

FRÜHJAHR / SOMMER 2024

DA GEHT NOCH WAS!



vhs 

Die Volkshochschule *Haar*

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 Herbst/Winter-Ausgabe buchen.
Erscheinungstermin: Ende August 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

Impressum:

VHS-Programm Frühjahr/Sommer 2024
Auflage: 30.000

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

Titelbild: Canva: Tinyakov,
vhs Haar (Giovanna Monterosso)

Stand: 22.12.2023

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





Nutzfahrzeuge Service





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,

Da geht noch was! Unser Frühjahr-Sommer-Programm entführt Sie auf eine Leiter, die hoch in den blauen Himmel ragt. Wohin dürfen wir Sie mitnehmen?

Erklimmen Sie mit uns Ihre nächste Stufe in Ihrer Fremdsprache, in Ihrem Allgemeinwissen, in Ihren Kochkünsten, in Ihren IT-Kenntnissen, in Ihren Malkünsten, in Ihrer Fitness, in Ihrer Tiefenentspannung.

Ganz neu bieten wir Pilates für Männer an und lernen hier von der National Elf. Wir erkunden, wie wir uns KI im Alltag zu Nutze machen. Wir tauchen ein in die faszinierenden Bilder der neuen Astronomie-Ära. Wir nähern uns der Poetik in anderen Sprachen.

Zu Beginn des Semesters zeigen wir den Dokumentarfilm **Ruinenschleicher und Schachterleis**, in dem 28 Zeitzeug:innen eindrucksvoll aus ihrer Kindheit nach 1945 erzählen. Aus Haar mit dabei sind der Filmmacher und

ehemaliger Umweltreferent Michael von Ferrari und die Zeitzeugin und Künstlerin Gabriele von Ende-Pichler.

Kurz vor der Europa-Wahl begrüßen wir den ersten Bürgermeister Dr. Andreas Bukowski (CDU), den zweiten Bürgermeister Dr. Ulrich Leiner (Grüne) und den Fraktionssprecher Thomas Fäth (SPD) zu einem Podium über **Zusammenhalt in Europa, Zusammenhalt in Haar**. Kommen Sie mit ihnen und mit uns ins Gespräch.

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,

manchmal beschleicht mich tatsächlich ein Gefühl, ja fast ein leiser Verdacht: Ist unsere VHS etwa im Besitz einer Glaskugel? Oder wie kann es sein, dass die Haarer Volkshochschule

in ihrem Semester-Motto quasi immer so treffsicher die derzeitige gemeindliche Grundsituation aufgreift? Im Frühjahr-Sommer-Semester ist sie sich sicher: **„Da geht noch was!“** Genauso sehen wir das auch.

2024 wird uns trotz engerem finanziellen Korsett Möglichkeiten offenbaren, die wir vielleicht heute noch nicht ganz klar sehen können. Es wird wieder ein Jahr des Zusammenhalts in Haar, ein Jahr des Lernens, des Zuhörens, des Handelns. Aufgeben ist ohnehin keine Option. Im Gegenteil. Da geht noch was!

Und was im „Großen“ geht, geht selbstverständlich auch im „Kleinen“. Neugierig bleiben, immer weiter lernen, neue Fähigkeiten entdecken, im Beruf genauso wie in der Freizeit, egal ob als Kind oder im Seniorenalter

– das hält nicht nur Kopf und Körper fit, sondern macht auch unser Leben bunt. Gesammelte Möglichkeiten hierfür finden Sie im Programmeheft, das vor Ihnen liegt. Denn: Wer könnte jeden einzelnen da besser unterstützen als die Volkshochschule? Blättern Sie sich doch einfach durch die Seiten, entdecken Sie die tollen Angebote. Spüren Sie es schon? Da geht noch was!

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 / Zeichnen / Malen..	11
Malen / Basteln / Kreatives Gestalten	12
Basteln / Zaubern	13
Silberschmieden / Salzteig / Töpfern	14
Computer	14
Englisch	15
Kochen / Yoga / Musical / Film	15
Tanz	15
Trommeln / Kinderschwimmen	16
Funsport / Voltigieren	17

GESELLSCHAFT

vhs im Dialog	18
Studium Generale	20
Aktueller Vormittag	20
Geschichte/Politik	21
Selbstschutz und Sicherheit	22
vhs.wissen live	22
Betriebsbesichtigungen	25
Ökologie/Umwelt	25
Ökogarten	26
Finanzen/Vorsorge/Recht	27
Geistige Fitness	28
Persönlichkeit und Leben	29
Partnerschaft/Familie	30

KULTUR

Haar und Umgebung	32
vhs unterwegs	33
Spezielle Themen	34
Kunst am Vormittag / Kunst am Nachmittag ..	34
Studienreise / Film / Literatur	35
Reiseberichte	36
Gitarre / Afrikanisches Trommeln	37
Singen / Fotografie	38
Zeichnen / Kalligraphie / Aquarellmalerei	39
Malen	40
Gold- und Silberschmieden	42
Arbeiten mit Ton / Ikebana	43
Seifenwerkstatt / Glasfusing	44
Nähen	44
Repair Café / Pflanzenbörse	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
Öffnungszeiten	4
Hauptausschuss/Mitgliedschaft	5
Vortragsübersicht	6
Firmenangebote	7
Schüler-Nachmittagsbetreuung	8
vhs im Dialog	18
Repair Café / Pflanzenbörse	46
vhs-Sauna	79
Allgemeine Geschäftsbedingungen	94
Anmeldeformulare	95
Datenschutzerklärung	95
Bildnachweise	96
Semesterkalender	U3
Ihr Weg zu uns	U4

BERUF / IT

Neue Wege im Beruf

Neugestaltung des Berufslebens	48
Softskills.....	48

Neue Wege in IT

Digitalisierung.....	49
Grundlagen am PC	49
Software-Nutzung.....	49
Smartphone und die Möglichkeiten	50

SPRACHEN

Arabisch.....	61
Chinesisch.....	61
Englisch	53
Französisch.....	55
Griechisch	61
Italienisch	56
Japanisch.....	61
Kroatisch	61
Portugiesisch	62
Russisch	62
Spanisch	58
Ungarisch.....	62

REGULÄRE DEUTSCHKURSE.....64

INTEGRATIONSKURSE - INTENSIVE

DEUTSCHKURSE.....65

PRÜFUNGEN.....69

GESUNDHEIT

GESUNDHEIT – kulinarisch

Kochen	72
Wein und Sake	74
Kochen in italienischer Sprache.....	74

GESUNDHEIT – informativ

Ernährung.....	75
Stressreduktion	76

GESUNDHEIT – entspannend

Herzkreis / Feldenkrais	76
Qi Gong / Tai Chi / Yoga	77
Gesundheitsreise	80

GESUNDHEIT – aktiv

Wassergymnastik / Aqua Fitness	81
Schwimmen / Präventionsgymnastik.....	82
Wirbelsäulengymnastik / Rückentraining	83
Body Workout.....	84
Bodyshape / Fit mit Baby / Pilates.....	85
Yoga Workout / Balance Swing / Zumba®	86
Jazzgymnastik / TRX® / Nordic Walking	87
Segeln / Ballett / Pilates für Männer.....	88
Mittelmeertänze / Gesellschaftstanz	89
Lindy Hop / Balboa / Tango Argentino.....	90
Tänze aus Hawai / Salsa	91
American Line Dance / Bauchtanz /	
Orientalischer Tanz.....	92
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



Tímea Göghová

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

Ansprechpartnerinnen



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

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
fechtel@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

Vorstand und Hauptausschuss



Andreas Schwarcz, Dr. Mike Seckinger, Gabriele Müller, 1. Bürgermeister Dr. Andreas Bukowski, Dr. Ulrike Holtappel, Dr. Peter Siemsen, Dr. Eckart Hundt (v.l.n.r.)
Nicht auf dem Foto: Traudl Vater

Der Vorstand:

Gabriele Müller (1. Vorsitzende)
Dr. Eckart Hundt (2. Vorsitzender)

Der Hauptausschuss:

Beratende Funktion lt. vhs Satzung

1. 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.



Immer aktuell informiert!



Immer aktuell informiert!



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

VORTRAGSÜBERSICHT - chronologisch

Termin/Beginn	AF	Titel	Kursnr.	Seite
JANUAR 2024				
29.01.2024	O	Abschied von der Öffentlichkeit	02101	22
FEBRUAR 2024				
05.02.2024	O	Der Tiber und die ewige Stadt	02102	22
20.02.2024	O	Unterschiedliche Risikobewertung durch Fachleute und Laien	02103	23
25.02.2024	O	Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents	02104	23
27.02.2024	O	Wie die Städte von morgen lebenswert gestalten?	02105	23
27.02.2024	P	Ordnung meets Resilienz - Erste Hilfe für eine innere und äußere Ordnung	06015	29
29.02.2024	O	Was bedeutet gesunde Ernährung bei Kindern im Grundschulalter?	11002	75
MÄRZ 2024				
05.03.2024	O	Söhne der Freiheit - Eine Einwandererfamilie und die Gründung der USA	02004	21
05.03.2024	O	Geschichte und Zukunft der Mode	02106	23
06.03.2024	H	ETFs - eine Einführung	05001	27
07.03.2024	O	Was bedeutet gesunde Ernährung im Alter?	11003	75
10.03.2024	O	Donald Trump und der Populismus in den USA	02107	23
12.03.2024	O	Klimawandel und Wetterkatastrophen	02108	23
12.03.2024	H	„Emotionen sind Mist“ - Mich und andere besser verstehen	06010	29
12.03.2024	P	Mallorca zu Fuß erleben	35001	36
13.03.2024	H	ETFs auswählen mit System	05002	27
14.03.2024	P	Rechtzeitig selbstbestimmt vorsorgen - die 5Vs	05011	27
14.03.2024	O	Was bedeutet gesunde Ernährung bei Menschen mit Demenzerkrankungen?	11004	75
18.03.2024	P	Märchen im Mietrecht für Vermieter:innen	05020	28
18.03.2024	P	Welches Smartphone ist richtig für mich?	66500	50
19.03.2024	O	Druck machen! - Wie Politik und Wirtschaft Umwelt und Klima schädigen	04008	26
19.03.2024	H	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	05021	28
19.03.2024	P	Via Gebennensis - Jakobsweg in Frankreich von Genf nach Le Puy-en-Velay	35002	36
20.03.2024	O	Die multiplen Krisen der Gegenwart	02109	23
20.03.2024	H	Anleihen - eine Einführung	05003	27
20.03.2024	P	Gut Essen mit kleinem Budget	05017	28
21.03.2024	P	Ruhestandsplanung bei hoher Inflation	05012	27
24.03.2024	O	Tito - der ewige Partisan	02110	23
APRIL 2024				
08.04.2024	O	Der Nutri-Score	11011	75
08.04.2024	P	Gut vorbereitet ins Vorstellungsgespräch	66104	48
09.04.2024	O	Neue Trends in der Geldanlage	05000	27
09.04.2024	H	Besser leben durch eine Veränderung. Aber wie?	06011	29
09.04.2024	P	Intervall- Fasten - so effektiv und gesundheitsförderlich!	11012	75
09.04.2024	P	Zu Fuß von München nach Verona	35003	36
10.04.2024	P	Was Sie schon immer über den Islam wissen wollten	02005	21
10.04.2024	O	Die Rolle eines Zoos im 21. Jh.	02111	23
11.04.2024	H	Wenn die Liebe zum Kind keine Grenzen kennt	06029	30
11.04.2024	P	Erfolgreich Veranstaltungen organisieren	66110	48
14.04.2024	O	Philosophie in der islamischen Welt	02112	24
14.04.2024	O	Berühmte Macht-Räume im Film	33000	35
15.04.2024	H	Die Vitalität des Gartens nutzen - Für ein kraftvolles Zuhause	04010	26
16.04.2024	O	Nero - Wahnsinn und Wirklichkeit	02002	21
16.04.2024	P	Magie der Ordnung - Impulse für Ordnung und Struktur	06016	29
17.04.2024	P	Softskill: Konfliktmanagement im Berufsleben	66108	48
18.04.2024	H	Von aufsehenerregenden Fällen zu aktuellen polizeilichen Themen	02014	22
18.04.2024	O	Antisemitismus - Eine deutsche Geschichte	02113	24
18.04.2024	P	Vermögensaufbau mit Fonds - aber mit guten Kenntnissen	05014	28

Termin/Beginn	AF	Titel	Kursnr.	Seite
APRIL 2024				
18.04.2024	P	Die Entwicklung der kindlichen Kompetenzen und Sicherheiten	06032	30
18.04.2024	P	Künstliche Intelligenz - Fluch oder Segen	66206	49
20.04.2024	H	Einführung in die Welt des japanischen Sake - Vortrag mit Verkostung	10465	74
23.04.2024	H	Elektronische Patientenakte und E-Rezept	66200	49
23.04.2024	O	KI-Systeme im Alltag für sich nutzen	66205	49
25.04.2024	O	Verbreitung und Zustand der Moore	02114	24
25.04.2024	H	Mein Umgang mit Geld - Spiegel des Umgangs mit mir?	06022	30
29.04.2024	O	Das Geld und der Staat	02115	24
29.04.2024	H	Wie erzeuge ich eigenen Strom? - Balkon-/Terrassen-solaranlagen	04006	26
30.04.2024	P	Hilfe bei Gewalt gegen Frauen und Kinder	02012	22
MAI 2024				
02.05.2024	O	Zeitenwende im Indopazifik - Kollisionskurs zwischen China und USA	02116	24
06.05.2024	H	Aktienhandel - eine Einführung	05004	27
07.05.2024	P	Liquidität aus der eigenen Immobilie schaffen	05015	28
07.05.2024	H	Was hindert mich am Treffen klarer Entscheidungen?	06012	29
12.05.2024	O	Gewalt - Die dunkle Seite der Antike	02117	24
13.05.2024	O	Manipulation und Korruption - Skandalgeschichte des europäischen Fußballs	02010	22
14.05.2024	H	Testamentsgestaltung	05022	28
16.05.2024	H	Die Europawahlen 2024 und das EU-Parlament	02008	21
16.05.2024	P	Die Beziehung zu Geld und Vermögen neu ausrichten	05016	28
JUNI 2024				
03.06.2024	O	Demokratie - Warum wir Expert:innen (nicht) vertrauen	02118	24
04.06.2024	H	Zwischen Panik und Resignation - Krisen sicher und entspannt begegnen	06013	29
04.06.2024	P	Konstruktive Kommunikation in der Partnerschaft	06024	30
04.06.2024	P	Nützliche und kostenlose Apps	66207	49
05.06.2024	H	Podiumsdiskussion: Zusammenhalt in Europa, Zusammenhalt in Haar	01011	18
06.06.2024	H	Israel und König Salomon	02001	21
06.06.2024	P	Meinen Sorgen mache ich Beine - Innere Gelassenheit	06017	29
06.06.2024	H	Das Smartphone als Gesundheitscoach	66504	50
07.06.2024	O	Parteiensystem vor dem Umbruch?	02009	21
11.06.2024	H	Die besten Aktien auswählen	05005	27
11.06.2024	P	Konflikte in Familie, Partnerschaft und Beruf verstehen und lösen	06025	30
13.06.2024	H	Von Peter dem Großen bis Katharina II.	02003	21
14.06.2024	O	Die neue Astronomie-Ära - Das James-Webb-Weltraumteleskop	02119	24
17.06.2024	H	Das Zuhause als Ort der Kraft und Inspiration gestalten	06014	29
24.06.2024	P	Wohngesund renovieren	04007	26
JULI 2024				
20.07.2024	P	Haar – ein Vortrag über den Ort durch Raum und Zeit	31002	32
24.07.2024	H	Sommerlektüre	01012	18

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.

Maßgeschneiderte Firmenkurse nach Ihren Wünschen und Bedarfen

GESUNDHEIT

Präventives Rückentraining

Schmerzfrei arbeiten im Sitzen und am Computer? Dies erreichen Sie durch Rückentraining zur Stärkung der Muskulatur mit Mobilisations- und Entspannungsübungen.

Kurze Gymnastikeinheit am Arbeitsplatz

Durch spezielle Übungen werden Muskeln mobilisiert und gedehnt. Das hilft dabei, Stress zu reduzieren und die Beweglichkeit des Körpers zu trainieren. Die Bewegungen werden geschmeidiger, die Haltung verbessert sich.



Laura Salamano

Fachbereichsleitung für Gesundheit
(aktiv – Tanz - Familien)
salamano@vhs-haar.de
Tel.: (089) 46 00 2 814

Präventionskurs nach Maß

Das regelmäßige Üben von Yoga, Feldenkrais oder Qi Gong hält gesund, entspannt und macht glücklich. Einmalige gemeinsame Erfahrungen in der Welt des Lachyogas oder der Klangmassage können für eine angenehme Teamstimmung sehr wirksam sein.

Kochkurs nach Maß

Firmenjubiläumsfeier? Gruppenbildungserlebnis durch gemeinsames Kochen? Sie sagen uns, was für einen Kochkurs Sie sich wünschen, und wir „zaubern“ ihn für Sie.



Anna Conte

Fachbereichsleitung für Gesundheit
(kulinarisch, informativ, entspannend)
conte@vhs-haar.de
Tel.: (089) 46 00 2 828

Karriere / IT

Wir bieten Ihnen Kurse zu verschiedenen Themen aus den Bereichen Computer und berufliche Softskills, u.a. Konfliktmanagement, Rhetorik, Künstliche Intelligenz, MS-Office-Anwendungen. Besonders hilfreich für die globalisierte (Arbeits-)Welt sind auch unsere Interkulturellen Trainings.

Andreas Tontsch

Fachbereichsleitung für
Karriere/IT
tontsch@vhs-haar.de
Tel.: (089) 46 00 2 819



Fremdsprachen

Wir bieten Sprachkurse in Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch und in vielen weiteren Sprachen an. Die Inhalte planen wir mit Ihnen ganz nach Ihren Bedürfnissen.

Diana Corredor-Düwel

Fachbereichsleitung für
Fremdsprachen
corredor@vhs-haar.de
Tel.: (089) 46 00 2 826



Deutsch als Fremdsprache

Wir bieten Deutschkurse von A1 bis C1 an. Neben allgemeinsprachlichen Kursen können Kurse mit verschiedenen Schwerpunkten konzipiert werden: Deutsch am Arbeitsplatz, Fachsprache, schriftliche Kundenkommunikation, Telefontraining usw.

Tímea Göghová

Fachbereichsleitung für
Deutsch und Integration
goeghova@vhs-haar.de
Tel.: (089) 46 00 2 829



Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!



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 / Zeichnen / Malen..	11
Malen / Basteln / Kreatives Gestalten	12
Basteln / Zaubern	13
Silberschmieden / Salzteig / Töpfern	14
Computer	14
Englisch	15
Kochen / Yoga / Musical / Film	15
Tanz	15
Trommeln / Kinderschwimmen.....	16
Funsport / Voltigieren.....	17

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

Frühjahr-/Sommersemester 2024



Für junge Student:innen von 8 bis 12 Jahren

„Die KinderUni Haar macht Kinder schlau!“ Die KinderUni erklärt Euch die Rätsel der Welt. Entdeckt mit uns die Welt der Wissenschaft - Experimente, Spaß und Spannung! Einmal im Monat bietet die KinderUni Haar Kindern eine spannende Vorlesung. Unsere Professor:innen beantworten alle Eure Fragen!

MACHT MIT! Meldet Euch an!
Wir freuen uns!

Vorlesungsverzeichnis

- 15.03.2024
Wie funktioniert ein Elektroauto
Mit freundlicher Unterstützung des
Autohaus Feicht, Haar
- 12.04.2024
Erlebnis Musik
- 03.05.2024
Leonardo da Vinci - das Universalgenie
- 14.06.2024
Kunst ist schön, macht aber viel Arbeit
- 12.07.2024
Vom Wolf zum Hund

Anmeldung erforderlich

K0100 gebührenfrei
www.kinderuni-haar.de
ab Freitag, 15.03.2024, 5x 17:00 - 17:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

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

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 Elternabend statt.
Bitte mitbringen: Stifte

Für Grundschüler:innen der 1. und 2. Klasse

K0200 **P** € 99,00

Isabel Lönne, Trainerin MKT
ab Mittwoch, 12.06.2024, 6x 16:00 - 17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Für Grundschüler:innen der 3. und 4. Klasse

K0201 **P** € 99,00

Isabel Lönne, Trainerin MKT
ab Mittwoch, 10.04.2024, 6x 16:00 - 17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07



Starke Mädchen wehren sich - starke Mädchen bleiben cool

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

Mit der langjährig erprobten Fünf-Finger-Faustregel des Instituts von Ulrike Herle lernen Mädchen, sich zu schützen bzw. zu wehren. Sie trainieren mit Spaß verschiedene Situationen und staunen, was sie alles können. Selbstbewusste Mädchen kennen Gefahren bzw. wissen sich zu schützen. Alle Übungen, Rollenspiele, Materialien sind geschlechts- und altersgemäß sowie nach 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, 09.03.2024, 10:00 - 16:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Musikraum 1. Stock

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, 15.06.2024, 10:00 - 16:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Musikraum 1. Stock

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, 20.04.2024, 10:00 - 16:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Musikraum 1. Stock

Tiere der Eiszeit in Europa

Ab 5 Jahren

Spätestens seit dem Film „Ice Age“ kennen die meisten Kinder ein paar Tiere mehr als nur das Mammut und den Säbelzahn-tiger. Doch wer weiß schon, dass es in Deutschland einmal Löwen und Nashörner gab? Wir wollen uns noch ein paar weitere Tiere anschauen, die in der Eiszeit in Europa gelebt haben. Sofern noch Zeit bleibt, basteln wir noch etwas zum Thema.

Bitte mitbringen: 3 € Materialkosten, kleine Brotzeit und Getränke

K3000 P NEU € 16,00

Ute Heidegger, Wildnispädagogin, Kinderpflegerin am Sonntag, 03.03.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

Wir basteln einen Traumfänger

Ab 7 Jahren

Der Traumfänger entstand vor langer Zeit bei einem Stamm der Ureinwohner Nordamerikas. Wir schauen uns seine Entstehung, Bedeutung und Verwendung an. Anschließend gestalten wir aus Naturmaterialien wie Weidenring, Wolle, Federn, Perlen und anderen individuellen Bestandteilen einen Traumfänger.

Bitte mitbringen: 5 € Materialgeld, kleine Brotzeit und Getränk

K3001 P NEU € 16,00

Ute Heidegger, Wildnispädagogin, Kinderpflegerin am Samstag, 13.04.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27 Zeichenstudio

Unterwasserwelt im Schuhkarton

Ab 6 Jahren

Wir tauchen ab in die bunte Unterwasserwelt und erkunden dort die Umgebung. Ob Fische, Muscheln, Pflanzen oder versunkene Schiffe, Meerjungfrauen oder Wassermänner - in der für uns meist verborgenen Welt gibt es viel zu entdecken. Wir basteln uns auch eine eigene Unterwasserwelt und lassen dabei unsere Fantasie spielen.

Bitte mitbringen: einen Schuhkarton, 3 € Materialgeld, kleine Brotzeit und Getränk

K3002 P NEU € 16,00

Ute Heidegger, Wildnispädagogin, Kinderpflegerin am Sonntag, 09.06.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27 Zeichenstudio

Immer aktuell informiert!

Follow us
on Facebook


Volkshochschule Haar

Ein Tag im Wald

Von 7 bis 12 Jahren

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

Bitte mitbringen: 2 € Materialkosten, wettergerechte Kleidung (auch für Regen), Brotzeit und Getränk

K3004 P € 25,00

Ute Heidegger, Wildnispädagogin, Kinderpflegerin am Samstag, 20.07.2024, 10:00 - 14:00 Uhr
Treffpunkt: Haar, Bahnhofplatz 4a, vor dem Eiscafé Fierze

Frühes Forschen: Es kracht und fliegt in die luft

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

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

Von 5 bis 7 Jahren

K3006 P € 18,00

Julia Waibel, Referentin Bildung für nachhalt. Entwickl.
am Montag, 22.04.2024, 15:00 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04 Töpferraum

Von 8 bis 10 Jahren

K3007 P € 18,00

Julia Waibel, Referentin Bildung für nachhalt. Entwickl.
am Montag, 22.04.2024, 16:45 - 18:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04 Töpferraum



Frühes Forschen: Vulkane, Tornados und weitere Naturgewalten

Wo gibt es auf der Erde die schnellsten Winde und wie entstehen Tornados? Wir erforschen außerdem Vulkane und weitere Naturgewalten. Dich erwarten spannende Momente, in denen natürlich auch du alles erzählen kannst, was du über die enorme Kraft der Erde weißt.
Bitte mitbringen: 2,50 € Materialkosten, kleine Brotzeit und Getränk

Von 5 bis 7 Jahren

K3008 **P** € 18,00
Julia Waibel, Referentin Bildung für nachhalt. Entwickl.
am Montag, 03.06.2024, 15:00 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04
Töpferraum

Von 8 bis 10 Jahren

K3009 **P** € 18,00
Julia Waibel, Referentin Bildung für nachhalt. Entwickl.
am Montag, 03.06.2024, 16:45 - 18:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04
Töpferraum

Frühes Forschen: Feuer und Flamme

Wir experimentieren rund um das Thema Feuer. Was braucht Feuer, um zu brennen? Wir erforschen, wie ein Waldbrand entsteht und welche Möglichkeiten es gibt, Feuer zu löschen. Können wir unter Wasser Kerzen bzw. Wunderkerzen anzünden? Können Orangen Feuer spucken? Wir forschen nach Antworten und lüften die Geheimnisse von Feuer. Den Kindern wird verantwortungsbewusster Umgang mit Feuer vermittelt.
Bitte mitbringen: 2,50 € Materialkosten, kleine Brotzeit und Getränk

Von 5 bis 7 Jahren

K3010 **P** € 18,00
Julia Waibel, Referentin Bildung für nachhalt. Entwickl.
am Montag, 01.07.2024, 15:00 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04
Töpferraum

Von 8 bis 10 Jahren

K3011 **P** € 18,00
Julia Waibel, Referentin Bildung für nachhalt. Entwickl.
am Montag, 01.07.2024, 16:45 - 18:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04
Töpferraum

Musik entdecken

Ab 9 Jahren

Auf interessante, unterhaltsame sowie für dein Alter passende 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** € 22,00

Ekaterina Sarkisova, Musikerin, Klavierlehrerin
am Montag, 11.03.2024, 15:30 - 17:00 Uhr
am Montag, 18.03.2024, 15:30 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15



Einmal Prinz und Prinzessin! – in Nymphenburg

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.

Ab 5 Jahren mit (Groß-)Eltern

K3200 **P** **NEU** € 9,50

Petra Rhinow, Kunstpädagogin
am Samstag, 22.06.2024, 10:00 - 11:30 Uhr
Treffpunkt: Eingang Museumsshop im Schloß

Ab 4 Jahren mit Familie in einfacher Sprache

Gebühr: Erwachsene 6,00 €, Kinder 6,50 €
Eintritt für Erwachsene kommt noch hinzu.

K3201 **P** **NEU** € 6,50

Petra Rhinow, Kunstpädagogin
am Donnerstag, 01.08.2024, 10:00 - 11:00 Uhr
Treffpunkt: Eingang Museumsshop im Schloß

Zeichnen ist gar nicht schwer!

Für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahre

Wir zeichnen gegenständlich, lernen Formen und Figuren zeichnen, setzen Schatten und Lichtpunkte. Wir schauen uns die Welt aus der 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 Montag, 26.02.2024, 10x 15:30 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

K4102 **P** € 106,00

Anna Arndt, Freischaffende Künstlerin
ab Mittwoch, 28.02.2024, 10x 17:30 - 19:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

Malen wie „Der blaue Reiter“

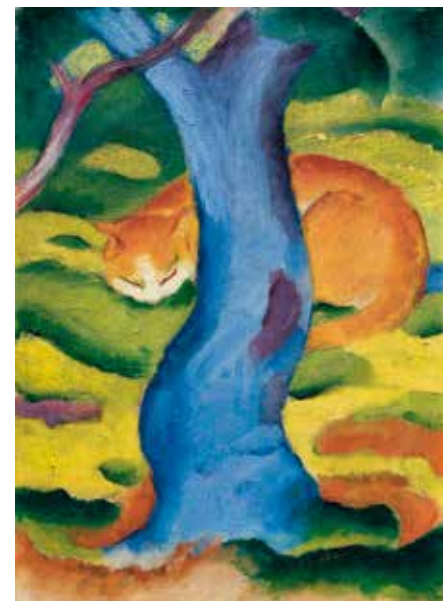
Von 5 bis 9 Jahren

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 €, Abrechnung direkt bei der Kursleitung

K4105 **P** € 22,00

Dr. Anna Maria Chitano Nordmann, Pädagogin
am Samstag, 04.05.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio



Hinweis:

Kurse Zeichnen und Malen
für Erwachsene
finden Sie auf den
Seiten 39-41.



