 16.10.2023, 25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 13

79018 P € 229,00

**Schritte plus neu 3 (ISBN: 978-3193010834),
Lektion 1**

Aleksandra Daniel, Bochra Limem
4 x wöchentlich: Mo bis Do ab Montag, 20.11.2023,
25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 11

79019 P € 229,00

Hier! Deutsch für die Integration, A2.1 (ISBN: 978-3126766821), Lektion 1

Zoltan Toth
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Mittwoch, 29.11.2023, 20x 09:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

79020 P € 229,00

Linie 1 A2 Deutsch in Alltag und Beruf (ISBN: 978-3126070744) Lektion 1

Edit Sarossy
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Montag, 04.12.2023, 25x 09:00 - 12:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

79021 P € 229,00

**Schritte plus neu 3 (ISBN: 978-3193010834),
Lektion 1**

Petya Petrova M.A., Olga Sidorova
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Montag, 18.12.2023, 25x 14:00 - 17:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

79022 P € 229,00

**Schritte plus neu 3 (ISBN: 978-3193010834),
Lektion 1**

Christina Pistikidou
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Mittwoch, 31.01.2024, 25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 09

79023 P € 229,00

**Schritte plus neu 3 (ISBN: 978-3193010834),
Lektion 1**

Gabriele Horzella-Mühlenhoff, Christina Pistikidou
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Dienstag, 27.02.2024, 25x 09:00 - 12:15 Uhr
Pfarrverband Vaterstetten, Möschenfelder Str. 26,
kleiner Saal

79024 P € 229,00

**Die neue Linie 1: Deutsch für Alltag und Beruf
A2.1 (ISBN: 978-3126072458), Lektion 1**

Marcela Kovar, Edit Sarossy
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Dienstag, 27.02.2024, 25x 13:30 - 16:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

Modul 4- A2.2

Modul 4 - A2.2

79025 P € 229,00

**Schritte plus neu 4 (ISBN: 978-3196010831),
Lektion 8**

Marcela Kovar
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Dienstag, 12.09.2023, 25x 09:00 - 12:15 Uhr
Pfarramt St. Konrad, Bahnhofstr. 12 a, Altenclub

79026 P € 229,00

**Schritte plus neu 4 (ISBN: 978-3196010831),
Lektion 8**

Christina Pistikidou
3 x wöchentlich: Mo, Do und Fr
ab Montag, 13.11.2023, 20x 09:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

79027 P € 229,00

**Schritte plus neu 4 (ISBN: 978-3196010831),
Lektion 8**

Julia Hrabovszky, Sotiria Germanli
3 x wöchentlich: Mo, Mi und Do
ab Donnerstag, 16.11.2023, 25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 15

79028 P € 229,00

Hier! Deutsch für die Integration, A2.2 (ISBN: 978-3126766838), Lektion 9

Zoltan Toth
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Donnerstag, 30.11.2023, 25x 13:00 - 16:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

79029 P € 229,00

**Schritte plus neu 4 (ISBN: 978-3196010831),
Lektion 8**

Marietta Keiser, Diana Kis
3 x wöchentlich: Mo, Mi und Do
ab Montag, 08.01.2024, 25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 13

79030 P € 229,00

**Schritte plus neu 4 (ISBN: 978-3196010831),
Lektion 8**

Aleksandra Daniel, Bochra Limem
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Dienstag, 16.01.2024, 25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 11

79031 P € 229,00

Hier! Deutsch für die Integration, A2.2 (ISBN: 978-3126766838), Lektion 9

Zoltan Toth
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Mittwoch, 17.01.2024, 20x 09:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

79032 P € 229,00

Linie 1 A2 Deutsch in Alltag und Beruf (ISBN: 978-3126070744) Lektion 9

Edit Sarossy
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Dienstag, 30.01.2024, 25x 09:00 - 12:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

79033 P € 229,00

**Schritte plus neu 4 (ISBN: 978-3196010831),
Lektion 8**

Petya Petrova M.A., Olga Sidorova
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Dienstag, 20.02.2024, 25x 14:00 - 17:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

Modul 5 - B1.1

Modul 5 - B1.1

79034 P € 229,00

**Schritte plus Neu 5 (ISBN: 978-3193010858),
Lektion 1**

Claudia Remold, Rahmi Turan
3 x wöchentlich: Mo bis Mi
ab Dienstag, 12.09.2023, 25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 01

Modul 5 - B1.1

79035 P € 229,00

**Schritte plus Neu 5 (ISBN: 978-3193010858),
Lektion 1**

Tatiana Lozovator
2 x wöchentlich: Fr und Sa
ab Freitag, 15.09.2023, 17x 14:00 - 17:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

79036 P € 229,00

**Schritte plus Neu 5 (ISBN: 978-3193010858),
Lektion 1**

Elzbieta Blecha
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Donnerstag, 05.10.2023, 25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 10

79037 P € 229,00

**Schritte plus Neu 5 (ISBN: 978-3193010858),
Lektion 1**

Tatiana Lozovator
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Mittwoch, 11.10.2023, 25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 03

79038 P € 229,00

**Schritte plus Neu 5 (ISBN: 978-3193010858),
Lektion 1**

Marcela Kovar
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Donnerstag, 26.10.2023, 25x 09:00 - 12:15 Uhr
Pfarramt St. Konrad, Bahnhofstr. 12 a, Altenclub

79039 P € 229,00

**Schritte plus Neu 5 (ISBN: 978-3193010858),
Lektion 1**

Christina Pistikidou
3 x wöchentlich: Mo, Do und Fr
ab Freitag, 12.01.2024, 20x 09:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

79040 P € 229,00

**Schritte plus Neu 5 (ISBN: 978-3193010858),
Lektion 1**

Zoltan Toth
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Montag, 29.01.2024, 25x 13:00 - 16:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

79041 P € 229,00

**Schritte plus Neu 5 (ISBN: 978-3193010858),
Lektion 1**

Julia Hrabovszky, Sotiria Germanli
3 x wöchentlich: Mo, Mi und Do
ab Montag, 29.01.2024, 25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 15

79042 P € 229,00

Hier! Deutsch für die Integration, B1.1 (ISBN: 978-3126766845), Lektion 1

Zoltan Toth
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Mittwoch, 28.02.2024, 20x 09:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

Modul 6 - B1.2

Modul 6 - B1.2

79043 P € 229,00

**Schritte plus neu 6 (ISBN: 978-3196010855),
Lektion 1**

Bochra Limem, Sotiria Germanli
ab Dienstag, 12.09.2023, 25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 13

79044 P € 229,00

**Schritte plus neu 6 (ISBN: 978-3196010855),
Lektion 1**

la Boanta, Olga Sidorova
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Donnerstag, 21.09.2023, 25x 09:00 - 12:15 Uhr
Sankt Bonifatius, Jagdfeldring 13, Pfarrsaal

79045 P € 229,00

**Schritte plus neu 6 (ISBN: 978-3196010855),
Lektion 1**

Tatiana Lozovator
3 x wöchentlich: Mo, Di und Do
ab Samstag, 18.11.2023, 17x 09:00 - 17:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

79046 P € 229,00

**Schritte plus neu 6 (ISBN: 978-3196010855),
Lektion 1**

Claudia Remold, Rahmi Turan
3 x wöchentlich: Mo bis Mi
ab Montag, 20.11.2023, 25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 01

79047 P € 229,00

**Schritte plus neu 6 (ISBN: 978-3196010855),
Lektion 1**

Elzbieta Blecha
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Montag, 27.11.2023, 25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 10

79048 P € 229,00

**Schritte plus neu 6 (ISBN: 978-3196010855),
Lektion 1**

Tatiana Lozovator
3 x wöchentlich: Mo, Mi und Do
ab Donnerstag, 14.12.2023, 25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 03

79049 P € 229,00

**Schritte plus neu 6 (ISBN: 978-3196010855),
Lektion 1**

Marcela Kovar
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Montag, 18.12.2023, 25x 09:00 - 12:15 Uhr
Pfarramt St. Konrad, Bahnhofstr. 12 a, Altenclub

Orientierungskurs

Orientierungskurs

79050 P € 229,00

Mein Leben in Deutschland - der Orientierungskurs: Basiswissen (ISBN: 978-3190114993)

Gabriele Horzella-Mühlenhoff, Christina Pistikidou
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Dienstag, 12.09.2023, 25x 09:00 - 12:15 Uhr
Pfarrverband Vaterstetten, Möschenfelder Str. 26, kleiner Saal

79051 HYBRID € 229,00

Mein Leben in Deutschland - der Orientierungskurs: Basiswissen (ISBN: 978-3190114993)

Marcela Kovar, Edit Sarossy
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Dienstag, 12.09.2023, 25x 14:00 - 17:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

79052 P € 229,00

Mein Leben in Deutschland - der Orientierungskurs: Basiswissen (ISBN: 978-3190114993)

la Boanta, Olga Sidorova
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Dienstag, 14.11.2023, 25x 09:00 - 12:15 Uhr
Sankt Bonifatius, Jagdfeldring 13, Pfarrsaal

79053 P € 220,00

Mein Leben in Deutschland - der Orientierungskurs: Basiswissen Politik, Geschichte, Gesellschaft (ISBN: 978-3190114993)

Bochra Limem, Sotiria Germanli
3 x wöchentlich: Mo, Di und Do
ab Montag, 20.11.2023, 25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 13

79054 P € 229,00

Mein Leben in Deutschland - der Orientierungskurs: Basiswissen (ISBN: 978-3190114993)

Elzbieta Blecha
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Dienstag, 23.01.2024, 25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 10

79055 P € 229,00

Mein Leben in Deutschland - der Orientierungskurs: Basiswissen (ISBN: 978-3190114993)

Claudia Remold, Rahmi Turan
3 x wöchentlich: Mo bis Mi
ab Dienstag, 30.01.2024, 25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 01

79056 P € 229,00

Mein Leben in Deutschland - der Orientierungskurs: Basiswissen (ISBN: 978-3190114993)

Marcela Kovar
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Dienstag, 20.02.2024, 25x 09:00 - 12:15 Uhr
Pfarramt St. Konrad, Bahnhofstr. 12 a, Altenclub

INTEGRATIONSKURSE MIT ALPHABETISIERUNG

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 1 - Alpha 1

Alphabetisierung - Modul 1 - Alpha 1

79057 P € 229,00

Schritte plus Alpha Neu 1: (ISBN: 978-3191714529)

Monika Latosinski

4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Mittwoch, 18.10.2023, 25x 09:30 - 12:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

Alphabetisierung Modul 2 - Alpha 2

Alphabetisierung - Modul 2 - Alpha 2

79058 P € 229,00

Schritte plus Alpha Neu 2: (ISBN: 978-3192714528)

Monika Latosinski

4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Montag, 11.12.2023, 25x 09:30 - 12:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

Alphabetisierung Modul 3 - Alpha 3

Alphabetisierung - Modul 3 - Alpha 3

79059 P € 229,00

Schritte plus Alpha Neu 3: (ISBN: 978-3193814524)

Monika Latosinski

4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Dienstag, 06.02.2024, 25x 09:30 - 12:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

Alphabetisierung Modul 6 - A1.2

Alphabetisierung - Modul 6 - A1.2

79060 P € 229,00

Hier! A1.2: Deutsch für die Integration. (ISBN: 978-3126766814)

Wenjie Jia

4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Dienstag, 12.09.2023, 25x 09:30 - 12:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

79061 P € 229,00

Hier! A1.2: Deutsch für die Integration. (ISBN: 978-3126766814)

Wenjie Jia

4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Montag, 06.11.2023, 25x 09:30 - 12:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

Alphabetisierung Modul 8 - A2.1

Alphabetisierung - Modul 8 - A2.1

79062 P € 229,00

Hier! A2.1: Deutsch für die Integration (ISBN: 978-3126766821)

Wenjie Jia

4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Dienstag, 19.12.2023, 25x 09:30 - 12:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

Alphabetisierung Modul 9 - A2.2

Alphabetisierung - Modul 9 - A2.2

79063 P € 229,00

Hier! A2.2: Deutsch für die Integration (ISBN: 978-3126766838)

Wenjie Jia

4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Donnerstag, 22.02.2024, 25x 09:30 - 12:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

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!

g.a.s.t.

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 für die Teilnehmer:innen unserer Integrationskurse. Externe Teilnehmer:innen können sich nur mit einem Berechtigungsschein anmelden.

Auskunft:

Frau Göghová, Tel.: 089/46002-808,
deutsch@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 €*

*Gebühr bei Drucklegung

Prüfung A2/B1: Deutschtest für Zuwanderer

79064 P € 175,00

Anmeldeschluss: 24.10.2023

am Freitag, 24.11.2023, 12:00 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

79065 P € 175,00

Anmeldeschluss: 25.10.2023

am Samstag, 25.11.2023, 09:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

79066 P € 175,00

Anmeldeschluss: 20.12.2023

am Samstag, 27.01.2024, 09:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum



Prüfung A2/B1: Deutschtest für Zuwanderer

79067 P € 175,00

Anmeldeschluss: 20.12.2023

am Freitag, 09.02.2024, 12:00 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

79068 P € 175,00

Anmeldeschluss: 10.01.2024

am Samstag, 10.02.2024, 09:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

79069 P € 175,00

Anmeldeschluss: 24.01.2024

am Samstag, 24.02.2024, 09:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum



79072 P € 25,00

Anmeldeschluss: 20.09.2023

am Freitag, 20.10.2023, 13:10 - 14:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

79073 P € 25,00

Anmeldeschluss: 28.09.2023

am Samstag, 28.10.2023, 09:00 - 10:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

79074 P € 25,00

Anmeldeschluss: 28.09.2023

am Samstag, 28.10.2023, 09:00 - 10:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

79075 P € 25,00

Anmeldeschluss: 12.12.2023

am Freitag, 12.01.2024, 12:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

79076 P € 25,00

Anmeldeschluss: 20.12.2023

am Freitag, 02.02.2024, 12:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

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.