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:** 5,00 €, Abrechnung direkt bei der Kursleitung

K4109 P € 22,00

Dr. Anna Maria Chitano Nordmann, Pädagogin
am Samstag, 20.04.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

Drucken auf Stoff für Kinder

Ab 8 Jahren - Ferienkurs

Wie schön wäre es, unsere eigenen Ideen auf Stoff zu drucken, um damit ein Kleidungsstück zu nähen oder einfach ein Bild zu gestalten. Es gibt verschiedene Werkzeuge, die uns erlauben, dies zu verwirklichen: Schablonen, Textilspray, Wachsstifte, Blumen, u.a. Wir werden diese kennenlernen und mit verschiedenen Drucktechniken arbeiten, die es 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 €, Abrechnung direkt bei der Kursleitung

K4110 P € 22,00

Andrea Salomé von Dangel, Pädagogin und freie Malerin
am Dienstag, 21.05.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio



Intuitives Malen - Osterferien

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 €, Abrechnung direkt bei der Kursleitung

Von 6 bis 10 Jahren

K4111 P NEU € 66,00

Franziska Kube, Künstlerin
am Montag, 25.03.2024, 10:00 - 13:00 Uhr,
am Dienstag, 26.03.2024, 10:00 - 13:00 Uhr,
am Mittwoch, 27.03.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

Von 11 bis 14 Jahren

K4112 P NEU € 66,00

Franziska Kube, Künstlerin
am Montag, 25.03.2024, 15:00 - 18:00 Uhr,
am Dienstag, 26.03.2024, 15:00 - 18:00 Uhr,
am Mittwoch, 27.03.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio



Intuitives Malen - Pfingstferien

Von 6 bis 10 Jahren

K4113 P NEU € 66,00

Franziska Kube, Künstlerin
am Mittwoch, 22.05.2024, 10:00 - 13:00 Uhr,
am Donnerstag, 23.05.2024, 10:00 - 13:00 Uhr,
am Freitag, 24.05.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

Von 11 bis 14 Jahren

K4114 P NEU € 66,00

Franziska Kube, Künstlerin
am Mittwoch, 22.05.2024, 15:00 - 18:00 Uhr,
am Donnerstag, 23.05.2024, 15:00 - 18:00 Uhr,
am Freitag, 24.05.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

Perlenzauber

Kreatives Schmuckbasteln

Die Kinder wählen selbst, welchen Schmuck sie designen wollen. Ob Ohringe, Armbänder oder andere Schmuckteile, die Kinder können ihrer Fantasie freien Lauf lassen und ihr künstlerisches Talent unter Beweis stellen. So werden aus verschiedensten Materialien mit etwas Geschick und dem richtigen Werkzeug individuelle Erinnerungsstücke. **Bitte mitbringen:** Stifte, Schere, Kleber und Brotzeit mit Getränk **Materialkosten:** 5,00 €, Abrechnung direkt bei der Kursleitung

K4310 P NEU € 44,00

Rebecca Schmidt, freie Künstlerin
am Samstag, 20.04.2024, 10:00 - 13:00 Uhr,
am Sonntag, 21.04.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06
Silberschmiede

Papierschönheit - Schmuck aus Papier

Wir beschäftigen uns mit der Vielseitigkeit von Papier. Dabei entstehen kostbare und individuelle Schmuckstücke, von Armbändern über Ketten bis Ringe ist für jeden etwas dabei. **Bitte mitbringen:** Kreativität & Spaß am Basteln, Brotzeit und Getränk **Materialkosten:** 5,00 €, Abrechnung direkt bei der Kursleitung

K4311 P NEU € 44,00

Rebecca Schmidt, freie Künstlerin
am Samstag, 04.05.2024, 10:00 - 13:00 Uhr,
am Sonntag, 05.05.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04
Töpferraum

Frohes Frühlingsbasteln

Ab 6 Jahren

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

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

Materialkosten: 6,00 €, Abrechnung direkt bei der Kursleitung

K4312 P € 17,50

Dr. Anna Maria Chitano Nordmann, Pädagogin
am Samstag, 16.03.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

Immer aktuell informiert!



BASTELN / KREATIVES GESTALTEN / ZAUBERN

Frühlingsbasteln macht Spaß

Ab 7 Jahren

Mit Phantasie und verschiedenen Materialien stellen wir einen hübschen Frühlings schmuck her.

In einer lockeren und kreativen Atmosphäre basteln wir ein Frühlingsmobile, bunte Blumen, Schmetterlinge u.v.m.

Bitte mitbringen: Schere, Kleber, Buntstifte, Pinsel, Aquarellfarben, Getränke und Brotzeit
Materialkosten: 6,00 €, Abrechnung direkt bei der Kursleitung

K4314 P NEU € 22,00

Dr. Franca Barbara Faccini, Lehrerin und Kunstpädagogin
 am Samstag, 23.03.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Frühlings-Seifenwerkstatt

Ab 9 Jahren

Lust, Frühlingsseife selbst zu machen? Selbstgemachte Duft- und Kräuterseifen sorgen überall für duftende Begeisterung. Arbeitsweise und Umgang mit Seife, Parfüms u.v.m. wird euch in dieser Seifenwerkstatt vorgestellt. Mit originellen Formen und Zusätzen sind diese Seifen ein dekorativer sowie wohlriechender Blickfang im eigenen Badezimmer oder Schrank.

Bitte mitbringen: Messer, Unterlage, Geschirrtuch

Materialkosten: 7,00 €, Abrechnung direkt bei der Kursleitung

K4315 P NEU € 15,00

Andrea Salomé von Dangel
 am Samstag, 23.03.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, vhs Foyer

**Osterschmuck aus Wachs**

Von 6 bis 12 Jahren

Wer gerne Kerzenlicht genießt, dem bleibt am Ende immer ein Wachsrest übrig. Daraus machen wir neue Anhänger für den Osterstrauß 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 einen Kerzenrohling mit Wachs bekleben.

Bitte mitbringen: Messer, eigene Kerzenstummel (falls vorhanden)

Materialkosten: 4,00 €, Abrechnung direkt bei der Kursleitung

K4316 P NEU € 22,00

Ute Heidegger, Wildnispädagogin, Kinderpflegerin
 am Samstag, 02.03.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
 Malstudio

Druckwerkstatt ohne Computer? Osterkarten selbst gemacht!

Ab 6 Jahren

Wie kannst du ohne Drucker selber drucken? Wie wird ein mehrmaliger Druck dennoch einmalig? In diesem Kurs wenden wir verschiedene Drucktechniken an, die auch leicht zu Hause ohne Druckpresse gemacht werden können. Wir gestalten schöne Postkarten und Grußkarten.

Drucken ist eine sehr alte Technik, die praktischerweise viel Platz zum Experimentieren läßt!

Bitte mitbringen: Malkittel oder Schürze, Fäddermäppchen, Schere, Kleber, falls vorhanden gepreßte Gräser oder Blätter, kleine Brotzeit.

Materialkosten: 5,00 €, Abrechnung direkt bei der Kursleitung

K4317 P NEU € 22,00

Didi Richter, Künstlerin und Kunstpädagogin
 am Samstag, 16.03.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04
 Töpferraum

Filzen für Ostern

Ab 8 Jahren

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

In diesem Kurs kannst du ein kleines einfaches Tierchen selber filzen (z.B. eine Schlange oder ein Küken) oder einen Eierwärmer für Ostern oder sogar einen kleinen Ring.

Bitte mitbringen: eine Plastikschißel, 1 altes Handtuch, kleine Brotzeit

Materialkosten: werden im Kurs abgerechnet und richten sich nach Verbrauch (ca. 6,00 € - 8,00 €)

K4318 P € 22,00

Didi Richter, Künstlerin und Kunstpädagogin
 am Samstag, 11.05.2024, 13:30 - 17:00 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 €, Abrechnung direkt bei der Kursleitung

K4319 P NEU € 22,00

Ute Heidegger, Wildnispädagogin, Kinderpflegerin
 am Samstag, 18.05.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
 Malstudio

Aktuell im Frühling: Zaubern mit dem Osterhasen

Wir zaubern einen Osterhasen! Mit Folie und Schokolade! Natürlich zaubern wir auch sonst so allerhand: Wir untersuchen Zaubersachen und probieren Knoten, verzaubern bunte Tücher und Glassteine. Natürlich gibt's alle Tricks und den Osterhasen zum Mitnehmen!

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

K4320 P NEU € 24,00

Petra Rhinow, Kunstpädagogin
 am Montag, 18.03.2024, 16:00 - 18:15 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04
 Töpferraum

Neues Schupperzaubern – Simalabim für große Kinder und Jugendliche

Ab 8 Jahren

Seiltricks, Kartentricks und viele lustige Zaubereien. Ein leeres schwarzes Heft ist plötzlich voller geheimnisvoller Zeichen und aus einer Zeitung kann Wasser fließen. Viel Freude beim Experimentieren und zu Hause Weiterzaubern.

Bitte mitbringen: Mundschutz

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

K4321 P NEU € 24,00

Petra Rhinow, Kunstpädagogin
 am Mittwoch, 24.04.2024, 16:00 - 18:15 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04
 Töpferraum

Zauberschule in den Ferien: Abrakadabra-Schnupper-Zaubern

Ab 6 Jahren

Willst Du mal sehen, ob Du zaubern kannst? Hast Du Lust, Zaubersachen zum untersuchen und auszuprobieren? Willst Du magische Knoten lernen und mit Tüchern Seile durchdringen? Einfache Zaubereien, Gaukeleien und Zaubereperimente für Anfänger:innen. Natürlich gibt's alle Tricks auch zum Mitnehmen.

Bitte mitbringen: Mundschutz

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

K4322 P NEU € 24,00

Petra Rhinow, Kunstpädagogin
am Donnerstag, 08.08.2024, 10:00 - 12:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio



Silberschmieden - Ferienkurs

Ab der 5. Klasse

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

K4350 P € 66,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
am Montag, 25.03.2024, 09:30 - 12:30 Uhr,
am Dienstag, 26.03.2024, 09:30 - 12:30 Uhr,
am Mittwoch, 27.03.2024, 09:30 - 12:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06
Silberschmiede

K4351 P € 66,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
am Mittwoch, 29.05.2024, 09:30 - 12:30 Uhr,
am Donnerstag, 30.05.2024, 09:30 - 12:30 Uhr,
am Freitag, 31.05.2024, 09:30 - 12:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06
Silberschmiede

Salzteig modellieren

Von 6 bis 9 Jahren

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

Bitte mitbringen: Schürze, Handtuch, eine Brotzeit und Getränk

Materialkosten: € 5,00, Abrechnung direkt bei der Kursleitung

K4360 P € 44,00

Dr. Franca Barbara Faccini, Lehrerin und Kunstpädagogin
am Samstag, 13.04.2024, 10:00 - 13:00 Uhr,
am Samstag, 20.04.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04
Töpferraum

Salzteig modellieren

Ab 10 Jahren

Lassen Sie Ihr Kind kreativ sein! Was können wir mit Kindern basteln?

Aus Teig können sie tolle Figuren wie Fische, Teddys, Schlangen, Blumen etc. modellieren. Die Kinder können so ihre Fantasie ausleben und kreative Dekorationen selber machen. Kleine Kinder sind sehr kreativ!

Bitte mitbringen: Schürze, Handtuch, eine Brotzeit und Getränk

Materialkosten: € 5,00, Abrechnung direkt bei der Kursleitung

K4361 P NEU € 44,00

Dr. Franca Barbara Faccini, Lehrerin und Kunstpädagogin
am Samstag, 13.04.2024, 14:30 - 17:30 Uhr,
am Samstag, 20.04.2024, 14:30 - 17:30 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 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
am Samstag, 15.06.2024, 10:00 - 13:00 Uhr,
am Samstag, 22.06.2024, 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 PowerPoint
- Einführung in die Netzwerktechnik
- Wissenswertes über Computerviren

K6000 P € 69,00

Georg Schiller, Referent beim Landesamt für Statistik und Datenverarbeitung
ab Dienstag, 30.04.2024, 4x 16:30 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

10 Finger Schreiben in wenigen Stunden

Ab 11 Jahren, Kleingruppe

Mit der hier eingesetzten Methode ist die Tastatur relativ schnell blind zu beherrschen. Durch Farben, Bilder und Geschichten wird deren Aufbau erlernt sowie durch spielerisches Wiederholen der Lernerfolg gesichert. Dieses assoziative Lernen ist effizienter als die klassische Methode. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Kursbuch ist inklusive. **Bitte beachten:** Die 1. Stunde darf für einen erfolgreichen Kursabschluss nicht versäumt werden.

Der Kurs findet 2-mal wöchentlich, montags und mittwochs, statt.

Bitte mitbringen: Stift und ein Tuch

K6001 P € 98,00

Renate Wachutka, Programmiererin
ab Montag, 08.04.2024, 5x 16:30 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG29

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 € 24,00

Georg Schiller, Referent beim Landesamt für Statistik und Datenverarbeitung
am Freitag, 03.05.2024, 15:00 - 16:30 Uhr,
am Freitag, 10.05.2024, 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** € 105,00

Elaine Friedrich, Sozialpädagogin
ab Donnerstag, 29.02.2024, 15x 15:45 - 16:45 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, 16.03.2024, 09:00 - 12:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

K8901 **P** € 29,00

Maria Volpe
am Samstag, 11.05.2024, 09:00 - 12:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

K8902 **P** € 29,00

Maria Volpe
am Samstag, 29.06.2024, 09:00 - 12:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

**Eisdiplom**

Alles über die handwerkliche Eisherstellung

Das Eiseminar bietet Kindern einen Blick in die Produktion ihrer Lieblingsleckerei. Wie wird original italienisches, handwerkliches Eis ohne Konservierungsstoffe hergestellt? Welches Eis gibt es überhaupt? Nach dem Vortrag dürfen sich die Kinder einen Becher des eigens hergestellten Eises schmecken lassen. Eis essen, 1 alkoholfreies Getränk und Teilnahme-Diplom ist in der Kursgebühr enthalten.

K8910 **P** € 12,00

Rolando Nardi
am Freitag, 14.06.2024, 16:00 - 17:30 Uhr
Treffpunkt: Eis Cafe Firenze, Bahnhofsplatz 4a

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, 28.02.2024, 15x 16:00 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 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, 26.02.2024, 3x 16:30 - 17:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmiakraum UG

K9006 **HYBRID** € 79,00

Christian Klarl M.A., Yogalehrer
ab Montag, 18.03.2024, 12x 16:30 - 17:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmiakraum UG

Musical-Workshop

Für Kids von 8 bis 11 Jahren

Wenn Ihr Freude am Tanzen, Singen, Theaterspielen und Musicals habt, dann seid Ihr in diesem Kurs genau richtig. Wir werden Gesangsstücke und Choreographien einstudieren, die wir am Ende des letzten Kurstages in einer Abschlussshow für die Familie und Freunde zeigen. Unser Pädagogenteam: Christine Miller, Tanzpädagogin und Choreografin, Simone Fulir, Schauspielerin und Peter John Farrowski. Sänger und Gesangslehrer.

K9010 **P** € 150,00

Dansation Tanz- und Musicalschule
am Sonntag, 25.02.2024, 10:00 - 14:00 Uhr,
am Sonntag, 17.03.2024, 10:00 - 14:00 Uhr,
am Samstag, 27.04.2024, 10:00 - 14:00 Uhr,
am Sonntag, 28.04.2024, 10:00 - 14:00 Uhr
Dansation Musicalschule Höglweg 5, 85540 Haar

Film Workshop „Wir drehen einen Film“

Für Jugendliche von 11 bis 16 Jahren

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

K9011 **P** € 130,00

Dansation Tanz- und Musicalschule
am Samstag, 02.03.2024, 14:30 - 16:30 Uhr,
am Samstag, 16.03.2024, 14:30 - 16:30 Uhr,
am Samstag, 20.04.2024, 14:30 - 16:30 Uhr,
am Samstag, 11.05.2024, 14:30 - 16:30 Uhr,
am Samstag, 22.06.2024, 14:30 - 16:30 Uhr,
am Samstag, 13.07.2024, 14:30 - 16:30 Uhr,
am Samstag, 28.09.2024, 14:30 - 16:30 Uhr
Dansation Musicalschule Höglweg 5, 85540 Haar

Kreativer Kindertanz

Von 3½ bis 5½ 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. Am letzten Kurstermin zeigen die Kinder die erlernten Tänze in einer kleinen Aufführung. Es wird barfuß oder in Ballettschläppchen getanzt.

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

K9101 **P** € 60,00

Yvonne Kraus, Tanzpädagogin und Tänzerin
ab Dienstag, 05.03.2024, 15x 16:00 - 16:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

K9103 **P** € 60,00

Yvonne Kraus, Tanzpädagogin und Tänzerin
ab Donnerstag, 07.03.2024, 15x 15:30 - 16:15 Uhr
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. Am letzten Kurstermin zeigen die Kinder ihre erlernten Tänze in einer kleinen Aufführung. Wir tanzen barfuß oder mit Ballettschläppchen.

Bitte mitbringen: Leggings (keine Strumpfhose), Getränk

K9104 P € 60,00

Yvonne Kraus, Tanzpädagogin und Tänzerin
ab Donnerstag, 07.03.2024, 15x 16:15 - 17:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

K9105 P € 60,00

Yvonne Kraus, Tanzpädagogin und Tänzerin
ab Donnerstag, 07.03.2024, 15x 17:00 - 17:45 Uhr
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, 05.03.2024, 15x 16:45 - 17:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Hip Hop für Jugendliche

Von 14 bis 18 Jahren

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 Halblenturnschuhe, keine Straßenturnschuhe!

K9108 P € 20,00

Kim Marie Schmidt,
Tänzerin & Gymnastiklehrerin in Ausbildung
ab Freitag, 01.03.2024, 3x 16:30 - 17:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

K9109 P € 75,00

Kim Marie Schmidt,
Tänzerin & Gymnastiklehrerin in Ausbildung
ab Freitag, 22.03.2024, 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, 28.02.2024, 10x 16:45 - 17:30 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Musikraum 1. Stock

Kinderschwimmen Anfänger

Ab 5 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

Barbara Meisel, Ralf Hammer, Aquatrainer:innen Team
ab Dienstag, 05.03.2024, 15x 13:15 - 14:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

K9201 P € 125,00

Ralf Hammer, Anja Schmidseider, Irene Dötz, Aquatrainer:innen Team
ab Sonntag, 03.03.2024, 15x 13:15 - 13:55 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

K9202 P € 125,00

Ralf Hammer, Anja Schmidseider, Irene Dötz, Aquatrainer:innen Team
ab Sonntag, 03.03.2024, 15x 14:05 - 14:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle



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

K9203 P € 125,00

Ralf Hammer, Anja Schmidseider, Irene Dötz, Aquatrainer:innen Team
ab Sonntag, 03.03.2024, 15x 14:55 - 15:35 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

K9204 P € 130,00

Ralf Hammer, Barbara Meisel, Aquatrainer:innen Team
ab Dienstag, 05.03.2024, 15x 14:00 - 14:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

K9205 P € 125,00

Ralf Hammer, Anja Schmidseider, Irene Dötz, Aquatrainer:innen Team
ab Sonntag, 03.03.2024, 15x 15:45 - 16:25 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.

K9206 P € 130,00

Ralf Hammer, Anja Schmidseider, Irene Dötz, Aquatrainer:innen Team
ab Sonntag, 03.03.2024, 15x 16:35 - 17:20 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

K9207 P € 130,00

Ralf Hammer, Anja Schmidseider, Irene Dötz, Aquatrainer:innen Team
ab Sonntag, 03.03.2024, 15x 17:30 - 18:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

DOZENTENINFORMATION



KIM MARIE SCHMIDT,
Tänzerin und Gymnastiklehrerin
in Ausbildung

FUNSPORT / VOLTIGIEREN



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 DtlV am Donnerstag, 20.06.2024, 15:30 - 17:30 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 DtlV am Donnerstag, 04.07.2024, 15:30 - 17:30 Uhr
Treffpunkt: Wieselweg, Skateboardanlage beim Gorillaberg



Inline-Skating auf gerader Fläche

Fortgeschrittenenkurs - 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 und K9301 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.

K9302 P € 20,00

Peter Köbl-Völk, Trainer-Team Ausbilder des DtlV am Donnerstag, 18.07.2024, 15:30 - 17:30 Uhr
Treffpunkt: Wieselweg, Skateboardanlage beim Gorillaberg

Skateboard für Anfänger

Von 5 bis 12 Jahren

Skaten lernen von einem Profi: In diesem Basic-Kurs beginnen wir mit den Grundlagen des Skateboardens: Balance halten auf dem Brett, lenken, richtig fallen und bremsen.

Dann probieren wir erste Tricks und Challenges aus, die dir den Einstieg in diesen fantastischen Sport erleichtern werden. Profi-Skateboards, Schoner und Helme sind im Preis inbegriffen. Eigene Ausstattung kann mitgebracht werden.

K9303 P NEU € 40,00

Elias Ritter, Elijahs Skateboardschule am Samstag, 20.04.2024, 15:00 - 16:30 Uhr
Treffpunkt: Wieselweg, Skateboardanlage beim Gorillaberg

Skateboard - Aufbaukurs

Von 5 bis 12 Jahren

Deine ersten Fahrversuche auf dem Skateboard hast du schon bewältigt, brauchst aber noch ein paar Tipps vom Profi? Wir arbeiten an deiner Technik und erweitern dein Trickrepertoire. Profi-Skateboards, Schoner und Helme sind im Preis inbegriffen. Eigene Ausstattung kann mitgebracht werden.

K9304 P NEU € 40,00

Elias Ritter, Elijahs Skateboardschule am Samstag, 27.04.2024, 15:00 - 16:30 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.

K9305 P € 60,00

Stefan Pillokat, Clown Pippo ist der Einradtrainer ab Sonntag, 25.02.2024, 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)

K9306 P € 35,00

Jutta Wolf Voltigier Verein Ingelsberg e. V., Voltigiertrainerin des Vereins am Freitag, 05.04.2024, 11:00 - 13:00 Uhr
Reitsportzentrum Vaterstetten, Johann-Sebastian-Bach-Str. 50



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



Filmmatinée: Ruinenschleicher und Schachterleis Mit Filmmacher und Zeitzeuginnen

Der Film vermittelt ein Portrait der Nachkriegsgeneration und der Epoche 1945 bis 1960 in München. 28 Personen erzählen vom Überleben, von Entbehrungen und Prügelstrafen, von den strengen Regeln daheim und der großen Freiheit draußen, vom Wiederaufbau der Stadt und dem ersten kollektiven Ramadama, von der Sehnsucht nach Sicherheit und einer heilen Welt nach den schlimmen Kriegsjahren (Filmprospekt). Besonders berührt mich die Resilienz der Kinder, wie sie lachend den Schutt zum Spielplatz machen und wie bei den Portraitierten leidvolle Erinnerungen neben fröhlichen stehen, bei denen sie noch heute lachen.

Einführung in den Film durch den **Haarer Filmmacher Michael von Ferrari**. Im Anschluss an die Vorführung spreche ich mit dem Filmmacher und zwei Zeitzeuginnen, der **Haarer Künstlerin Gabriele von Ende-Pichler** und der **Münchner Autorin Heidi Fruhstorfer**.

Sonntag, 03.03.2024, 11:00-13:15 Uhr im Haarer Kino, Jagdfeldring 97 - 85540 Haar

Kursnummer: 01010 P NEU



Zusammenhalt in Europa, Zusammenhalt in Haar

Kurz vor der Europawahl stellt sich zunehmend die Frage, wie es um den Zusammenhalt in Europa steht und ob die Fliehkräfte stärker werden. Welchen Einfluss haben hier die bekannten politischen Streitpunkte, welche Rolle spielen die Megatrends Individualisierung, Globalisierung, Digitalisierung, Medialisierung und die immer weiter voranschreitende Ökonomisierung des Privatlebens? Wie steht es um den kommunalen Zusammenhalt? Wie ist er langfristig zu sichern? Welche Konzepte haben die Haarer Parteien im Gemeinderat? Über diese Fragen diskutiere ich mit dem **1. Bürgermeister Dr. Andreas Bukowski (CSU)**, dem **2. Bürgermeister Dr. Ulrich Leiner (Grüne)** und dem **Fraktionssprecher Thomas Fäth (SPD)**.

Mittwoch, 05.06.2024, 19:00-20:30 Uhr im Vortragsraum OG 06,

Kursnummer: 01011 HYBRID NEU

Sommerlektüre

Suchen Sie Lesetipps für die Sommerzeit, zu Hause oder auf Reisen?

Der **Haarer Bürgermeister Dr. Bukowski**, die **Leiterin der Gemeindebibliothek Frau Zeber**, der **Buchladen Haar** und ich als **Literaturwissenschaftlerin** stellen Ihnen unsere Lieblingsbücher für den Sommer vor.

Mittwoch, 24.07.2024, 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: von Canal/Deutschmann (2021): I get a bird.

**Donnerstag, 07.03., 18.04., 16.05., 04.07.2024, 19:00 – 20:30 Uhr,
Raum OG30, Kursnummer: 01013** P

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

GESELLSCHAFT

Ansprechpartner:innen



Andreas Tontsch

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



**Dr. Franca
Barbara Faccini**

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

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

Bei **vhs.wissen live** können Sie hochkarätige Referent:innen zu aktuellen Themen live mitverfolgen – bei sich zuhause oder unterwegs – und sich per Chat in die Diskussion einschalten. Buchen Sie alle 19 Vorträge im Abo, zahlen Sie nur 60,- €.

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 18

Studium Generale 20

Aktueller Vormittag 20

Geschichte/Politik 21

Selbstschutz und Sicherheit 22

vhs.wissen live 22

Betriebsbesichtigungen 25

Ökologie/Umwelt 25

Ökogarten 26

Finanzen/Vorsorge/Recht 27

Geistige Fitness 28

Persönlichkeit und Leben 29

Partnerschaft/Familie 30

Studium Generale

mehr wissen – weiter denken

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

Geschichte der Medizin

Krankheiten sind eine ständige Bedrohung für die Menschheit. Das Wissen über Ursachen, Verlauf und Heilungsmöglichkeiten sowie der Umgang mit ihnen hat sich in der Geschichte stark gewandelt. Es gibt einen Überblick von der Antike bis heute.

Martin Schneider, Historiker/ Politologe

Die Reformation

Durch Luther angestoßen, veränderte sie die politischen Verhältnisse elementar. Trotz des Augsburger Religionsfriedens (1555) dauerten die religiösen und politischen Konflikte an. Die katholische Welt versuchte, mit der Gegenreformation ihre Vormacht zu behaupten. Der 30-jährige Krieg stürzte das Heilige Römische Reich in die Krise. Absolutismus, Aufklärung und Konflikte der Hegemonialmächte prägten das 18. Jh.

Dr. Frank Henseleit, Kunsthistoriker

Lateinamerikanische Literatur

Es geht auf eine Reise durch die lateinamerikanische Literatur und zu Autoren diverser literarischer Strömungen. Anhand verschiedener Texte wird über kulturelle, soziale sowie historische Themen gesprochen, die uns einen Teil des Kontinents und seiner Geschichte näherbringen. Texte: García Márquez: Hundert Jahre Einsamkeit / Rómulo Gallegos: Doña Bárbara / Gedichte von Rubén Darío / Erzählungen von Jorge Luis Borges / Jorge Amado: Gabriela wie Zimt und Nelken. Andrea Salomé von Dangel, Romanistische Philologin

01023 P € 148,50

Martin Schneider, Dr. Frank Henseleit, Andrea Salomé von Dangel
ab Mittwoch, 28.02.2024, 15x 09:15 - 11:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

Studium Generale

am Donnerstagvormittag

Wissenschaft im Mittelalter

Das Mittelalter soll eine „dunkle“, von Unwissen geprägte Zeit gewesen sein. Das Gegenteil ist der Fall. Es war in philosophischer und theologischer Hinsicht äußerst „bunt“. Anhand ausgewählter Schlaglichter gibt es einen spannenden Streifzug durch die Wissenschaften dieser Epoche: Von der islamischen Rezeption und der Weiterentwicklung antiker Philosophie-Lehren über das geographische Weltbild bis hin zum medizinischen Wissen.