Auskunft:

Tel.: 089/46002-808 oder
deutsch@vhs-haar.de

Gebühr

- für Teilnehmer:innen mit Berechtigungsschein: 0 €
- für externe Teilnehmer:innen: 25 €*

*Gebühr bei Drucklegung

Leben in Deutschland

79070 P € 25,00

Anmeldeschluss: 13.09.2023

am Freitag, 13.10.2023, 12:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

79071 P € 25,00

Anmeldeschluss: 20.09.2023

am Freitag, 20.10.2023, 12:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum



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

Prüfung B1 telc

79077 P € 175,00

Anmeldeschluss: 30.08.2023

am Samstag, 30.09.2023, 09:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

79078 P € 175,00

Anmeldeschluss: 28.09.2023

am Samstag, 28.10.2023, 10:30 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

79079 P € 175,00

Anmeldeschluss: 10.01.2024

am Samstag, 10.02.2024, 09:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

Prüfung B2 telc

79080 P € 195,00

Anmeldeschluss: 24.01.2024

am Samstag, 24.02.2024, 09:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio





GESUNDHEIT

Ansprechpartner:innen



Laura Salamano
Gesundheit - aktiv,
Familienthemen
salamano@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 77

Die vier Säulen für Gesundheit:

1. regelmäßige Bewegung
2. regelmäßige Entspannung
3. gesundes Essen
4. positive Lebenseinstellung

INHALT

GESUNDHEIT – kulinarisch

Kochen	72
Wein und Speisen	74
Feinbäckerei / italienische Küche	75

GESUNDHEIT – informativ

Ernährung / Stressreduktion	76
-----------------------------------	----

GESUNDHEIT – entspannend

Herzkreis / Klangschalen	77
Feldenkrais / Qi Gong / Tai Chi	78
Yoga	79
Gesundheitsreise	81

GESUNDHEIT – aktiv

Wassergymnastik / Aqua Fitness	82
Schwimmen / Präventionsgymnastik	83
Wirbelsäulengymnastik	84
Rückentraining / Body Workout	85
Bodyshape / Fit mit Baby	86
Pilates/Yoga Workout	87
Zumba® / TRX® / Nordic Walking	88
Schneeschuhwandern	89
Mittelmeertänze	89
Gesellschaftstanz	90
Lindy Hop/Balboa/Tango Argentino	91
Tänze aus Hawaii/American Line Dance	92
Bauchtanz	93
Geburtsvorbereitung/Rückbildungsgymnastik	93
Eltern-Kind-Turnen	93

HINWEIS zu den Online-Kursen:

Online-Kurse werden auf Zoom durchgeführt. Die Zugangsinformationen und den Link zur Teilnahme an dem Onlinekurs erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per email zugeschickt.
Voraussetzung: Headset mit Lautsprecher/Mikrofon

Basiskochkurs

Lust auf Kochen? Ja, aber wie? Schritt für Schritt begleitet Sie unsere Dozent:in auf dem Weg dorthin. Unsere Dozent:in vermittelt Ihnen Basiskenntnisse, grundlegende Kochtechniken, vermeidbare Fehler, kleine Tricks und es bleibt auch viel Raum für Fragen. Und am Ende...genießen wir zusammen ein einfaches aber genussvolles, selbsterstelltes Menü.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 15,- € sind inklusive

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

10001 P

€ 37,00

Antonio Giovanni Pedicone

am Dienstag, 24.10.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Mozzarella, 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 Mozzarella, 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.

10002 O

€ 9,00

Tiziana Pugliese

am Dienstag, 23.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr



Kulinarische Führung durch 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 verschiedenen Lokalen.

Haar zum Verlieben. Haar, wie sie es noch nie erlebt haben; denn "Liebe geht durch den Magen".

10003 P

€ 28,00

N.N.

am Donnerstag, 26.10.2023, 17:00 - 20:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, Haar

Ein Menüvorschlag für die ersten kühlen Tage

Dann haben Kürbisse und Enten ihre beste Zeit

- Exotische Kürbissuppe mit Streifen von der Rinderlende und Kartoffelstroh.
- Ragout von Kartoffeln mit knusprigem Speck und geschmortem Chicorée.
- Gebratene Jakobsmuschel mit Erbsenpüree und Baconschaum.
- Entenbrust mit Ofenkürbis und Orangenreduktion.
- Als süßer Abschluss: Apfel-Crostata mit Kürbiscrème.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 20,- € sind inklusive

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

10006 P NEU

€ 49,00

Hans Montag

am Donnerstag, 09.11.2023, 18:00 - 22:00 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Lecker auf den Tisch statt in die Tonne

Fünf Vorschläge für die Verwendung von Lebensmitteln, die ein wenig unansehnlich oder trocken (Brot) geworden sind.

- Trocken gewordene Weißbrotscheiben belegt mit drei verschiedenen Aufstrichen: geschmorte -- Tomaten, Avocadocrème und selbst zubereitetem Frischkäse.
- Gemüsepaste aus Wurzelgemüse und Staudensellerie.
- Kaspressknödel.
- Suppe aus der Gemüsepaste mit Kaspressknödeln und geschmorten Zwiebeln.
- Schokoladenhasencreme garniert mit marinierten Beeren.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 13,- € sind inklusive

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

10007 P S NEU

€ 42,00

Hans Montag

am Donnerstag, 23.11.2023, 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/ herzhaft 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

€ 44,00

Xenia Völker

am Dienstag, 17.10.2023, 18:00 - 21:30 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

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

€ 70,00

Triana Oey

am Samstag, 18.11.2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Hinweis:

Kinder-Kochkurse
finden Sie
auf Seite 16.

KOCHEN

Vegetarische Küche aus Asien: Tofu, Tempe & Co

Besonders die asiatische Küche bietet viele Möglichkeiten der vegetarischen Ernährung. In diesem Kurs lernen Sie neben fein abgeschmeckten Gemüsegerichten auch wenig bekannte Gemüsesorten aus Asien kennen. Ein weiterer Fokus wird auf den verschiedenen Arten von Tofu & Co. liegen und wie sie am besten zubereitet werden können.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 23,- € sind inklusive

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

10010 P € 70,00

Triana Oey
am Samstag, 14.10.2023, 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

10036 P € 44,00

Triana Oey
am Dienstag, 17.10.2023, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Japanische Küche

Ein Monat in Japan inklusive Klosterleben mit einfacher aber feinsten buddhistischer Tempelküche, Kochkurse in Tokyo und Kyoto 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 € 49,00

Xenia Völker
am Montag, 23.01.2023, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Sushi selber rollen

Sie lieben Sushi und wollen es endlich auch einmal zu Hause selbst zubereiten? Das ist einfacher als Sie denken! Sie lernen die Herstellung von gutem Sushi-Reis, Sushi-Ingwer, Kewpie-Mayonnaise sowie einer bunten Vielfalt von allen klassischen und den modernen Sushi-Rollen sowie Specials wie zum Beispiel Tempura-Sushi. Außerdem erhalten Sie authentisches Hintergrundwissen zur Koch- und Esskultur in Japan. Die Dozentin wurde von einem Sushi-Meister auf den Malediven in die Geheimnisse der Sushi-Zubereitung eingeweiht.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 27,- € sind inklusive

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

10040 P NEU € 64,00

Xenia Völker
am Donnerstag, 16.11.2023, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

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 € 39,00

Arsène de Souza
am Freitag, 10.11.2023, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Wohlfühlrezepte aus aller Welt (vegetarisch)

In vielen Teilen der Welt sind traditionelle lokale Spezialitäten vegetarisch oder auch vegan. Wir begeben uns auf eine kulinarische Weltreise, die sich in folgenden Semestern über verschiedene Kurse erstrecken wird.

Wir beginnen mit Südamerika, Thailand, Japan und Hawaii. Dabei können Sie erleben, wie abwechslungsreich und komplett unterschiedlich vegetarische Ernährung sein kann. Mit musikalischer Untermauerung.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 14,- € sind inklusive

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

10048 P NEU € 43,00

Xenia Völker
am Dienstag, 09.01.2024, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Soulfood - wärmende Rezepte für kalte Wintertage

Wir kochen mit wärmenden Gewürzen, wie sie auch im Ayurveda Verwendung finden, Gewürze, die von innen wärmend wirken – genau das Richtige für die kalte Jahreszeit. Wir kochen alltagstaugliche Gerichte, die überwiegend mit Zutaten auskommen, die Sie in einem gut sortierten Supermarkt kaufen können. Durch das geschickte Kombinieren von Gewürzen und die harmonische Zusammenstellung der Zutaten ist die ayurvedische Küche sehr gesund, köstlich und bekömmlich. Die abwechslungsreichen Rezepte sind vegetarisch.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 15,- € sind inklusive

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

10049 P S NEU € 44,00

Xenia Völker
am Dienstag, 07.11.2023, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11





Das besondere Menü 2023

Eine Menüfolge, die Sie begeistern wird

- Fermentierter Chinakohl kombiniert mit mariniertes Ochsenleber, dazu Pflaumenwein.
- Pilzrahmsuppe mit Rehfleisch-Frikadellen, dazu Schwarzriesling von der Mosel.
- Geschmorter Kohlrabi mit Sauerkirch-Portwein-Reduktion und mariniertem Staudensellerie, dazu Sauvignon blanc aus der Südsteiermark.
- Bouillabaisse mit Brioche und Aioli, dazu ein Rosé Primitivo.
- Schokoladen-Küchlein, geschmorte Birnen und Sauerrahm, dazu Muscato d'Asti.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 33,- € sind inklusive.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwamm-tücher, Gefäße für die Reste

10570 P NEU € 78,00

Hans Montag

am Sonntag, 19.11.2023, 10:00 - 15:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Super-Bowls - alles aus einer Schüssel (vegetarisch/vegan)

Die Super-Bowls haben hippe Cafés erobert, Bistros und alle Restaurants, die trendige und gleichzeitig gesunde Speisen anbieten. Die best of-Variationen für Zuhause in diesem Kurs: Lassen Sie sich überraschen von aus-gesuchten herzhaften und süßen Bowls-Rezepten mit frischesten Zutaten und leckeren Toppings - asiatisch, japanisch, orientalisch, hawaiianisch und eine Dessert-Bowl in pink.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 18,- € sind inklusive

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwamm-tücher, Gefäße für die Reste

10052 P NEU € 47,00

Xenia Völker

am Dienstag, 26.09.2023, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Weinlegende zu internationalen Rebsorten im Vergleich

Globalisierung auch in der Weinwelt?

Die Weinbranche unterliegt wie alle anderen Branchen einer zeitgemäßen Dynamik. Die Rebsorten werden immer weiter internationalisiert und globalisiert. Aktuelle Trends wie Riesling oder Sauvignon Blanc, Cabernet Sauvignon sind in aller Munde und wir werden die klassischen Rebsorten unter die Lupe nehmen. Schmecken diese Weine zukünftig alle gleich oder können wir Unterschiede heraus-schmecken? Lassen Sie uns kritisch mit diesem Thema auseinandersetzen und inter-essante Weine aus aller Welt dazu verkosten.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 14,- € sind inklusive

Bitte mitbringen: Gefäße für Reste

10060 P NEU € 43,00

Pearl Pandion-Müller, Weinfachberaterin und im IHK-Prüfungsausschuss für Sommeliers am Samstag, 20.01.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Köstliche Kombinationen von Wein & Speisen

Welcher Wein passt zu welchem Essen? Früher galt z.B die Faustregel Weißwein zu Fisch und hellem Fleisch. Doch wie sieht es heute aus? In diesem Seminar dreht sich alles um das spannende Zusammenspiel von Wein und Speisen sowie das Ausprobieren von ungewöhnlichen Kombinationen. Zusätzlich erhalten Sie Tipps und Tricks zu Ihrem weihnachtlichen Menü. Beim Verkosten von unterschiedlichen Weinen lernen Sie die wichtigsten Grundregeln der Menükunde kennen. Nutzen Sie die Gelegenheit in lockerer Runde bewährte Kombinationen anhand kleiner Köstlichkeiten zu probieren.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 18,- € sind inklusive

Bitte mitbringen: Gefäße für Reste

10061 P € 51,00

Pearl Pandion-Müller, Weinfachberaterin und im IHK-Prüfungsausschuss für Sommeliers am Samstag, 02.12.2023, 14:00 - 17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Einführung in die Welt des japanischen Sake

Sake ist ein in Deutschland und Europa in weiten Kreisen noch immer unbekanntes Getränk. Wenn wir mit Sake in Berührung kommen, dann ist dies in der Regel die in vielen asiatischen Restaurants angebotene Massenware. Guter Sake wird, wenn überhaupt, nur in einigen wenigen Bars und Restaurants der Oberklasse-Gastronomie ausgeschenkt. Zum anderen vergleichen wir Sake mit anderen uns bekannten Getränken, insbesondere mit Wein. Dabei nehmen wir nicht das vielfältige Aroma- und Geschmacksprofil wahr, das sich erst bei einer Querverkostung verschiedener Sake-Typen und Stile zeigt. Sake hat darüber keine Weinsäure und keine Sulfide und ist daher bei Unverträglichkeiten eine ideale Alternative zu Wein.

Japanischen Sake

Vortrag mit Verköstung

In unserer Einführung tauchen wir in die Geschichte und die Produktion ein und werden gemeinsam fünf verschiedene Sake verkosten. Zu jedem Sake gibt es einen kleinen passenden Appetithappen (sog. Otsumami).

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 29,- € sind inklusive (bei der Teilnahme online fällt es aus)

Bitte mitbringen: Gefäße für Reste

10065 HYBRID NEU € 41,00

Kai Draeger, mehrfachzertifizierte Sake Experte
Jeanne-Rose Therre-Ohling, Sake Sommelier am Samstag, 25.11.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Japanischer Sake- und Käse-Pairing

In unserem Sake- und Käse-Pairing werden wir gemeinsam erfahren, dass Sake nicht nur sehr unterschiedlich schmeckt, sondern aufgrund seiner vielen Aminosäuren (Umami) auch ein idealer Begleiter zu Käse ist. Wir werden vier verschiedene Sake und Käse mit Brot verkosten. Dazu tauchen wir in die Geschichte und Produktion von Sake und dessen Geschichte ein.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 29,- € sind inklusive

Bitte mitbringen: Gefäße für Reste

10066 P NEU € 41,00

Kai Draeger, mehrfachzertifizierte Sake Experte
Jeanne-Rose Therre-Ohling, Sake Sommelier am Samstag, 27.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15



FEINBÄCKEREI / ITALIENISCHE KÜCHE

Raffinierte Geschenke aus der Küche

Über Geschenke aus der Küche freut sich einfach jede:r! Die selbstgemachten Mitbringsel sind ein ganz persönliches Geschenk, kreativ und köstlich zugleich. Natürlich eignen sich unsere Kreationen auch gleich als perfektes Nikolausgeschenk.

Wir werden herstellen: Pralinen (wir arbeiten mit originalen Pralinenhohlkörpern, wie sie Konditor:innen verwenden), eine außergewöhnliche Senfspezialität, eine super leckere Kuchen-aus-dem-Glas-Variation, hübsche 3D-Weihnachtstannenbäume aus Keksteig, eine Maronen-Leber-Pastete mit Cranberries.

Wir werden im Kurs auch alles schön verpacken, das dafür notwendige Verpackungsmaterial inkl. Gläser und Flaschen erhalten Sie im Kurs (im Materialgeld enthalten).

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 22,- € sind inklusive

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

10073 P € 59,00
Xenia Völker
am Samstag, 18.11.2023, 10:00 - 14:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

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

Windbeutel, chantilly, creme patissier
profiteroles

10075 P € 40,00
Antonio Giovanni Pedicone, italienischer Konditor
am Donnerstag, 16.11.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11
Tiramisu, pannacotta, cremebrule

10076 P € 40,00
Antonio Giovanni Pedicone, italienischer Konditor
am Mittwoch, 22.11.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Eine moderne Weihnachtstorte

10077 P NEU € 40,00
Antonio Giovanni Pedicone, italienischer Konditor
am Mittwoch, 29.11.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

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

In Kooperation mit
Forum Italia und
Istituto Italiano di Cultura



Vollwertige Weihnachtsbäckerei

Weihnachten steht vor der Tür und Plätzchen backen ist angesagt. Wir backen gesunde und vollwertige Plätzchen, nicht zu süß, aus vollem Korn, mit leckeren Alternativen zum Raffineriezucker und mit Bio-Zutaten. Die Rezepte sind so ausgewählt, dass sie auch Kindern und Erwachsenen schmecken, die sich primär „nicht gesund“ ernähren wollen. Sie werden überrascht sein, wie schnell und einfach es in der Gruppe geht, Ihren gesamten Plätzchenvorrat für die Weihnachtszeit zu backen und es macht auch noch besonders viel Spaß! Lassen Sie sich verführen von einer Mischung aus raffinierten Blitzrezepten bis hin zu liebevoll dekorierten kleinen Kunstwerken.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 14,- € sind inklusive

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

10050 P NEU € 43,00
Xenia Völker
am Dienstag, 05.12.2023, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Vegane Weihnachtsbäckerei

Weihnachten steht vor der Tür und Plätzchen backen ist angesagt. Wer vegan lebt, bekommt hier ausgesuchte Rezepte, die einfach köstlich schmecken. Sie werden Eier und Butter nicht vermissen... versprochen!

Sie werden überrascht sein, wie schnell und einfach es in der Gruppe geht, Ihren gesamten Plätzchenvorrat für die Weihnachtszeit zu backen und es macht auch noch besonders viel Spaß!

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 12,- € sind inklusive

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

10051 P NEU € 41,00
Xenia Völker
am Dienstag, 28.11.2023, 18:00 - 21:30 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 ausschließlich bei
Forum Italia e.V. Tel 089 74632122
oder Email info@forumitalia.de

Pizza e focaccia

10500 P NEU € 68,00
Gabiella Caiazza-Schwarz, Italienischlehrerin
am Dienstag, 24.10.2023, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

La cucina italiana veloce
(piatti pronti in meno di 30 minuti)

10503 P NEU € 68,00
Gabiella Caiazza-Schwarz, Italienischlehrerin
am Dienstag, 21.11.2023, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Cucinare con i formaggi -
Dall' antipasto al dolce

10506 P NEU € 68,00
Gabiella Caiazza-Schwarz, Italienischlehrerin
am Dienstag, 16.01.2024, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Im Gespräch mit der Ernährungsberaterin

Bei einer gemütlichen Runde werden wir durch praktische Aktivitäten und Austauschmöglichkeiten mögliche Antworten zu diesen Fragen suchen.

Was bedeutet gesunde Ernährung bei Kindern im Grundschulalter?

Wie können Eltern ihren Kindern eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung bieten?

11002 P S NEU € 12,00

Cinzia Cordera, Diplom Biologin - zertifizierte Ernährungsberaterin
am Mittwoch, 25.10.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort wird noch bekanntgegeben

Was bedeutet gesunde Ernährung im Alter?

Ab einem Alter von 65 Jahren verändern sich teilweise der Nährstoffbedarf und die Aufnahme von wichtigen Vitaminen oder Mineralstoffen. Wie kann man einen Nährstoffmangel durch eine ausgewogene Ernährung vermeiden?

11003 P S NEU € 12,00

Cinzia Cordera, Diplom Biologin - zertifizierte Ernährungsberaterin
am Mittwoch, 08.11.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort wird noch bekanntgegeben

Was bedeutet gesunde Ernährung bei Menschen mit Demenzerkrankungen?

Wie können Angehörigen von demenzerkrankten Menschen in der häuslichen Pflege mit Ernährungsproblemen umgehen und eine ausgewogene Ernährung bieten?

11004 P S NEU € 12,00

Cinzia Cordera, Diplom Biologin - zertifizierte Ernährungsberaterin
am Mittwoch, 15.11.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort wird noch bekanntgegeben

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 S € 12,00

Lulëzime Prekazi, vhs-Fachbereichsleiterin, Mentaltrainerin
am Donnerstag, 25.01.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Medi-Raum DG

Entspannung für Mütter und Kinder mit der Silva-Methode

Für Mütter mit Kindern im Alter von 6-12 Jahren

Die Mütter und Kinder lernen durch die gemeinsame Übung der Meditation, wie sie mit Stress umgehen, ihre Konzentration zu verbessern und ihr Selbstbewusstsein zu stärken, um ein glücklicheres und erfüllteres Leben zu führen. Durch regelmäßiges Meditieren lernen Kinder, ihre Gedanken zu beruhigen und sich auf eine Sache zu konzentrieren, was ihnen in der Schule und anderen Aktivitäten helfen kann. Kinder zahlen 28 Euro.

Bitte mitbringen: Yogamatte und warme Socken. Die Meditation ist aber auch im Sitzen durchführbar.

11020 P NEU € 44,00

Lulëzime Prekazi, vhs-Fachbereichsleiterin, Mentaltrainerin
ab Donnerstag, 01.02.2024, 4x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Medi-Raum DG

Unterstützung und Prävention der mentalen Gesundheit

Für Firmen

Entspannungs- und Meditationstechniken sind wirkungsvolle Methoden zur Reduktion von Stress und zur Förderung von Entspannung und Wohlbefinden. In unserem Angebot bieten wir gezielte Workshops an, in denen Ihre Mitarbeiter:innen lernen, wie sie diese Techniken in ihren Arbeitsalltag integrieren können. Unsere erfahrene Mentaltrainerin führt die Teilnehmer:innen durch verschiedene Übungen und unterstützt Sie dabei, Ihre individuellen Bedürfnisse zum Thema mentale Gesundheit zu berücksichtigen. Denn Menschen, die über eine gute mentale Gesundheit verfügen, sind in der Lage, ihr tägliches Leben effektiv zu bewältigen und haben die nötige Widerstandsfähigkeit, um mit typischen Stressfaktoren umzugehen. Kontaktieren Sie uns gerne für weitere Informationen und ein individuelles Angebot. Die Workshops können sowohl auf Deutsch als auch auf Englisch gehalten werden und können in großer Gruppe (4-5 Stunde), kleiner Gruppe (2-3 als Stunde) oder als One-on-one Coaching angeboten werden

Bitte mitbringen: Yogamatte und warme Socken. Die Meditation ist aber auch im Sitzen durchführbar.

11021 P NEU Preis und Termine auf Anfrage

Lulëzime Prekazi, vhs-Fachbereichsleiterin, Mentaltrainerin

Dem Stress mit Achtsamkeit begegnen – die MBSR-Methode

Einführung

Vor über vierzig Jahren entwickelte der amerikanische Verhaltensmediziner Jon Kabat-Zinn die inzwischen weltweit anerkannte Methode zur Stressbewältigung (Mindfulness-Based Stress Reduction). Mit diesem Training wird die Fähigkeit geschult, sich selbst im gegenwärtigen Moment bewusst zu sein. Die innere Haltung dabei ist offen, vertrauend und geduldig mit sich selbst. Sie erhalten einen theoretischen und praktischen Einblick in die Methode, um so herauszufinden, ob MBSR für Sie geeignet ist.

12003 P S NEU € 16,00

Barbara Müller, MBSR-Trainierin i.A., Fachberaterin Stressmanagement und Burnoutprophylaxe (IHK)
am Montag, 06.11.2023, 18:00 - 20:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

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 (Stempelauflage) in Ihr Krankenkassen-Bonusheft gehen Sie bitte mit Ihrer vhs-Teilnahmebestätigung zur Krankenkasse.

STRESSREDUKTION / HERZKREIS / KLANGSCHALE

Stressreduktion durch Achtsamkeit – das MBSR 8-Wochen-Programm

Der Kurs

Die aktive Teilnahme an einem MBSR-Kurs kann dazu beitragen, gelassener und souveräner mit Stress und den Herausforderungen des Alltags umzugehen. Die im Kurs vermittelten Methoden sind die Grundlage dafür, Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren. Wesentlich für den Erfolg ist die Bereitschaft zur Selbstreflexion sowie zum täglichen Üben für ca. 30 bis 45 Minuten. MBSR bedeutet Mindfulness-Based Stress Reduction (achtsamkeitsbasierte Stressreduktion).

Vor Kursbeginn wird mit den Teilnehmenden ein kostenloses Vorgespräch durchgeführt.

12004 P NEU € 165,00

Barbara Müller, MBSR-Trainerin i.A., Fachberaterin Stress und Burnout (IHK)
ab Montag, 20.11.2023, 9x 18:00 - 20:30 Uhr
und Samstag, 13.01.2023, 10:00 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

Der Herzkreis - eine Einführung auch für gesunde Herzen

Wie wir unser Herz entlasten können



Der Herzkreis

Der Herzkreis stellt eine Serie von zwölf Bewegungen dar und ist die Grundlage eines psychosomatischen Selbsthilfeprogrammes zur Prävention und Rehabilitation von Herzkrankungen. Wir erlernen zwölf Bewegungs- und Atemübungen, die Körper

und Gedanken verbinden, sowie die Atemhilfsmuskulatur und den gesamten Brustraum entspannen. Innere Freiheit und Gelassenheit können entstehen. Die Übungen können leicht in den Alltag integriert werden. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

12012 P € 14,00

Roswitha de Souza, HerzkreisTrainerin
am Samstag, 18.11.2023, 17:00 - 18:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG



Ansprechpartnerin für Inklusion, Diversity und Universal Design of Learning:
Dr. Anna Conte, conte@vhs-haar.de,
089/46002-828

vhs-SAUNA



Unsere Sauna ist für alle Kursteilnehmer: innen (nur Teilnehmergruppen) geöffnet, die einen Kurs im Gesundheitsbereich im aktuellen Semester besuchen.

Der Eintritt ist kostenpflichtig und nur mit Voranmeldung möglich!

Geöffnet ist die Sauna von
Montag 25.09.2023 bis
Donnerstag 08.02.2024
(unter Vorbehalt)
Rufen Sie uns an.

In den Schulferien haben wir geschlossen.

Öffnungszeiten:

Mo. bis Do. 17.00 - 19.30 Uhr

Nur für Damen:

Mo. + Di. 17.00 - 19.30 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!

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 € 29,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin (Deutsche Paracelsus Schule)
am Samstag, 14.10.2023, 18:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

12027 P € 29,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin (Deutsche Paracelsus Schule)
am Samstag, 18.11.2023, 18:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

12028 P € 29,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin (Deutsche Paracelsus Schule)
am Samstag, 09.12.2023, 18:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

12029 P € 29,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin (Deutsche Paracelsus Schule)
am Samstag, 20.01.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

12030 P € 29,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin (Deutsche Paracelsus Schule)
am Samstag, 03.02.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG



Bewusstheit durch Bewegung - Feldenkrais

Durch einfache, sanfte, langsame Bewegungen, die mit Aufmerksamkeit beobachtet werden, lernen Sie neue Bewegungs- und Verhaltensmöglichkeiten kennen. Gleichzeitig lösen sich chronische Muskelverspannungen. Zwischen verschiedenen erlernten Bewegungs- und Verhaltensmöglichkeiten wählen zu können, gibt ein Gefühl von Freiheit. Oft geschieht es, dass Teilnehmer:innen 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 € 92,00

Doris Schmidt, Feldenkraislehrerin
ab Mittwoch, 04.10.2023, 11x 10:00 - 11:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

12107 O € 106,00

Gabriele Blasy, Feldenkraispädagogin
ab Mittwoch, 04.10.2023, 13x 19:00 - 20:15 Uhr

12110 P € 143,00

Johanna Pflanz, Gymnastiklehrerin, Feldenkrais-
pädagogin
ab Donnerstag, 05.10.2023, 15x 10:30 - 12:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

Bewusstheit durch Bewegung

Lesung, Gespräch und Bewegung

Moshe Feldenkrais war Wissenschaftler, Frei-
geist und Praktiker. Seine umfassende Erfor-
schung menschlichen Verhaltens und seine
tiefe Einsicht in die menschliche Natur man-
ifestieren sich in seiner unkonventionellen, ein-
zigartigen 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 Vorlesen aus den Texten von Moshe
Feldenkrais hilft zu verstehen.

Im Hören, Denken, Spüren und Bewegen und
im Gespräch miteinander wird immer klarer,
worum es geht.

12115 P S € 47,00

Ingo Herbst, Feldenkraislehrer und Physiotherapeut
am Samstag, 14.10.2023, 10:00 - 16:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

Qi Gong

Qi Gong ist ein moderner chinesischer Be-
griff für eine Vielfalt von Traditionen des
kunstvollen Umgangs mit Qi (Lebensenergie).
Qi Gong wird als Übungsweise ge-
schätzt, als Weg der Entfaltung individueller
Lebendigkeit und Kreativität. Es ist ein ur-
sprünglicher Bestandteil der Traditionellen
Chinesischen Medizin (TCM) und eine er-
folgreiche Selbstheilungsmethode.

Im Selbstverständnis des Qi Gong liegt es,
dass es sich auf alle Ebenen des menschli-
chen Seins auswirkt. So kann Qi Gong ein
Weg oder eine Lebensbegleitung sein.

So wirkt Qi Gong:

- fördert und erhält Gesundheit und Wohl-
befinden
- beugt Krankheiten vor und stärkt Immun-
system und Selbstheilungskräfte
- lindert Beschwerden, unterstützt Therapie
und Rehabilitation
- erweitert die Beweglichkeit
- reguliert und harmonisiert Blut-, Lymph-
und Energiefluss im Körper
- wirkt regulierend auf das gesamte Nerven-
system
- fördert die Konzentrationsfähigkeit bei
gleichzeitiger Entspannung
- verbessert die Stimmungslage und beein-
flusst mentale und emotionale Aktivitäten
- fördert Sensibilität und Selbstwahr-
nehmung
- wirkt prophylaktisch und begleitend bei
vielen Zivilisationskrankheiten, u.a. Rücken-
beschwerden, Bluthochdruck, Herzerkran-
kungen, Rheuma und anderen, auch
schweren chronischen Erkrankungen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung,
warme Socken und eine Decke

Anfänger mit Vorkenntnissen

12201 P € 115,00

Barbara Nosse, Qi Gong Lehrerin
ab Montag, 25.09.2023, 12x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

Fortgeschrittene

Kleine Gruppe

12204 P € 158,00

Barbara Nosse, Qi Gong Lehrerin
ab Montag, 25.09.2023, 12x 19:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

12206 P € 158,00

Barbara Nosse, Qi Gong Lehrerin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 12x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Rhythmikraum UG

Tai Chi

Tai Chi Chuan ist ein jahrhundertealtes
chinesisches meditatives Bewegungssys-
tem 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 Be-
wegungsabläufe haben.

Im Tai Chi Chuan als Entspannungstraining
kommt es in erster Linie auf Weichheit
und Geschmeidigkeit an. Die Muskula-
tur soll im Laufe der Zeit in hohem Maße
entspannt und die Gelenke sollen frei be-
weglich 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 ange-
regt und in Balance gebracht. Die langsame
konzentrierte Ausführung der Bewegung
steigert das körperliche Wohlfühl und be-
wirkt eine mentale Entspannung.

Tai Chi Chuan ist bestens geeignet für alle
Menschen, egal in welchem Alter oder Fit-
nesszustand sie sich befinden.