Martin Schneider, Historiker/ Politologe

Giacomo Puccini – 100. Todestag

„Nessun dorma“ (Niemand schlafe). Wer kennt nicht die berühmte Arie aus Puccinis letzter Oper Turandot? 2024 jährt sich zum 100. Mal der Todestag des toskanischen Komponisten. Der Aufforderung nachkommend wird er aus seinem Schlaf erweckt und seinem Werk, eingebettet in seine facettenreiche Biographie, gehuldigt.

Daniela Groth, Ass. Jur. / Klavierdozentin

Münchner Kultur um 1900

„München leuchtete“. Was aber leuchtete? Und stellt nicht der Urheber dieser Worte später fest, München sei die dümmste Stadt Deutschlands? Die Entwicklung der Literatur (Paul Heyse bis Heinrich Mann), der Malerei (Lenbach bis Kandinsky) und der Frauenbewegung (Anita Augspurg, die Reventlow, Ricarda Huch) werden ebenso vorgestellt wie die Damenakademie, der Jugendstil und die Verlage jener Zeit. So entsteht ein lebendiges, aber auch kritisches Bild der Stadt um 1900.

Dr. Egon Meusel, Literatur- und Kulturwissenschaftler

01024 P € 148,50

Martin Schneider, Daniela Groth, Dr. Egon Meusel
ab Donnerstag, 29.02.2024, 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 beinhaltet, ob wir eine Ausstellung oder Werkstatt, ein Theater oder Heizkraftwerk besuchen oder ob ein Fachmann zu einem speziellen Thema Teil des Programms ist und zu uns 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

am Dienstag, 12.03.2024, 10:00 - 12:00 Uhr,

am Dienstag, 16.04.2024, 10:00 - 12:00 Uhr,

am Dienstag, 07.05.2024, 10:00 - 12:00 Uhr,

am Dienstag, 11.06.2024, 10:00 - 12:00 Uhr,

am Dienstag, 09.07.2024, 10:00 - 12:00 Uhr,

Hinweis:

Weitere Führungen und Besichtigungen finden Sie im Bereich Gesellschaft auf Seite 25 und im Bereich Kultur ab Seite 32.



GESCHICHTE UND POLITIK

Israel und König Salomon

Die biblischen Könige Saul, David und Salomo ebneten den Aufstieg des alten Israel zur politischen Großmacht und zu kultureller Blüte. Besonders um Salomo ranken sich Legenden von großer Weisheit. Der Vortrag zeigt die Intrigen um seine Krönung, porträtiert seine Herrschaft und fragt nach den Gemeinsamkeiten bzw. Unterschieden der salomonischen Politik im Vergleich zu der seiner Vorgänger. Warum zerfiel Israel nach Salomos Tod?

02001 **HYBRID** **NEU** € 9,00

Martin Schneider, Historiker, Politologe
am Donnerstag, 06.06.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Nero**Wahnsinn und Wirklichkeit**

Referent: Alexander Bätz promovierte in Alter Geschichte und arbeitete bei der ZEIT. Er schreibt als freier Autor zu antiken Themen (u.a. ZEIT GESCHICHTE, wo er auch Berater ist, und ZEIT).

Nero: Muttermörder und Brandstifter, Tyrann und exzentrischer Anti-Kaiser, der sich zum Künstler stilisiert. Der Dozent entdeckt den Kaiser neu, indem er sich ihm über die Alltagsrituale nähert, die sozialen und politischen Institutionen beschreibt und durch die Neulektüre der Quellen auch Nebenfiguren in ihren Berührungspunkten mit Nero hervortreten lässt: Senatoren, einfache Bürger, Priesterinnen, Intellektuelle, Soldaten und ehemalige Sklaven, die ihm als Ammen oder Vorkoster sehr nah kamen. Er skizziert mit seinem Buch ein farbenfrohes und lebendig beschriebenes Panorama des 1. Jh.

02002 **O** **NEU** € 9,00

am Dienstag, 16.04.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
In Kooperation mit der vhs Nord u. Gemeindebibliothek Ismaning

Von Peter dem Großen bis Katharina II.

Russlands neuzeitliche Geschichte ist reich an grundlegenden innen- und außenpolitischen Entwicklungen. Peter der Große, der „Zar und Zimmermann“, bestieg 1682 den Thron. Er versuchte, sein Reich zu reformieren und nach Europa auszurichten. Auf ihn folgte eine unruhige Epoche mit mehreren Thronwechseln und dem Erlöschen der Romanow-Dynastie im Mannesstamm mit Zar Peter III. Letzterer wurde 1762 von seiner Gemahlin gestürzt, die als Katharina II. zunächst einen „aufgeklärten Absolutismus“ vertrat, aber ab 1789 versuchte, alles zu unterdrücken, was zu revolutionären Ereignissen wie in Frankreich hätte führen können.

02003 **HYBRID** **NEU** € 9,00

Martin Schneider, Historiker, Politologe
am Donnerstag, 13.06.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Söhne der Freiheit**Eine deutsche Einwandererfamilie und die Gründung der USA**

Referent: Johannes Ehrmann, ZEIT-Redakteur und Autor mehrerer Sachbücher, wurde für seine journalistischen Texte mehrfach ausgezeichnet. Er studierte Amerikanistik und Geschichte.

Der Dozent erzählt erstmals Amerikas Revolution und Unabhängigkeitskrieg als deutsche Familiengeschichte. Mit großer Erzählkunst verwebt er das Leben der Mühlenbergs mit den bahnbrechenden Ereignissen der Zeit. Packend schildert er Schicksal und Wirken dieser deutschen Migranten, die Amerika in ein neues Jahrhundert steuerten. Deutsche, eigentlich Bürger 2. Klasse, kämpfen für Amerikas Freiheit, stellen Regimenter auf, gehen in die Armee und Politik bzw. entscheiden bald Präsidentschaftswahlen. Die Pastorsöhne Peter und Friedrich Mühlenberg an vorderster Front.

02004 **O** **NEU** € 9,00

am Dienstag, 05.03.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
In Kooperation mit der vhs Nord

Was Sie schon immer über den Islam wissen wollten

Viele Menschen schauen kritisch auf den Islam. Aber nur wenige 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 gibt einen ersten Überblick über diese faszinierende Weltreligion. Der Dozent hat sich jahrelang mit Themen rund um den Islam beschäftigt und engagiert sich für liberale Strömungen im Islam.

02005 **P** € 9,00

Hermann Diehl, Islam-Spezialist, ehem. Dozent für Religionspsychologie an der LMU
am Mittwoch, 10.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

**Den Islam rundum verstehen****Ein intensives Grundlagenseminar**

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

02006 **P** € 33,00

Hermann Diehl, Islam-Spezialist, ehem. Dozent für Religionspsychologie an der LMU
ab Mittwoch, 05.06.2024, 3x 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Kleine Geschichte des Nahost-Konflikts

Mit dem terroristischen Angriff der Hamas auf Israel am 7. Oktober 2023 wurde der nahöstliche Konflikt auf tragische Weise in die Welt nachrichten zurück katapultiert. Vor dem Hintergrund der Geschichte sollen die aktuellen Ereignisse analysiert und die entscheidenden Akteure betrachtet werden.

Inhalte: Die historischen Wurzeln des Nahost-Konflikts. Der Friedensprozess ab 1993 und sein Scheitern. Die aktuelle Lage und die wichtigsten Akteure.

02007 **P** **NEU** € 27,00

Dr. Robert Staudigl, Historiker
ab Montag, 08.04.2024, 3x 18:30 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

**Die Europawahlen 2024 und das EU-Parlament**

Im Juni 2024 finden die 10. Direktwahlen zum Europäischen Parlament statt. Die Veranstaltung zeigt, wie das Europäische Parlament strukturiert ist, welche Funktionen ihm im Rahmen des politischen Systems der EU zukommen und führt in das Wahlsystem ein.

02008 **HYBRID** **NEU** € 9,00

Martin Schneider, Historiker, Politologe
am Donnerstag, 16.05.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

POLITIK / SELBSTSCHUTZ UND SICHERHEIT

Parteiensystem vor dem Umbruch?

Referent: Constantin Wurthmann lehrt Vergleichende Politikwissenschaft an der Univ. Erlangen-Nürnberg. Mit Sahra Wagenknecht beschäftigt er sich seit Jahren. Er hat mit Sarah Wagner und Jan Philipp Thomeczek eine Studie zum Potenzial einer Wagenknecht-Partei veröffentlicht.

Sahra Wagenknechts Partei ist programmatisch links-konservativ ausgerichtet. Sie konkurriert damit vor allem mit AfD, CDU/CSU und SPD. Gerade bei AfD-Wählern werden große Sympathien für die neue Partei gemessen. Der Vortrag analysiert die Veränderungen des Parteiensystems und diskutiert die Konsequenzen für die Wahlen 2024. Sicher ist, die Partei wird die Lücke im linkskonservativen Spektrum ansprechen, das klassische Links-Rechts-Schema unterlaufen und stärker den Konflikt liberal versus konservativ betonen.

02009 0 NEU € 9,00

am Freitag, 07.06.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
In Kooperation mit der vhs Nord

Manipulation und Korruption

Eine kleine Skandalgeschichte des europäischen Fußballs

Referent: Dr. Rudolf Oswald
1863 gab sich die englische Football Association (FA) ein Regelwerk mit den Prinzipien Rationalität, Transparenz und Fair Play. In der Praxis blieb Regelwidriges erhalten: Abseits-tore, fragwürdige Elfmeter, brutales Foulspiel usw. Doch nicht nur auf dem Platz gibt es unfaires Spiel. Zum Beispiel erhält nicht die überzeugendste Bewerbung, sondern die „finanzkräftigste“ den Zuschlag für das Turnier. Neben einer kleinen Rückschau auf Korruption und Manipulation werden die Europameisterschaften seit 1960 als Teil eines komplexen polit-ökonomischen Netzwerks im Zentrum des Vortrags stehen.

02010 0 NEU € 9,00

am Montag, 13.05.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
In Kooperation mit der vhs Nord

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!

02011 P € 36,00

Ulrike Herle, Institut für FrauenSelbstManagement
am Mittwoch, 24.04.2024, 18:15 - 21:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

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, Landkreis München, Chiemgaustraße 109, 81549 München, Tel.: 089 / 6221-1221, Fax: 089 / 6221-441221, E-Mail: interventionsstelle@lra-m.bayern.de, www.interventionsstelle-landkreis-muenchen.de

02012 P € 0,00

Mitarbeiterin der Interventionsstelle des Landkreises München
am Dienstag, 30.04.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28



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.

02014 HYBRID € 9,00

Christian Weis, ehem. Polizeibeamter in leitender Funktion, Vorstand Münchner Blaulicht e.V.
am Donnerstag, 18.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36
In Kooperation mit dem Münchner Blaulicht e.V.

vhs.wissen live - Abo

Das neue Online Angebot

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 0 € 60,00

Abschied von der Öffentlichkeit

Referent: Prof. Dr. Michael Hüther ist Direktor des Instituts der Dt. Wirtschaft und Honorar-Professor an der EBS Business School. Er war auch Adjunct Professor an der Univ. Stanford.

Verstärkt durch die fundamentalen Krisen der letzten Jahre gibt es eine Erosion des öffentlichen Raums als Ort der Kommunikation und des Gesprächs, aber auch der wirtschaftlichen Geschäfts- und Austauschbeziehungen. Beim vermehrten Zurückziehen ins Private stehen unsere politischen, sozialen und wirtschaftlichen Strukturen zur Disposition. Wie kann der öffentliche Raum neu bestimmt und so die moderne Demokratie zukünftig gesichert werden?

02101 0 NEU € 9,00

am Montag, 29.01.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

Der Tiber und die ewige Stadt

Referentin: Birgit Schönau war lange Zeit Italienkorrespondentin. Heute ist sie Autorin für die „Zeit“ und von Büchern zur Geschichte und Gegenwart Italiens.

Jahrtausende war er - als Gott verehrt und als Geißel gefürchtet - Roms Schicksalsfluss. An seinen Ufern erhoben sich Kirchenstaat und Ghetto, Prunkpaläste und Armenhäuser, hier wurde gekämpft, gelitten, gefeiert - und Geschichte geschrieben. Der Tiber hielt das tägliche Leben in Gang. Sein Wasser stillte den Durst der Stadt und trieb Mühlräder an. Ein Fluss voller Grandezza, Schrecken und Wunder.

02102 0 NEU € 9,00

am Montag, 05.02.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

Unterschiedliche Risikobewertung durch Fachleute und Laien

Referent: Prof. Dr. Ralph Hertwig ist Direktor am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung und Mitglied der Dt. Akad. der Technikwissenschaften sowie der Nationalen Akad. der Wissenschaften Leopoldina. Bei technologischen Risiken, Naturkatastrophen oder auch einer Pandemie bewerten Fachleute und Laien die Risiken immer wieder ganz verschieden. Bürger:innen verhalten sich folglich nicht selten anders, als es sich die Expert:innen wünschen. Der Vortrag weist mögliche Ursachen auf und beschäftigt sich mit der Frage, wie man die Kluft überwinden kann.

02103 0 NEU € 9,00

am Dienstag, 20.02.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit der acatech 

Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents

Referent: Bartholomäus Grill war Afrika-Korrespondent für „Zeit“ und „Spiegel“. Von 2005 bis 2009 gehörte er dem Afrika-Beraterkreis von Bundespräsident Horst Köhler an. Wo steht Afrika heute, was bringt ihm die Zukunft? Trotz Armut und Korruption birgt Afrika gewaltige Potenziale. Der rohstoffreichste Kontinent hat ein großes Reservoir an ungenutztem Agrarland sowie eine junge, schnell wachsende Bevölkerung. Die Digitalisierung eröffnet neue Horizonte. China hat seine Finger im Spiel, doch es kann afrikanische Lösungen geben für die afrikanischen Probleme, z.B. umweltschonende Produktionsarten und wirtschaftliche Alternativen zur westlichen Wachstumsregion.

02104 0 NEU € 9,00

am Sonntag, 25.02.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

Wie die Städte von morgen lebenswert gestalten?

Referent: Prof. Dr.-Ing. Klaus J. Beckmann, Stadt- und Verkehrsplaner, Leiter des Institut für Urbanistik in Berlin und Mitglied der Dt. Akad. der Technikwissenschaften. In Deutschland leben 77 % der Menschen in Städten oder urbanen Nahbereichen. 2050 sollen es deutlich mehr als 80 % sein. Die städtebaulichen Strukturen beeinflussen die Mobilität. Für die Entwicklung erweiterter Mobilitätsoptionen und neuer Mobilitätsstrukturen müssen Stadtplanung, technische Innovationen und Mobilitätsveränderungen ineinandergreifen. Wie schafft man Wahlmöglichkeiten und vielfältig nutzbare Lebensräume im Sinne der Nachhaltigkeit, des Klimas und der sozialen Gerechtigkeit?

02105 0 NEU € 9,00

am Dienstag, 27.02.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit der acatech 

Geschichte und Zukunft der Mode

Referenten: Dr. Ulrika Rublack, Prof. für Europäische Geschichte an der Univ. Cambridge, und Alfons Kaiser, leitender Journalist bei der FAZ, dort u.a. für Mode zuständig. Befindet sich das System der „schnellen“ Mode, wie es im 20. Jh. entstanden ist, in einer tiefen Krise? Die Mode ist ein starker Motor für ökologische und wirtschaftliche Ungleichheiten in der Welt. Das macht die Diskussion um die Zukunft der Mode zu einer dringenden Aufgabe. Eine Betrachtung der globalen Mode-Geschichte zeigt, wie wir über neue ökologische und ästhetische Zukünfte nachdenken können.

02106 0 NEU € 9,00

am Dienstag, 05.03.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

Donald Trump und der Populismus in den USA

Referent: Dr. Michael Hochgeschwender, Prof. für Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kultur-anthropologie an der LMU. Donald Trump wird gern als Populist bezeichnet. Dabei ist oft gar nicht klar, was dieser Begriff konkret bedeutet. Aktuell werden damit komplett divergierende politische Haltungen umschrieben. In den USA gab es allerdings um 1900 eine Bewegung, die sich selbst als populistisch bezeichnete und die gerne als Vorbild sämtlicher gegenwärtiger Populisten gesehen wird. Entspricht Trump dem oder ist er eher ein politisches Phänomen, das mit dem traditionellen Populismus wenig bis gar nichts zu tun hat?

02107 0 NEU € 9,00

am Sonntag, 10.03.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

Klimawandel und Wetterkatastrophen

Änderung der Schadenswahrscheinlichkeit und unser Umgang damit

Referent: Ernst Rauch ist Chef-Klimatologe und -Geowissenschaftler der Munich Re und leitet dort die Abteilung „Climate Change Solutions Development“. Die mittlere Temperatur auf der Erde erhöhte sich in den letzten 100 Jahren um 1,2 Grad. Dies erscheint wenig, hat aber Einfluss auf die Wahrscheinlichkeit von Extremereignissen. Jährlich liegen versicherte Schäden aus Wetterkatastrophen weltweit bei über 100 Mrd. Euro – Tendenz steigend. Indizien zeigen, dass jene neben sozioökonomischen Faktoren einer der Haupttreiber der zunehmenden Schäden sind. Wie kann man dem entgegenwirken?

02108 0 NEU € 9,00

am Dienstag, 12.03.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit der acatech 

Die multiplen Krisen der Gegenwart

Referent: Gustav Seibt, vielfach ausgezeichnet (u.a. Sigmund-Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa), ist Essayist, Historiker und Literaturkritiker. Er arbeitet seit 2001 für die Süddeutsche Zeitung. Gustav Seibt hat in den letzten Jahren in Essays für die „Süddeutsche Zeitung“ die multiplen Krisen der Gegenwart präzise analysiert. Er wird einige dieser Essays vorstellen und durch historische Betrachtungen oder Vergleiche aufzeigen, was gerade geschieht bzw. auf dem Spiel steht.

02109 0 NEU € 9,00

am Mittwoch, 20.03.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

Tito - der ewige Partisan

Referent: Prof. Dr. Marie-Janine Calic lehrt Ost- und Südosteuropäische Geschichte an der LMU München. Sie schrieb bei C.H. Beck „Südosteuropa“ (2019), „Geschichte Jugoslawiens“ (2020), „Tito“ (2022). Josip Broz Tito befreite mit seinen Partisanen Jugoslawien, das es ohne ihn nach dem Zweiten Weltkrieg wohl nicht mehr gegeben hätte, von der deutschen Besatzung. In der Rolle des ewigen Partisanen war er ganz bei sich und sie legitimierte seine Herrschaft. Der Staat überlebte ihn kaum eine Dekade. Es folgte ein Gewaltausbruch, wie ihn Europa seit 1945 nicht mehr erlebt hatte. Tito galt als international anerkannter Staatsmann, heute gilt er vielen als brutaler Diktator. Calic zeigt hinter der Legende die historische Person - den Spiegel des Aufstiegs und Falls Jugoslawiens.

02110 0 NEU € 9,00

am Sonntag, 24.03.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

Die Rolle eines Zoos im 21. Jh.

Artenschutz, Bildung, Nachhaltigkeit

Referent: Prof. Dr. Jörg Junhold - Veterinär, Direktor des Leipziger Zoos und Präsident des Verbands der Zoologischen Gärten e.V. - setzt seit fast 25 Jahren das Konzept „Zoo der Zukunft“ um. Er war auch Präsident des Internationalen Verbands der Zoos und Aquarien. Zoos sind kein Selbstzweck mehr. Sie sind Bildungsstätten, Orte des Natur- und Artenschutzes sowie eine moderne Arche Noah für bedrohte Tierarten. Wie werden die internationale Kooperation bei der Zucht organisiert und weltweite Artenschutzprogramme unterstützt? Anhand von Beispielen und globaler Zahlen bzw. Trends gibt es einen Einblick in die Arbeit moderner Zoos.

02111 0 NEU € 9,00

am Mittwoch, 10.04.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

Philosophie in der islamischen Welt

Referent: Prof. Dr. Peter Adamson lehrt Geschichte der Philosophie an der LMU München. Zuvor war er Professor am King's College London. Er forscht zur arabischen, antiken und mittelalterlichen Philosophie. Es wird eine wichtige, oft unterschätzte Tradition der Philosophie thematisiert, die der islamischen Welt. Es werden die zeitlichen und geographischen Grenzen dieser Tradition skizziert, zusammen mit einem Überblick über die Verbindung zwischen arabischsprachiger und altgriechischer Philosophie. Zudem werden einige zentrale Ideen des wichtigsten islamischen Philosophen, Ibn Sina (gest. 1037), vorgestellt.

02112 0 NEU € 9,00

am Sonntag, 14.04.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

Antisemitismus

Eine deutsche Geschichte

Referent: Prof. Dr. Peter Longerich lehrte Moderne Geschichte an der Univ. London, wo er das Holocaust Research Centre gründete, und an der Bundeswehr-Univ. Neubiberg. Er war Teil des ersten unabhängigen Expertenkreises Antisemitismus des Bundestags und Mitautor der Konzeption des NS-Dokumentationszentrums München. Seine Bücher finden weltweit Beachtung, auch „Antisemitismus. Eine deutsche Geschichte“ (2021).

Der Anschlag auf die Synagoge in Halle 2019 hat gezeigt, wie gefährlich die Lage für Jüdinnen und Juden in Deutschland geworden ist, und die Debatte danach, dass antijüdische Einstellungen schon lange in der Mitte der Gesellschaft existieren. Antisemitismus hierzulande nur als Sündenbock-Phänomen zu sehen, greift zu kurz. Die Geschichte zeigt, dass das Verhältnis zum Judentum bis heute vor allem ein Spiegel des deutschen Selbstbildes und der Suche nach nationaler Identität geblieben ist.

02113 0 NEU € 9,00

am Donnerstag, 18.04.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

Hinweis:

Buchen Sie die ganze Reihe für nur € 60,00.
Informationen siehe Seite 22
Kurs-Nr. 02100.

Verbreitung und Zustand der Moore

In Deutschland, Europa und weltweit

Referentin: Dr. Franziska Tanneberger, habilitierte Landschaftsökologin an der Univ. Greifswald, ist Leiterin des Greifswald Moor Centrum, einer Schnittstelle zwischen Wissenschaft, Politik und Praxis. Sie gibt Standardwerken wie das „Europäischen Moorbuch“ heraus.

Im Vortrag werden Moore bzw. ihre wichtige Rolle für Klima, Wasserhaushalt, biologische Vielfalt und somit auch für den Menschen erläutert. Zudem werden Beispiele für den Moorschutz und eine zukunftsfähige, nachhaltige Moornutzung vorgestellt.

02114 0 NEU € 9,00

am Donnerstag, 25.04.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

Das Geld und der Staat

Historische und aktuelle Perspektiven zur Unabhängigkeit der Zentralbanken

Referenten: Prof. Harold James lehrt Geschichte und Internat. Beziehungen in Princeton. Er ist Experte für Wirtschaftsgeschichte mit Fokus auf Deutschland.

Eric Monnet, Wirtschaftshistoriker und Ökonom an der Pariser Elite-Hochschule EHESS, ist spezialisiert auf die Geschichte und aktive Rolle der Zentralbanken.

Die Macht und der Handlungsspielraum der Zentralbanken haben seit der globalen Finanzkrise 2008 enorm zugenommen. Die Rückkehr der hohen Inflation stellt für diese eine neue Herausforderung dar. Sind sie zu eigenständig von den Regierungen und zu mächtig geworden oder sind sie diesen zu stark untergeordnet? Die beiden Referenten erörtern, ob und wie die Geschichte Licht auf diese drängenden politischen und wirtschaftlichen Fragen werfen kann.

02115 0 NEU € 9,00

am Montag, 29.04.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

Zeitenwende im Indopazifik

Der Kollisionskurs zwischen China und den USA

Referent: Matthias Nass, langjähriger Korrespondent und stellvert. Chefredakteur der ZEIT, schrieb zuletzt „Kollision. China, die USA und der Kampf um die weltpolitische Vorherrschaft im Indopazifik“ (C.H. Beck).

Im Indopazifik formiert sich ein sehr großer Konflikt zwischen China und den USA darum, ob dort im 21. Jh. der kapitalistisch-demokratische Westen oder das staatskapitalistisch-autokratische China den Ton angibt. Das von China beanspruchte Taiwan ist der Dominostein, dessen Fall die Sicherheitsarchitektur Asiens zum Einsturz bringen könnte. Ursachen, der Verlauf des Konfliktes sowie die sehr unterschiedlichen Interessen werden hier analysiert.

02116 0 NEU € 9,00

am Donnerstag, 02.05.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

Gewalt

Die dunkle Seite der Antike

Referent: Martin Zimmermann lehrt Alte Geschichte an der LMU München. Er ist ordentliches Mitglied des Dt. Archäolog. Instituts und Mitglied der Bayer. Akad. der Wissenschaften. Oft erscheint uns die Antike als helle und aufgeklärte Epoche. Dabei vergessen wir, dass auch die antiken Hochkulturen von Gewalt durchdrungen waren und ihre Bild- und Schriftzeugnisse davon sprechen. Im Fokus des Vortrags stehen die schrecklichen Gewaltexzesse, die diese Epoche ebenfalls prägten. Wie grausam regierten die antiken Herrscher? Wie und warum wurde Gewalt dargestellt? Welche Schlüsse sind daraus zu ziehen?

02117 0 NEU € 9,00

am Sonntag, 12.05.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

Demokratie

Warum wir Expert:innen (nicht) vertrauen

Referent: Michel Zürn, Direktor der Abteilung „Global Governance“ am Wissenschaftszentrum Berlin und Professor an der FU Berlin, ist Mitglied der Berlin-Brandenb. Akad. der Wissenschaften und der Academia Europaea. Expertise und Wissenschaft werden vermehrt angegriffen und verlieren so ihren Status als politisch neutrale Instanz. Beispiele: Diskreditierung von Wissenschaftler:innen als korrupte Erfüllungsgehilfen und die Rede von „alternativen Wahrheiten“. Dahinter stehen das Infrastrukturalismus eines „liberalen Wahrheitsregimes“ und die Idee, die Wahrheit regulieren zu können. Vor allem von den autoritär-populistischen Parteien gehen die Attacken aus, die damit die Demokratie selbst angreifen.

02118 0 NEU € 9,00

am Montag, 03.06.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

Die neue Astronomie-Ära

Das James-Webb-Weltraumteleskop

Referent: Dr. Andreas Müller, Astrophysiker und Chefredakteur von „Sterne und Welt-raum“, stellt die aktuellen Highlights des JWST vor.

An Weihnachten 2021 wurde das James Webb Space Telescope gestartet. Die ersten Bilder wurden im Sommer 2022 veröffentlicht. Das Infrarotobservatorium ist 1,5 Mio. Kilometer von der Erde entfernt. Es versetzt uns mit atemberaubenden Bildern bzw. faszinierenden Erkenntnisse immer wieder in Staunen und beflügelt das Erforschen von Exoplaneten, Sternen und Galaxien.

02119 0 NEU € 9,00

am Freitag, 14.06.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

BETRIEBSBESICHTIGUNGEN / ÖKOLOGIE / UMWELT

Das Bayerische Landeskriminalamt - Ein Blick hinter die Kulissen

Mit Hilfe von DNA-Analyse, Biometrie, Mikroporenanalyse, 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 Personalausweis-Kopie. 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 Mai**03101** P € 5,00

Mitarbeiter:in des Landeskriminalamts
am Donnerstag, 16.05.2024, 14:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Bayerisches Landeskriminalamt,
Maillingerstr. 15, 80636 München

Führung Juni**03102** P € 5,00

Mitarbeiter:in des Landeskriminalamts
am Donnerstag, 20.06.2024, 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.

03103 P € 9,00

Mitarbeiter:in der Volkssternwarte
am Donnerstag, 02.05.2024, 15:00 - 16:30 Uhr
Treffpunkt: Rosenheimer Straße 145h, 4. Stock
(Lift benutzen)

**Das Bezirksgut Haar**

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

03105 P € 5,00

Klaus Schwerdtner, Dipl. Agr. Ing. FH, Gutsleiter
am Samstag, 18.05.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Haar, Vockestr. 97, im Hof

Führung durch das Bayerische Spiele-Archiv**Für Erwachsene**

Das Bayerische Spiele-Archiv zeigt seine Schätze. Tom Werneck, Gründer und Leiter des Archivs sowie Jury-Mitglied „Spiel des Jahres“, führt die kleine Gruppe durch die Sammlung mit über 25.000 Brett- und Familienspielen sowie einer Fachbibliothek mit über 2.000 Bänden.