Anfänger und Fortgeschrittene

Wiederholung 8-Form und Erlernen 42-Form
Tai Chi Chuan

12300 P € 132,00

Lin Yao, Ärztin für TCM
ab Samstag, 30.09.2023, 15x 12:00 - 13:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle, Treffpunkt: GEZ Eingangtür (bzw
Hof zwischen GEZ u Konradsschule)

Fortgeschrittene

Tai Chi Fächer + 42 Form Tai Chi Chuan

12308 P € 132,00

Lin Yao, Ärztin für TCM
ab Samstag, 30.09.2023, 15x 11:00 - 12:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle



Kursleiterin Lin Yao

YOGA

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

12400 **P** € 29,00

Yogesh Rao, Yogalehrer
ab Montag, 25.09.2023, 3x 15:00 - 16:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

12401 **P** € 116,00

Yogesh Rao, Yogalehrer
ab Montag, 16.10.2023, 12x 15:00 - 16:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

12402 **HYBRID** € 143,00

Christian Klarl M.A., Yogalehrer
ab Montag, 25.09.2023, 15x 17:45 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Rhythmikraum UG

12403 **HYBRID** € 116,00

N.N.
ab Montag, 20.10.2023, 12x 09:00 - 10:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

12404 **P** € 143,00

Yogesh Rao, Yogalehrer
ab Montag, 25.09.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewe-
gungsraum UG

12406 **HYBRID** € 29,00

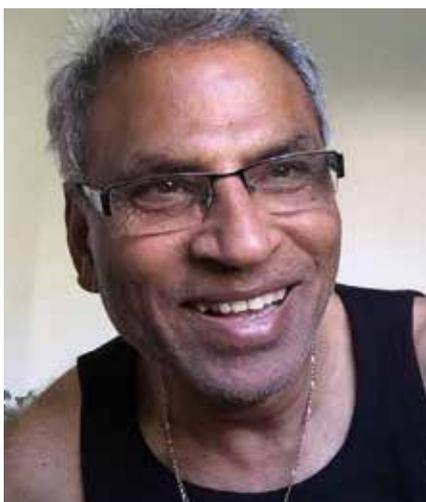
N.N.
ab Freitag, 29.09.2023, 3x 10:30 - 12:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

12407 **HYBRID** € 116,00

N.N.
ab Freitag, 20.10.2023, 12x 10:30 - 12:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

12409 **P** € 96,00

N.N.
ab Donnerstag, 12.10.2023, 15x 15:45 - 16:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG



Kursleiter Yogesh Rao

12420 **P** € 198,00

Kleine Gruppe

Matthias Engler, Yogalehrer
ab Dienstag, 26.09.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

Mittelstufe

12508 **HYBRID** € 143,00

Christian Klarl M.A., Yogalehrer
ab Montag, 25.09.2023, 15x 19:15 - 20:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Rhythmikraum UG

12520 **HYBRID** € 143,00

Christian Klarl M.A., Yogalehrer
ab Mittwoch, 27.09.2023, 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** € 103,00

Christian Klarl M.A., Yogalehrer
ab Mittwoch, 27.09.2023, 15x 20:15 - 21:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 1 DG

Power Yoga

Beim Ashtanga Vinyasa Yoga in der Tradition von Sri K. Patthabi Jois werden Asanas in fester Reihenfolge mit dynamischen Übergängen praktiziert. Zusammen mit einer speziellen Atemtechnik (Ujjayi-Atem) wird daraus eine tiefgreifende Körperarbeit, die Flexibilität, Kraft und Konzentration in Einklang bringt. Etwas Kondition ist von Vorteil. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken

Anfänger

12632 **P** € 25,00

Rozsa Hornyak, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 28.09.2023, 3x 18:00 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 1 DG

12633 **HYBRID** € 97,00

Rozsa Hornyak, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 19.10.2023, 12x 18:00 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 1 DG

Bitte beachten: Der Kurs wird Hybrid angeboten, Onlineteilnahme jedoch nur möglich bei vorheriger Präsenzteilnahme

Mittelstufe

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

12636 **HYBRID** € 143,00

Rozsa Hornyak, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 28.09.2023, 15x 19:45 - 21:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 1 DG

Hinweis:

Yoga für Kinder und Jugendliche finden Sie auf Seite 16.

YOGA

Yoga in der Tradition von B.K.S. Iyengar

Yoga in der Tradition von B.K.S. Iyengar ist eine dynamische, intensive, wirkungsvolle und zeitgemäße Methode, um sich beweglich zu halten, die Gesundheit zu fördern und eine ganzheitliche Entwicklung voranzubringen.

Mit Hilfsmitteln (Klötze, Seile, Kissen) wird es möglich, die verschiedenen Körperhaltungen leicht und exakt auszuführen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung und leichte Decke

Anfänger

12645 HYBRID € 143,00

Sabine Gall, Yogalehrerin
ab Dienstag, 26.09.2023, 15x 10:15 - 11:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga beinhaltet effektive und allumfassende Übungen und Meditationen, welche schnell Vitalität, Ausdauer, Klarheit und Entspannung schaffen. Die Übungsfolgen, welche sich auf körperlicher und geistiger Ebene positiv auswirken, werden nach alter Überlieferung ausgeführt.

Die Meditationen unterstützen die persönliche Entwicklung und öffnen die seelischen Ebenen zu spiritueller Reifung und Entfaltung. Kundalini Yoga hilft die Herausforderungen des Alltags zu bewältigen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Getränk, eine Decke, warme Socken

Anfänger und Fortgeschrittene

12750 P € 143,00

Elke Habereeder-Reif, Yogalehrerin
ab Dienstag, 26.09.2023, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

12753 P € 143,00

Sigrid Urban, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 28.09.2023, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

Fortgeschrittene und leicht Fortgeschrittene

12756 P € 143,00

Sigrid Urban, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 28.09.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG



Kursleiterin
Sigrid Urban

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 € 143,00

Sigrid Urban, Yogalehrerin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 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 S € 77,00

Roswitha de Souza, staatl anerk. Gymnastiklehrerin, YOGA move Trainerin, Pilates Trainerin
ab Donnerstag, 12.10.2023, 12x 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

Guten Morgen Yoga

Online

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

12790 O NEU € 14,00

Petra Bräu, Yogalehrerin
ab Montag, 25.09.2023, 2x 08:00 - 09:00 Uhr

12791 O NEU € 76,00

Petra Bräu, Yogalehrerin
ab Montag, 06.11.2023, 12x 10:00 - 11:30 Uhr

Gute Nacht Yoga

Online

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 12790.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung und warme Socken

12795 O NEU € 14,00

Petra Bräu, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 28.09.2023, 2x 20:30 - 21:30 Uhr

12796 O NEU € 76,00

Petra Bräu, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 26.10.2023, 12x 20:30 - 21:30 Uhr

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 11,00, für Kinder EUR 7,00.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk und evtl. leichte Decke

12850 P € 11,00

Petra Marschalek, Yogalehrerin für Kinder und Jugendliche (IGG)
am Sonntag, 10.12.2023, 11:00 - 12:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

12851 P € 11,00

Petra Marschalek, Yogalehrerin für Kinder und Jugendliche (IGG)
am Sonntag, 21.01.2024, 11:00 - 12:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

12852 P € 11,00

Petra Marschalek, Yogalehrerin für Kinder und Jugendliche (IGG)
am Sonntag, 04.02.2024, 11:00 - 12:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG



Kursleiterin Petra Marschalek

LACHYOGA / YOGA IN ENGLISCH / 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.

12901 **P** € 7,00

Birgitta Engler, Lachyogatrainerin
am Sonntag, 24.09.2023, 11:00 - 11:45 Uhr
Gorilla-Berg in Haar, am Wieselweg

12903 **P** € 7,00

Birgitta Engler, Lachyogatrainerin
am Sonntag, 08.10.2023, 11:00 - 11:45 Uhr
Gorilla-Berg in Haar, am Wieselweg

Yoga class in english

In this english Yoga Class we are practicing classic and gentle Asanas from the Vinyasa Style. The 90-minute yoga course ensures physical fitness and vitality through effective and powerful asanas from the Vinyasa Yoga Style, which, in combination with conscious breathing, ensure more mobility, balance and deep relaxation. Stretch and relax your body and your mind but also finding a meaning- and powerful connection from your breath to your movement. The lesson is suitable for everyone, whether beginner or advanced.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung und warme Socken

12960 **P** **NEU** € 59,00

N.N., Yogalehrer:in
ab Freitag, 10.11.2023, 5x 10:45 - 12:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Rhythmikraum UG

Mum and Baby Yoga

Our Mum & Baby Yoga Course is for all newly baked parents who would like to improve the physical and mental health after just given birth. Dont worry who could look after your baby while you are (back) on the mat, just bring your baby. The little ones can be involved or can play, sleep. The Class includes different Asanas from the Vinyasa Yoga-Style, based with gentle and dynamic stretches, sun salutations and breathing techniques. If you are looking for a course for more flexibility, strenght and being more balanced and relaxed, this class is what you are looking for. Grab your baby, your better-half and meet other newly baked parents and get in touch or just enjoy the practice. The first six weeks and also the first phase of rebuilding course after pregnancy should be already finished before joining the class. In doubt just contact your midwife or doctor to make sure, practising yoga is pretty fine for you.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung und warme Socken

12966 **P** **NEU** € 39,00

N.N., Yogalehrer:in
ab Freitag, 10.11.2023, 5x 09:30 - 10:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Rhythmikraum UG

**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 19.07.2024, 18:00 Uhr bis Sonntag, 21.07.2024 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: 13.05.2024.

Reiseanmeldung nach dem 13.05.2024 ist nur nach Anfrage vorbehaltlich Verfügbarkeit möglich! **Keine Ermäßigung möglich!**

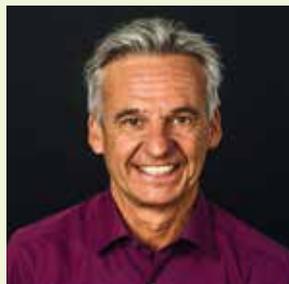
13500 **P** **S**

€ 220,00

Paul Königer und Stefan Sachs

von Freitag, 19.07.2024, 18:00 Uhr bis Sonntag, 21.07.2024, 16:00 Uhr

Kloster Bernried, Starnberg



PAUL KÖNIGER

Arbeitete 30 Jahre lang im IT-Großunternehmen in Leitungsfunktionen. Seit vielen Semestern Ashtanga Yoga-Lehrer. Fotograf.



STEFAN SACHS

Diplomingenieur, Manager und berät seit mehreren Jahren zu Themen der Elektromobilität. Er übt seit über 40 Jahren Zen und hat die Lehrerausbildung der Sanbozen Linie.

Wassergymnastik

Wassergymnastik 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 Herzaktivität und die Atmung reguliert. Der Wasserwiderstand bewirkt eine „Massage“ und somit Straffung der Haut und des Bindegewebes. Das Ganze macht viel Spaß und wirkt entspannend und anregend zugleich.

Alle Kurse finden im Schwimmbad, St.-Konrad-Str.7, statt.

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.

- | | | |
|--|----------|----------|
| 14000 | P | € 130,60 |
| Anja Schmidseher, Aquatrainerin
ab Montag, 25.09.2023, 17x 14:45 - 15:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |
| 14001 | P | € 130,60 |
| Anja Schmidseher, Aquatrainerin
ab Montag, 25.09.2023, 17x 15:25 - 16:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |
| 14002 | P | € 130,60 |
| Anja Schmidseher, Aquatrainerin
ab Montag, 25.09.2023, 17x 16:05 - 16:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |
| 14003 | P | € 130,60 |
| Andrea Stadlmair, Aquatrainerin
ab Montag, 25.09.2023, 17x 16:45 - 17:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |
| 14004 | P | € 130,60 |
| Andrea Stadlmair, Aquatrainerin
ab Montag, 25.09.2023, 17x 17:25 - 18:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |
| 14005 | P | € 130,60 |
| Andrea Stadlmair, Aquatrainerin
ab Montag, 25.09.2023, 17x 18:05 - 18:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |
| 14006 | P | € 130,60 |
| Ralf Hammer, Aquatrainer
ab Dienstag, 26.09.2023, 17x 11:45 - 12:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |



- | | | |
|---|----------|----------|
| 14007 | P | € 130,60 |
| Ralf Hammer, Aquatrainer
ab Dienstag, 26.09.2023, 17x 12:25 - 13:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |
| 14008 | P | € 130,60 |
| Barbara Meisel, Sportlehrerin & Aquatrainerin
ab Dienstag, 26.09.2023, 17x 14:55 - 15:35 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |
| 14009 | P | € 130,60 |
| Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Dienstag, 26.09.2023, 17x 15:35 - 16:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |
| 14010 | P | € 130,60 |
| Barbara Meisel, Sport-Lehrerin und Aquatrainerin
ab Dienstag, 26.09.2023, 17x 16:15 - 16:55 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |
| 14011 | P | € 138,60 |
| Marina Kurochkina, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 17x 15:15 - 16:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |
| 14012 | P | € 138,60 |
| Marina Kurochkina, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 17x 16:00 - 16:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |
| 14013 | P | € 138,60 |
| Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 17x 16:45 - 17:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |
| 14014 | P | € 138,60 |
| Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 17x 17:30 - 18:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |
| 14015 | P | € 138,60 |
| Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 17x 18:15 - 19:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |
| 14016 | P | € 130,60 |
| Barbara Meisel, Sportlehrerin & Aquatrainerin
ab Donnerstag, 28.09.2023, 17x 16:45 - 17:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |
| 14017 | P | € 130,60 |
| Barbara Meisel, Sportlehrerin & Aquatrainerin
ab Donnerstag, 28.09.2023, 17x 17:25 - 18:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |

Aqua Fitness

Präventives Herz-Kreislauf-Training

Ein konditionsförderndes „Allround“-Angebot für alle Alters- und Leistungsgruppen. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt eines spritzigen Bewegungsprogramms.

- | | | |
|--|----------|----------|
| 14018 | P | € 130,60 |
| Barbara Meisel, Sportlehrerin & Aquatrainerin
ab Donnerstag, 28.09.2023, 17x 18:05 - 18:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |
| 14019 | P | € 130,60 |
| N.N.
ab Donnerstag, 28.09.2023, 17x 18:45 - 19:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |
| 14020 | P | € 130,60 |
| N.N.
ab Donnerstag, 28.09.2023, 17x 19:25 - 20:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |
| 14021 | P | € 130,60 |
| N.N.
ab Donnerstag, 28.09.2023, 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.

SCHWIMMEN / PRÄVENTIONSGYMNASTIK

14022 **P** € 130,60N.N., Aquafitnesstrainer:in
ab Montag, 25.09.2023, 17x 18:45 - 19:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle**14023** **P** € 130,60N.N., Aquafitnesstrainer:in
ab Montag, 25.09.2023, 17x 19:25 - 20:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle**14024** **P** € 130,60N.N., Aquafitnesstrainer:in
ab Montag, 25.09.2023, 17x 20:05 - 20:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle**14025** **P** € 138,60Borjana Gottlöber, Aquatrainerin
ab Dienstag, 26.09.2023, 17x 08:45 - 09:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle**14026** **P** € 138,60Borjana Gottlöber, Aquatrainerin
ab Dienstag, 26.09.2023, 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 Wohlfühl.

14027 **P** € 139,60Borjana Gottlöber, Aqua- & Schwimmtrainerin
ab Dienstag, 26.09.2023, 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** € 139,60Ralf Hammer, Aqua- & Schwimmtrainer
ab Dienstag, 26.09.2023, 17x 11:00 - 11:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle**Alltagsfit für Junggebliebene**

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** **S** € 77,00Gabriele Hercog, Übungsleiterin
ab Freitag, 29.09.2023, 15x 10:30 - 11:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle**Osteoporoseprophylaxe - Fit in jedem Alter**

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** € 77,00Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Montag, 02.10.2023, 15x 16:45 - 17:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle**Rückenpower fit in jedem Alter**

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** **S** € 77,00Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Donnerstag, 05.10.2023, 15x 15:30 - 16:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle**Fit ab 50 Ganzkörpergymnastik**

Wir wollen in jedem Alter 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** € 77,00Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Mittwoch, 04.10.2023, 15x 16:45 - 17:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle**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** € 84,00Susie Schmidt, Übungsleiterin, Gesundheitspädagogin
ab Montag, 25.09.2023, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum**14105** **P** € 84,00Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 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 entgegengewirkt. Die Anregung des Herz-Kreislaufsystems verbessert die Sauerstoffversorgung. Die Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur geben der Wirbelsäule und den Gelenken Halt und sorgen für eine ausgewogene Balance.