03106 P € 11,00

Tom Werneck
am Samstag, 16.03.2024, 14:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Casinostr. 70 (gegenüber dem Kleinen Theater), Seiteneingang

**Vielfalt im Wald - Führung**

Wir sind alle gerne im Wald unterwegs, um uns zu bewegen und zu erholen. Der Aufenthalt dort wirkt nachweislich gesundheitsfördernd auf Körper, Geist und Seele. Wir Menschen sind aber nicht die einzigen. Bei der Führung lernen wir Waldbäume, verschiedene Tiere, Pilze und Pflanzen kennen, die den Wald zu dem machen, was er ist: Ein Ort der Vielfalt. **Bitte beachten:** Kommen Sie mit dem Fahrrad, da es keine Parkplätze gibt.

04000 P € 5,00

Jonas Gödert, Mitarbeiter des Umweltamts der Gemeinde Haar
am Sonntag, 05.05.2024, 10:00 - 11:30 Uhr
Treffpunkt: Parkstraße am Eislaufplatz, Haar
In Kooperation mit dem Umweltamt der Gemeinde Haar

NaturSchaugarten Haar - Führung

Wildrosen und Wildstauden sind nicht nur schön anzusehen, sondern auch essentiell für den Erhalt der Artenvielfalt. Warum ungefüllte Blüten, das Stehenlassen von Samenständen und ein magerer Standort dabei wichtig sind, erfahren Sie bei der Führung. Dort erwarten Sie über 150 verschiedene Pflanzen, ein Insektenhotel, ein Teich und viele Geschichten. **Bitte beachten:** Kommen Sie zu Fuß oder mit dem Fahrrad, da es nur 2 Parkplätze gibt.

04001 P NEU € 5,00

Sophia Metz, Beauftragte für Artenschutz der Gemeinde Haar
am Samstag, 15.06.2024, 10:00 - 11:30 Uhr
Treffpunkt: NaturSchaugarten am Wertstoffhof, Keferloher Str. 1
In Kooperation mit dem Umweltamt der Gemeinde Haar

Schacky Park - Wildkräuterführung**In Dießen am Ammersee**

Auf einem gemütlichen Rundgang durch den Schacky Park begleite ich Sie als Ihre Wildkräuterexpertin. Unterwegs zeige ich Ihnen die zahlreichen wilden Kraftspender am Wegesrand und verrate Ihnen Erstaunliches über die uns umgebende Natur dieser einzigartigen und malerischen Kulisse. Die Kursgebühr enthält 2,- € Parknutzung für den Förderverein. **Bitte mitbringen:** dem Wetter angepasste Kleidung und angemessenes Schuhwerk, Getränk

04003 P NEU € 14,00

Bärbel Kellner, Kräuterpädagogin
am Sonntag, 28.04.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Schacky Park, Eingang Süd, Dießen am Ammersee, Vogelherdstraße

Entlang der Uferstauden des Riemer Sees - Wildkräuterführung

Welche Geheimnisse verbergen sich hinter den hübschen Pflänzchen am Ufer des Bugasees? Wir entdecken gemeinsam uraltes Pflanzenwissen, Zauber- und Abwehrrpflanzen, heilkräftige und essbare Wildkräuter, spannende Geschichten, Mythen, Sagen und Legenden. **Bitte mitbringen:** Dem Wetter angepasste Kleidung und angemessenes Schuhwerk, Getränk

04004 P € 11,00

Bärbel Kellner, Kräuterpädagogin
am Mittwoch, 03.07.2024, 17:00 - 18:15 Uhr
Treffpunkt: Riemer Park vor dem Beachvolleyball-Platz

Wie erzeuge ich eigenen Strom?

Balkon-/Terrassensolaranlagen

Wirken Sie den hohen Energiekosten entgegen. Mit Stecker-Solargeräten können sowohl Mieter:innen wie auch Eigentümer:innen auf dem Balkon oder der Terrasse eigenen Sonnenstrom erzeugen und im Haushalt verbrauchen. Sie erfahren, wie eine solche Solaranlage funktioniert und weshalb Sie sich von den vorhandenen Regeln bzw. Anforderungen nicht abschrecken lassen müssen. Im Anschluss ist Zeit für Fragen.

04006 **HYBRID** € 9,00

Hans Gröbmayer, Energieberater
am Montag, 29.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Wohngesund renovieren

Ein nachhaltiges und bezahlbares Renovieren wirft viele Fragen auf. 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** **NEU** € 11,00

Horst Wirth
am Montag, 24.06.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Druck machen!

Es wird gezeigt, wie Politik und Wirtschaft wissentlich Umwelt und Klima schädigen

Referent: Jürgen Resch ist seit 1988 Bundesgeschäftsführer der Deutschen Umwelthilfe e.V. (DUH). 2022 erhielt er für seine langjährigen Verdienste den „Haagen-Smit Clean Air Award“, den „Nobelpreis für Luftreinhaltung“. „Wenn sich etwas ändern soll, müssen wir Druck machen“, sagt Resch. Die Dt. Umwelthilfe und ihren Kampagnen, Recherchen, kreativen Aktionen und Klagen vor Gericht zwingen Politik und Wirtschaft zum Handeln. Dies zeigt erfolgreich Wirkung: Durchsetzung des Dosenpfands, Aufdeckung des Dieselskandals, Umweltzonen, das erstirrtene Urteil des Bundesverfassungsgerichts, das die Regierung zum Nachbessern beim Klimaschutzgesetz zwingt. Erstmals zeigt er anhand schier unglaublicher Fälle aus mehr als 40 Jahren, wie Wirtschaft, Politik sowie Verwaltung Klima- und Umweltschutz zunehmend ausbremsen und warum es von selbst nicht besser wird. Daher gilt: Druck machen!

04008 **O** **NEU** € 9,00

am Dienstag, 19.03.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
In Kooperation mit vhs Nord

Die Vitalität des Gartens nutzen

Für ein kraftvolles Zuhause

Erfahren Sie von den Zusammenhängen zwischen räumlichem Umfeld und Ihrem Zuhause. Kennen Sie diese, können Sie Innen und Außen wirklich verbinden und bessere Entscheidungen für die verschiedenen Funktionen im Garten treffen. Gestalten Sie Wege und Flächen passend, platzieren Sie Gartenmöbel richtig und Pflanzungen in den entsprechenden Farben und Formen, ergänzt mit stimmungsvollen Accessoires. Prinzipien der erfahrungsreichen Feng Shui-Lehre bilden die Basis für eine harmonische und vitalisierende Gestaltung Ihres Gartens, der so zur Oase der Ruhe bzw. Quelle der Kraft und Inspiration wird.

04010 **HYBRID** **NEU** € 11,00

Katrin Crone, Architektin, Feng Shui-Expertin
am Montag, 15.04.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Der Haarer Ökogarten

Der Ökogarten liegt idyllisch am Rand des Waldfriedhofs. Er ist eine Ruheoase, bestehend aus Natur- und Nutzgarten. Der Garten bietet einen wichtigen Lebensraum für viele heimische Pflanzen und Tierarten. Zu unserem Konzept der Vielfalt gehören unter anderem ein Insekten- und Teichbereich sowie Kompostplätze, Kräuter- und Gemüsebeete. Das Biotop wird durch eine Naturhecke und ein Waldstück mit Bienenvölkern umschlossen. Was bei uns zählt, ist der Wunsch, zusammen ökologisch und klimafreundlich zu gärtnern. Um voneinander zu lernen und Wissen zu teilen, haben sich einige Teilnehmer:innen zusammengetan und bepflanzen ihre Beete gemeinsam. Dabei wird viel diskutiert und Neues ausprobiert. Es ist aber auch möglich, gärtnerische Erfahrungen an eigenen Beet zu sammeln. Grundsätzlich ist der Ökogarten aber nicht in erster Linie auf Ertrag ausgerichtet, sondern auf das gemeinsame (Er)Leben in der Natur. Viele Ökogärtner:innen sind schon mehrere Jahre dabei. Die gewonnene Gemeinschaft ist sicherlich ein Grund dafür. Es ist schön mit Menschen, die gleiche Interessen verfolgen, zusammen zu sein, um dieses einmalige Biotop zu erhalten. Wir haben das Ziel, einen aktiven Beitrag für den Artenschutz und Klimaschutz zu leisten. Bei gemeinsamen Treffen werden die anfallenden Arbeiten im Garten wie z.B. Kompost umsetzen, Teichpflege, Blumenbeete pflegen... umgesetzt. Wir freuen uns immer über „Neue“, ob jung oder alt, die sich in diesem Naturgarten wohlfühlen.

Die Kursgebühr wird für ein Gartenjahr entrichtet und gilt für alle Familienmitglieder. Ein aktives Mitglied zahlt.

Folgende Termine sind für unsere Ökogärtner:innen vorgesehen:
16.03./13.04./11.05./08.06.2024 14:00 - 15:30 Uhr
14.09./12.10./16.11.2024 13:00 - 14:30 Uhr

04070 **P** € 120,00

Margarete Frommherz
ab Samstag, 16.03.2024
Ökogarten: am Ende der Ferdinand-Kobell-Str.,
angrenzend an den Waldfriedhof Haar

Fachgerechter Gehölzschnitt

Die Erfahrung und das Wissen aus über 15 Jahren Arbeit im Umgang mit und der nachhaltigen Pflege von Bäumen möchten wir weitergeben. Behandelt werden vor allem autochthone Bäume, (Groß-)Sträucher, aber auch Obstbäume. Sie 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
am Samstag, 16.03.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Treffpunkt: Ökogarten am Ende der Ferdinand-Kobell-Str., angrenzend an den Waldfriedhof Haar

Die faszinierende Welt der Honigbiene

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

04072 **P** € 11,00

Steffen Lohrey, Imker und Bienenspezialist
am Samstag, 18.05.2024, 10:30 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Ökogarten Haar am Ende der Ferdinand-Kobell-Str., angrenzend an den Waldfriedhof

Die Honigbiene und ihr flüssiges Gold

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

04074 **P** € 11,00

Steffen Lohrey, Imker und Bienenspezialist
am Samstag, 20.07.2024, 10:30 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Eingang Ökogarten Haar, am Ende der Ferd.-Kobell-Straße, angrenzend an den Waldfriedhof Haar





Neue Trends in der Geldanlage

Die Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Geldanlage haben sich zuletzt stark verändert. Hier erfahren Sie, welche Optionen Ihnen neue Technologien, Dienste sowie Anlageformen bieten. Inhalt: Überblick über Anlageklassen, Risikobetrachtungen und Diversifikation, Kosten der Anlage, passives Investieren mit ETFs, FinTec Unternehmen und deren Angebote, Robo Advisor, optimierte Anlage mit Hilfe von Zinsportalen, Vor- und Nachteile von Crowdfunding, Investments über Social-Trading-Plattformen, Kryptowährungen, ökologisch nachhaltige Geldanlagen.

05000 **O** **NEU** € 16,00

Hartmut Nehme

am Dienstag, 09.04.2024, 18:30 - 21:00 Uhr

ETFs - eine Einführung

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.

05001 **HYBRID** € 14,00

Paulina Lolov, zert. ETF-Spezialistin (Dt. Börse Group), Trainerin Verbraucherbildung Finanzen am Mittwoch, 06.03.2024, 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 „ETFs - eine Einführung“ 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.

05002 **HYBRID** € 14,00

Paulina Lolov, zert. ETF-Spezialistin (Dt. Börse Group), Trainerin Verbraucherbildung Finanzen am Mittwoch, 13.03.2024, 19:00 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Anleihen - eine Einführung

Sind Anleihen wieder eine Alternative zu Aktien und Aktien-ETFs? Worauf sollte man beim Kauf achten? Sind sie eine sinnvolle Ergänzung im Portfolio? Anleihen gelten als eine sehr sichere Anlageform. Mit höheren Zinsen sind sie wieder attraktiv und eine ausführliche Beschäftigung damit lohnt sich. Welche Renditen bringen Anleihen und wie kann man sich daran beteiligen? Antworten auf diese Fragen gibt der Kurs. Inhalt: Die Anlageklasse Anleihen, Anleihearten, Anleihen ETFs, Anleihen als Portfolio-Diversifikation, das Software-Tool „Anleihen-Finder“.

05003 **HYBRID** **NEU** € 14,00

Paulina Lolov, zert. ETF-Spezialistin (Dt. Börse Group), Trainerin Verbraucherbildung Finanzen am Mittwoch, 20.03.2024, 19:00 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Aktienhandel - eine Einführung

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.

05004 **HYBRID** € 14,00

Paulina Lolov, zert. ETF-Spezialistin (Dt. Börse Group), Trainerin Verbraucherbildung Finanzen am Montag, 06.05.2024, 19:00 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Die besten Aktien 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.

05005 **HYBRID** € 14,00

Paulina Lolov, zert. ETF-Spezialistin (Dt. Börse Group), Trainerin Verbraucherbildung Finanzen am Dienstag, 11.06.2024, 19:00 - 21:00 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.

05011 **P** € 9,00

Gernot Arendt, Dipl. Ökonom, zertifizierter Sachverständiger für Ruhestandsplanung am Donnerstag, 14.03.2024, 19:00 - 20:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Ruhestandsplanung bei hoher Inflation

Altersvorsorge und Vermögenssicherung neu denken

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

05012 **P** € 9,00

Gernot Arendt, Dipl. Ökonom, zertifizierter Sachverständiger für Ruhestandsplanung am Donnerstag, 21.03.2024, 19:00 - 20:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Immer aktuell informiert!



Volkshochschule Haar

Vermögensaufbau mit Fonds - aber mit guten Kenntnissen

ETF, AIF, Investmentfonds & Co

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

05014 P € 9,00

Gernot Arendt, Dipl. Ökonom, zertifizierter Sachverständiger für Ruhestandsplanung
am Donnerstag, 18.04.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Liquidität aus der eigenen Immobilie schaffen

Gründe eine Immobilie zu „versilbern“, gibt es viele: u.a. Finanzierung des Lebensunterhalts, v.a. im Alter, und des Erhalts der Immobilie, da man bis ins hohe Alter darin wohnen will, ein zu beschwerlicher Aufwand bei vermieteten Immobilien oder beim Unterhalt der eigenen Immobilie. Es gibt Anbieter mit unterschiedlichen Angeboten: Verkauf, Teilverkauf, Verrentung, etc. Hier wird beleuchtet, welche Strategie für wen richtig ist. Dabei gilt, analytisch und strategisch vorzugehen. Marktanalyse, Bestandsaufnahme und realistische Preisbewertungen sind unverzichtbar. Der Referent verfügt über mehrjährige praktische Erfahrung im Bereich des Immobilienmanagements.

05015 P NEU € 9,00

Gernot Arendt, Dipl. Ökonom, zertifizierter Sachverständiger für Ruhestandsplanung
am Dienstag, 07.05.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

Die Beziehung zu Geld und Vermögen neu ausrichten

Der mentale Finanzkompass

Die Deutschen sparen viel, landen aber im internationalen Ranking des Geldvermögens pro Kopf nur auf Platz 19. In vielen Ländern gehen mehr als 50% des Vermögenswachstums auf Wertsteigerungen im Portfolio zurück, bei uns nur 17 %. Meist setzt man auf konservative, zinsabhängige Anlagen, profitiert also kaum von den Wertsteigerungen an den Märkten. Mangelnde Informationen bzw. Finanzkenntnisse und die „German Angst“ sind mentale Hinderungsgründe. Die Ursachen dafür werden analysiert, Mythen hinterfragt und wissenschaftliche Fakten betrachtet.

05016 P € 9,00

Gernot Arendt, Dipl. Ökonom, zertifizierter Sachverständiger für Ruhestandsplanung
am Donnerstag, 16.05.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

Gut Essen mit kleinem Budget

Ein gutes Essen macht uns zufrieden und glücklich. Aber wie kann man sich das in der heutigen Zeit noch leisten? Die Gründe für steigende Lebensmittelpreise sind vielfältig. Es hilft nur gute Planung und ein „gewusst wie“, damit die Ausgaben für Lebensmittel das Budget nicht sprengen. Die Dozentin hat zahlreiche Tipps und nützliche Informationen für Sie, wie Gesundheit und Genuss dennoch nicht zu kurz kommen.

05017 P NEU € 5,00

Anne Köslér, Diplom-Öcotrophologin beim Landratsamt
am Mittwoch, 20.03.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

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 Mietvertrags über Indexmieten, Mieterhöhung, Mängel, Minderungen, Nebenkostenabrechnung, Haustierhaltung, Kautions- und Beendigung des Mietverhältnisses wegen Eigenbedarfs oder Zahlungsverzugs. Kristina Häfner ist Dozentin mit Leib und Seele zu rechtlichen Themen rund um Immobilien.

05020 P € 9,00

Kristina Häfner, Fachwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht
am Montag, 18.03.2024, 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, 19.03.2024, 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, 14.05.2024, 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 € 60,00

Ulrike Huefnagels, Gedächtnistrainerin
ab Dienstag, 12.03.2024, 10x 15:00 - 16:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

Halten Sie Ihr Gehirn fit

Für Senior:innen

06006 P € 60,00

Ulrike Huefnagels, Gedächtnistrainerin
ab Donnerstag, 14.03.2024, 10x 15:30 - 16:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

PERSÖNLICHKEIT UND LEBEN

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** € 55,00

Anne Pohlmeier, Heilpraktikerin (Psychotherapie u. klassische Homöopathie)
am Samstag, 04.05.2024, 10:00 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

„Emotionen sind Mist“

Mich und andere besser verstehen

Was beeinflusst mein Verhalten? Warum ärgere ich mich über andere? Verständnis für andere ist der Grundpfeiler jeder Kommunikation. Unverständnis schafft vermeidbare Missverständnisse und Konflikte. Wenn man die eigenen Beweggründe versteht bzw. die Fähigkeit erlernt, sie zu artikulieren, versteht man auch die Beweggründe anderer besser und kann auf sie eingehen. D. h. nicht, Konflikte zu unterdrücken, sondern anders damit umzugehen.

06010 **HYBRID** € 9,00

Garry Baumeister, Mimikresonanz-Profiler und Emotionscoach
am Dienstag, 12.03.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Besser leben durch eine Veränderung. Aber wie?

Bei einer Veränderung gilt: Hinschauen. Was will ich tatsächlich? Welche Motive stehen dahinter? Was soll sie bewirken? Wie dringend ist sie? Will ich äußere Umstände ändern oder mich? Warum ist es so schwer, etwas zu ändern? Gibt es einfache Hilfsmittel? Wie bekommen die gewünschte Veränderung die Authentizität und Kraft, damit sie „funktionierte“? Diese wichtigen Fragen werden hier besprochen.

06011 **HYBRID** € 9,00

Garry Baumeister, Mimikresonanz-Profiler und Emotionscoach
am Dienstag, 09.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

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.

06012 **HYBRID** € 9,00

Garry Baumeister, Mimikresonanz-Profiler und Emotionscoach
am Dienstag, 07.05.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Zwischen Panik und Resignation

Krisen sicher und entspannt begegnen

Krisen - von persönlichen bis globalen - lösen in uns Panik und Angst aus. Gleichzeitig fühlen wir uns dabei häufig machtlos und überfordert. Damit baut sich unerschwinglich Stress auf, der sich an anderer „Stelle“ Luft macht. Wie Sie den eigenen Emotionen richtig begegnen und ihren Stresslevel erkennen sowie einen Verhaltenswandel möglich machen, erfahren Sie hier. So können Sie Krisen entspannter entgegenzutreten.

06013 **HYBRID** **NEU** € 9,00

Garry Baumeister, Mimikresonanz-Profiler und Emotionscoach
am Dienstag, 04.06.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Das Zuhause als Ort der Kraft und Inspiration gestalten

Mit Farben, Formen und Materialien

Erfahren Sie, wie Farben, Formen und Materialien die Atmosphäre in Ihren Räumen prägen. Zunächst lernen Sie die Grundzüge der traditionellen chinesischen Feng-Shui-Lehre kennen und damit eine Reihe von Gestaltungswerkzeugen. Diese helfen, Möbel, Accessoires sowie Farben so auszuwählen und zu platzieren, dass Ihre Räumlichkeiten zu Ihrem Stil und Ihrer Lebenssituation passen. So werden diese zu Orten des Kraftschöpfens und neuer Inspiration.

06014 **HYBRID** **NEU** € 11,00

Katrin Crone, Architektin, Feng Shui-Expertin
am Montag, 17.06.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Ordnung meets Resilienz

Erste Hilfe für eine innere und äußere Ordnung

Der digitale Wahnsinn und die Alltagsanforderungen treffen aufeinander? Alles stürmt auf Sie ein? Sie sind Familienmanager:in, 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.

06015 **P** € 9,00

Tanja Reißenweber, zertifizierter Ordnungcoach
am Dienstag, 27.02.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Magie der Ordnung

Impulse für Ordnung und Struktur

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

06016 **P** € 9,00

Tanja Reißenweber, zertifizierter Ordnungcoach
am Dienstag, 16.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Meinen Sorgen mache ich Beine

Wieder zu innerer 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. Sie erfahren, wie Sie Ihr Gedankenkarussell anhalten und wieder zu innerer Stabilität, Zuversicht und Vertrauen zurückfinden.

06017 **P** € 9,00

Eva-Maria Gebert-Riess, zertifizierte Systemische Therapeutin (DGSF)
am Donnerstag, 06.06.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Immer aktuell informiert!



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 € 34,00

Birgitta Engler, Glückscoach
am Samstag, 20.04.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

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, Kuschelsocken, Snacks für eine gemeinsame Brotzeit.

06019 P € 59,00

Birgitta Engler, Glückscoach
am Samstag, 08.06.2024, 10:00 - 15:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

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 € 65,00

Sabine Schott
ab Dienstag, 05.03.2024, 5x 19:00 - 20:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

Mein Umgang mit Geld - Spiegel des Umgangs mit mir?

Wer kennt das nicht? Es gibt Menschen, die leisten sich scheinbar alles und haben trotzdem nie Geldsorgen. Andere verdienen sehr gut und sind trotzdem immer knapp bei Kasse. Und wieder andere sind immer in Sorge, ob das Geld noch bis zum Monatsende reicht. Woran das liegt und wie man ein entspannteres Verhältnis zum Geld bekommen kann, besprechen wir an diesem Vortragsabend.

06022 HYBRID NEU € 11,00

Ingrid Langschwert, Heilpraktikerin für Psychotherapie
am Donnerstag, 25.04.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

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

Konstruktive Kommunikation in der Partnerschaft

Ein zentraler Aspekt für Zufriedenheit ist eine glückliche Partnerschaft. Diese hängt sehr von der Kommunikationsfähigkeit des Paares 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 die Beziehung bereichern können.

06024 P € 9,00

Eva-Maria Gebert-Riess, zertifizierte Systemische Therapeutin (DGSF)
am Dienstag, 04.06.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

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 7 Kompetenzebenen, die bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt sind, ermöglicht es uns, die eigenen und fremden Wahrnehmung- und Handlungsmuster auf neue Art zu verstehen. So können wir Konflikten wirksamer vorbeugen und sie besser lösen.

06025 P € 11,00

Joachim Reinwald, Evolutionspädagoge und Lernberater
am Dienstag, 11.06.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Wenn die Liebe zum Kind keine Grenzen kennt

Wenn wir unsere Kinder schimpfen müssen, bricht das unser Herz. Wenn sich dann noch Kulleraugen mit Tränen füllen, treten wir schneller den Rückzug an, als es gut ist. Denn nur durch Grenzen lernt unser Nachwuchs, mit Frustrationen und Rückschlägen resilient umzugehen. Doch wie diese Theorie umsetzen? Hier werden Lösungsmöglichkeiten gezeigt.

06029 HYBRID NEU € 9,00

Ingrid Langschwert, Heilpraktikerin für Psychotherapie
am Donnerstag, 11.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Die Entwicklung der kindlichen Kompetenzen und Sicherheiten

Vom Urvertrauen zum Selbstvertrauen

Selbstvertrauen kommt nicht von alleine. Unsere Kinder müssen sich die dazu erforderlichen Kompetenzen erst stufenweise durch eigenes Erleben erarbeiten. Jede Stufe muss sicher ausgebildet sein, damit sich die Kinder stabil entwickeln können. Im Kurs werden die einzelnen Stufen mit ihren Kompetenzen vorgestellt und an Hand von Beispielen nachvollziehbar erläutert.

06032 P € 11,00

Joachim Reinwald, Evolutionspädagoge und Lernberater
am Donnerstag, 18.04.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

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,
Individualpsychol. Beraterin, Supervisorin
am Mittwoch, 13.03.2024, 19:30 - 21:30 Uhr
am Mittwoch, 24.04.2024, 19:30 - 21:30 Uhr
am Mittwoch, 15.05.2024, 19:30 - 21:30 Uhr
am Mittwoch, 19.06.2024, 19:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29



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
Kunst am Vormittag / Kunst am Nachmittag	34
Studienreise / Film / Literatur.....	35
Reiseberichte	36
Gitarre / Afrikanisches Trommeln	37
Singen / Fotografie	38
Zeichnen / Kalligraphie / Aquarellmalerei	39
Malen	40
Gold- und Silberschmieden	42
Arbeiten mit Ton / Ikebana	43
Seifenwerkstatt / Glasfusing.....	44
Nähen.....	44
Repair Café / Pflanzenbörse	46

HAAR UND UMGEBUNG

**Die Haarer Ortsmitte****Spaziergang durch das Zentrum Haars**

Bei dem entspannten Rundgang erfahren Sie spannende Details über den Ort, die Geschichte und die Entwicklung der Gemeinde. Sie lernen etwas über die Haarer Wallfahrtskirche, über das Kriegsende in Haar, warum das neue Schulungsgebäude Poststadl heißt, was im Jagdfeld gejagt wurde u.v.m. Wir erkunden die großen Kirchen in der 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 bzw. Gegenwart des heutigen Rathaus-Gevierts.

31001 P € 11,00

Horst Wiedemann, Gemeinderat; Alfred Pfeuffer, Kulturhistoriker
am Samstag, 08.06.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Volkshochschule, Münchener Str. 3, Innenhof

Haar – ein Vortrag über den Ort durch Raum und Zeit

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

31002 P € 11,00

Horst Wiedemann, Gemeinderat; Alfred Pfeuffer, Kulturhistoriker
am Samstag, 20.07.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Volkshochschule, Foyer im EG des Poststadls

Die Nikolauskirche Haar**Eine Führung durch ein besonderes Kleinod**

Eine 750-jährige wechselvolle Geschichte hat die Haarer Nikolauskirche bereits hinter sich. Zweimal war sie dem Verfall nahe und sollte abgerissen werden. Doch jedesmal hat ein glücklicher Umstand ihren Untergang verhindert. Drei bedeutende Stilepochen haben das Äußere und das Innerere der Kirche geprägt. Die Führung beleuchtet einige Meilensteine in der langjährigen Geschichte und erläutert die künstlerische Ausstattung der Kirche.

31003 P € 6,00

Sigmund Manhart, Kirchenführer
am Samstag, 27.04.2024, 10:00 - 11:00 Uhr
Treffpunkt: Kirchenstraße 5, 85540 Haar

Die St. Konrad Kirche und ihre Geschichte**Eine Führung**

Zu Beginn der 30er-Jahre wurde die Nikolauskirche in Haar zu klein. Der Bevölkerungszuwachs machte den Bau einer neuen Kirche erforderlich. In schwieriger Zeit wurde innerhalb eines Jahres (1932 bis 1933) die neue Bruder-Konrad-Kirche gebaut. Die Führung erläutert die Baugeschichte und die Entwicklung des Pfarreilebens bis in die Gegenwart.

31004 P € 6,00

Hans Peter Siebler, Kirchenpfleger St. Konrad
am Samstag, 27.04.2024, 11:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Bahnhofstraße 12 a, 85540 Haar

Geschichte des kbo Klinikums Haar

Auf über 115 Jahre Geschichte blickt das kbo Isar-Amper-Klinikum zurück. 1905 als Klinik gegründet, war die Heil- und Pflegeanstalt Eglfing-Haar in der NS-Zeit einer der zentralen Orte der „Euthanasie“ und tausendfachen Mordes an Patient:innen. Heute ist das Klinikum eine der größten Psychiatrien in Deutschland und sichert die Versorgung von über 2,5 Mio. Menschen. Das Psychiatrie-Museum bietet einen Einblick in die wechselvolle Geschichte und die Wandlung zum Gesundheitsdienstleister mit zehn Standorten und über 4000 Mitarbeiter:innen. Die Führung ist nicht für Rollstuhlfahrer und Menschen mit eingeschränkter Mobilität geeignet.

**31013** P € 11,00

Franziska Kurz, Führerin im kbo Klinikum
am Sonntag, 14.04.2024, 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 Klinikums
am Mittwoch, 12.06.2024, 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

Stadtbummel einmal anders

Abseits der viel begangenen Wege gibt es in München viel zu entdecken: versteckte Brunnen, verborgene Innenhöfe, vergessene Denkmäler und schöne Bauten. Kennen Sie das Denkmal des Dichters Clemens von Brentano oder den modernen Kirchenbau des berühmten Architekten Alexander von Branca? Waren Sie schon einmal beim Brunnen in der Pacellipassage? Dies alles u.v.m. „erfahren“ und „erlaufen“ wir bei diesem Rundgang.

31020 P NEU € 11,00

Anneliese Döhring, Stadtführerin
am Mittwoch, 24.04.2024, 17:00 - 19:00 Uhr
Treffpunkt: Am Karlstor, München

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 sowie ihre Geschichte, lernen unbekannte Ecken kennen und können beim Umsteigen auch vieles genauer betrachten. Sie benötigen ein Tagesticket M.

31021 P € 11,00

Anneliese Döhring, Stadtführerin
am Sonntag, 12.05.2024, 11:00 - 13:00 Uhr
Treffpunkt: München Ostbahnhof, Trambahnhaltestelle der Linie 21 (Richtung stadteinwärts) am Orleansplatz

Abendliches München

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

31022 P NEU € 11,00

Anneliese Döhring, Stadtführerin
am Mittwoch, 15.05.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Treffpunkt: Unter dem Torbogen des Karlstors; Karlsplatz/Stachus

Das Gärtnerplatzviertel

Südöstlich der Altstadt entstand ab 1860 das erste nur mit Mietshäusern bebaute Stadtviertel. Mittelpunkt ist der Gärtnerplatz mit seinem Theater. Von hier aus erschließen Straßen sternförmig das Viertel, dessen gut erhaltene, spätklassizistische Fassaden unter Denkmalschutz stehen. Viele Cafés und Restaurants sowie kleine Läden beleben heute das Viertel, das vor dem 2. Weltkrieg Wohn- und Arbeitsplatz vieler jüdischer Bürger war. In den 20er-Jahren bauten die aus Russland geflüchteten „Ostjuden“ hier eine Synagoge, die als einzige den Krieg überstand.

31023 P NEU € 11,00

Anneliese Döhring, Stadtführerin
am Montag, 04.06.2024, 17:00 - 19:00 Uhr
Treffpunkt: am Isartor

Das Westend

Diese Münchner Vorstadt hat ihren ursprünglichen Charakter noch bewahren können, obwohl sich durch die Verlagerung der Messe viel verändert hat. Wir wollen bei diesem Rundgang Altes und Neues besichtigen. Das „schicke“ Neubauviertel auf dem ehemaligen Messegelände ebenso wie das Ledigenheim, die Rupertuskirche und manch verborgene Schätze.

31024 P NEU € 11,00

Anneliese Döhring, Stadtführerin
am Montag, 24.06.2024, 10:00-12:00 Uhr
Treffpunkt: U-Bahnstation Schwanthalerhöhe, Ausgang Heimeran-Ganghoferstraße

Das Lehel

Ein Streifzug durch die einstige Vorstadt

Die Isar und ihre Nebenarme prägten diese alte Vorstadt Münchens bis ins 19. Jh. hinein. Später verliehen der Bau der Maximilianstraße und der Prinzregentenstraße dem Viertel große Attraktivität. Es entstanden prächtige Mietshäuser und Museen, die Lukaskirche und, am malerischen St.-Anna-Platz, die erste Rokokokirche Münchens. Durchstreifen Sie dieses Viertel mit seinem besonderen Flair, das heute zu den teuersten Wohngegenden Münchens zählt, einst aber von Tagelöhnern und Wäscherinnen bewohnt wurde.

31026 P NEU € 11,00

Anneliese Döhring, Stadtführerin
am Montag, 08.07.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Treffpunkt: Prinzregentenstraße, Eingang Bayrisches Nationalmuseum

Münchner Stadtpaziergänge

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

2. Termin im April wird bekanntgegeben.

Kurs A

31046 P € 29,00

Ingrid Oxfort, Stadtführerin
ab Freitag, 15.03.2024, 2x 10:30 - 12:30 Uhr

Kurs B

31047 P € 29,00

Ingrid Oxfort, Stadtführerin
ab Dienstag, 19.03.2024, 2x 14:30 - 16:30 Uhr

Kurs C

31048 P € 29,00

Ingrid Oxfort, Stadtführerin
ab Donnerstag, 21.03.2024, 2x 14:30 - 16:30 Uhr

DOZENTENINFORMATION



Kursleiterin
INGRID OXFORT
Stadtführerin

Das Münchner Olympiagelände

Eine Exkursion durch den Olympiapark

Der Olympiapark war Veranstaltungsort für die olympischen Sommerspiele 1972 und zieht jährlich viele Besucher aus dem In- und Ausland an. Das traditionsreiche Gelände beherbergt viel Wissenswertes, das Ihnen bei der Exkursion durch das Gelände vermittelt wird. Vorträge über die Geschichte des Geländes, die Münchner Olympiabewerbung, die Bautechnik u.v.m. begleiten diese Führung. Die Führung beginnt an der U-Bahnstation „Olympiazentrum“.

Bitte mitbringen: Dem Wetter angepasste Kleidung

31050 P € 16,50

Georg Schiller
am Donnerstag, 27.06.2024, 16:30 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: Ausgang U-Bahnstation „Olympiazentrum“

Moderne Architektur

Große Namen und Architektur in München

Nach den maßlosen Stadtplanungen der Nazizeit wurden in der Nachkriegszeit die entscheidenden Weichen für die moderne Stadtentwicklung gestellt. Nach Höhepunkten der Architektur durch die Baumeister Döllgast und Wiedemann setzten erst die Olympiabauten 1972 wieder bedeutsame Signale. Seit den 80-ern entstand in München erneut hervorragende Architektur von Weltrang. Gute internationale Architekturbüros planten und bauten eindrucksvolle Projekte. Beispiele sind u.a. die Herz-Jesu-Kirche (Allmann Sattler Wappner), die Allianzarena (Herzog & de Meuron), der Neubau der Kunstakademie und die BMW Welt (Coop Himmelb(l)au/ Wolf D. Prix), das Museum Brandhorst (M. Sauerbruch und L. Hutton) oder die Medienbrücke München Otto Steidles am Ostbahnhof.

31055 P NEU € 35,00

Alfred Pfeuffer, Kunsthistoriker
ab Dienstag, 05.03.2024, 3x 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

DOZENTENINFORMATION



Kursleiter
ALFRED PFEUFFER
Kunsthistoriker

Lebenspartnerinnen berühmter Künstler

„Als Begleiterin eines Künstlers muss man eine starke Frau sein“. Das Zitat macht es wert, Künstlerbeziehungen näher zu betrachten – zumal die Frauen sehr oft selbst ausgebildete Künstlerinnen oder Sachverständige auf künstlerischem Feld sind. Ihre Erinnerungen schildern häufig die gemeinsame Liebe zur Kunst, die schöpferischen Freiräume und die Auseinandersetzung um die passende Form ohne ausbeuterische Absicht. Liebe, Vertrauen und Gemeinschaft können sich so auf Basis der Kreativität entwickeln. Bei Max Beckmann, Max Ernst, Pablo Picasso, Franz Marc und Marc Chagall zeigt sich am Beispiel ihrer Kunstwerke auch die Dynamik ihrer Beziehungen. Meistens sind sich die Männer der wichtigen Unterstützung ihrer Frauen bei den Schöpfungsprozessen bewusst – nicht immer. Es ist daher faszinierend, diese Entwicklungen näher anzuschauen.

31057 P NEU € 35,00

Alfred Pfeuffer, Kunsthistoriker
ab Montag, 22.04.2024, 3x 10:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Vor dem Richard-Strauss-Brunnen
neben der Michaelskirche, Neuhauserstraße

Starke Frauen berühmter Männer

Sie lernen die Lebenswege und -werke von Frauen aus mehreren Jahrhunderten der europäischen Geistesgeschichte kennen, die zu Unrecht nur als die Frau ihrer berühmteren männlichen Partner bekannt sind: von den philosophierenden Aristokratinnen des 18. Jh. über die bürgerlichen „Dienerinnen“ ihrer Männer im ausgehenden 19. Jh. bis zu den rebellierenden Bohème-Frauen des 20. Jh. 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 Rebellinnen und frühen Feministinnen Hedwig Dohm, Anita Augspurg, Franziska von Reventlow sowie Emmy Ball-Hennings.

31060 P NEU € 55,00

Egon Meusel, Literatur- und Kulturwissenschaftler
ab Dienstag, 04.06.2024, 5x 15:30 - 17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

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 8 Führungstermine vorgesehen, die im 14-tägigen Abstand stattfinden.

Am zusätzlichen Vorbesprechungstermin werden die Themen abgesprochen.

Eintrittsgelder kommen zur Kursgebühr hinzu und müssen vor Ort bezahlt werden

Vorbesprechung für die Kurse 32200 und 32210 am 23.02.2024, 10:00 - 12:00 Uhr, Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

32200 P € 73,50

Alfred Pfeuffer, Kunsthistoriker
ab Freitag, 01.03.2024, 8x 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

32210 P € 73,50

Alfred Pfeuffer, Kunsthistoriker
ab Freitag, 08.03.2024, 8x 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Kunst am Nachmittag

Museums- und Ausstellungsbesuche

Vorbesprechung am 22.02.2024, 14:00 - 16:00 Uhr, Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27 Zeichenstudio

32215 P € 73,50

Alfred Pfeuffer, Kunsthistoriker
ab Donnerstag, 29.02.2024, 8x 14:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

DOZENTENINFORMATION



ULRICH SEBULKE 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 8 Führungstermine vorgesehen, die im 14-tägigen Abstand stattfinden. Eintrittsgelder kommen zur Kursgebühr hinzu und müssen vor Ort bezahlt werden.

32220 P € 73,50

Ulrich Sebulke, Kunsthistoriker
ab Dienstag, 05.03.2024, 8x 10:00 - 12:00 Uhr

32221 P € 73,50

Ulrich Sebulke, Kunsthistoriker
ab Mittwoch, 28.02.2024, 8x 10:00 - 12:00 Uhr

32222 P € 73,50

Ulrich Sebulke, Kunsthistoriker
ab Mittwoch, 06.03.2024, 8x 10:00 - 12:00 Uhr

32223 P € 73,50

Ulrich Sebulke, Kunsthistoriker
ab Donnerstag, 07.03.2024, 8x 10:00 - 12:00 Uhr

DOZENTENINFORMATION



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

STUDIENREISE / FILM / LITERATUR

Studienfahrt zum südlichen Gardasee

u.a. Verona, Pastrengo, Parco Natura Viva, Monte Baldo, Malcesine, Padua

Wichtig:

Bitte nehmen Sie an der Vorbesprechung zur Reise am Dienstag, den 09.04.2024 von 18:30 bis 20:00 Uhr an der vhs Haar, Münchener Str. 3, teil.

Samstag, 04.05.2024: Um 08:00 Uhr Abfahrt in Haar und ca. 14:00 Uhr Ankunft im Hotel Du Lac et Bellevue, Bardolino. Nachmittag zur freien Verfügung.

Sonntag, 05.05.2024: Fahrt nach Verona und Stadtführung (2 Stunden). Weiterfahrt nach Pastrengo mit Mittagessen und Besuch des dortigen Museums.

Montag, 06.05.2024: Mit dem Bus durch den Safari-Park, danach Zeit zur freien Verfügung im Parco Natura Viva. Am Nachmittag Abfahrt zur Wallfahrtskirche Santa Corona zur Madonna di Corona im Monte Baldo Gebiet.

Dienstag, 07.05.2024: Luftfahrtmuseum „Castel san Pelagio“ mit Führung sowie Besichtigung des weitläufigen Rosengartens mit Labyrinth. Weiterfahrt nach Padua, Besichtigung der Altstadt mit Basilika sowie Zeit zur freien Verfügung.

Mittwoch, 08.05.2024: Führung durch Lazise und freie Zeit auf dem Wochenmarkt. Danach Besichtigung einer Weinkellerei mit Weinprobe und kleinem Imbiss.

Donnerstag, 09.05.2024: Um 09:00 Abfahrt vom Hotel Rückfahrt auf der Gardesana über Torbole nach Riva del Garda mit Mittagsaufenthalt in Riva del Garda. Heimreise mit Ankunft in Haar gegen 17:30 Uhr. Die Führungen machen Dr. Franca Barbara Faccini, Kunsthistorikerin aus Italien, und Brigitte Ebner, Reiseveranstalterin, zusammen mit Kreuz Busreisen. Einen Flyer mit ausführlichen Informationen und dem Reiseverlauf erhalten Sie ab Semesterbeginn 2024/1 in den vhs-Geschäftsstellen oder unter www.vhs-haar.de

Bitte beachten: Reiseveranstalter ist das Reisebüro. Es gelten die Bedingungen des Reiseveranstalters. Die vhs tritt nur als Vermittler auf. Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über die vhs Haar.

Reisekosten:

Einzelzimmerzuschlag/Person € 150
Doppelzimmer/Person ca. € 883 für 5 x Übernachtung bei einer Mindestbeteiligung von 25 Personen

Beinhaltet: 5 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Halbpension (Frühstück und Abendessen mit regionalen Spezialitäten) im schönen 4* Hotel DU LAC ET BELLEVUE in Bardolino direkt am See gelegen.

Leistungen: Fahrt im modernen Reisebus, 5x Übernachtung mit Halbpension Doppelzimmer Dusche/WC, Kurtaxe Bardolino, Einfahrtgebühr Omnibus Verona, Eintritt Luftfahrtmuseum, Eintritt Safari Park.

32900 P NEU

Dr. Franca Barbara Faccini

Samstag 04.05.2024 bis Donnerstag 09.05.2024

**Berühmte Macht-Räume im Film**

Von Chaplin bis Kubrik

Es gibt Kulissen, die in die Filmgeschichte eingegangen sind und im Gedächtnis bleiben. Gerade Macht-Räume faszinieren durch ihre ungewöhnliche Optik. Ob in Chaplins Meisterwerk „Der Große Diktator“ oder in Kubricks schwarzer Satire „Dr. Strangelove“. Dramatik, aber auch Komik zeigen sich in gigantischen oder grotesken Kulissen. Machtdemonstration wird hier auf die Spitze getrieben, die Ambitionen zur Weltherrschaft zeigen sich in einer besonderen Ästhetik. Die Gestaltung unterscheidet zwischen Gut und Böse, v.a. bei Filmen der Star Wars-Reihe oder James Bond.

33000 O NEU € 9,00

Dr. Petra Kissling-Koch, Innenarchitektin und Kunsthistorikerin
am Sonntag, 14.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr

Bücher als Warnung - Bücher zur Erklärung

In der Literatur gibt es viele Beispiele von Büchern, die auf gefährliche Entwicklungen, psychologische Mechanismen oder komplexe Zusammenhänge hinweisen. Die Autoren versuchen dabei, über einprägsame, griffige Handlungsstränge und Situationen die Spielarten der *Conditio humana* (Bedingungen des Menschseins) zu erklären – oft in Verarbeitung ihrer persönlichen Erlebnisse und z.T. mit Fokus auf München und Bayern. Wir blicken auf Autor:innen wie Feuchtwanger, Graf, Kolb, Landauer, Kafka und Timm. Keine Vorkenntnisse nötig.

33001 P NEU € 39,00

Alfred Pfeuffer, Kulturwissenschaftler
ab Dienstag, 09.04.2024, 3x 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum



Quelle: BLWG

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

Mallorca zu Fuß erleben

Auf dem Trockensteinmauerweg durch die Serra de Tramuntana

Wer den Fernwanderweg GR221 geht, erschließt sich das Gebirge Serra de Tramuntana entlang des Welterbes „Trockensteinmauerweg - Ruta de Pedra en Sec“. Diese Trekkingtour, abseits des Massentourismus, verläuft häufig durch Hochgebirge, aber auf gut gepflegten, teilweise seit Jahrhunderten gepflasterten Pfaden. Neben der Natur, den Ausblicken auf schroffes Gebirge sowie eindrucksvoll zum Meer abfallenden Steilküsten fasziniert auch die Kultur in den teilweise beschaulichen Ortschaften entlang der Strecke.

35001 **P** **NEU**

€ 9,00

Armin Pirkenseer

am Dienstag, 12.03.2024, 19:30 - 21:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 Vortragsraum



Via Gebennensis - Jakobsweg in Frankreich von Genf nach Le Puy-en-Velay

Multivision - 90 Minuten

Die Via Gebennensis zum französischen Pilgerzentrum Le Puy-en-Velay soll zu den schönsten Jakobswegen überhaupt gehören. Der Weg führt von Genf mit seiner sehenswerten Altstadt in das wildromantische Tal der Rhone, auf Hochterrassen, durch Auenwälder, Mittelgebirgslandschaften und kleine Dörfer in das Zentralmassiv bis auf 1300 m Höhe. Im letzten Abschnitt beherrscht eine Vielzahl von stehengebliebenen Vulkankegeln die Landschaft. In Le Puy-en-Velay beeindruckt neben der Kathedrale die auf einer Basaltnadel stehende Kapelle St.-Michel sowie die 22 m hohe Marienstatue.

35002 **P** **NEU**

€ 9,00

Maria und Heinz Weinmann

am Dienstag, 19.03.2024, 19:30 - 21:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 Vortragsraum



Zu Fuß von München nach Verona

Über Gipfel, durch Täler und vorbei an Bergseen in den Alpen

Eine komplette Überquerung der Alpen zu Fuß ist eine besondere Unternehmung. Mit dem langsamen Erschließen des Raumes entdecken wir die sich ändernde Flora und Fauna, abhängig von der Höhenlage sowie der geographischen Region. Bei dieser Trekkingtour von München nach Verona genießen wir die Schönheiten, aber auch Herausforderungen der Alpen. Anhand von akustisch untermalten Bildern führt dieser Vortrag, der mit Daten zur Etappenführung ergänzt wird, in diese spannende, aussichts- und kultureiche Region.

35003 **P** **NEU**

€ 9,00

Armin Pirkenseer

am Dienstag, 09.04.2024, 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:innen in höhere Semester:

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

Die Kursgebühr enthält auch die Gebühr für die VG Musikedition.

Gitarre - 2. Semester

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

36052 **P** € 56,00

Klaus Franke

ab Dienstag, 27.02.2024, 10x 20:30 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 19

Gitarre - 4. Semester

- Alle Grundgriffe für die einfache Liedbegleitung
 - Griff-Varianten
 - „Geschlechtsneutrale“ Harmonien
 - Variationsmöglichkeiten bei den bisher gelernten Begleittechniken
- Insgesamt 10x dienstags.

36054 **P** € 83,00

Klaus Franke

ab Dienstag, 27.02.2024, 10x 17:30 - 19:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 19

Gitarre - 7. Semester

- Latin-Rhythmen
 - Folkpicking
 - Bassfiguren
 - Effekte
- Insgesamt 10x dienstags.

36057 **P** € 83,00

Klaus Franke

ab Dienstag, 27.02.2024, 10x 19:00 - 20:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 19

Gitarre - 10. Semester

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

36058 **P** € 83,00

Klaus Franke

ab Montag, 26.02.2024, 10x 17:30 - 19:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 19

Gitarre - 21. Semester

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

36059 **P** € 83,00

Klaus Franke

ab Montag, 26.02.2024, 10x 20:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 19

Notenlesen lernen - Teil 2

Nur für Teilnehmer:innen der anderen Gitarrekurse

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

36060 **P** € 39,50

Klaus Franke

ab Montag, 26.02.2024, 10x 19:00 - 20:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 19

Afrikanisches Trommeln

Zum Schnuppern für Anfänger:innen und Auffrischer:innen

Der Kurs ist dafür gedacht, das Afrikanische Trommeln an der vhs Haar kennen zu lernen. Staffelpreis: 4 - 6 Teilnehmer:innen: 43,- €, ab 7 - 9 Teilnehmer:innen: 25,- €.

37000 **P** € 43,00

Arsène de Souza, professioneller Musiker

ab Montag, 26.02.2024, 3x 18:30 - 19:30 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7,
Musikraum 1. Stock

Workshop für Anfänger:innen mit Arsène de Souza aus Benin, Westafrika

Arsène de Souza ist Spezialist für Rhythmen aus Benin. Sie lernen die Schlagtechnik, grundlegende Rhythmen auf der Trommel und erhalten ein Rhythmiktraining in Bewegung mit Clave (Klangstöckchen). Ziel dieses Kurses ist, den Rhythmus zu erfühlen, die Schlagtechnik zu erlernen, sich die zu spielenden Rhythmen zu merken sowie auf die Mitspieler:innen zu hören und zu reagieren. Ihre Koordination bzw. Konzentration werden verbessert. Durch den sofort spürbaren Erfolg hat man Freude beim Lernen. **Bitte beachten:** Im Kurs 37001p können Trommeln und Klangstöcke geliehen werden. Bitte bei der Anmeldung sagen und die 5,- € Leihgebühr direkt im Kurs entrichten.

37001 **P** € 53,00

Arsène de Souza, professioneller Musiker
am Samstag, 16.03.2024, 15:00 - 17:00 Uhr,
am Sonntag, 17.03.2024, 15:00 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Rhythmikraum UG

Kurs für Anfänger:innen

37002 **P** € 118,00

Arsène de Souza, professioneller Musiker
ab Mittwoch, 10.04.2024, 10x 18:00 - 19:00 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, 26.02.2024, 15x 19:30 - 20:30 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7,
Musikraum 1. Stock

Raise every voice and sing! Entdecke Deine Singstimme

Einführungskurs

Jeder kann singen lernen! Mit Einsingübungen in Bewegung und kleinen Schauspielerelementen werden wir Stimmführung, gute Aussprache, einen klaren Zusammenklang, Selbstbewusstsein und Bühnenpräsenz erarbeiten.

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

37005 **P** € 70,00

Eva Lücking, Gesangspädagogin und Chorleiterin
ab Donnerstag, 29.02.2024, 15x 17:30 - 18:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 19

Raise every voice and sing! Entdecke Deine Singstimme

Für Fortgeschrittene

Wer Freude am gemeinsamen Singen im Chor hat, ist hier richtig. Ein Kurs für Chorsänger:innen, die ihre Stimme weiterentwickeln, mit Bewegung sowie etwas Schauspiel arbeiten und sowohl a cappella als auch mit Klavier und Band neue Chorwerke in Pop, Rock, Weltmusik, Gospel, Folk ansteuern möchten. Notenlesen nicht unbedingt erforderlich.

Bitte beachten: Anmeldung nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin

37006 **P** € 70,00

Eva Lücking, Gesangspädagogin und Chorleiterin
ab Donnerstag, 29.02.2024, 15x 19:30 - 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 2024: „Bewegung“. Ziel ist eine jährliche Ausstellung zur Präsentation der eigenen Arbeiten.

38000 **HYBRID** € 64,00

Michael M. Bernhard
ab Dienstag, 12.03.2024, 8x 19:15 - 21:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

Frühlingserwachen im Botanischen Garten

Makrofotografie

Sie lernen neben fotografischen Grundlagen zur Makrofotografie auch Tricks, um mit dem vorhandenen Equipment stimmungsvolle Nah- und Detailaufnahmen zu machen. Zwischen dem Alpinum und dem nahen See gibt es viele Möglichkeiten zum Fotografieren verschiedener Alpenblumen sowie der sonnenliebenden Bewohner (z.B. Frösche und Libellen). Für Anfänger:innen und Einsteiger:innen geeignet, keine fotografischen Grundkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequemes Schuhwerk, Digitalkamera u. Objektive (vom Makroobjektiv bis leichten Tele), falls vorhanden: Stativ, Zwischenringe o. Nahlinse

38002 **P** **NEU** € 43,00

Bettina Haas, Fotografin (www.gratschnecke.de)
am Sonntag, 05.05.2024, 09:00 - 14:00 Uhr
Treffpunkt: Haupteingang des Botan. Gartens,
Menzinger Str. 65, München

Haar mit der Kamera entdecken

Entdecken Sie Haar mit Rainer Ziegowski, der sein Wissen weitergeben und Sie ermutigen möchte, Haar mit der Kamera zu erkunden. Er ist Fotograf aus Leidenschaft, bekannt durch Ausstellungen und Zeitungsberichte, mit dem Spezialgebiet Insektenfotografie. Seine Bilder werden u.a. in Publikationen des Bayerischen Ministeriums für Ernährung und Landwirtschaft verwendet. Bei Regen findet die Veranstaltung am 11.05. zur selben Zeit statt.

Bitte mitbringen: Kamera, die Makrofotografie ermöglicht

38006 **P** **NEU** € 16,00

Rainer Ziegowski
am Samstag, 04.05.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Eingang vhs Haar, Münchener Str. 3

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.

Immer aktuell informiert!



Volkshochschule Haar

ZEICHNEN / KALLIGRAPHIE / AQUARELLMALEREI



Feine Linien und kräftige Schraffuren

Freies Zeichnen mit Buntstiften und Kreide

Die Kursteilnehmer:innen haben freie Themenwahl und zeichnen ihre Lieblingsmotive – detailreich und fein ausgearbeitet. Gezeigt wird die Dramaturgie von Licht und Schatten, Formensprache und Perspektive sowie Hintergrundgestaltung. 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, 28.02.2024, 10x 19:15 - 20:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio



Anna Arndt "Der Augapfel"

Kalligraphie, die Kunst des schönen Schreibens

Für Anfänger:innen

Ziel ist die Erlernung einer Schrift (Capitalis) und deren Anwendung als Gestaltungsmöglichkeit. Dazu bringen Sie bitte einen kurzen Text mit, den Sie am Ende des Kurses individuell gestalten möchten.

Bitte mitbringen: DINA 4-Heft, Pelikantusche schwarz, Federhalter mit einer Bandzugfeder Nr. 2, Bleistift, eventuell Buntstifte, einen Federhalter und eine Bandzugfeder Nr. 2, 2 DIN 4 Hefte 1 unliniert, 1 liniert, 1 kleine Pelikanflache, Tusche schwarz, eine Küchenrolle und ein kleines Glas für Wasser

81030 P € 52,00

Elisabeth Näger, Dozentin für Kalligraphie
am Samstag, 08.06.2024, 10:00 - 17:00 Uhr,
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

Hinweis:

Zeichnen
ist gar nicht schwer!
Kurse für Kinder und Jugendliche
ab 9 Jahren finden Sie
auf Seite 11.

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

81045 P € 120,00

Reiner Binsch, Künstler
ab Donnerstag, 29.02.2024, 10x 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum



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 geht's mit diversen Themen, eigenen als auch gestellten Motiven. Je nach Belieben.

Bitte mitbringen: vorhandenes Aquarellmaterial, alles Weitere wird in der 1. Stunde besprochen

81050 P € 177,50

Martina Plote, freie Künstlerin
ab Mittwoch, 10.04.2024, 10x 09:30 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04
Töpferraum





Kennst du schon Acrylic Pouring?

Workshop

Beim Acrylic Pouring, hierzulande auch als Acryl-Fließtechnik bekannt, handelt es sich nicht um eine herkömmliche Acryl-Technik. Hier 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.

Bitte mitbringen: Kittel/Schürze als Schutz vor Flecken.

Materialkosten: Arbeitsmaterial wird gestellt. 15,00 € Materialkosten werden direkt bei der Kursleitung abgerechnet. Zusätzliche Leinwände können vor Ort bei der Kursleiterin erworben werden.