14107 **HYBRID** € 84,00Viktorija Terentjeva, Übungsleiterin
ab Dienstag, 26.09.2023, 17x 10:00 - 11:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik - präventive Gymnastik

Wir trainieren rund um die Wirbelsäule, sowohl Bauch- und Rückenmuskulatur als auch Muskeln des Schultergürtels. Beckenboden- und Beinmuskulatur werden miteinbezogen, so dass alle Gelenke beteiligt werden, um die Beweglichkeit zu erhalten und die Muskulatur zu kräftigen. Es kommen auch Kleingeräte wie Theraband und Hanteln zum Einsatz. Mit spannenden Übungen und Stretching schließen wir die Stunde ab.

14108 P € 84,00

Alexandra Waldmann, Präventionsübungsleiterin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 17x 09:45 - 10:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Fit mit Wirbelsäulengymnastik und Rückenfitness

Für Frauen und Männer

Eine Mischung aus Herz-Kreislauf-Training mit flotter Musik und abwechslungsreichen und intensiven Muskelaufbau-Übungen mit diversen Kleingeräten für alle, die sich gerne bewegen. Bleib fit, bleib in Form! Schwerpunktmäßig trainieren wir die Rumpfmuskulatur. Der Kurs ersetzt keine krankengymnastische Behandlung.

14109 HYBRID € 77,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Mittwoch, 04.10.2023, 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 und Ausgleichsgymnastik

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Ein Rundpaket für den Rücken mit mobilisierenden und koordinativen Übungen. Wir erwärmen uns mit einem Cardio-Training mit Musik. Die kräftigenden Bauch- und Rückenübungen auf der Matte stärken unsere Körpermitte. Die ausgleichenden Dehnübungen und Entspannungsübungen entlasten die beanspruchte Muskulatur und schenken uns Kraft und ein gutes Körpergefühl.

14110 P € 90,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Donnerstag, 05.10.2023, 15x 17:00 - 18:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7,
Bewegungsraum UG

Wirbelsäulengymnastik - Rückenfitness

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 14109.

14111 HYBRID € 77,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Montag, 02.10.2023, 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 € 84,00

Susie Schmidt, Übungsleiterin & Gesundheitspädagogin
ab Montag, 25.09.2023, 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 HYBRID € 84,00

Monika Lennefer, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Rückenschultrainerin
ab Montag, 25.09.2023, 17x 09:15 - 10:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Präventives, aktives Rücken- und Ausdauertraining

Für Frauen und Männer

Zur Kräftigung und Entspannung für eine ausgeglichene Spannung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Die Kräftigungs- und Entspannungsübungen finden in einem gleichmäßigen Wechsel statt. Balanceübungen zentrieren, stärken und stabilisieren die Körpermitte.

14115 HYBRID € 84,00

Monika Lennefer, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Rückenschultrainerin
ab Montag, 25.09.2023, 17x 10:15 - 11:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14116 HYBRID € 84,00

Monika Lennefer, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Rückenschultrainerin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 17x 09:45 - 10:45 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

14117 HYBRID € 84,00

Monika Lennefer, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Rückenschultrainerin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 17x 10:45 - 11:45 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

Onlinekurs Rückenschule

Für Frauen und Männer

In diesem Onlinekurs lernen Sie, wie Sie Ihren Rücken stärken und was Sie gegen Rückenschmerzen tun können. Die Übungen aus diesem Kurs lassen sich auch ideal mit Pilatesübungen kombinieren. Ziel ist es, den Teilnehmer:innen zu helfen, die Kompetenz für einen eigenverantwortlichen Umgang mit dem Körper zu erwerben. Der Kurs ist sowohl für Rückengeplagte als auch als vorbeugende Maßnahme geeignet um den Rücken zu entlasten.

14119 O NEU € 84,00

Monika Lennefer, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Rückenschultrainerin
ab Montag, 25.09.2023, 17x 19:00 - 20:00 Uhr

RÜCKENTRAINING / BODY WORKOUT

Rückentraining mit Geräten

Osteoporosevorbeugung für alle Niveaus

Regelmäßiges Training mit Geräten hilft die Knochendichte zu erhalten und sogar wieder zu erhöhen. Untersuchungen mit Osteoporoseerkrankten, die regelmäßig mit Geräten trainieren, zeigten in außerordentlichem Maße eine Zunahme der Knochendichte. Durchgehende individuelle Betreuung durch die Kursleiterin (Personaltraining).

14121 **P** € 92,00

Iva Berenkova/TSV Fitnessstudio, Lizenzierte
Fitnesstrainerin
ab Montag, 25.09.2023, 17x 11:30 - 12:30 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Geräteraum

**Rückentraining mit Geräten
Anfänger bis Fortgeschritten**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 14121.

14122 **P** € 92,00

Iva Berenkova/TSV Fitnessstudio, Lizenzierte
Fitnesstrainerin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 17x 08:15 - 09:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Geräteraum

„Rücken Fit“ -**Rückenzirkeltraining mit Geräten**

Ein ganzheitliches Kräftigungstraining an neuartigen, chipkartengesteuerten Geräten mit isodynamischem Widerstandssystem für eine optimale individuelle Belastung für jeden Trainierenden. An 9 Geräten werden 18 Muskelgruppen effizient trainiert. Abgerundet wird die Stunde durch Stretching und Mobilisationsübungen. Kein Rücktritt nach Kursbeginn, nur wenn eine Ersatzperson oder ein:e Teilnehmer:in auf der Warteliste nachrücken kann!

14123 **P** € 92,00

Iva Berenkova/TSV Fitnessstudio, Lizenzierte
Fitnesstrainerin
ab Donnerstag, 28.09.2023, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Fitnessstudio Racketpark, Höglweg 7, Geräteraum



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!

**Kräftigung der Bauch- und
Beckenbodenmuskulatur**

Mit Übungen auch aus dem Pilatesprogramm

Ziel ist: Die Beckenbodenmuskeln stärken und damit den klassischen Beschwerden, Erschlaffung der inneren Muskulatur und die Absenkung der Organe entgegen zu wirken. Durch gezielte Übungen, auch aus dem Pilatesprogramm, können wir dieser Entwicklung vorbeugen. Wir wollen unser natürliches „Muskelkorsett“ sowie unsere Beweglichkeit durch eine Vernetzung von Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur erhalten. Das sinnliche Empfinden und die innere Aufrichtung sind die positiven Nebeneffekte, die uns gute Laune schenken.

14301 **HYBRID** € 84,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Donnerstag, 28.09.2023, 17x 10:00 - 11:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Beckenbodentraining mit Pilates**14302** **HYBRID** € 84,00

Viktorija Terentjeva, Übungsleiterin
ab Dienstag, 26.09.2023, 17x 09:00 - 10:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

**Power-Body-Workout mit und
ohne Kleingeräte**

Präventionskurs für Frauen und Männer

Ein Muskelausdauertraining, das den gesamten Körper durchtrainiert und das Herz-Kreislaufsystem stabilisiert. Die Dehnung der Muskulatur entspannt den Körper und bringt den Geist in eine innere ruhige Wohlspannung.

14500 **P** € 84,00

Irene Dötz, Übungsleiterin
ab Donnerstag, 28.09.2023, 15x 19:00 - 20:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14501 **P** € 84,00

Irene Dötz, Übungsleiterin
ab Donnerstag, 28.09.2023, 15x 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** € 84,00

Tristan Bechmann, Gesundheits- u. Fitnesstrainer
A- u. C-Lizenz, Triathlet
ab Montag, 25.09.2023, 15x 19:30 - 20:30 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7,
Bewegungsraum UG

**Crosspunch - das Kraft- und
Ausdauertraining**

Für eine bessere Kondition und Steigerung der Herz-Kreislauffunktion

Crosspunch ist ein abwechslungsreiches und forderndes Kombinationstraining mit Elementen aus dem Kampfsport wie Taekwondo oder Boxen sowie Übungen mit Kettlebells aus dem Functional Training. Die körperliche Fitness kann sich kontinuierlich verbessern. Körperfettgewebe wird allmählich in Muskelgewebe umgewandelt. Ein Aufwärmtraining leitet das Training ein und eine Cooldown-Phase beendet es. Eine gewisse Grundfitness ist wünschenswert.

14503 **P** € 84,00

Tristan Bechmann, Gesundheits- u. Fitnesstrainer
A- u. C-Lizenz, Triathlet
ab Montag, 25.09.2023, 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** € 84,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Freitag, 29.09.2023, 17x 09:00 - 10:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

**Ausgleichs- und Problemzonen-
gymnastik**

Fit werden durch Gymnastik als Ausgleich zu einseitiger oder mangelnder Bewegung. Ein vielseitiges Angebot zur Entwicklung sowie Erhaltung von körperlicher Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Wohlbefinden. Schulung von Ausdauer, Beweglichkeit und Kondition.

14524 **P** € 84,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 17x 19:00 - 20:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

Powergymnastik

Präventives Rückentraining

Das Übungsprogramm beginnt mit einem Herz-Kreislauf-Training, das auch die Fettverbrennung ankurbelt. Durch gezielte Übungen mit Kleingeräten wird der gesamte Bewegungsapparat gestärkt und das Gewebe gestrafft. Die Musik unterstützt unsere Bewegungen. Entspannungs- und Dehnungsübungen helfen Stress abzubauen. Der Kurs ist für alle geeignet, die sich gerne und intensiv bewegen und in Form bringen möchten.

14525 **P** € 84,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin
ab Donnerstag, 28.09.2023, 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** € 84,00

Jacqueline Reiwald, Fitnessinstructorin
ab Dienstag, 26.09.2023, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Bodystyling/Pilates/Wirbelsäulengymnastik

Fitness und gute Laune

Nach einem Warm-up werden systematisch alle Hauptmuskelgruppen gekräftigt. Die Stunden werden mit verschiedenen Elementen abwechslungsreich gestaltet. Die Kraftausdauer der gesamten Muskulatur kann sich allmählich durch das statische und dynamische Training verbessern. Das Herz-Kreislauftraining verbessert sich parallel mit dem regelmäßigen Training.

Das macht sich auch bei der Figur und dem allgemeinen Wohlbefinden durch die regelmäßige Bewegung bemerkbar.

14542 **HYBRID** € 84,00

Andrea Stadlmair, Übungsleiterin
ab Dienstag, 26.09.2023, 17x 18:30 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

14543 **HYBRID** € 84,00

Andrea Stadlmair, Übungsleiterin
ab Dienstag, 26.09.2023, 17x 09:00 - 10:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

14544 **HYBRID** € 84,00

Alicia Steffel, Studierende für Bachelor Gesundheitswissenschaften
ab Mittwoch, 27.09.2023, 17x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle



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** € 84,00

Stefanie Wenig, Bachelor of Arts Gesundheitsmanagement
ab Montag, 25.09.2023, 15x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Faszienyoga

Faszien, die das Bindegewebe und ein Netzwerk im Körper bilden, umschließen alle Muskeln, Organe, Nerven. Sie funktionieren, wie auch die Muskulatur, in der Bewegung, je nach trainiertem Zustand. Das Faszientraining umfasst Stretching, Elastic Recoil Krafttraining & Fascial Releasetraining der Tiefenmuskulatur. Ziel ist es, wieder mehr Elastizität zu erlangen.

14551 **P** € 124,00

Viktorija Terentjeva, Übungsleiterin und Yogalehrerin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 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** € 84,00

Andrea Stadlmair, Übungsleiterin
ab Dienstag, 26.09.2023, 17x 10:00 - 11:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle



Ich beweg mich - Pilates

Basis - Mattentraining - Beckenboden - Powerhouse

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Teilnehmer:innen mit Wirbelsäulenerkrankungen sollten zuvor ihren Arzt zu Rate ziehen.

14600 **P** € 84,00

Borjana Gottlöber, Pilatestrainerin & Sportlehrerin
ab Montag, 25.09.2023, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 1

Onlinekurs Pilates

Für Frauen und Männer

Dieser reine Online-Kurs richtet sich an alle, die mit stärkenden Übungen der Tiefenmuskeln in Rücken, Bauch und Beckenboden ein gutes Fundament für die Wirbelsäule und die Gelenke schaffen wollen. Durch die stabilisierende Technik lassen sich Verspannungen und Schmerzzustände vor allem im Rückenbereich lösen. Pilates formt einen durchtrainierten, wohlgeformten Körper, ohne dass sportliche Vorkenntnisse erforderlich sind.

14601 **O** **NEU** € 84,00

Monika Lennefer, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Rückenschultrainerin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 17x 18:00 - 19:00 Uhr

Immer aktuell informiert!

Follow us
on Instagram



Volkshochschule Haar

PILATES / YOGA WORKOUT / ZUMBA®

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 P € 84,00

Herbert Huber, Profi-Balletttänzer & Pilatetrainer
ab Montag, 25.09.2023, 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 € 84,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Freitag, 29.09.2023, 17x 10:00 - 11:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Pilates - weiterführendes Training

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 14600.

14606 P € 95,00

Gabriele Hercog, Lizenzierte Pilates- und „Woyo“-Trainerin
ab Freitag, 29.09.2023, 15x 08:00 - 09:15 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 € 84,00

Viktorija Terentjeva, Übungsleiterin & Pilatetrainerin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 17x 18:15 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

Pilates - Mattentraining - Beckenboden - Powerhouse

für Frauen und Männer

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 14609.

14610 P € 84,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Montag, 25.09.2023, 17x 20:00 - 21:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Yoga Workout - das moderne Yogatraining

Für Einsteiger und Geübte, für Frauen und Männer

Yoga Workout 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 € 122,00

Viktorija Terentjeva, Übungsleiterin mit Zusatzausbildung
ab Dienstag, 26.09.2023, 17x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

Yoga Workout - das moderne Yogatraining

14618 P € 122,00

Viktorija Terentjeva, Übungsleiterin mit Zusatzausbildung
ab Dienstag, 26.09.2023, 17x 19:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG



Balance Swing™ mit dem Mini-trampolin

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, 25.09.2023, 15x 17:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

14651 HYBRID € 76,00

Stefanie Wenig, Balance - Swing - Trainerin
ab Montag, 25.09.2023, 15x 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

ZUMBA® - Party

Lernen Sie die Zumba Trainer der vhs-Haar kennen. Tanzen Sie sich zwei Stunden lang mit heißen Latino Rythmen fit und finden Sie den Trainer, der Ihnen Spaß macht.

14706 P S NEU € 10,00

Maria Frank, Shirley Aguilar, Sybille Bahlmann, Laura Salamano
am Sonntag, 24.09.2023, 15:00 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

ZUMBA® - Tanz dich fit für Frauen und Männer!

Lass Dich von der Musik mitreißen und bring Dich in Form! Zu kraftvollen Latino-Rhythmen steigern wir unsere Ausdauer, Koordination und Kondition.

14708 P € 84,00

Maria Frank, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin
ab Montag, 25.09.2023, 17x 09:30 - 10:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

14709 P € 84,00

Maria Frank, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 17x 08:30 - 09:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

14710 P € 15,00

Laura Salamano, lizenzierte Zumba-Instructorin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 3x 18:30 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

14711 P € 70,00

Laura Salamano, lizenzierte Zumba-Instructorin
ab Mittwoch, 18.10.2023, 14x 18:30 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

14712 P € 77,00

Aiman Attia, Sportlehrer, Tanzpädagog, lizenzierte Zumba-Instructor
ab Montag, 25.09.2023, 15x 20:30 - 21:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

14713 P € 77,00

Aiman Attia, Sportlehrer, Tanzpädagog, lizenzierte Zumba-Instructor
ab Mittwoch, 27.09.2023, 15x 19:15 - 20:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14714 P € 84,00

Shirley Aguilar, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin
ab Donnerstag, 28.09.2023, 17x 17:50 - 18:50 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

14715 P € 77,00

Hans Schwartze, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructor
ab Donnerstag, 05.10.2023, 15x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

ZUMBA® - Tanz dich fit für Frauen und Männer!

14716 P € 70,00
Jacqueline Reiwald, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin
ab Dienstag, 26.09.2023, 17x 19:00 - 19:50 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

ZUMBA® - sanftes Tempo

Für alle Teilnehmer:innen, die in moderatem Tempo Zumba tanzen möchten. Trotzdem mit Energie und Spaß und heißer Latin-Musik. Auch für 50+ Teilnehmer*innen geeignet.

14717 P € 77,00
Gabriele Hercog, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin
ab Freitag, 29.09.2023, 15x 09:30 - 10:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

14719 P € 40,00
Yvonne Kraus, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin
ab Donnerstag, 05.10.2023, 7x 18:00 - 19:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Zumba® für Anfänger

Sie haben noch nie ein Tanzworkout mitgemacht und noch keine Erfahrung mit Latino Tanz Elementen? In diesem Kurs lernen Sie „step by step“ aus einfachen Schritten spritzige Choreografien zusammenzubauen. Dieser Kurs richtet sich vor allem an Tanz Anfänger, die auf das Zumba Party Feeling nicht verzichten wollen.

14720 P € 77,00
Aiman Attia, Zumbainstructor & Tanzpädagogin
ab Dienstag, 26.09.2023, 15x 19:15 - 20:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

Jazzgymnastik

Jazzgymnastik verbessert Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht sowie das Rhythmusgefühl. Die intensiven und schwungvollen Bewegungen steigern zudem Kraft und Ausdauer. Viele Übungen beanspruchen gezielt die Rumpf- und Rückenmuskeln und fördern dadurch eine aufrechte Körperhaltung sowie Körperwahrnehmung. Das Erlernen von Übungsabfolgen schult das Gedächtnis und die Konzentration. Die Musik unterstützt die Bewegungen vermittelt ein Wohlbefinden und schenkt uns gute Laune.

14721 P € 15,00
Roswitha de Souza,
staatl. anerk. Gymnastiklehrerin & Tänzerin
ab Mittwoch, 11.10.2023, 3x 20:00 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

14722 P € 70,00
Roswitha de Souza,
staatl. anerk. Gymnastiklehrerin & Tänzerin
ab Mittwoch, 08.11.2023, 12x 20:00 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Flamenco Fitness Schnupper-workshop 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.

14723 P S € 10,00
Cristina Sanchez, Tänzerin & Tanzpädagogin
am Samstag, 27.01.2024, 16:00 - 17:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG



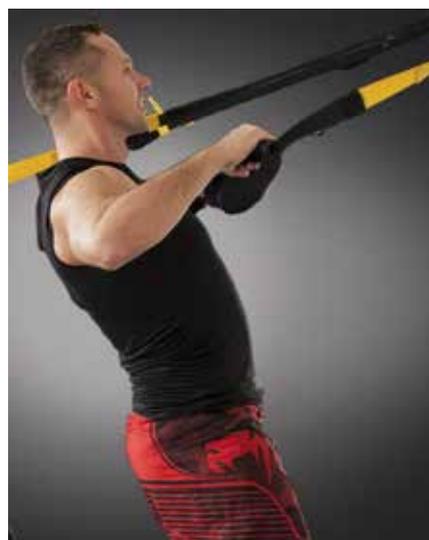
TRX®-Suspension-Training und Pilates für Sparteinsteiger

Auch für Personen mit körperlichen Einschränkungen geeignet

TRX ist ein Ganzkörper-Workout, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand, mit Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems im Stehen und Liegen, dient. Die Belastungsstufen können individuell und durch Veränderung der Körperposition zum Aufhängungspunkt schnell und einfach geändert werden. Die Trainingseffekte sind: Aufbau und Verbesserung von Muskelkraft, Konzentration, Ausdauer, Koordination und Balance, Kräftigung der tiefliegenden Bauch- und Beckenboden- sowie der Rückenmuskulatur. für Personen, die regelmäßig Sport und gezielt Prävention betreiben wollen

14803 P € 101,00
Elzbieta Sieber, TRX-Suspension-Fitness-Trainerin
ab Freitag, 29.09.2023, 17x 18:20 - 19:20 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

14805 P € 101,00
Elzbieta Sieber, TRX-Suspension-Fitness-Trainerin
ab Freitag, 29.09.2023, 17x 17:20 - 18:20 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG



Ich beweg mich - Nordic Walking Basics

Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer

Nordic-Walking ist ein schonendes Ganzkörpertraining, das um ca. 40% effektiver als Walking ohne Stöcke ist. Es ist ein ideales Herzkreislauf-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:** Falls vorhanden geeignete Nordic-Walking-Stöcke (Ausleihen möglich)

15000 P € 41,00
Andrea Schuhbauer, lizenzierte Nordic Walking Trainerin
ab Donnerstag, 28.09.2023, 5x 17:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz beim Kreitmair, Keferloh

Ich beweg mich - Nordic Walking Weiterführung und Auffrischung

Aufbauend auf dem vorhergehenden Kurs können wir hier unsere Technik sowie Ausdauer und Tempo verbessern. Auch geeignet für Wiedereinsteiger:innen. **Bitte mitbringen:** geeignete Nordic-Walking-Ausrüstung (Stöcke)

15001 P € 56,00
Andrea Schuhbauer, lizenzierte Nordic Walking Trainerin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 10x 17:30 - 18:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz beim Kreitmair, Keferloh

Ich beweg mich - Nordic Walking Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Voraussetzung Kurs 15000 oder 15001. Fortgeschrittenes Training bedeutet zum Beispiel: ein höheres Gehtempo, vergrößerte Schrittweite und Stockeinsatz im rhythmischen Einklang, sowie eine gute Grundkondition. **Bitte mitbringen:** geeignete Nordic-Walking-Ausrüstung (Stöcke)

15002 P € 56,00
Andrea Schuhbauer, lizenzierte Nordic Walking Trainerin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 10x 18:45 - 19:45 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz beim Kreitmair, Keferloh

SCHNEESCHUWANDERN / MITTELMEERTÄNZE

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 Winter fit. Die Gebühr ist inklusive der Nordic- Cross Skates und Stöcke (bis 120kg Personengewicht inkl. Kleidung sowie Schuhgröße 37 bis 47), die für den Kurs zur Verfügung gestellt wird. Bitte mitbringen: Inlineskate-Protektoren und Fahrradhelm sowie feste, knöchelhohe Schuhe, oder beim Trainer gegen eine geringe Gebühr ausleihen. Anmeldeabschluss 18.10.2023.

15410 **P** € 75,00

Ulrich Rüger Activ Outdoor, lizenzierter Nordic Cross- u. Ski-Trainer, DSV-Zertifikat
am Sonntag, 22.10.2023 09:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Haar, Wieselweg, am Waldanfang (Baseballplatz)

Schneeschuhwanderung mit Fackeln - romantische Tour für Einsteiger

Auch für Kinder ab 8 Jahren geeignet

Wir starten am Nachmittag und wandern auf Schneeschuhen durch die verschneite, romantische Winterlandschaft. Nach einer gemütlichen Hütteneinkehr zünden wir gut gelaunt für den Rückweg die Fackeln an. Wir lassen uns von der Ruhe und Stille vom Flammenlicht verzaubern. Genießer Tour, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, wir wandern überwiegend in der Ebene! Schneeschuhe, Stöcke, Gamaschen und Fackeln werden gestellt. Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozentin ca. 3 Tage vorher.

Die Dozentin ist über 0151/25525545 oder per E-Mail: ingridfischer@t-online.de erreichbar. Gehzeit ca. 3 ½ Stunden. Zurück am Parkplatz sind wir um ca. 19:30 Uhr.

15411 **P** € 45,00

Ingrid Fischer, Berg- und Schneeschuhwanderführerin
am Samstag, 02.03.2024, 14:30 - 20:00 Uhr
Treffpunkt: 14:00 Uhr am Spitzingsee; Parkplatz an der Kirche (Selbstanreise)

**Ballett Anfänger mit Vorkenntnissen**

Wir wiederholen und üben die Technik des klassischen Balletts. Das intensive Techniktraining an der Ballettstange, in der Mitte und durch den Raum, schult alle motorischen Grundeigenschaften wie Kraft, Muskelausdauer und das Gleichgewicht im Besonderen. Dehnübungen erhalten die Beweglichkeit. Die erlernte Körperspannung schont die Gelenke und wir haben ein gutes aufrechtes Gefühl, wenn wir uns durch den Raum bewegen. Die Musik regt den ganzen Körper zum Tanz an und die Nervenzellen können sich optimal regenerieren.

16000 **P** € 157,00

Herbert Huber, professioneller Balletttänzer
ab Freitag, 29.09.2023, 17x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Floor Barre und Pilates Ganzkörperworkout

Ballett trifft auf Pilates. Floor-Barre ist eine Technik im Ballett, 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. Durch die Kombination des Bodentrainings mit effektiven Pilates-Übungen steigern wir die Koordinationsfähigkeit, stärken unsere Rumpfmuskulatur und trainieren Gesäß, Bauch und Beine. Durch Dehnungsübungen mobilisieren wir den gesamten Bewegungsapparat.

16001 **P** **NEU** € 92,50

Herbert Huber, professioneller Balletttänzer
ab Freitag, 29.09.2023, 17x 19:40 - 20:40 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

Mittelmeertänze - Schnupperkurs

Anfänger und auch zum Auffrischen der Tanzkenntnisse

An drei Schnupperabenden lernen Sie eine Auswahl verschiedener Mittelmeertänze und Schrittkombinationen kennen, die Ihnen den Einstieg in den fortlaufenden Kurs erleichtern. Die Koordination und Aufmerksamkeit beim Tanz im Kreis mit anderen Teilnehmer:innen erhöht unsere Wahrnehmung im Gruppenprozess und die Sensibilisierung für unser Gegenüber.

16300 **P** € 27,50

Tina Steenbuck, Tanzpädagogin, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin
ab Freitag, 06.10.2023, 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 Bewegungsqualitäten und Emotionen. Im Vordergrund steht der Spaß an der Musik und der gemeinsamen Bewegung.

16301 **P** € 110,00

Tina Steenbuck, Tanzpädagogin
ab Freitag, 27.10.2023, 12x 19:00 - 20:30 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Griechische und albanische Tänze - Schnupperkurs

Alle Altersgruppen, Anfänger bis Fortgeschrittene sind willkommen. Wir lernen griechische und albanische Tänze in ihrer authentischen Form kennen, so wie sie auch heute noch in den Ländern getanzt werden. Sie erhalten einen Einblick in die vielfältigen Rhythmen, Melodien und Schrittfolgen. Es handelt sich um traditionelle Kreistänze, sie brauchen keinen Partner für diese Tänze.

16305 **P** **NEU** € 27,50

Laureta Ymer, Tanzlehrerin
am Samstag, 09.12.2023, 14:30 - 17:30 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 Grundschr tte und erste Figuren der wichtigsten Standard- und Lateinamerikanischen Tänze. Es stehen folgende Tänze auf dem Programm: Standardt nze: Langsamer Walzer/Tango/Wiener Walzer/Foxtrott/Disco Fox. Lateint nze: 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 Tanz- oder Sportkleidung

16400 P € 55,00

Christian Seidl, Tanzpädagogin
ab Dienstag, 26.09.2023, 8x 19:00 - 20:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Gesellschaftstanz - Standard und Lateinamerikanisch 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: Standardt nze: Langsamer Walzer/Tango/Wiener Walzer/Quickstep/Disco Fox. Lateint nze: 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 Tanz- oder Sportkleidung

16401 P € 55,00

Christian Seidl, Tanzpädagogin
ab Dienstag, 05.12.2023, 8x 19:00 - 20:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Standard Grundkurs Workshop

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 16400. Wenn möglich bitte paarweise anmelden! Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkommen.

16407 P € 22,00

Christian Seidl, Tanzpädagogin
am Sonntag, 04.02.2024, 11:00 - 14:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Gesellschaftstanz Standard/ Lateinamerikanisch Tanzkreis

Niveaustufe III/IV mit Vorkenntnissen aus den vorhergehenden Kursen und Wiedereinsteiger

Das Figurenrepertoire aller Tänze wird weiter entwickelt und ihre Ausführung und Technik verbessert. Neue Figuren werden erlernt und flexibel auf die Kursteilnehmer*innen angepasst.

Standardt nze: Langsamer Walzer/Tango/Wiener Walzer/Foxtrott/Quickstep/Disco Fox. Lateint nze: ChaCha/ Rumba/Jive/Samba/Salsa. 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 € 132,00

Christian Seidl, Tanzpädagogin
ab Dienstag, 26.09.2023, 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-Grundschr tte, 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 € 22,00

Christian Seidl, Tanzpädagogin
am Samstag, 14.10.2023, 11:00 - 14:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Discofox Fortschrittskurs mit Vorkenntnissen

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 bequeme Tanzkleidung

16404 P € 22,00

Christian Seidl, Tanzpädagogin
am Sonntag, 15.10.2023, 11:00 - 14:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Discofox Schnupperkurs

Der angesagte Freizeittanz ist bei jeder Gelegenheit universell einsetzbar und leicht erlernbar. Wir vermitteln 3er-Grundschr tte, 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

16413 P € 10,00

Christian Seidl, Tanzpädagogin
am Dienstag, 20.02.2024, 19:00 - 20:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Hochzeits-Crashkurs Tanzen

In diesem Kurs lernen Sie neben der richtigen Tanzhaltung und diversen Tipps & Tricks die Grundschr tte und erste Figuren im Gesellschaftstanz für den schönsten Tag im Leben. Es stehen folgende Tänze auf dem Programm: Standardt nze: Langsamer Walzer/Wiener Walzer

Gesellschaftstanz: Foxtrott/Discofox.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schl ppchen mit Ledersohle, keine Straßenschuhe und bequeme Tanzkleidung

16405 P € 44,00

Christian Seidl, Tanzpädagogin
am Samstag, 09.12.2023, 11:00 - 14:00 Uhr
am Sonntag, 10.12.2023, 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 bequeme Tanz- oder Sportkleidung

16406 P € 22,00

Christian Seidl, Tanzpädagogin
am Samstag, 03.02.2024, 11:00 - 14:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

LINDY HOP / BALBOA / TANGO ARGENTINO

Lindy Hop

Anfänger:innen und Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

Hier lernen Sie eine Form des Swing Tanzes, der pure Lebensfreude ausstrahlt. Dieser Paartanz sprüht vor Energie. Je nach Musikauswahl kann er schnell oder lässig, verrückt oder beschwingt getanzt werden. Dynamische Beinarbeit und schnelle Reaktionen sorgen für Spaß und machen fit. Im Workshop werden die Grundschr tte und erste Tanzfiguren erlernt um auf Tanzparkett bestehen zu können. Erleben Sie das Swingfeeling und lassen Sie sich von der Musik mitreisen. Wenn möglich bitte paarweise anmelden! Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkommen. **Bitte mitbringen:** Flache Tanzschuhe mit glatter Sohle

16408 P NEU € 22,00

Oksana Pavlova, Tanzpädagogin
am Sonntag, 15.10.2023, 16:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

16409 P NEU € 22,00

Oksana Pavlova, Tanzpädagogin
am Sonntag, 03.12.2023, 16:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle



Balboa

Für Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

Entstanden ist diese Form des Swing Tanzes, auf den überfüllten Tanzflächen der 1920er und 1930er Jahre. Balboa wirkt auf den ersten Blick ruhiger aus der sportliche Lindy Hop, aber auch hier machen trickreiche Fu arbeit schnelle Drehungen und Figuren den Tanz interessant. Die enge Tanzhaltung und die Verbindung zum Partner erlaubt Bewegungen zur mitreißenden Musik auch wenn mal wenig Platz ist.