81060 P € 22,00

Renata Makanec, Freie Künstlerin
am Samstag, 15.06.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

Dienstags-Malstudio

Malen mit Acryl- und Ölfarben

Ein Malkurs für Neueinsteiger:innen und Fortgeschrittene, die vorwiegend mit Acryl- oder (wasserlöslichen) Ölfarben arbeiten wollen. Jede:r kann ihr:sein Thema frei wählen und auf Leinwand, Holz oder Malpappe umsetzen. Sie können bei jeder Kurseinheit ein neues Thema wählen oder an einem begonnenen Motiv weiter malen. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Bitte mitbringen: Leinwand, Malpappe, Pinsel, Farben Lappen, Palette

81107 P € 210,00

Reiner Binsch, akad. Bildhauer und Maler
ab Dienstag, 27.02.2024, 10x 09:15 - 12:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
Malstudio

Freitags-Malstudio

Malen mit Acryl- und Ölfarben

Ein Malkurs für Neueinsteiger und Fortgeschrittene, die vorwiegend mit Acryl- oder (wasserlöslichen) Ölfarben arbeiten wollen. Jede:r kann sein Thema frei wählen und auf Leinwand, Holz oder Malpappe umsetzen. Sie können bei jeder Kurseinheit ein neues Thema wählen oder an einem begonnenen Motiv weiter malen. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Bitte mitbringen: Leinwand, Malpappe, Pinsel, Farben Lappen, Palette

81108 P € 210,00

Reiner Binsch, Künstler
ab Freitag, 01.03.2024, 10x 09:15 - 12:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
Malstudio

Öl-/Acrylmalerei -

Kontrast und Komposition

Für Fortgeschrittene

Kontraste und Farbkompositionen sind Leitmotiv dieses Kurses, freies Arbeiten ist aber ebenso möglich. Schrittweise werden die Grundkenntnisse der Techniken erarbeitet, wird sich an die verschiedenen Farben und Materialien herangetastet. Das Werk entsteht im Schaffensprozess – auch ohne zeichnerische Vorkenntnisse. Nicht Gewolltes kann übermalt werden.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift und, falls vorhanden, Material für Acrylmalerei. Am 1. Kurstag wird Genauerer zum Material besprochen

81110 P NEU € 114,00

Anna Arndt, freischaffende Künstlerin für Malerei und Druckgrafik
ab Montag, 26.02.2024, 8x 17:30 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
Malstudio

Öl-/Acrylmalerei - Landschaften im Wandel der Zeit

Für Anfänger:innen

Landschaften frei interpretiert sind Leitmotiv dieses Kurses, freies Arbeiten ist aber ebenso möglich. Den Teilnehmer:innen werden alle Stilmittel der Malerei an die Hand gegeben, z. B. für ein Panorama, ein Capriccio oder eine Vedute. Wir entdecken Alte und Neue Meister, interpretieren sie neu und wagen uns in die Abstraktion. Lieblingsplätze werden malerisch festgehalten, deckend oder auch lasierend.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift und, falls vorhanden, Material für Acrylmalerei. Am 1. Kurstag wird Genauerer zum Material besprochen

81115 P NEU € 114,00

Anna Arndt, freischaffende Künstlerin für Malerei und Druckgrafik
ab Montag, 26.02.2024, 8x 19:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
Malstudio

Öl-/Acrylmalerei - Heller Tag und dunkle Nacht

Für Fortgeschrittene

Kontraste, Licht und Schatten, sind Leitmotiv dieses Kurses, freies Arbeiten ist aber ebenso möglich. Schrittweise werden die Grundkenntnisse der Techniken erarbeitet. Das Werk entsteht im Schaffensprozess – auch ohne zeichnerische Vorkenntnisse. Nicht Gewolltes kann übermalt werden.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift und, falls vorhanden, Material für Acrylmalerei. Am 1. Kurstag wird Genauerer zum Material besprochen

81116 P NEU € 99,00

Anna Arndt, freischaffende Künstlerin für Malerei und Druckgrafik
ab Montag, 06.05.2024, 7x 17:30 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
Malstudio

Öl-/Acrylmalerei - Kontrast und Komposition

Für Anfänger:innen

Kontraste und Farbkompositionen sind Leitmotiv dieses Kurses, freies Arbeiten ist aber ebenso möglich. Schrittweise werden die Grundkenntnisse der Techniken erarbeitet, wird sich an die verschiedenen Farben und Materialien herangetastet. Das Werk entsteht im Schaffensprozess – auch ohne zeichnerische Vorkenntnisse. Nicht Gewolltes kann übermalt werden.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift und, falls vorhanden, Material für Acrylmalerei. Am 1. Kurstag wird Genauerer zum Material besprochen

81117 P NEU € 99,00

Anna Arndt, freischaffende Künstlerin für Malerei und Druckgrafik
ab Montag, 06.05.2024, 7x 19:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
Malstudio

MALEN

Zeitreisen

Wir besinnen uns wieder auf Stifte, Marker und Acrylfarben.

Der Kurs beginnt mit kleinen Vorlagen, die in schnelle Skizzen und Entwürfe umgesetzt werden. Was sieht mein Auge und wie setzt es meine Hand um? Mit Leichtigkeit zur Perspektive! Wie und wo setze ich Licht und Schatten, Konturen und Linien, ob gegenständlich, informell oder abstrakt bleibt jeder:m Teilnehmenden selbst überlassen. Durch die individuelle Betreuung durch Frau Poschlepp findet jede:r zu seinem Bild in der eigenen Malsprache.

81120 **P** **NEU** € 210,00

Annegret Poschlepp, akadem. Malerin
ab Donnerstag, 29.02.2024, 10x 18:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
Malstudio



Eine Reise durch die Farbenwelt

Workshop

Das Zauberwort ist: Mischen. Es ist immer wieder aufregend zu sehen, wie sich durch das Hinzufügen von nur einer Farbe zu einer anderen der Farbton ganz neu zeigt. Farbe reagiert sehr sensibel. Für die entstehenden Mischöne sind die jeweils verwendeten Pigmente und deren Bindemittel ausschlaggebend. Daher gibt es keine abstrakte Regel, sondern es zählt der praktische Versuch! Die Reise geht durch den ganzen Farbkreis, sei es nun mit deckenden Farben oder lasierend, mit Pinsel, Spachtel oder Schwämmen, auf präpariertem Malgrund, Leinwand oder einfach auf gutem Papier. All das wird erprobt an Landschaft, Architektur, Figuren, Blumen etc. oder - wenn irgend möglich - auch an eigenen Themen oder mitgebrachten Fotos. **Bitte mitbringen:** Kleinigkeit zum Essen für eine gemeinsame Mittagspause

81130 **P** **NEU** € 84,00

Gisela Wunderlich, Studienrätin für Kunst
am Samstag, 09.03.2024, 10:00 - 16:00 Uhr,
am Sonntag, 09.03.2024, 10:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
Malstudio

Eine Reise durch die Farbenwelt

Workshop

81131 **P** **NEU** € 84,00

Gisela Wunderlich, Studienrätin für Kunst
am Samstag, 29.06.2024, 10:00 - 16:00 Uhr,
am Sonntag, 30.06.2024, 10:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
Malstudio



Das kleine Format - Workshop

Malen oder Zeichnen einer Miniature

Ob Miniatur, Graphic Novel, Daumenkino oder Collage: Das kleine Format steht im Mittelpunkt. Die Teilnehmer:innen arbeiten in ihren Lieblingstechniken (Blei-/Buntstift, Kreiden, Aquarell oder Gouache auf Papier oder Karton) und gestalten minimalistische Zeichnungen und Bilder. Diese Kleinodien können einzeln bestehen, in Skizzenbüchern oder mehrere zusammengefasst auf großen Papierformaten. **Bitte mitbringen:** Papier, Bleistift und falls vorhanden: Buntstifte oder Kreiden

81121 **P** **NEU** € 101,00

Anna Arndt, freischaffende Künstlerin für Malerei und Druckgrafik
am Samstag, 15.06.2024, 10:00 - 16:00 Uhr,
am Sonntag, 16.06.2024, 10:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
Malstudio



Acryl-Malerei - Mixed Media

Für Anfänger:innen und Erfahrene, Kleingruppe

Wir malen parallel 10-20 Bilder und kombinieren verschiedene Techniken. Über das Tempo und die genaue Zahl, die auch von Ihrem gewählten Format abhängt, entscheiden natürlich Sie. Wir starten mit etwas Theorie. Was macht ein Bild spannend und lebendig? Danach geht's auf das Papier. Wir malen, klecksen, kratzen, spritzen und linieren... dick, dünn, bunt oder nur mit Bleistift. Wir zeichnen, schreiben und/oder kleben Papiere und Zeitungsschnipsel auf. Jede:r kann ihrer/seiner Kreativität freien Lauf lassen. Folgen Sie Ihren Impulsen und haben Sie Spaß. Wir kreieren kleine Bilder ... frech und frei. Bitte setzen Sie sich frühzeitig mit mir in Verbindung, damit ich Ihnen eine Material- und Empfehlungsliste zusenden kann.

81135 **P** **NEU** € 101,00

Silvia Grasser, freischaffende Künstlerin
am Samstag, 22.06.2024, 10:00 - 16:00 Uhr,
am Sonntag, 23.06.2024, 10:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
Malstudio

Acryl-Malerei - Farbvergnügen

Für Anfänger:innen und Erfahrene, Kleingruppe

Es geht um die Freude am Malen, frei und losgelöst von der Form. Beim Arbeiten mit Acrylfarbe zeige ich Ihnen, wie „meine vitalensiblen Bilder“ entstehen. Es geht um das Spiel der Farben auf der Fläche. Welche Farben tun mir gut? Was macht das Bild lebendig? Wie entsteht Tiefe im Bild? Freuen Sie sich auf das Zusammenspiel der Farben und folgen Sie Ihren Impulsen. Wir starten mit Papierarbeiten, zum Üben der Technik, und weicher Pinselführung. Am 2. Tag können Sie wählen, ob Sie weiter auf Papier bzw. Malkarton malen oder auf die Leinwand wechseln. Bitte setzen Sie sich frühzeitig mit mir in Verbindung, damit ich Ihnen eine Material- und Empfehlungsliste zusenden kann.

81136 **P** **NEU** € 101,00

Silvia Grasser, freischaffende Künstlerin
am Samstag, 27.07.2024, 10:00 - 16:00 Uhr,
am Sonntag, 28.07.2024, 10:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
Malstudio

GOLD- UND SILBERSCHMIEDEN

Gold- und Silberschmieden

Sie haben Lust, Ihr eigenes Schmuckstück zu entwerfen und zu schmieden? Sie werden an die Grundtechniken des Goldschmiedens - Sägen, Biegen, Feilen, Löten - herangeführt und gestalten Ihr 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 € 113,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
ab Donnerstag, 07.03.2024, 6x 18:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06
Silberschmiede

82201 P € 113,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
ab Donnerstag, 06.06.2024, 6x 18:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06
Silberschmiede



Gold- und Silberschmieden

Für Anfänger:innen und Erfahrene

Sie erlernen bzw. vertiefen die Grundtechniken und erproben die eine oder andere Sonder-technik, auch unter Einbeziehung von Perlen und Edelsteinen. Bei Entwurf sowie 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 € 113,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
ab Freitag, 08.03.2024, 6x 18:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06
Silberschmiede

82205 P € 113,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
ab Freitag, 07.06.2024, 6x 18:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06
Silberschmiede

Gießkurs

einfacher Sandguss

In diesem Kurs können Sie kleine Muscheln oder andere Gegenstände in Silber gießen, um dann später Schmuckstücke daraus zu fertigen. **Bitte mitbringen:** Silberreste, Münzen, Goldreste, kleine Gegenstände zum Abformen. Kleine Silbermengen, Legiersilber und Kupfer können bei der Dozentin erworben werden. Verbrauchsmaterial wird im Kurs abgerechnet. An diesem Tag wird nur gegossen. Kosten für Verbrauchsmaterial in Höhe von ca. € 5,00 werden im Kurs abgerechnet. Es ist ca. 1 Std. Mittagspause/Tag vorgesehen.

82207 P NEU € 56,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
am Sonntag, 10.03.2024, 09:30 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06
Silberschmiede

Gold- und Silberschmieden - Wochenendkurs

Genussschmieden für Anfänger:innen und Erfahrene

An einem Wochenende können Sie in fröhlicher Runde Ihr erstes Schmuckstück entwerfen und erarbeiten. Als geübte:r Teilnehmer:in können Sie 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.

82208 P € 107,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
am Samstag, 27.04.2024, 09:30 - 16:30 Uhr,
am Sonntag, 28.04.2024, 09:30 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06
Silberschmiede

82209 P € 107,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
am Samstag, 01.06.2024, 09:30 - 16:30 Uhr,
am Sonntag, 02.06.2024, 09:30 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06
Silberschmiede

Gold- und Silberschmieden

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Verbessern Sie Ihre bereits erlernten Fähigkeiten und eignen Sie sich neue Techniken an. Kreieren Sie Ihre eigenen Schmuckstücke. Unser Kursleiter unterstützt Sie gerne bei dem Entwurf und der Ausführung. **Bitte mitbringen:** Vorhandenes Werkzeug und Material. Es kann auch Material beim Kursleiter erworben werden: www.reffle.com. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Goldschmieden

82210 P € 185,00

Robert Reffle, Schmuckdesigner
ab Montag, 26.02.2024, 10x 19:00 - 22:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06
Silberschmiede



Einführung in Materialkunde und Schmiedetechnik

Für neue Teilnehmer:innen

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

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

Kein Schnupperkurs!

82230 P € 32,00

Anton Triyandafilidis, Schmuckgestaltung
am Freitag, 08.03.2024, 14:00 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06
Silberschmiede

Silber- und Goldschmuck

Hier erlernen Sie das Entwerfen und Fertigen von Schmuckstücken aus Silber, Gold, Schmuck- und Edelsteinen.

Die Beherrschung der Grundtechniken ist Voraussetzung. Eine eigene kleine technische Ausrüstung ist empfehlenswert.

82232 P € 185,00

Anton Triyandafilidis, Schmuckgestaltung
ab Dienstag, 12.03.2024, 10x 18:45 - 21:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06
Silberschmiede

Hinweis:

Silberschmieden-Ferienkurs
ab der 5. Klasse
finden Sie
auf Seite 14.

GOLD- UND SILBERSCHMIEDEN / ARBEITEN MIT TON / IKEBANA

**Silber und Goldschmuck -
Arbeitskreis für Fortgeschrittene**

siehe Kurstext 82232p.

82233 **P** € 185,00

Anton Triyandafilidis, Schmuckgestaltung
ab Mittwoch, 13.03.2024, 10x 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06
Silberschmiede

**Silber- und Goldschmuck**

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

82234 **P** € 185,00

Anton Triyandafilidis, Schmuckgestaltung
ab Mittwoch, 13.03.2024, 10x 18:45 - 21:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06
Silberschmiede

**Arbeiten mit Ton**

Für Fortgeschrittene

Wir töpfeln ernsthafte und verspielte Dinge, die Freude machen und auch nützlich sind. Es entstehen individuelle Gegenstände, geprägt von Ihrem persönlichen Stil. Anregungen und Hilfe wird natürlich gegeben. Material wird im Kurs zur Verfügung gestellt und nach Verbrauch direkt mit der Kursleiterin abgerechnet (15,00 € pro Kilo Ton gebrannte und glasierte Keramik).

Bitte mitbringen: Arbeitsschürze.**82513** **P** € 141,50

Malgorzata-Gosia Zawada-Konopka, freie Töpferin
ab Montag, 26.02.2024, 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, 28.02.2024, 10x 19:00 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04
Töpferraum

**Hinweis:**

Arbeiten mit Ton
für Kinder
finden Sie
auf Seite 14.

**Ikebana - die japanische Kunst
Pflanzen zu arrangieren**

Für Fortgeschrittene:innen

Sie fertigen 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** € 48,00

Rita Dollberg, Dozentin für Ikebana
ab Montag, 08.04.2024, 4x 18:15 - 19:45 Uhr
Der Kurs findet 1x im Monat statt.
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

83531 **P** € 48,00

Rita Dollberg, Dozentin für Ikebana
ab Montag, 08.04.2024, 4x 19:45 - 21:15 Uhr
Der Kurs findet 1x im Monat statt.
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

Seifenwerkstatt

Pflegende Seifen aus eigener Küche

Selbstgemachte Duft- und Kräuterseifen sorgen überall für duftende Begeisterung. Arbeitsweise und Umgang mit Seife, Parfüms u.v.m. wird Ihnen in dieser Seifenwerkstatt vorgestellt. Mit originellen Formen und Zusätzen sind diese Seifen ein dekorativer sowie wohlriechender Blickfang im eigenen Badezimmer.

Bitte mitbringen: Messer, Unterlage, Geschirrtuch

Übriges Material kann eine Woche vor Kursbeginn bei der Kursleiterin bestellt werden und wird im Kurs abgerechnet.

83550 P NEU € 17,50

Andrea Salomé von Dangel, Pädagogin und freie Künstlerin

am Donnerstag, 20.06.2024, 18:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, vhs Foyer

Glasfusing

Workshop

Bereit, Ihre Kreativität zu entfesseln? Lassen Sie uns Ihre individuelle Glaslaterne erschaffen! Entdecken Sie die faszinierende Welt und die Kniffe des Glasfusing, von den Basics bis zu echten Hinguckern. Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse. Meine Kurse sind wie eine leere Leinwand, auf der Sie in meinem Atelier in Haar Ihre Fantasie frei entfalten können. Ihr Kunstwerk wird eine unvergessliche Erinnerung an die Reise in die Welt der Glasgestaltung. Die Materialkosten von 40,- € (Laterne, Trägerglas, Farbglass, Schmelzbrand) werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

83600 P NEU € 93,00

Natalja Ruth, freie Glaskünstlerin
am Dienstag, 12.03.2024, 15:00 - 17:30 Uhr,
am Samstag, 16.03.2024, 14:00 - 16:30 Uhr
Treffpunkt: Atelier von Fr. Ruth, Haar

Klöppeln-Arbeitskreis

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

Der Kurs ist 14-tägig.

83605 P € 64,00

Christine Immler, Dozentin für Klöppeln
ab Freitag, 01.03.2024, 6x 08:00 - 09:30 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 Josef Demmel, erfahrener Schneider- und Trachtenexperte, 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 Zuhause fertigen können. Gerne steht er Ihnen auch bei Änderungen zur Seite.

Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen und Fortgeschrittene, die Ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Nähens!

83610 P € 152,50

Josef Demmel, Schneidermeister
ab Dienstag, 27.02.2024, 6x 17:15 - 20:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

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. Sie lernen dabei 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.

83611 P € 63,00

Josef Demmel, Schneidermeister
ab Montag, 3x 26.02.2024, 12:30 - 15:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

Kleine Nähschule - Abendkurs

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.

83612 P € 127,00

Josef Demmel, Schneidermeister
ab Mittwoch, 28.02.2024, 6x 18:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

Kleine Nähschule - Faszinierende Welt

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Unter Anleitung von Josef Demmel einem erfahrenem Schneider, können Sie lernen, wie man sich selbst, bayerische & klassische Kleidung, Wohntextilien & auch Bekleidung für Ihren Vierbeiner nähen kann.

Schritt für Schritt erlernen Sie die Nähkunst und auch wie Reparaturen/Änderungsarbeiten durchgeführt werden können, per Hand oder mit der Nähmaschine. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen sowie an Fortgeschrittene, die Ihre Fähigkeiten vertiefen möchten. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Nähens und der Trachten.

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

83613 P € 101,00

Josef Demmel, Schneidermeister
ab Donnerstag, 21.03.2024, 6x 14:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

NÄHEN

Nähen am Freitagvormittag

Kleingruppe

Für Anfänger:innen, Wiedereinsteiger:innen und Fortgeschrittene. Sie können 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 Nötige. Nähmaschinen gibt es vor Ort, gerne können Sie Ihre eigene mitbringen. **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.

83615 P € 127,00

Judith Willsau, Schneidermeisterin
ab Freitag, 01.03.2024, 6x 09:30 - 12:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

83616 P € 127,00

Judith Willsau, Schneidermeisterin
ab Freitag, 07.06.2024, 6x 09:30 - 12:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

Lieblingsteil nachnähen

Für Anfänger:innen 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. Nähmaschinen gibt es vor Ort, gerne können Sie Ihre eigene mitbringen. **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 eine Kosmetiktasche.

83617 P € 127,00

Judith Willsau, Schneidermeisterin
ab Montag, 04.03.2024, 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 ebenso wie erfahrene Hobbyseneider:innen. Anfänger können zum Einstieg eine (Kosmetik-) Tasche mit Futter und Reißverschluss nähen. Fortgeschrittene (auch Anfänger:innen, 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. Nähmaschinen gibt es vor Ort, gerne können Sie Ihre eigene mitbringen. Für größere Projekte, wie ein Dirndl, buchen Sie bitte 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.

83620 P NEU € 92,50

Judith Willsau
am Samstag, 02.03.2024, 10:00 - 16:30 Uhr,
am Sonntag, 03.03.2024, 10:00 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

83621 P NEU € 92,50

Judith Willsau
am Samstag, 04.05.2024, 10:00 - 16:30 Uhr,
am Sonntag, 05.05.2024, 10:00 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

83623 P NEU € 92,50

Judith Willsau
am Samstag, 06.07.2024, 10:00 - 16:30 Uhr,
am Sonntag, 07.07.2024, 10:00 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

83624 P NEU € 92,50

Judith Willsau
am Samstag, 13.07.2024, 10:00 - 16:30 Uhr,
am Sonntag, 14.07.2024, 10:00 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

Nähen leicht gemacht

In diesem Kurs werden Ihnen die Grundtechniken des Nähens, aber auch 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.

83626 P € 92,50

Andrea Wenig, Schneidermeisterin
am Samstag, 20.04.2024, 10:00 - 16:30 Uhr
am Sonntag, 21.04.2024, 10:00 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

83627 P € 92,50

Andrea Wenig, Schneidermeisterin
am Samstag, 27.04.2024, 10:00 - 16:30 Uhr
am Sonntag, 28.04.2024, 10:00 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

Immer aktuell informiert!



REPAIR CAFÉ UND PFLANZENBÖRSE



am Samstag, 16.03.2024 von 14:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Poststadl/Münchener Str. 3, 85540 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:innen, Näher:innen, Fahrradmechaniker:innen...) 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 anmelden (Kurs-Nr. 80000) und mitteilen, welche Art von Reparatur Sie brauchen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Dr. Franca Barbara Faccini, Tel. 46002-827.

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

Hinweis:

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).



vhs
Die Volkshochschule Haar

hand in hand
in haar e.V.

PFLANZENBÖRSE

am Samstag, 16.03.2024
10:20 bis 14:00 Uhr



Hier können Sie Pflanzen aus Ihrem Haus oder Garten, die Sie nicht mehr brauchen, spenden oder tauschen. Außerdem werden an Verkaufsständen Samen und Wildpflanzen angeboten. Tipps und Ratschläge für eine naturnahe und insektenfreundliche Garten- und Balkonbepflanzung sind inbegriffen, damit Haar wieder besonders schön und insektenfreundlich blüht.

Bei Fragen können Sie sich an das Umweltamt der Gemeinde Haar, 089/46002312, wenden.

80001 P

Sophia Metz, Beauftragte für Artenschutz der Gemeinde Haar
am Samstag, 16.03.2024, 10:30 - 14:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07





BERUF / IT

Ansprechpartner



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

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

INFORMATIONEN

BERUF / IT

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

Neugestaltung des Berufslebens	48
Softskills.....	48

Neue Wege in IT

Digitalisierung.....	49
Grundlagen am PC	49
Software-Nutzung.....	49
Smartphone und die Möglichkeiten	50

Neue Wege im Beruf - Einzelberatung

Ihre berufliche Situation beschäftigt Sie? In unseren ganz auf Ihre individuelle Situation zugeschnittenen Einzelgesprächen arbeiten wir gemeinsam an Ihren beruflichen Herausforderungen und an den Schritten. Themenauswahl:

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

Termine: Freitags, 14:00 - 18:00 Uhr, und montags, 10:00 - 13:00 Uhr. Terminvereinbarung erforderlich, ggf. andere Termine möglich.
Preis: 60 Min. für 70,00 € / 90 Min. für 105,00 €

Die Dozentin bereitet sich auf jedes Gespräch individuell vor. Bitte senden Sie der vhs spätestens 2 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 erarbeiten wollen.

Anmeldung nur per E-Mail oder telefonisch
Ansprechpartner: Andreas Tontsch
Tel.: 089/46002-819 / tontsch@vhs-haar.de

66101 HYBRID

Ana Maria Fraile Castrillo, Master in Economics
ab Freitag, 08.03.2024
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

einfach + kreativ bewerben

Kleingruppe

Bewerbungsunterlagen sollen die Person und ihre Fähigkeiten wiedergeben. Sie sind 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

66103 P € 32,00

Stefan Götz, Industriefachwirt
am Montag, 18.03.2024, 18:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Gut vorbereitet ins Vorstellungsgespräch

Kleingruppe

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, 08.04.2024, 18:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07



Beruf oder Berufung?

Was tue ich wirklich gerne?

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

Bitte beachten: Das Kursende ist am 19.06.2024

66106 P € 52,50

Sabine Schott, Coach
ab Mittwoch, 24.04.2024, 5x 18:30 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01

Business-Knigge

Umgangsformen und Selbstsicherheit im Berufsalltag

Wo Menschen aufeinandertreffen, gibt es Regeln für den Umgang miteinander. Manche davon werden offen ausgesprochen, andere sind „ungeschriebene Gesetze“. Je mehr man über die Regeln weiß, desto selbstsicherer wird das Auftreten in beruflichen Situationen. Wir erkunden gemeinsam den Weg durch den „Business Dschungel“ und verhelfen Ihnen zu einem gesunden Maß an Selbstsicherheit im Berufsalltag. Themen: Gibt es (noch) eine Kleiderordnung? / Einfluss der Unternehmenskultur auf das Miteinander / Worauf gilt es im Büroalltag (Home-Office) zu achten? / Umgang mit Social Media – während und nach der Arbeit / Firmenfeiern /...

66107 P NEU € 49,00

Eric Fritzsche, Business Coach
am Montag, 08.04.2024, 18:30 - 20:30 Uhr,
am Montag, 15.04.2024, 18:30 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Softskill: Konfliktmanagement

Richtiger Umgang mit Konflikten im Beruf

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

66108 P € 35,00

Andreas Manfred Gebhard, (Kultur-) Unternehmensberater
am Mittwoch, 17.04.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Erfolgreich Veranstaltungen organisieren

Im Beruf, Verein, Privaten

Ob Meeting, Tagung, Hochzeit, Vereinsfeier oder Messe: Die Grundlagen für eine professionelle Durchführung und einen reibungslosen Ablauf sind alle gleich. Ob große oder kleine Veranstaltung, ob beruflicher oder privater Anlass, es gibt einige wichtige Schritte, die man VOR, WÄHREND und NACH der Veranstaltung beachten sollte. Dann läuft es nach Plan, die Gäste sind begeistert und es artet nicht in Stress aus. Hier lernen Sie die wichtigsten Eckpfeiler für eine professionelle Planung von A-Z kennen.

66110 P NEU € 9,00

Cinzia Sanfilippo, Messe- u. Eventmanagerin (IHK)
am Donnerstag, 11.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

DIGITALISIERUNG / GRUNDLAGEN AM PC / SOFTWARE-NUTZUNG

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.

66200 **HYBRID** € 9,00

Jörg Schiemann, Dipl. Informatiker, Autor von Werken zur Digitalen Gesundheit
am Dienstag, 23.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

In letzter Zeit zeigen sich die Vorteile von KI verstärkt auch für Privatpersonen. Neue KI-Systeme bieten eine Vielzahl neuer Möglichkeiten. ChatGPT oder DALL-E steigern sehr die Interaktionen zwischen KI-Systemen und Nutzern. Der Fokus des Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste. Inhalt: Einführung in die Funktionsweise von KI-Systemen, Erstellung komplexer Texte und Optimierung eigener Texte, Übersetzung von Sprache und Text, Erzeugen kreativer Bilder, Komponieren von Musik, KI für die Aus- und Weiterbildung, Aufsetzen eines eigenen kleinen KI-Projekts.

66205 **O** **NEU** € 16,00

Hartmut Nehme, Dipl.-Ing. Elektrotechnik
am Dienstag, 23.04.2024, 18:30 - 21:00 Uhr

Künstliche Intelligenz - Fluch oder Segen

Eines der aktuellsten Themen ist gleichzeitig auch eines der umstrittensten und meist diskutierten. Die Zahl der Warnenden ist wohl gleich groß wie die der Enthusiast:innen. Aber gibt es bei der KI nur schwarz oder weiß? Es geht um die Fragen: Was ist KI eigentlich und betrifft sie auch mich? Wo wird KI heute schon eingesetzt und wo gibt es große Einsatzfelder in der Zukunft? Ist sie zu kontrollieren oder wird sie eines Tages uns kontrollieren?