Wenn möglich bitte paarweise anmelden! Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkommen. **Bitte mitbringen:** Flache Tanzschuhe mit glatter Sohle

16411 P NEU € 22,00

Oksana Pavlova, Tanzpädagogin
am Sonntag, 12.11.2023, 16:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

16412 P NEU € 22,00

Oksana Pavlova, Tanzpädagogin
am Sonntag, 28.01.2024, 16:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Tango Argentino Workshop

Ob Neueinsteiger:in oder Fortgeschrittene:r, in diesem Multilevelkurs ist jede:r Tänzer:in willkommen. Machen Sie Ihre ersten Tango-Schritte oder feilen Sie an Ihrer Technik. Unsere argentinischen Tangolehrer:innen helfen Ihnen dabei sich weiter zu entwickeln. Die Fähigkeit des Führens und Folgens, die Improvisation im Paar und die Kommunikation zwischen den Tanzpartner:innen wird im Workshop intensiv behandelt. Ganz nebenbei hilft der Tango Ihnen sich zu entspannen, denn Tanzen lässt die Konzentration des Stresshormons Cortisol im Körper sinken. Wer nach dem Kurs noch nicht genug vom sinnlichsten Tanz der Welt hat und das Erlernte ausprobieren möchte, bleibt zum Tangoball.

16414 P S NEU € 13,00

Michaela und Fabi n Lugo, professionelle Tangot nzer
am Samstag, 21.10.2023, 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

16415 P NEU € 13,00

Michaela und Fabi n Lugo, professionelle Tangot nzer
am Samstag, 18.11.2023, 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

16416 P NEU € 13,00

Michaela und Fabi n Lugo, professionelle Tangot nzer
am Samstag, 02.12.2023, 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

16417 P NEU € 13,00

Michaela und Fabi n Lugo, professionelle Tangot nzer
am Samstag, 20.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

16418 P NEU € 13,00

Michaela und Fabi n Lugo, professionelle Tangot nzer
am Samstag, 03.02.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle



Tangoball/Milonga

In Buenos Aires erfunden, gehört der Tango seit 2009 zum Weltkulturerbe. Erleben Sie argentinische Tangoatmosph re. Wir feiern einen Tanzabend wie am Rio de la Plata, eine sogenannte Milonga, und tanzen zu den verschiedenen Rythmen Tango, Vals und Milonga. Unser wunderschöner Tanzsaal mit Holzboden und bester Soundanlage begeistert Tangueras und Tangueras und solche, die es noch werden wollen.

16419 P S NEU € 13,00

Michaela und Fabi n Lugo, professionelle Tangot nzer
am Samstag, 21.10.2023, 19:00 - 23:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

16420 P NEU € 13,00

Michaela und Fabi n Lugo, professionelle Tangot nzer
am Samstag, 18.11.2023, 19:00 - 23:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

16421 P NEU € 13,00

Michaela und Fabi n Lugo, professionelle Tangot nzer
am Samstag, 02.12.2023, 19:00 - 23:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

16422 P NEU € 13,00

Michaela und Fabi n Lugo, professionelle Tangot nzer
am Samstag, 20.01.2024, 19:00 - 23:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

16423 P NEU € 13,00

Michaela und Fabi n Lugo, professionelle Tangot nzer
am Samstag, 03.02.2024, 19:00 - 23:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Tänze aus Hawaii und Polynesien Workshop

Schnuppern Sie etwas Aloha-Feeling und gönnen Sie sich ein paar unbeschwerte Stunden. Sie lernen Grundschr tte des Hula sowie leicht erlernbare Choreographien aus Hawaii. Der Hula-Tanz erzählt mit Hand- und Armbelegungen, 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.

16490 P € 27,50

Sonja Haydn, lizenzierte „Hula“-Trainerin
am Sonntag, 22.10.2023, 15:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG



Tänze aus Hawaii und Polynesien

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 16490.

Anfänger

16491 P € 40,00

Sonja Haydn, lizenzierte „Hula“-Trainerin
ab Donnerstag, 09.11.2023, 4x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG

Fortgeschrittene

16492 P € 77,00

Sonja Haydn, lizenzierte „Hula“-Trainerin
ab Montag, 02.10.2023, 10x 20:00 - 21:00 Uhr
Mehrzweckhalle, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG

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 S € 40,00

Sonja Haydn, Latin Dance Coach
ab Montag, 02.10.2023, 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.

16501 P € 40,00

Sonja Haydn, Latin Dance Coach
ab Montag, 13.11.2023, 5x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG

Hip Hop für Erwachsene

Wir erlernen die Grundschriffe 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.

16502 P € 93,50

Aiman Attia, Sportlehrer & Tanzpädagogin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 15x 20:15 - 21:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

American Line Dance - Anfänger und Anfänger mit etwas Vorkenntnissen

Ideal für Singles, aber auch für Paare geeignet. Wir erlernen ein Repertoire an Grundtänzen (6-8) wie zum Beispiel: Black Coffee, Canadian Stomp, Elvira, Iris Stew, Toes, Memphis Side Step, Elvira, Cowboy Cha Cha, Tush Push, o. ä. zu unterschiedlichen Musikstilen (Country, Rock'n Roll, Pop, Walz, Latin, Irish etc.). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Bequeme Schuhe mit sauberer Sohle, keine Straßenschuhe, und natürlich Spass am Tanzen. Auf Wunsch der Teilnehmer:innen können wir den Kurs verlängern.

16505 P € 40,00

Hans-Jürgen Mader, Trainer für American Line Dance
ab Donnerstag, 09.11.2023, 6x 19:00 - 20:00 Uhr
Sportzentrum Jagdfeld, Jagdfeldring 82,
Gymnastikraum

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: bequeme Schuhe mit sauberer Sohle, keine Straßenschuhe

16506 P € 71,50

Jörg Weber, Trainer für American Line Dance
ab Freitag, 29.09.2023, 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 € 110,00

Hans-Jürgen Mader, Tanzpädagogin für American Line Dance
ab Donnerstag, 28.09.2023, 15x 20:00 - 21:30 Uhr
Sportzentrum Jagdfeld, Jagdfeldring 82,
Gymnastikraum

Afrikanischer Tanz aus Benin Westafrika mit Livemusik

Anfänger

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, 10.10.2023, 17x 18:15 - 19:15 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 erlernen. 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 € 160,00

Roswitha de Souza, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, Tanzpädagogin, Tänzerin
ab Dienstag, 10.10.2023, 17x 19:15 - 20:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 24

BAUCHTANZ / GEBURSTVORBEREITUNG / ELTERN-KIND-TURNEN

Bauchtanz - Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

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 € 160,00

Aiman Attia, Tanzpädagogin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 15x 18:00 - 19:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Bauchtanz - Mittelstufe

16701 P € 160,00

Aiman Attia, Tanzpädagogin
ab Dienstag, 26.09.2023, 15x 18:00 - 19:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

16702 P € 160,00

Aiman Attia, Tanzpädagogin
ab Montag, 25.09.2023, 15x 18:00 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG



Bauchtanz - Technik und Choreographie - Fortgeschrittene

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre Technik im Tanz wie Isolation von Bewegungen und Haltung weiterzuentwickeln und zu verbessern. Daneben erlernen Sie Choreographien aus unterschiedlichen Stilrichtungen des orientalischen Tanzes für Solo- und Gruppentänze.

16704 P € 160,00

Aiman Attia, Tanzpädagogin
ab Montag, 25.09.2023, 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 € 27,50

Cristina Sanchez, Tänzerin & Tanzpädagogin
am Sonntag, 28.01.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

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, 05.10.2023, 6x 19:00 - 21:20 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Rhythmikraum UG

17001 P gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme
ab Donnerstag, 07.12.2023, 6x 19:00 - 21:20 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Rhythmikraum UG

Geburtsvorbereitung

Anmeldung nur über Frau Colantonio
Tel. 01732844629

Beschreibung siehe Kurs Nr. 17000
Kurskosten für die Frauen übernimmt die Krankenkasse, Kurskosten für die Partner einmalig 20€ für 2 Termine mit Partner.

17002 P gebührenfrei

Sara Colantonio, Hebamme
am Samstag, 16.09.2023, 10:00 - 18:00 Uhr,
am Sonntag, 17.09.2023, 10:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

17003 P gebührenfrei

Sara Colantonio, Hebamme
am Samstag, 11.11.2023, 10:00 - 18:00 Uhr,
am Sonntag, 12.11.2023, 10:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

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 Kleidung

17200 P gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme
ab Montag, 09.10.2023, 6x 11:00 - 12:40 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

17201 P gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme
ab Montag, 04.12.2023, 6x 11:00 - 12:40 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Eltern-Kind-Turnen Abenteuer-spielplatz Turnhalle

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 bequeme Kleidung.

17800 P S NEU € 84,00

Kathleen Kober, Fitnesstrainerin für Kinder u. Erwachsene
ab Montag, 25.09.2023, 17x 09:00 - 10:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

17801 P S NEU € 84,00

Kathleen Kober, Fitnesstrainerin für Kinder u. Erwachsene
ab Montag, 25.09.2023, 17x 10:00 - 11:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

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. Insofern tritt die vhs lediglich als Vermittler auf. In diesen Fällen entsteht kein Vertragsverhältnis zwischen der vhs und dem Teilnehmenden. Bei Veranstaltungen, die in Zusammenarbeit mit anderen Volkshochschulen ausgeschrieben werden, gelten die Teilnahmebedingungen der jeweils veranstaltenden Volkshochschule.

Teilnahme

Das Angebot der vhs steht allen offen. Müssen im Einzelfall zur Teilnahme bestimmte Voraussetzungen erfüllt werden, wird dies in der Programmankündigung vermerkt. An den Veranstaltungen kann jede(r) teilnehmen, der/die sich ordnungsgemäß angemeldet hat und/oder die Voraussetzungen zur Teilnahme erfüllt. Minderjährige müssen durch die Erziehungsberechtigten angemeldet werden. Zu anderen Kursen (Kurse für Erwachsene) können Personen unter 15 Jahren nur in Ausnahmefällen und in Absprache mit der vhs zugelassen werden.

Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen

Zur Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen sind nur die in der Anmeldebestätigung namentlich genannten Personen berechtigt. Eine Vertragsübertragung auf dritte Personen ist nur nach Rücksprache mit der vhs möglich.

Die zur Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen Berechtigten, dürfen weder dritten Personen Zugriff auf ihren Teilnehmeraccount und/oder ihren Computerbildschirm einräumen und dritten Personen dadurch eine Teilnahme an einem Online-Seminar oder einer hybriden Veranstaltung ermöglichen noch zusammen mit dritten Personen über ihren Teilnehmeraccount und/oder ihren Computerbildschirm an einem Online-Seminar oder einer hybriden Veranstaltung teilnehmen.

Die Teilnehmer von Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen sind nicht berechtigt, Online-Seminare oder hybride Veranstaltungen aufzuzeichnen und/oder zu speichern und/oder zu vervielfältigen und/oder zu verbreiten und/oder über das Internet öffentlich zugänglich zu machen und/oder in jeder sonstigen Form in Bild und/oder Ton zu veröffentlichen.

Anmeldung

Die Anmeldung ist im Internet, schriftlich, telefonisch oder persönlich in den vhs-Büros möglich. Die vhs vergibt die freien Plätze nach zeitlicher Reihenfolge der Anmeldungen. Es erfolgt keine schriftliche Bestätigung durch die vhs (außer bei Internetanmeldungen).

Sollte eine Veranstaltung, zu der Sie sich angemeldet haben, nicht stattfinden bzw. bereits ausgebucht sein, werden Sie benachrichtigt.

Bezahlung

Eine Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr. Die Gebühr ist vor Veranstaltungsbeginn fällig. Zahlungsverzug berechtigt die vhs zum Rücktritt und zur Berechnung von Schadenersatz. Die Anwesenheit wird in Teilnehmerlisten erfasst und durch Unterschrift der Teilnehmenden bestätigt. Fernbleiben oder vorzeitiger Austritt entbinden nicht von der Zahlungspflicht. Bei Anmeldung per Einzugsermächtigung wird die Kursgebühr ab 3 Wochen vor Kursbeginn abgebucht. Der vhs entstehende Kosten durch falsche oder erloschene Kontodaten werden an die Teilnehmer weitergegeben.

Zusätzliche Kosten

Für verschiedene Veranstaltungen (z.B. Kreativkurse, Kochkurse oder Studienfahrten) können zusätzliche Kosten entstehen. Bitte informieren Sie sich im Vorfeld bei der vhs oder in der Programmankündigung. Kosten für Anreise, Übernachtung und Verpflegung sind nicht im Preis inbegriffen und von den Teilnehmenden zu tragen, sofern sich aus der Kursbeschreibung der vhs nichts anderes ergibt.

Ermäßigungen

Schüler:innen, Jugendliche in Ausbildung und Studierende (außer Bundeswehruni) bis zum vollendeten 26. Lebensjahr, Bundesfreiwilligendienstleistende, Schwerbehinderte ab 50% und Leistungsberechtigte (SGB II, SGB XII) können gegen Vorlage (bei der Anmeldung) des jeweils gültigen Nachweises eine Ermäßigung von 25% ab einer Kursgebühr in Höhe von € 25 erhalten. Aktive Kursleiter:innen des laufenden Semesters erhalten eine Ermäßigung von 50%. Ausgenommen sind Kurse wie z.B. Vorträge, Kochkurse, Exkursionen, Studienfahrten, Kinder-/Musikkurse und Kurse aus Drittmittelfinanzierung. Bitte informieren Sie sich vor der Anmeldung. Eine 25%ige Ermäßigung erhält eines von mehreren Geschwisterkindern im gleichen Kurs – es sei denn, es ist anders ausgeschrieben. In sozialen Härtefällen kann schriftlich Antrag auf weitere Ermäßigung gestellt werden. Bei Aufzahlungen für unterbesetzte Kurse sind keine Ermäßigungen möglich.

Leistungen der vhs

Die Leistungen der vhs erstrecken sich auf die Durchführung der Kurse, Seminare und sonstigen Veranstaltungen entsprechend der Ausschreibung. Organisatorisch bedingte Änderungen werden den Teilnehmenden mitgeteilt.

Kursdurchführung

Die Kurse werden durchgeführt, wenn die jeweilige Mindestteilnehmerzahl erreicht wird. Wird diese nicht erreicht, hat die vhs die Möglichkeit, Kurse zusammenzulegen, mit Einverständnis der Teilnehmenden in der Dauer zu kürzen und/oder den Preis zu erhöhen. Dies bleibt bindend für die Dauer des Kurses, auch wenn im späteren Verlauf des Kurses weitere Teilnehmende hinzukommen. Lehrerwechsel oder Wechsel des Kursraumes vor oder während des Semesters müssen vorbehalten werden. Die Belegung gemeindlicher und schulischer Räume steht unter Vorbehalt, da Eigennutzung durch die Gemeinde bzw. Schulen Vorrang hat. Für Terminverschiebungen wegen Feiertagen, Elternsprechtagen und sonstiger Veranstaltungen an Schulen, Krankheit der Kursleitung etc. kann kein finanzieller Ausgleich gewährt werden. Die Kurse verlängern sich um die ausgefallenen Kurstage.