Lassen Sie sich von einem neutralen Beobachter informieren, nehmen Sie eine Reihe von Denkanstößen mit nach Hause. Fragen Sie, was Sie schon immer über die KI wissen wollten.

Vielleicht kann die KI dies beantworten!

66206 **P** **NEU** € 11,00

Manfred Hachen, zert. Trainer der Verbraucherbildung Digitales
am Donnerstag, 18.04.2024, 18:30 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

Nützliche und kostenlose Apps**Für Smartphone und Tablet**

Das Internet bietet viele interessante und kostenlose Apps zum Herunterladen an. Doch ist nicht alles gut oder sinnvoll. Erfahren Sie, was nützlich oder hilfreich sein kann und was wirklich nichts kostet. Besprochen werden: Internet-Browser, E-Mail-Programme, Antiviren-Programme, Navigations- und Reiseinformationen, PDF-Programme, Apps für Freizeit und Hobby, Datenspeicher (Clouds), Hilfsprogramme für Smartphone oder Tablet. Oft ist mit der Nutzung einer App auch die Weitergabe persönlicher, privater Daten verbunden, auch dies wird hier behandelt.

66207 **P** **NEU** € 9,00

Manfred Hachen, zert. Trainer der Verbraucherbildung Digitales
am Dienstag, 04.06.2024, 10:00 - 11:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

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, montags und mittwochs, statt.

66302 **P** € 129,00

Renate Wachutka, Programmiererin
ab Montag, 08.04.2024, 6x 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

10 Finger Schreiben in wenigen Stunden

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

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

Der Kurs findet 2-mal wöchentlich, montags und mittwochs, statt.

Bitte mitbringen: Stift und ein Tuch

66304 **P** € 105,00

Renate Wachutka, Programmiererin
ab Montag, 08.04.2024, 5x 18:15 - 19:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

**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 Dienstag, 30.04.2024, 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, 20.04.2024, 09:30 - 16:30 Uhr,
am Samstag, 27.04.2024, 09:30 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

Immer aktuell informiert!



Power Point

Präsentationen erstellen

Ob im Beruf oder Privaten, 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

66310 **P** € 61,00

Klaus Franz, Dipl. Wirtschaftsinformatiker (FH)
am Samstag, 23.03.2024, 09:30 - 12:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

Bildbearbeitung mit Darktable

Die kostenlose und mächtige Software

Erlernen Sie die grundlegenden Funktionen von Darktable. Diese kostenlose Alternative zu Software-Abos erlaubt eine effiziente Verwaltung und Bearbeitung Ihrer Fotos. Neben dem Aufbau des Programms lernen Sie einen kompletten Workflow kennen: Importieren, Verwalten, effizientes Sichten bzw. Beurteilen sowie Bearbeiten der Bilder je nach Bereich (u.a. Landschaftsaufnahmen, Portraitretuschen), aber auch deren Exportieren und Teilen. Sie erhalten auch ein tieferes Verständnis zu den verschiedenen Aspekten der Fotografie und warum Sie Ihre Bilder bearbeiten sollten.

66311 **P** **NEU** € 49,00

Michael Moltenbrey
am Samstag, 04.05.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

Welches Smartphone ist richtig für mich?

Eine 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, zert. Trainer der Verbraucherbildung Digitales
am Montag, 18.03.2024, 10:00 - 11:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum



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, 23.04.2024, 17:00 - 20:00 Uhr,
am Donnerstag, 25.04.2024, 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, 09.04.2024, 09:00 - 12:00 Uhr,
am Donnerstag, 11.04.2024, 09:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28
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, 15.05.2024, 09:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

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** € 9,00

Jörg Schiemann, Dipl. Informatiker, Autor von Werken zur Digitalen Gesundheit
am Donnerstag, 06.06.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

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

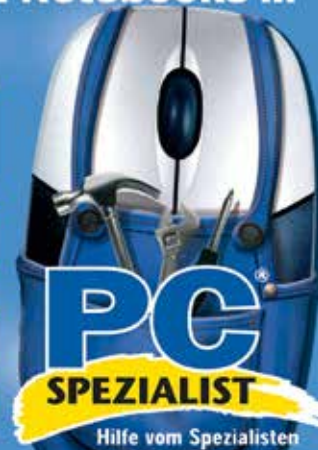
Preiswerte Gebrauchtgeräte

— **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!

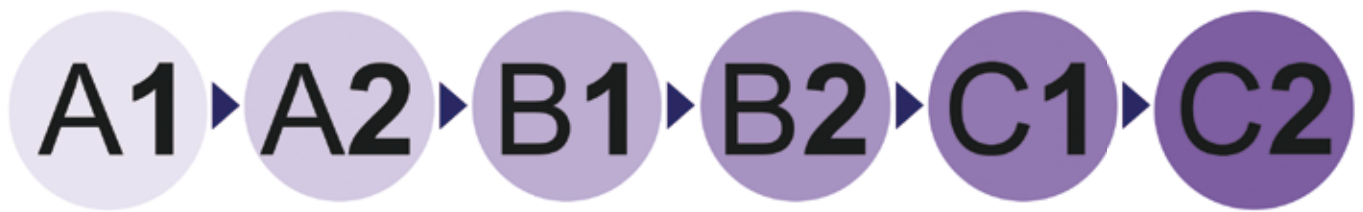
INHALT

Arabisch.....	61
Chinesisch.....	61
Englisch.....	53
Französisch.....	55
Griechisch.....	61
Italienisch.....	56
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.

	A1	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
	A2	Hören: einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen Sprechen: kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen	Lesen: kurze, einfache Texte, z.B. Anzeigen und Speisekarten verstehen Schreiben: kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
	B1	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
	B2	Hören: im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird Sprechen: sich relativ mühelos an Diskussionen beteiligen und eigene Ansichten vertreten	Lesen: Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen Schreiben: detaillierte Texte, z.B. Aufsätze und Berichte schreiben
	C1	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
	C2	Hören: ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen Sprechen: sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen	Lesen: jede Art geschriebener Texte mühelos lesen Schreiben: anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

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 6/7

max. 6 Teilnehmer:innen

Haliya Fichtner Nakakawa

ab Mittwoch, 28.02.2024, 8x 19:30 - 21:00 Uhr

71000b **O** € 126,00

Fortsetzung Kurs 71000a

max. 6 Teilnehmer:innen

Haliya Fichtner Nakakawa

ab Mittwoch, 15.05.2024, 8x 19:30 - 21:00 Uhr

Englisch A1

Mit Vorkenntnissen

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** € 189,00

Great! A1, 2nd edition (978-3-12-501750-4)
ab Lektion 5

max. 8 Teilnehmer*innen

Evelyn Görger

ab Montag, 26.02.2024, 15x 18:30 - 20:00 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11



Ansprechpartnerin für Inklusion, Diversity und Universal Design of Learning:
Dr. Anna Conte, conte@vhs-haar.de,
089/46002-828

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** € 189,00

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

max. 8 Teilnehmer:innen

Su-Lin Chee

ab Dienstag, 05.03.2024, 15x 11:00 - 12:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

71011 **P** € 157,50

Great! A2, 2nd edition (978-3-12-501754-2)
ab Lektion 5

max. 9 Teilnehmer:innen

Su-Lin Chee

ab Montag, 04.03.2024, 15x 17:30 - 19:00 Uhr

Gymnasium Hofeingang, Jagdfeldring 82,

Raum wird bekannt gegeben

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 6

max. 9 Teilnehmer:innen

Su-Lin Chee

ab Donnerstag, 07.03.2024, 15x 10:10 - 11:40 Uhr

Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 3

71013 **P** € 157,50

Refresh Now A2 (978-3-12-605187-3)
ab Lektion 11

max. 9 Teilnehmer:innen

Su-Lin Chee

ab Donnerstag, 07.03.2024, 15x 08:30 - 10:00 Uhr

Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 3

Hinweis:

Näheres zu den Stufen finden Sie auf Seite 52.

Niveau B1

Englisch B1

Led by a native speaker, who has lived and worked in Malaysia, the UK and the USA, you will learn and practise how to communicate independently and expand your language base in this course. We will cover the basic topics of the English language in a calm and relaxed atmosphere and emphasise speaking. We will also practise reading, listening and writing. The focus is on repetition so that new words and structures can be memorised at your leisure.

71020 **P** € 189,00

Great! B1, 2nd edition (978-3-12-501758-0)
ab Lektion 1

max. 8 Teilnehmer:innen

Su-Lin Chee

ab Dienstag, 05.03.2024, 15x 09:15 - 10:45 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

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, 26.02.2024, 15x 18:00 - 19:30 Uhr

Gymnasium Hofeingang, Jagdfeldring 82,

Raum wird bekannt gegeben



Niveau B1/B1+

English B1/B1+ – Konversation

Practice and improve your English in a very relaxed atmosphere. We will 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, 27.02.2024, 15x 08:30 - 10:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, DG 21
Lehrerzimmer

Niveau B1/B2

English B1/B2

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.

71023 **P** € 157,50

max. 9 Teilnehmer:innen

Angelica E. Zeller-Michaelson
ab Donnerstag, 29.02.2024, 15x 18:15 - 19:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11

English 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 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.

71024 **P** € 189,00

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

max. 8 Teilnehmer:innen

Su-Lin Chee
ab Mittwoch, 06.03.2024, 15x 09:15 - 10:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Niveau B2

English 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 Herrien
ab Dienstag, 05.03.2024, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

71031 **P** € 108,00

max. 12 Teilnehmer:innen

Gabriele Herrien
ab Montag, 04.03.2024, 15x 09:00 - 10:30 Uhr
Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 3

English 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, 12.03.2024, 13x 10:00 - 11:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Niveau B2/C1

English 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

Elaine Friedrich
ab Donnerstag, 29.02.2024, 15x 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

71041 **P** € 189,00

max. 8 Teilnehmer:innen

Dozent:in der vhs Haar
ab Dienstag, 27.02.2024, 15x 10:10 - 11:40 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

English 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.

71042 **P** € 108,00

max. 12 Teilnehmer:innen

Margaret Valenzuela
ab Montag, 26.02.2024, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gymnasium Hofeingang, Jagdfeldring 82,
Raum wird bekannt gegeben

Niveau C1

English 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, 27.02.2024, 11x 10:00 - 11:30 Uhr
Evang. Gemeindezentrum, Waldluststr. 36, Martha

vhs-Newsletter



Wir haben keine tierischen Boten,
aber immer tierisch gute Newsletter.

jetzt abonnieren

Zur Anmeldeseite



ENGLISCH

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** € 90,00

Richard Derman
ab Mittwoch, 06.03.2024, 8x 18:00 - 19:00 Uhr



SPRACHE UND POESIE

Englisch ab B1

Learning English through Poetry

How can metaphor, Leitmotiv, rhythm, and rhyme help refine and burnish our English speaking, comprehension and writing skills? That is precisely what we will discover in this course. Drawing on the rich and diverse legacy of American poets, we will thoughtfully and exuberantly explore a handful of the best American poems. This is a conversation, writing and literature – and possibly even grammar course, all in one. At the end of each session you will be given a writing prompt to take home to encourage your own poetry. Be prepared to enjoy yourself and learn something while you do.

71100 **P** **NEU** € 63,00

Das Material wird im Kurs bekannt gegeben.

max. 6 Teilnehmer:innen

Angelica E. Zeller-Michaelson
ab Dienstag, 04.06.2024, 4x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, DG 21
Lehrerzimmer

FRANZÖSISCH

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.

72000a **P** € 101,00

Rencontres en français A1 (978-3-12-529642-8)
ab Lektion 6

max. 8 Teilnehmer:innen

Marie Tixeire-Pecquet
ab Montag, 26.02.2024, 8x 09:00 - 10:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

72000b **P** € 101,00

Fortsetzung Kurs 72000a

max. 8 Teilnehmer:innen

Marie Tixeire-Pecquet
ab Montag, 06.05.2024, 8x 09:00 - 10:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

72001 **P** € 157,50

Rencontres en français A1 (978-3-12-529642-8)
ab Lektion 6/7

max. 9 Teilnehmer:innen

Odile Pieh
ab Donnerstag, 29.02.2024, 15x 17:45 - 19:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Niveau A2

Französisch A2

Dieser Kurs ist für Teilnehmer:innen geeignet, die über gute Grundkenntnisse der französischen Sprache verfügen. 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 5/6

max. 8 Teilnehmer:innen

Odile Pieh
ab Donnerstag, 29.02.2024, 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 8

max. 9 Teilnehmer:innen

Birgit Tiedemann
ab Freitag, 01.03.2024, 15x 09:30 - 11:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

72012 **P** € 157,50

Voyages neu A2 (978-3-12-529422-6) ab Lektion 9

max. 9 Teilnehmer:innen

Martine Keller
ab Mittwoch, 28.02.2024, 15x 18:30 - 20:00 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

Das Material wird im Kurs bekannt gegeben.

max. 6 Teilnehmer:innen

Birgit Tiedemann
ab Montag, 26.02.2024, 15x 10:45 - 11:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

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** € 108,00

Rencontres en français B1 (978-3-12-529649-7)
ab Lektion 5

max. 12 Teilnehmer:innen

Birgit Tiedemann
ab Mittwoch, 28.02.2024, 15x 08:45 - 10:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

Französisch B1 – Leichte Konversation

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 9/10

max. 8 Teilnehmer:innen

Odile Pieh
ab Montag, 26.02.2024, 15x 16:00 - 17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Hinweis:

Näheres zu den Stufen
finden Sie auf Seite 52.

FRANZÖSISCH

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, 29.02.2024, 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, 28.02.2024, 15x 10:30 - 11:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

Niveau B2

Französisch B2 – Konversation

72030 **P** € 157,50

max. 9 Teilnehmer:innen

Birgit Tiedemann

ab Montag, 26.02.2024, 15x 09:00 - 10:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Niveau B2/C1

Französisch B2/C1 – Konversation

Vous êtes le/la bienvenu/e dans notre cours où, dans une ambiance conviviale, nous évoquerons à l'aide de magazines les divers points de politique, de littérature ou de vie sociale qui agrémentent l'actualité française; quelques points de grammaire ou exercices accompagneront ponctuellement nos rendez-vous hebdomadaires! Vorausgesetzte Grundkenntnisse: B2

72031 **P** € 157,50

max. 9 Teilnehmer:innen

Martine Keller

ab Donnerstag, 29.02.2024, 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** € 21,00

max. 6 Teilnehmer:innen

Marie Tixeire-Pecquet

am Donnerstag, 25.04.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, DG 21
Lehrerzimmer

SPRACHE UND POESIE

Französisch ab A2

Poesie auf Französisch

„La force poétique va chercher en nous, grâce à ses mots, ces nombreuses zones de sensibilité qui nous habitent et qu'on active que très rarement.“ - Jean-Joseph Julaud
Ce cours s'adresse à des participants ayant des connaissances de base solides en français et qui aiment lire, discuter et interpréter des poèmes. Il s'agit d'élargir les compétences linguistiques orales ainsi que le vocabulaire.

72101 **P** **NEU** € 95,00

Das Material wird im Kurs bekannt gegeben.

max. 6 Teilnehmer:innen

Odile Pieh

ab Donnerstag, 07.03.2024, 6x 19:20 - 20:50 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15



ITALIENISCH

Italienisch für Anfänger

Möchten Sie Italienisch lernen und hatten bislang noch nicht die Gelegenheit dazu? Dann ist jetzt Ihre Chance! Wir werden von ganz vorne beginnen! Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Kultur und die grundlegenden Sprachkenntnisse, die Sie in Alltagssituationen (Restaurant, Bar, Einkaufen usw.) in Italien benötigen. Sie lernen in einer entspannten Atmosphäre, in einem moderaten und unterhaltsamen Tempo.

73000a **O** € 84,00

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

max. 9 Teilnehmer:innen

Isabella Calvagna

ab Montag, 26.02.2024, 8x 18:30 - 20:00 Uhr

73000b **O** € 84,00

Fortsetzung Kurs 73000a

max. 9 Teilnehmer:innen

Isabella Calvagna

ab Montag, 06.05.2024, 8x 18:30 - 20:00 Uhr

73001a **P** € 84,00

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

max. 9 Teilnehmer:innen

Angelina Rossi

ab Montag, 26.02.2024, 8x 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

73001b **P** € 84,00

Fortsetzung Kurs 73001a

max. 9 Teilnehmer:innen

Angelina Rossi

ab Montag, 06.05.2024, 8x 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

73002a **P** € 84,00

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

max. 9 Teilnehmer:innen

Angelina Rossi

ab Mittwoch, 28.02.2024, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11

73002b **P** € 84,00

Fortsetzung Kurs 73002a

max. 9 Teilnehmer:innen

Angelina Rossi

ab Mittwoch, 15.05.2024, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11

73003a **P** € 84,00

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

max. 9 Teilnehmer:innen

Angelina Rossi

ab Mittwoch, 28.02.2024, 8x 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11

73003b **P** € 84,00

Fortsetzung Kurs 73003a

max. 9 Teilnehmer:innen

Angelina Rossi

ab Mittwoch, 15.05.2024, 8x 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11

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.

73010a P € 84,00

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

max. 9 Teilnehmer:innen

Angelina Rossi

ab Montag, 26.02.2024, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

73010b P € 84,00

Fortsetzung Kurs 73010a

max. 9 Teilnehmer:innen

Angelina Rossi

ab Montag, 06.05.2024, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

73011a O € 84,00

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

max. 9 Teilnehmer:innen

Isabella Calvagna

ab Mittwoch, 28.02.2024, 8x 18:30 - 20:00 Uhr

73011b O € 84,00

Fortsetzung Kurs 73011a

max. 9 Teilnehmer:innen

Isabella Calvagna

ab Mittwoch, 15.05.2024, 8x 18:30 - 20:00 Uhr

73012a P € 84,00

Con Piacere nuovo A1 (978-3-12-525201-1) ab Lektion 4/5

max. 9 Teilnehmer:innen

Dr. Franca Barbara Faccini

ab Montag, 26.02.2024, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

73012b P € 84,00

Fortsetzung Kurs 73012a

max. 9 Teilnehmer:innen

Dr. Franca Barbara Faccini

ab Montag, 06.05.2024, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

73013 P € 108,00

Con Piacere nuovo A1 (978-3-12-525201-1) ab Lektion 4/5

max. 12 Teilnehmer:innen

Angelina Rossi

ab Dienstag, 27.02.2024, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

73014a P € 84,00

Con Piacere nuovo A1 (978-3-12-525201-1) ab Lektion 4/5

max. 9 Teilnehmer:innen

Angelina Rossi

ab Dienstag, 27.02.2024, 8x 09:30 - 11:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

73014b P € 84,00

Fortsetzung Kurs 73014a

max. 9 Teilnehmer:innen

Angelina Rossi

ab Dienstag, 07.05.2024, 8x 09:30 - 11:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

73015 P € 189,00

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

max. 9 Teilnehmer:innen

Dr. Franca Barbara Faccini

ab Mittwoch, 28.02.2024, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, DG 21
Lehrerzimmer

73016 P € 157,50

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

max. 9 Teilnehmer:innen

Dr. Franca Barbara Faccini

ab Donnerstag, 29.02.2024, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

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.

73020a P € 84,00

Con Piacere nuovo A2 (978-3-12-525206-6) ab Lektion 5

max. 9 Teilnehmer:innen

Heike-Maria Richter

ab Dienstag, 27.02.2024, 8x 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

73020b P € 84,00

Fortsetzung Kurs 73020a

max. 9 Teilnehmer:innen

Heike-Maria Richter

ab Dienstag, 07.05.2024, 8x 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

73021a P € 84,00

Con Piacere nuovo A2 (978-3-12-525206-6) ab Lektion 5

max. 9 Teilnehmer:innen

Heike-Maria Richter

ab Mittwoch, 28.02.2024, 8x 10:30 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

73021b P € 84,00

Fortsetzung Kurs 73021a

max. 9 Teilnehmer:innen

Heike-Maria Richter

ab Mittwoch, 15.05.2024, 8x 10:30 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

73022o O € 157,50

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

max. 9 Teilnehmer:innen

Angela Veronese

ab Montag, 26.02.2024, 15x 18:00 - 19:30 Uhr

73023 P € 157,50

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

max. 9 Teilnehmer:innen

Angela Veronese

ab Mittwoch, 28.02.2024, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

73024 HYBRID € 157,50

Con Piacere nuovo A2 (978-3-12-525206-6) ab Lektion 9

max. 12 Teilnehmer:innen

Angela Veronese

ab Mittwoch, 28.02.2024, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Italienisch A2

Leichte Konversation

In questo corso non trattiamo solo la grammatica bensì diamo spazio a diversi temi avvincenti utilizzando articoli, facili letture con ascolti come base per la conversazione e naturalmente per ampliare il vocabolario.

73025 P € 189,00

Nuovo Contatto A2 (9-78-88-58-30862-2)

max. 8 Teilnehmer:innen

Angelina Rossi

ab Donnerstag, 29.02.2024, 15x 10:00 - 11:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28



ITALIENISCH

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.

73030 **P** € 157,50

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

max. 9 Teilnehmer:innen

Angela Veronese

ab Montag, 26.02.2024, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

73031 **HYBRID** € 105,00

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

max. 9 Teilnehmer:innen

Angela Veronese

ab Donnerstag, 29.02.2024, 10x 08:45 - 10:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

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!

73032a **P** € 57,00

max. 10 Teilnehmer:innen

Heike-Maria Richter

ab Donnerstag, 29.02.2024, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

73032b **P** € 57,00

Fortsetzung Kurs 73032a

max. 10 Teilnehmer:innen

Heike-Maria Richter

ab Donnerstag, 16.05.2024, 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.

73033 **P** € 157,50

Nuovo Contatto B2 (978-88-58-30866-0)

max. 9 Teilnehmer:innen

Angelina Rossi

ab Dienstag, 27.02.2024, 15x 17:30 - 19:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

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.

73034a **P** € 63,00

max. 9 Teilnehmer:innen

Heike-Maria Richter

ab Donnerstag, 29.02.2024, 6x 19:40 - 21:10 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

73034b **P** € 63,00

Fortsetzung Kurs 73034a

max. 9 Teilnehmer:innen

Heike-Maria Richter

ab Donnerstag, 25.04.2024, 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** € 21,00

max. 6 Teilnehmer:innen

Anna Conte

am Donnerstag, 14.03.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

SPRACHE UND POESIE

Italienisch B2

La poesia italiana del Novecento

In questi tre giorni di seminario eserciteremo le nostre conoscenze in italiano per conoscere o riscoprire alcuni tra i più grandi autori del Novecento: da Pierpaolo Pasolini a Giuseppe Ungaretti ed Eugenio Montale; da Sibilla Aleramo ad Alda Merini. Scopriremo le loro vite e le loro opere.

73101 **P** **NEU** € 48,00

Das Material wird im Kurs bekannt gegeben.

max. 6 Teilnehmer:innen

Angelina Rossi

am Montag, 04.03.2024, 15:00 - 16:30 Uhr,
am Dienstag, 05.03.2024, 15:00 - 16:30 Uhr,
am Mittwoch, 06.03.2024, 15:00 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, DG 21
Lehrerzimmer

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

Flavia Buono

ab Dienstag, 27.02.2024, 8x 11:00 - 12:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

74000b **P** € 84,00

Fortsetzung Kurs 74000a

max. 9 Teilnehmer:innen

Flavia Buono

ab Dienstag, 07.05.2024, 8x 11:00 - 12:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

74001a **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

Flavia Buono

ab Donnerstag, 29.02.2024, 8x 18:30 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

74001b **P** € 84,00

Fortsetzung Kurs 74001a

max. 9 Teilnehmer:innen

Flavia Buono

ab Donnerstag, 16.05.2024, 8x 18:30 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

Hinweis:

Fremdsprachen für Kinder
finden Sie
auf Seite 15.

SPANISCH

Niveau A1

Spanisch A1 für den Urlaub – kompakt



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.

Vorbereitung für die Osterferien

74002 P € 84,00

Spanisch à la carte neu A1 (978-3-12-514257-2)

max. 6 Teilnehmer:innen

Flavia Buono

ab Montag, 26.02.2024, 8x 09:00 - 10:00 Uhr
Mo. und Do.

Vereinsräume, Kirchplatz 1, Raum 2

Vorbereitung für die Pfingstferien

74003 P € 105,00

Spanisch à la carte neu A1 (978-3-12-514257-2)

max. 6 Teilnehmer:innen

Flavia Buono

ab Montag, 08.04.2024, 10x 09:00 - 10:00 Uhr
Mo. und Do.

Vereinsräume, Kirchplatz 1, Raum 2

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!

74010 O € 157,50

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

Trainingsbuch (978-3-12-514672-3)

ab Lektion 4

max. 6 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez

ab Mittwoch, 06.03.2024, 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.

74011a P € 84,00

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

Trainingsbuch (978-3-12-514672-3) ab Lektion 4

max. 9 Teilnehmer:innen

Andrea Salomé von Dangel

ab Dienstag, 27.02.2024, 8x 18:30 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

74011b P € 84,00

Fortsetzung Kurs 74011a

max. 9 Teilnehmer:innen

Andrea Salomé von Dangel

ab Dienstag, 07.05.2024, 8x 18:30 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

74012 P € 157,50

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

max. 9 Teilnehmer:innen

Rebeca del Pilar Zapata Rodríguez

ab Donnerstag, 29.02.2024, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 14

74013 O € 189,00

Con gusto nuevo A1 (978-3-12-514671-6) ab Lektion 8/9

max. 8 Teilnehmer:innen

María del Carmen Montero Salas

ab Montag, 04.03.2024, 15x 19:00 - 20:30 Uhr

74014 P € 157,50

Con gusto nuevo A1 (978-3-12-514671-6) ab Lektion 8/9

max. 9 Teilnehmer:innen

María del Carmen Montero Salas

ab Mittwoch, 06.03.2024, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

Niveau A2

Spanisch A2

Dieser Kurs ist für Teilnehmer:innen geeignet, die über gute Grundkenntnisse der spanischen Sprache verfügen. Herzlich willkommen sind ebenfalls all jene, die bislang noch nicht mit dem Lehrbuch „Con gusto nuevo A1“ gearbeitet haben. Wir behandeln auch aktuelle politische und kulturelle Themen.

74020 P € 157,50

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

Trainingsbuch (978-3-12-514678-5) ab Lektion 1

max. 9 Teilnehmer:innen

María del Carmen Montero Salas

ab Dienstag, 05.03.2024, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

74021 O (Intensivkurs) € 236,00

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

ab Lektion 6; 5 Minuten Lektüren -

La casa amarilla (978-3-12-562232-6)

max. 6 Teilnehmer:innen

Cristina Sanchez

ab Montag, 04.03.2024, 15x 19:30 - 21:00 Uhr

74022 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, 26.02.2024, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 14

74023 P € 189,00

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

Trainingsbuch (978-3-12-514678-5)

ab Lektion 7/8

max. 8 Teilnehmer:innen

Flavia Buono

ab Donnerstag, 29.02.2024, 15x 10:00 - 11:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36



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

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

74024 P € 105,00

El mundo en español A2 (978-3-12-526982-8)

max. 5 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez
ab Dienstag, 27.02.2024, 5x 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Teil 2

74025 P € 105,00

El mundo en español (978-3-12-526982-8)

max. 5 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez
ab Dienstag, 30.04.2024, 5x 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Teil 3

74026 P € 105,00

El mundo en español (978-3-12-526982-8)

max. 5 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez
ab Dienstag, 18.06.2024, 5x 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Niveau B1

Spanisch B1

Este curso está dirigido a participantes que tengan un buen nivel lingüístico A2 y deseen mejorar su capacidad de comunicación. Con Gusto, seguiremos descubriendo juntos la lengua, la literatura y la cultura hispanoamericana, mejorando así sus habilidades para poder comunicarse en muchas situaciones cotidianas.