Die Hausordnungen der jeweiligen Gebäude, in denen die Kurse stattfinden, sind bindend.

In den Ferien und an gesetzlichen Feiertagen finden in der Regel keine Kurse statt, außer es handelt sich um spezielle Angebote oder es wird mit den Teilnehmenden innerhalb des Kurses bzw. mit den Kursleitenden so abgesprochen. In jedem Fall ist dies mit der vhs abzustimmen.

Rücktritt durch die vhs

Die vhs behält sich vor, Veranstaltungen bei zu geringen Anmeldezahlen oder bei Ausfall der Kursleitung ausfallen zu lassen oder mit anderen zusammen zu legen. Dies gilt auch für bereits laufende Veranstaltungen. Im ersten Fall (Ausfall) werden Leistungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen.

Rücktritt durch die Teilnehmenden

Ein Rücktritt muss der Geschäftsstelle gemeldet werden, nicht den Kursleiter:innen. Er ist kostenlos möglich bis 5 Werktage vor Beginn der gebuchten Veranstaltung. (Bei schriftlichen Abmeldungen ist der Posteingangsstempel maßgebend.) Spätere Abmeldungen sind nur bei Krankheit gegen Vorlage eines ärztlichen Attests möglich. Sollte der Kurs bereits begonnen haben, ist in krankheitsbedingten Fällen eine anteilmäßige Rückerstattung ab einem längeren Zeitraum (mind. 1/3 der Kursdauer), möglich. Materialkosten bei Kochkursen werden nur bis 5 Werktage vor Kursbeginn zurückerstattet.

Bei Studienreisen und Kooperationsveranstaltungen können abweichende Bedingungen gelten (siehe auch Punkt „Ermäßigungen“) und die oben stehende Rücktrittsregel findet keine Anwendung. Ausgenommen von oben stehender Rücktrittsregel sind desweiteren Prüfungen, bei denen – je nach Prüfungstyp – längere Stornierungsfristen gelten.

Bei nicht wahrgenommenen Prüfungsterminen werden die vom Prüfungszentrum der vhs in Rechnung gestellten Prüfungsgebühren an den Teilnehmenden weiterbelastet.

Teilnehmende, die nicht an einem Kurs teilnehmen können, haben nach Absprache mit der vhs die Möglichkeit, eine Ersatzperson zu schicken.

Eventuelle Rückerstattungen sind schriftlich bei der vhs zu beantragen.

Ummeldung

Wenn Sie während des Semesters in einen anderen Kurs wechseln möchten, ist dies nach Rücksprache mit der vhs unter der Voraussetzung möglich, dass der gewünschte Kurs noch freie Plätze hat.

Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen können auf Wunsch für das laufende Semester 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 Garantieverprechens, 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

ANMELDUNG (Bitte deutlich und in Druckbuchstaben mindestens die mit * gekennzeichneten Pflichtfelder ausfüllen!)

Teilnehmer:in:

Name* _____

Vorname* _____

Straße* _____

PLZ/Ort* _____

Tel./privat _____

Tel./berufl. _____

Tel./mobil _____

E-Mail _____

Bitte geben Sie mindestens einen Kontakt an, damit wir Sie ggf. über Änderungen informieren können.

Bitte nehmen Sie meine Email-Adresse in Ihren **Newsletterverteiler** auf.

Ich bevollmächtige die vhs Haar zur einmaligen Abbuchung der Kursgebühren von folgendem Konto. Die Gebühren werden frühestens 3 Wochen vor Kursbeginn eingezogen.

BIC _____

IBAN*

Bank _____

Kontoinhaber* _____

Anmeldung für:

Kurs-Nr. _____	Titel _____	Gebühr _____
Kurs-Nr. _____	Titel _____	Gebühr _____
Kurs-Nr. _____	Titel _____	Gebühr _____
Kurs-Nr. _____	Titel _____	Gebühr _____

Sie sind angemeldet, wenn Sie nichts Gegenteiliges hören. Eine Bestätigung seitens der vhs Haar erfolgt nicht.

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie die Datenschutzerklärung habe ich zur Kenntnis genommen.

* _____

* _____

Datum

Unterschrift des Verfügungsberechtigten (Kontoinhaber)



Datenschutzerklärung

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Haar e.V. (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse) kann kein Vertrag geschlossen werden. Altersgruppe und Geschlecht erheben wir für interne Auswertungen und für die amtliche Landesstatistik. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz-, Mobilfunknummer bzw. Ihrer E-Mail-Adresse erfolgt im berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mail-Adresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Vornamen und soweit angegeben Telefonnummern an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen.

Bei Anmeldungen zu Veranstaltungen, die wir in Zusammenarbeit mit anderen Volkshochschulen durchführen, geben wir Ihren Namen, Adresse und Kontaktdaten (soweit vorhanden) an die ausführende Volkshochschule weiter.

Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Finden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: datenschutz@vhs-haar.de

ANMELDUNG / BILDNACHWEISE

Hier falten und ausgefülltes Formular im Fenster-Kuvert an die vhs-Haar senden.

per Fax: 089/46002-850

Zur Anmeldung bitte an die vhs Haar schicken

**Volkshochschule
Haar e.V.
Münchener Straße 3
85540 Haar**

Statistische Angaben:

Geschlecht: w m
Alter: unter 15
15 bis 18
18 bis 25
26 bis unter 35
35 bis unter 50
50 bis unter 65
65 bis unter 75
über 75

Die statistischen Angaben werden nur für interne Auswertungen und die amtliche Landesstatistik verwendet.

Ausgefülltes Formular im Fenster-Kuvert an die vhs-Haar senden.
Sie können das Formular auch per Fax: 089-46 00 2-850 an uns senden.

BILDNACHWEISE

Seite (ggf. Position)	Quelle	Seite (ggf. Position)	Quelle
U1	canva.com	46	Pixabay 2092512, nebulosgrafica – Pixabay
1	vhs Haar, Janina Ruthenkolk	47	Suliman Sallehi von Pexels, nmbk_photography
2/3	Markus Schellhorn, nmbk_photography, privat, bvv, ©EFQM	48	Oleg Magni – Pexels
4	Marion Mutschler, nmbk_photography, Markus Schellhorn, privat	49	Anna Shvets – Pexels
6	vhs Haar, privat, Maria_Alberto auf Pixabay, BLWG	50	Anna Shvets – Pexels
8	artistlike - Pixabay	51	Alexa auf Pixabay, Markus Schelhorn
9	Janina Ruthenkolk; ©Bürgerstiftung Haar	53	BVV, 71036_milito10-pixabay
10	Dominika Roseclay - Pexels	54	RODNAE Productions – Pexels
11	Korona GDJ 13747 – Pixabay, herbert2512 – Pixabay,	55	Marcelo Chagas, Dimitri Kulik - Pexels
	Andrea Salomé von Dangel – privat	56	Mohamen_hassan – Pixabay, Maria_Alberto auf Pixabay
12	Slowrabbitt – Pixabay	57	Josh Hild - Pexels
13	Lumpi – Pixabay, 11082974 – Pixabay	58	Mohamen_hassan - Pixabay , Sprachtandem – vhs Hamburg,
14	Blickpixel – Pixabay	59	digital desiners auf Pixabay
15	Efraimstochter-Pixabay, pasja1000 - Pixabay	60	Mohamen_hassan - Pixabay
16	Inzia Cordera – privat, Unsplash-hopefilmfoto	61	Yuri Yuhara – Pexels
17	Kim Schmidt – privat	62	Racel Claire – Pexels, ©Bürgerstiftung Haar
18	Cliff Booth – Pexels, Kößl-Völk – privat, W. Achleitner – privat	63	Pexels-diva-plavlaguna, vhs SüdOst, Marion Mutschler, privat
19	Geralt – Pixabay, privat, nmbk_photography	64	mototion – Canva
20	Arush – Canva, Claire Morgan – Canva, Esolla – Canva,	65	Pixabay, Maria_Alberto auf Pixabay, lisegagne – Canva, Shutterburg75 – Pixabay
	Billion Photos – Canva	66	©Bundesamt für Migration und Flüchtlinge
21	F. Faccini – Privat	69	Susy Hazelwood – Pexels, ©G.A.S.T.
22	MagnusGuenther – Pixabay	70	Noelsch – Pixabay, ©telc Language Tests
23	Gerd Altmann – Pixabay	71	art_foto – Canva, L.Salamano – Privat, Markus Schelhorn
25	©Bayerische Volksternwarte München e.V.	72	Peggy und Marco Lachman-Anke auf Pixabay, paula-berto-unsplash10002
26	kindel media auf Pexels-9875443;	73	jakub-dziubak-unsplash10040
27	Dr. Ariane Schade – privat, Gerd Altmann – Pixabay	74	krakenimages-unsplash10570 ,DUKEng-Pixabay10065,
29	Gerd Altmann – Pixabay	75	©Paola Zuccarini, ©Istituto Italiano di Cultura, ©Forum Italia
31	Whitedaemon – Pixabay, F. Faccini – Privat, nmbk_photography	77	Spotsolight- Pixabay,nmbk_photography; ©Der HerzKreis
32	Protokollbücher GR Haar, Gemeindrats beschluß v. 6.6.1950; Kbo-Haar,	78	Yao Lin – Privat
	Die Gemeinde Haar eine Chronik. Seite 108 Herausgegeben von der	79	Rao Yogesh – privat
	Gemeinde Haar – 2. Auflage Haar 2009	80	Sigrid Urban – Privat, Petra Marschalek – Privat
33	Anneliese Döhning – Privat, Dr. Norma Mattarei – Privat	81	Paul Königer – Privat, Stefan Sachs – Privat
34	Alfred Pfeuffer – Privat, Ingrid Oxfort – Privat, Marlies Lämmle – Privat	82	Nomadsoul1 – Canva
35	Tayguntoprak-Pixabay	83	Heart Rules von Pexels
36	Alfred Pfeuffer – Privat, Ulrich Sebulke – Privat, Pexels/Pixabay	84	Martina Spitz – Privat: AsImages – Canva
37	Fotogr. Gaby Gerster, ©Kleines Theater - Pressebild 3_2023-10-21	85	Borjana Gottlöber – Privat, Loredana La Rocca
38	Dr. Ing. Frank Lehnert – Privat; Maria und Hans Weinmann – Privat,	86	Loredana La Rocca, thedanw – Pixabay
	Armin Pirkenser – Privat, Claudia Ewen – Privat	87	Loredana La Rocca
39	Negative Space – Pexels, R. De Souza – Privat	88	©Zumba, ©TRX, karabulakastan – Pixabay, A. Schuhbauer – privat,
40	Eva Lücking – Privat, David Schwarzenberg – Pixabay	89	U. Rüger – Privat, Anna Shvets – Pexels
41	Pixabay 422737, Anna Arndt – Privat	90	freemixer - Canva
42	Martina Plote – Privat, Frau Wunderlich- Privat	91	Oksana Pavlova – Privat, Michaela und Fabián Lugo- Privat
43	Pixabay - 5598375, M. Schaab – Privat	92	Loredana La Rocca
44	Hansuan_Fabregas, Rita Dollberg – Privat	93	Loredana La Rocca
45	Counselling-Pixabay		

SEMESTERKALENDER

SEMESTERKALENDER - HERBST/WINTER 2023/2024							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Sept. 2023	25.09.	26.09.	27.09.	28.09.	29.09.	30.09.	
Okt. 2023							01.10.
	02.10.	03.10.	04.10.	05.10.	06.10.	07.10.	08.10.
	09.10.	10.10.	11.10.	12.10.	13.10.	14.10.	15.10.
	16.10.	17.10.	18.10.	19.10.	20.10.	21.10.	22.10.
	23.10.	24.10.	25.10.	26.10.	27.10.	28.10.	29.10.
	30.10.	31.10.					
Nov. 2023			01.11.	02.11.	03.11.	04.11.	05.11.
	06.11.	07.11.	08.11.	09.11.	10.11.	11.11.	12.11.
	13.11.	14.11.	15.11.	16.11.	17.11.	18.11.	19.11.
	20.11.	21.11.	22.11.	23.11.	24.11.	25.11.	26.11.
	27.11.	28.11.	29.11.	30.11.			
Dez. 2023					01.12.	02.12.	03.12.
	04.12.	05.12.	06.12.	07.12.	08.12.	09.12.	10.12.
	11.12.	12.12.	13.12.	14.12.	15.12.	16.12.	17.12.
	18.12.	19.12.	20.12.	21.12.	22.12.	23.12.	24.12.
	25.12.	26.12.	27.12.	28.12.	29.12.	30.12.	31.12.
Jan. 2024	01.01.	02.01.	03.01.	04.01.	05.01.	06.01.	07.01.
	08.01.	09.01.	10.01.	11.01.	12.01.	13.01.	14.01.
	15.01.	16.01.	17.01.	18.01.	19.01.	20.01.	21.01.
	<u>22.01.</u>	23.01.	<u>24.01.</u>	<u>25.01.</u>	<u>26.01.</u>	27.01.	28.01.
	29.01.	<u>30.01.</u>	31.01.				
Feb. 2024				01.02.	02.02.	03.02.	04.02.
	05.02.	06.02.	07.02.	08.02.	09.02.	10.02.	11.02.
	12.02.	13.02.	14.02.	15.02.	16.02.	17.02.	18.02.
	19.02.	20.02.	21.02.	22.02.	23.02.	24.02.	25.02.
	26.02.	27.02.	28.02.	29.02.			

_____ Unterrichtsende bei 15 Kursterminen

Ferien und Feiertage:

03.10.2023 Tag der Deutschen Einheit

30.10.2023 - 05.11.2023 Herbstferien

25.12.2023 - 07.01.2024 Weihnachtsferien

12.02.2024 - 18.02.2024 Winterferien

: Unterrichtsfreie Tage



IHR WEG ZU UNS



© OpenStreetMap-Mitwirkende, Lizenz: www.openstreetmap.org/copyright

- 1** - **vhs-Büro/Poststadl:**
Münchener Straße 3
Unterrichtsräume sowie
vhs-Werkstätten
- 2** - **Sport- und Freizeitpark:**
Höglweg 3
Racketpark, Höglweg 7
- 3** - **Gesundheitszentrum:**
Friedrich-Ebert-Straße 12
- 4** - **Mittelschule:**
St.-Konrad-Straße 7
- 5** - **Grundschule:**
St.-Konrad-Straße 7
- 6** - **Evang. Gemeindezentrum:**
Waldluststraße 36
- 7** - **Gymnasium:**
Jagdfrldring 82

P Beachten Sie bitte die **Parkverbote** besonders in der St.-Konrad-Straße (ständige Polizeikontrolle).
Parken Sie in der Tiefgarage der Mittelschule, St. Konrad-Str. 7, geöffnet von 13.30 - 23.00 Uhr. Nutzen Sie auch die freien **Parkmöglichkeiten** in der Leibstraße und am Bahnhof!

Wichtig! Die Schulparkplätze müssen vormittags für die Lehrer freigehalten werden.
Abends steht auch die **Rathaus-Tiefgarage** in der Bahnhofstraße zur Verfügung!

Folgende Kursräume sind für barrierefrei gut erreichbar:

vhs-Büro und Unterrichtsräume, Münchener Str. 3
Mittelschule Erdgeschossräume

Wenn Sie noch Fragen haben, rufen Sie einfach an:

089/46002-800



Mit diesem QR-Code finden Sie unser Kursangebot im Internet

www.vhs-haar.de

**WIR FREUEN UNS AUF SIE!
IHRE VHS HAAR**