74030a P € 101,00

Con gusto nuevo B1 (978-3-12-514684-6)

Trainingsbuch (978-3-12-514685-3) ab Lektion 1

max. 8 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez
ab Mittwoch, 06.03.2024, 8x 18:30 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

74030b P € 101,00

Fortsetzung Kurs 74030a

max. 8 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez
ab Mittwoch, 05.06.2024, 8x 18:30 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

74031 HYBRID € 157,50

Con gusto nuevo B1 (978-3-12-514684-6)

Trainingsbuch (978-3-12-514685-3) ab Lektion 1

max. 9 Teilnehmer:innen

Rebeca del Pilar Zapata Rodríguez
ab Donnerstag, 29.02.2024, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 14

74032 P € 210,00

Con Gusto B1 (978-3-12-515010-2) ab Lektion 5

max. 5 Teilnehmer:innen

Flavia Buono
ab Donnerstag, 29.02.2024, 15x 09:00 - 10:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

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.

74033a P (Intensivkurs) € 126,00

max. 6 Teilnehmer:innen

Diana Corredor-Düwel
ab Montag, 26.02.2024, 8x 18:30 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

74033b P (Intensivkurs) € 126,00

Fortsetzung Kurs 74033a

max. 6 Teilnehmer:innen

Diana Corredor-Düwel
ab Montag, 13.05.2024, 8x 18:30 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

74034a P € 101,00

max. 8 Teilnehmer:innen

Diana Corredor-Düwel
ab Dienstag, 27.02.2024, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

74034b P € 101,00

Fortsetzung Kurs 74034a

max. 8 Teilnehmer:innen

Diana Corredor-Düwel
ab Dienstag, 07.05.2024, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Niveau A2/B1

Spanisch A2/B1 – Taller de gramática y conversación

Este curso es para participantes que ya tienen un buen conocimiento del español y desean practicar la conversación, repasar la gramática y ampliar su vocabulario. Hablaremos y trataremos diferentes temas culturales, políticos, deportivos y culinarios.

74027p P € 157,50

El material se anunciará en el curso.

max. 6 Teilnehmer:innen

Flavia Buono
ab Mittwoch, 28.02.2024, 15x 10:00 - 11:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15



SPANISCH

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** € 21,00

max. 6 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez
am Donnerstag, 02.05.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, DG 21
Lehrerzimmer

SPRACHE UND POESIE

Spanisch ab B1

Aprender español a través de la poesía

¿Cómo pueden ayudar la metáfora, el ritmo y la rima a perfeccionar nuestras habilidades para hablar, comprender y escribir en español? Eso es precisamente lo que descubriremos en este curso. Basándonos en el rico y diverso legado de poetas españoles y latinoamericanos, exploraremos de forma reflexiva y exuberante un puñado de los mejores poemas en español. Se trata de un curso de conversación, escritura y literatura - y posiblemente incluso gramática, todo en uno. Prepárese para disfrutar y aprender algo mientras lo hace.

74101 **P** **NEU** € 95,00

Das Material wird im Kurs bekannt gegeben.

max. 6 Teilnehmer:innen

Diana Corredor-Düwel
ab Donnerstag, 29.02.2024, 6x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, DG 21
Lehrerzimmer

Immer aktuell informiert!



Volkshochschule Haar

ANDERE SPRACHEN

Arabisch A2/B1

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

Lehrbuch des modernen Arabisch
(978-3-940075-60-4)

max. 6 Teilnehmer:innen

Salua Abdul Rasul Sadiq
ab Dienstag, 27.02.2024, 15x 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Chinesisch A2/B1

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, 27.02.2024, 15x 18:30 - 20:00 Uhr

Japanisch für Anfänger

Ohne Vorkenntnisse

Sie haben sich schon immer für Japanisch interessiert, aber sich noch nie getraut, einen Kurs zu besuchen? In diesem Kurs bauen Sie Schritt für Schritt die japanische Sprache und das Zeichensystem auf und lernen die japanische Kultur besser kennen.

77002 **P** € 189,00

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

max. 8 Teilnehmer:innen

Noriko Imlig
ab Dienstag, 27.02.2024, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 02

Japanisch für Anfänger

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 auf und lernen die japanische Kultur besser kennen.

77003 **O** (Intensivkurs) € 157,50

Japanisch, bitte! neu A1-A2 (978-3-12-606971-7)
ab Lektion 1

max. 6 Teilnehmer:innen

Yasuko Yoshiga
ab Samstag, 02.03.2024, 10x 09:00 - 10:30 Uhr

Japanisch A1

In diesem Kurs bauen Sie Schritt für Schritt Ihre Kenntnisse der japanischen Sprache und des Zeichensystems aus und lernen die japanische Kultur besser kennen. Es wird sowohl die Aussprache als auch die Grammatik und der Wortschatz gründlich eingeübt. Nach der 10. Stunde gibt es die Möglichkeit, den Kurs zu verlängern.

77004 **O** (Intensivkurs) € 157,50

Japanisch, bitte! neu A1-A2 (978-3-12-606971-7)
ab Lektion 5

max. 6 Teilnehmer:innen

Yasuko Yoshiga
ab Montag, 26.02.2024, 10x 18:00 - 19:30 Uhr



Japanisch A2

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen in der -te Form, -nai Form, Zählwörtern, grundlegenden Adjektiven und Verben.

77005 **P** € 189,00

Japanisch im Sauseschritt 2A (978-4-902456-02-08)
ab Lektion 1

max. 8 Teilnehmer:innen

Noriko Imlig
ab Donnerstag, 29.02.2024, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 02

Griechisch für den Urlaub



Sie möchten in den Urlaub nach Griechenland reisen und wollen einige Sätze und Wörter kennen, damit Sie sich in Alltagssituationen verständigen können? In Restaurants bestellen zu können, in Geschäften einkaufen und auf griechisch zu sprechen? Sie interessieren sich auch für landeskundliche Informationen? Dann macht mit!

77006 **P** € 65,00

Das Material wird zu Verfügung gestellt.

max. 6 Teilnehmer*innen

Maria Tsoumani
am Samstag, 04.05.2024, 11:00 - 14:00 Uhr,
am Sonntag, 05.05.2024, 11:00 - 14:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

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 als auch die Grammatik und der Wortschatz gründlich eingeübt. Der Kurs eignet sich für Teilnehmer:innen, die aber keine bis sehr wenige Griechisch-Kenntnisse verfügen.

77007 0 € 189,00

Jassu! A1 – A2 (978-3-12-528890-4) ab Lektion 1

max. 8 Teilnehmer:innen

Maria Tsoumani

ab Montag, 26.02.2024, 15x 19:15 - 20:45 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.

77008 0 € 189,00

Jassu! A1–A2 (978-3-12-528890-4) ab Lektion 10

max. 8 Teilnehmer:innen

Maria Tsoumani

ab Dienstag, 27.02.2024, 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.

77009 P € 126,00

Hrvatski za pocetnike (978-953-169-123-1); Grammatikbuch (A1-A2) (978-953-169-186-4) ab Lektion 10

max. 6 Teilnehmer:innen

Lidija Tadic

ab Freitag, 23.02.2024, 8x 16:25 - 17:55 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Kroatisch A2

In diesem Kurs haben Sie nicht nur die Möglichkeit, alltägliche Diskussionen zu führen, sondern auch sich mit vielen verschiedenen Themen der kroatischen Kultur zu beschäftigen. Grammatik, Wortschatz und die Struktur der Sprache stehen im Mittelpunkt. Dieser Kurs ist für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen aus früheren Kursen oder für all jene, die ihre Kroatschkenntnisse wieder aktivieren wollen. Dieser Kurs ist auch für die Vorbereitung auf Reisen in Kroatien geeignet.

77010 P € 157,50

max. 6 Teilnehmer:innen

Lidija Tadic

ab Freitag, 01.03.2024, 10x 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

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.

77011 0 € 157,50

max. 6 Teilnehmer:innen

Alexandra Vitorino Moreira

ab Dienstag, 27.02.2024, 12x 19:15 - 20:30 Uhr

Russisch für den Urlaub – A1/A2



Kompakt

Sie interessieren sich für die russische Sprache und Kultur und planen vielleicht sogar eine Reise in ein russischsprachiges Land? Hier machen Sie erste Schritte im Russischen: 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.

77012 0 € 48,00

Das Material wird zu Verfügung gestellt.

max. 6 Teilnehmer:innen

Irina Blumberg

am Samstag, 16.03.2024, 11:00 - 13:15 Uhr,

am Sonntag, 17.03.2024, 11:00 - 13:15 Uhr

Russisch für Anfänger

Faszination Russland: Nähern Sie sich diesem Land und der Kultur über die Sprache an. In diesem Kurs lernen Sie in einer kleinen, entspannten Gruppe erste einfache Sätze, bauen Ihren Wortschatz auf und üben einfache Grammatik ein. Dieser Kurs ist geeignet für Jung und Alt, die Freude an einer Sprache haben, die heute in Deutschland weit verbreitet ist.

77013 0 (Intensivkurs) € 236,00

MOCT neu A1-A2 (978-3-12-527648-2) ab Lektion 1

max. 6 Teilnehmer:innen

Irina Blumberg

ab Dienstag, 27.02.2024, 15x 08:00 - 09:30 Uhr



Russisch A2

In diesem Semester werden wir die folgenden Themen behandeln:

- sich über Verkehrsmittel, Abfahrt- und Ankunftszeiten unterhalten
- Ansagen auf Flughäfen 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.

77014 0 € 236,00

Otiitschno! aktuell A2 (978-3-19-204478-6)

ab Lektion 11

max. 6 Teilnehmer:innen

Irina Blumberg

ab Dienstag, 27.02.2024, 15x 18:30 - 20:00 Uhr

Schwedisch B1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer:innen, die über gute Grundkenntnisse der schwedischen Sprachen verfügen und diese vertiefen wollen. Wir führen Gespräche über Themen des Alltags und nutzen hierzu schwedische Zeitungen und ausgewählte Literatur.

77015 P € 164,00

Anna Ruopp

ab Mittwoch, 28.02.2024, 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)

ab Lektion 10

max. 6 Teilnehmer:innen

Julia Hrabovszky

ab Dienstag, 05.03.2024, 10x 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, DG 21

Lehrerzimmer

Ungarisch B1

Vierzehntägig

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 € 210,00

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

max. 5 Teilnehmer:innen

Julia Hrabovszky

ab Freitag, 01.03.2024, 10x 17:15 - 18:45 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15



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 persönliche Beratung:

Mo + Do 10:00 - 12:00 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), Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)

INHALT

REGULÄRE DEUTSCHKURSE.....	64
INTEGRATIONSKURSE –	
INTENSIVE DEUTSCHKURSE	65
PRÜFUNGEN.....	69



Einstufung für Integrationskurse siehe Seite 65

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: deutsch@vhs-haar.de

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 78002p.

Sinem Dzhelilova, Larysa Kanarska
2 x wöchentlich: Di und Do
ab Dienstag, 27.02.2024, 17x 17:30 - 20:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11,
Münchner Straße 3, EG01 Kreativraum

Deutschkurs A1.2

78002 P € 309,00

Menschen A1.2 (ISBN Kursbuch: 978-3195018011, ISBN Arbeitsbuch: 978-3195119016), Lektion 13

Sinem Dzhelilova, Larysa Kanarska
2 x wöchentlich: Di und Do
ab Dienstag, 14.05.2024, 17x 17:30 - 20:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 11,
EG01 Kreativraum

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: 978-3193119025), Lektion 1

Die Fortsetzung des Kurses hat die Nummer 78004p.

Sinem Dzhelilova
2 x wöchentlich: Mo und Mi
ab Mittwoch, 28.02.2024, 17x 17:30 - 20:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum, EG27 Zeichenstudio

Deutschkurs A2.2

78004 P € 309,00

Menschen A2.2 (Kursbuch ISBN: 978-3195619028; Arbeitsbuch ISBN: 978-3195119023), Lektion 13

Sinem Dzhelilova
2 x wöchentlich: Mo und Mi
ab Mittwoch, 15.05.2024, 17x 17:30 - 20:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27
Zeichenstudio

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 (Kursbuch ISBN: 978-3193619037; Arbeitsbuch ISBN: 978-3193119032), Lektion 1

Die Fortsetzung des Kurses hat die Nummer 78006p.

Beate Vogl, Sinem Dzhelilova
2 x wöchentlich: Di und Do
ab Dienstag, 27.02.2024, 17x 17:30 - 20:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 18

Deutschkurs B1.2

78006 P € 309,00

Menschen B1.2 (Kursbuch ISBN: 978-3195619035; Arbeitsbuch ISBN: 978-3195119030), Lektion 13

Die Fortsetzung des Kurses hat die Nummer 78007p.

Beate Vogl, Sinem Dzhelilova
2 x wöchentlich: Di und Do
ab Dienstag, 14.05.2024, 17x 17:30 - 20:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 18



DEUTSCHKURSE

INTEGRATIONSKURSE

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-Spittelman, Claudia Remold
2 x wöchentlich: Mo und Do
ab Montag, 26.02.2024, 17x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 15

Deutschkurs B2.2

78008 P € 309,00

Linie 1 Deutsch in Alltag und Beruf B2.2. (ISBN 978-3126071123), Lektion 9

Dorothea Leiser-Spittelman, Claudia Remold
2 x wöchentlich: Mo und Do
ab Montag, 13.05.2024, 17x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 15



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

Telefon:

Mo - Do 10:00 - 12:00 Uhr
Do 17:00 - 19:00 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

Schritte plus neu 1 (ISBN: 978-3193010810), Lektion 1

Elzbieta Blecha
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Montag, 18.03.2024, 25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 03

79002 O

Hier! A1.1 Deutsch für die Integration (ISBN: 978-3126766807), Lektion 1

Zoltan Toth
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Montag, 22.04.2024, 25x 09:00 - 12:15 Uhr
Online

79003 P

Schritte plus neu 1 (ISBN: 978-3193010810), Lektion 1

N.N.
3 x wöchentlich: Mo, Di und Do
ab Montag, 22.04.2024, 25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 16

79004 P

Schritte plus neu 1 (ISBN: 978-3193010810), Lektion 1

Tatiana Lozovator
3 x wöchentlich: Mo, Mi und Do
ab Montag, 03.06.2024, 25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 10

79005 P

Die neue Linie 1: Deutsch für Alltag und Beruf A1.1 (ISBN: 78-3126072366), Lektion 1

Marcela Kovar, Edit Sarossy
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Montag, 26.02.2024, 25x 13:30 - 16:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

79006 P

Schritte plus neu 6 (ISBN: 978-3196010855), Lektion 1

Tatiana Lozovator
2 x wöchentlich: Fr und Sa
ab Freitag, 10.05.2024, 17x 14:00 - 17:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

79007 P

Schritte plus neu 1 (ISBN: 978-3193010810), Lektion 1

Olga Sidorova
3 x wöchentlich: Mo, Do und Fr
ab Montag, 08.07.2024, 20x 09:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

79008 P

Schritte plus neu 1 (ISBN: 978-3193010810), Lektion 1

Marcela Kovar
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Montag, 15.07.2024, 20x 09:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30,
EG27 Zeichenstudio



Modul 1 - A1.1

79009 **O**

Hier! A1.1 Deutsch für die Integration (ISBN: 978-3126766807), Lektion 8

Zoltan Toth

4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Montag, 15.07.2024, 25x 12:45 - 16:00 Uhr

Online

Modul 2 - A1.2

Modul 2 - A1.2

79010 **P**

Die neue Linie 1: Deutsch für Alltag und Beruf (ISBN: 978-3126072366), Lektion 9

Ia Boanta

4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Montag, 26.02.2024, 20x 09:00 - 13:00 Uhr

Sankt Bonifatius, Jagdfeldring 13, Pfarrsaal

Modul 2 - A1.2

79011 **P**

Die neue Linie 1: Deutsch für Alltag und Beruf (ISBN: 978-3126072366), Lektion 1

Ana Jajcinovic

4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Montag, 04.03.2024, 25x 18:00 - 21:15 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 13

Modul 2 - A1.2

79012 **P**

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 Dienstag, 23.04.2024, 25x 13:30 - 16:45 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01

Kreativraum

Modul 2 - A1.2

79013 **P**

Schritte plus neu 2 (ISBN: 978-3198010815), Lektion 8

Elzbieta Blecha

4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Donnerstag, 16.05.2024, 25x 18:00 - 21:15 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 03

Modul 2 - A1.2

79014 **O**

Hier! A1.2 Deutsch für die Integration (ISBN: 978-3126766814), Lektion 9

Zoltan Toth

4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Donnerstag, 20.06.2024, 25x 09:00 - 12:15 Uhr

Online

Modul 2, A1.2

79015 **P**

Schritte plus neu 2 (ISBN: 978-3198010815), Lektion 8

N.N.

3 x wöchentlich: Mo, Di und Do

ab Donnerstag, 04.07.2024, 25x 18:00 - 21:15 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 16

Modul 2, A1.2

79016 **P**

Schritte plus neu 2 (ISBN: 978-3198010815), Lektion 8

Tatiana Lozovator

2 x wöchentlich: Fr und Sa

ab Samstag, 20.07.2024, 17x 09:00 - 12:15 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Modul 3 - A2.1

Modul 3 - A2.1

79017 **P**

Schritte plus neu 3 (ISBN: 978-3193010834), Lektion 1

Gabriele Horzella-Mühlenhoff, Olga Sidorova

4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Dienstag, 27.02.2024, 25x 09:00 - 12:15 Uhr

Pfarrverband Vaterstetten, Dreitorspitzstraße 1,

kleiner Saal

Modul 3 - A2.1

79018 **P**

Schritte plus neu 3 (ISBN: 978-3193010834), Lektion 1

Ema Kristo

3 x wöchentlich: Mo bis Mi

ab Mittwoch, 13.03.2024, 25x 18:00 - 21:15 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 09

Modul 3 - A2.1

79019 **P**

Die neue Linie A2.1 (ISBN: 978-3126072458), Lektion 1

Ia Boanta, Claudia Remold

4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Montag, 15.04.2024, 20x 09:00 - 13:00 Uhr

Sankt Bonifatius, Jagdfeldring 13, Pfarrsaal

Modul 3 - A2.1

79020 **P**

Schritte plus neu 3 (ISBN: 978-3193010834), Lektion 1

Ana Jajcinovic

3 x wöchentlich: Mo, Di und Do

ab Donnerstag, 16.05.2024, 25x 18:00 - 21:15 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 01

Modul 3 - A2.1

79021 **P**

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 Montag, 24.06.2024, 25x 13:30 - 16:45 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01

Kreativraum

Modul 3 - A2.1

79022 **P**

Schritte plus neu 3 (ISBN: 978-3193010834), Lektion 1

Elzbieta Blecha

4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Montag, 15.07.2024, 25x 18:00 - 21:15 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 03

Modul 4 - A2.2

Modul 4 - A2.2

79023 **P**

Schritte plus neu 4 (ISBN: 978-3196010831), Lektion 8

Bochra Limem

3 x wöchentlich: Mo, Di und Do

ab Montag, 26.02.2024, 25x 18:00 - 21:15 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 11

Modul 4 - A2.2

79024 **P**

Schritte plus neu 4 (ISBN: 978-3196010831), Lektion 8

Gabriele Horzella-Mühlenhoff, Olga Sidorova

4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Mittwoch, 24.04.2024, 25x 09:00 - 12:15 Uhr

Pfarrverband Vaterstetten, Dreitorspitzstraße 1,

kleiner Saal

Modul 4 - A2.2

79025 **P**

Die neue Linie A2.1 (ISBN: 978-3126072458), Lektion 9

Ia Boanta, Claudia Remold

4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Mittwoch, 05.06.2024, 20x 09:00 - 13:00 Uhr

Sankt Bonifatius, Jagdfeldring 13, Pfarrsaal

Gebühr pro Modul

100 x 45 Minuten

mit Berechtigungsschein: 229 €

Selbstzahler: 458 €

INTEGRATIONSKURSE

Modul 4 - A2.2

79026 **P**
**Schritte plus neu 4 (ISBN: 978-3196010831),
Lektion 8**

Ema Kristo

3 x wöchentlich: Mo bis Mi

ab Mittwoch, 12.06.2024, 25x 18:00 - 21:15 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 09

Modul 5 - B1.1

Modul 5 - B1.1

79027 **P**
**Schritte plus Neu 5 (ISBN: 978-3193010858),
Lektion 1**

Sotiria Germanli

3 x wöchentlich: Mo, Mi und Do

ab Mittwoch, 13.03.2024, 25x 18:00 - 21:15 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 13

Modul 5 - B1.1

79028 **P**
Die neue Linie B1.1, Lektion 1

Edit Sarossy

4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Dienstag, 09.04.2024, 25x 09:00 - 12:15 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01

EDV-Studio

Modul 5 - B1.1

79029 **P**
**Schritte plus Neu 5 (ISBN: 978-3193010858),
Lektion 1**

Petya Petrova M.A., Olga Sidorova

4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Mittwoch, 17.04.2024, 25x 14:00 - 17:15 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01

EDV-Studio

Modul 5 - B1.1

79030 **P**
**Schritte plus Neu 5 (ISBN: 978-3193010858),
Lektion 1**

Bochra Limem

3 x wöchentlich: Mo, Di und Do

ab Dienstag, 07.05.2024, 25x 18:00 - 21:15 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 11

Modul 5 - B1.1

79031 **P**
**Schritte plus Neu 5 (ISBN: 978-3193010858),
Lektion 1**

Gabriele Horzella-Mühlenhoff, Olga Sidorova

4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Dienstag, 25.06.2024, 25x 09:00 - 12:15 Uhr

Pfarrverband Vaterstetten, Dreitorspitzstraße 1,

kleiner Saal

Modul 5 - B1.1

79032 **P**
Die neue Linie B1.1, Lektion 1

la Boanta, Claudia Remold

4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Mittwoch, 10.07.2024, 20x 09:00 - 13:00 Uhr

Sankt Bonifatius, Jagdfeldring 13, Pfarrsaal

Modul 6 - B1.2

Modul 6 - B1.2

79033 **P**
**Schritte plus neu 6 (ISBN: 978-3196010855),
Lektion 1**

Olga Sidorova

3 x wöchentlich: Mo, Do und Fr

ab Freitag, 08.03.2024, 20x 09:00 - 13:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Modul 6 - B1.2

79034 **P**
**Hier! Deutsch für die Integration, B1.2
(ISBN: 978-3126766852), Lektion 9**

Zoltan Toth

4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Dienstag, 19.03.2024, 25x 13:00 - 16:15 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

Modul 6 - B1.2

79035 **P**
**Schritte plus neu 6 (ISBN: 978-3196010855),
Lektion 1**

Julia Hrabovszky, Diana Kis

3 x wöchentlich: Mo, Mi und Do

ab Donnerstag, 04.04.2024, 25x 18:00 - 21:15 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 12

Modul 6 - B1.2

79036 **P**
**Hier! Deutsch für die Integration, B1.2
(ISBN: 978-3126766852), Lektion 9**

Marcela Kovar

4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Mittwoch, 17.04.2024, 20x 09:00 - 13:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30,

EG27 Zeichenstudio

Modul 6 - B1.2

79037 **P**
Die neue Linie B1.2, Lektion 9

Edit Sarossy

4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Montag, 10.06.2024, 25x 09:00 - 12:15 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01

EDV-Studio

Modul 6 - B1.2

79038 **P**
**Schritte plus neu 6 (ISBN: 978-3196010855),
Lektion 8**

Sotiria Germanli

3 x wöchentlich: Mo, Mi und Do

ab Mittwoch, 12.06.2024, 25x 18:00 - 21:15 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 13

Modul 5 - B1.2

79039 **P**
**Schritte plus neu 6 (ISBN: 978-3196010855),
Lektion 8**

Petya Petrova M.A., Olga Sidorova

4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Dienstag, 18.06.2024, 25x 14:00 - 17:15 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01

EDV-Studio

vhs-Newsletter

Hallo!

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



jetzt abonnieren

Zur Anmeldeseite



Immer aktuell informiert!

Follow us
on Facebook


Volkshochschule Haar

**Gebühr pro Modul
100 x 45 Minuten
mit Berechtigungsschein: 229 €
Selbstzahler: 458 €**

ORIENTIEUNGSKURSE / INTEGRATIONSKURSE MIT ALPHABETISIERUNG

Orientierungskurs

Orientierungskurs

79040 P

Mein Leben in Deutschland - der Orientierungskurs: Basiswissen (ISBN: 978-3190114993)

Tatiana Lozovator
3 x wöchentlich: Mo, Mi und Do
ab Mittwoch, 06.03.2024, 25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum OG 10

79041 P

Mein Leben in Deutschland - der Orientierungskurs: Basiswissen (ISBN: 978-3190114993)

Monika Latosinski
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Donnerstag, 25.04.2024, 25x 09:30 - 12:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum, EG27 Zeichenstudio

79042 P

Mein Leben in Deutschland - der Orientierungskurs: Basiswissen (ISBN: 978-3190114993)

Olga Sidorova
3 x wöchentlich: Mo, Do und Fr
ab Donnerstag, 09.05.2024, 20x 09:00 - 13:00 Uhr

79043 P

Mein Leben in Deutschland - der Orientierungskurs: Basiswissen (ISBN: 978-3190114993)

Zoltan Toth
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Donnerstag, 16.05.2024, 25x 13:00 - 16:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

79044 P

Mein Leben in Deutschland - der Orientierungskurs: Basiswissen (ISBN: 978-3190114993)

Zoltan Toth
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Montag, 10.06.2024, 20x 09:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30, EG27

79045 P

Mein Leben in Deutschland - der Orientierungskurs: Basiswissen (ISBN: 978-3190114993)

Julia Hrabovszky, Diana Kis
3 x wöchentlich: Mo, Mi und Do
ab Montag, 17.06.2024, 25x 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 12

79046 P

Mein Leben in Deutschland - der Orientierungskurs: Basiswissen (ISBN: 978-3190114993)

Edit Sarossy
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Dienstag, 23.07.2024, 25x 09:00 - 12:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

**Gebühr pro Modul
100 x 45 Minuten
mit Berechtigungsschein: 229 €
Selbstzahler: 458 €**

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, Alpha 1

79047 P

Schritte plus Alpha 1, (ISBN: 978-3191014520)

Wenjie Jia
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Montag, 10.06.2024, 25x 09:30 - 12:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum

Alphabetisierung Modul 4 - A1.1

Alphabetisierung - Modul 4 - A1.1

79048 P

Schritt für Schritt in Alltag und Beruf 1 (ISBN: 978-3190110872), Lektion 1

Monika Latosinski
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Mittwoch, 10.04.2024, 25x 09:30 - 12:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

Alphabetisierung Modul 5 - A1.1

Alphabetisierung - Modul 5 - A1.1

79049 P

Schritt für Schritt in Alltag und Beruf 1 (ISBN: 978-3190110872), Lektion 5

Monika Latosinski
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Dienstag, 11.06.2024, 25x 09:30 - 12:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

Alphabetisierung Modul 9 - A2.2

Alphabetisierung - Modul 9 - A2.2

79050 P

Hier! A2.2: Deutsch für die Integration (ISBN: 8-3126766838)

Wenjie Jia
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Dienstag, 27.02.2024, 25x 09:30 - 12:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01
Kreativraum



**ZWEI MENSCHEN, ZWEI SPRACHEN,
EIN GEMEINSAMES ZIEL.**

Reden, hören, verstehen – Lernen im Tandem ist kommunikativ und macht Spaß!

JETZT TANDEMPARTNER FINDEN: www.vhs-tandem.de

SPRACHTANDEM

Ein kostenloser Service der Volkshochschulen

vhs

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 Stornogeühren 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:

Tel.: 089/46002-808,
deutsch@vhs-haar.de

Gebühr

- für Teilnehmer:innen mit Berechtigungsschein: gebührenfrei
- für Teilnehmer:innen unserer Integrationskurse ohne Berechtigungsschein: 145 €*

*Gebühr bei Drucklegung

Immer aktuell informiert!

Follow us
on Instagram



Volkshochschule Haar

Prüfung A2/B1: Deutschtest für Zuwanderer

79051 P

Anmeldeschluss: 23.02.2024

am Samstag, 23.03.2024, 09:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

Prüfung A2/B1: Deutschtest für Zuwanderer

79052 P

Anmeldeschluss: 04.04.2024

am Samstag, 04.05.2024, 10:30 - 18:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

Prüfung A2/B1: Deutschtest für Zuwanderer

79053 P

Anmeldeschluss: 17.04.2024

am Freitag, 17.05.2024, 09:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

Prüfung A2/B1: Deutschtest für Zuwanderer

79054 P

Anmeldeschluss: 18.04.2024

Roswitha de Souza
am Samstag, 18.05.2024, 09:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum



Prüfung A2/B1: Deutschtest für Zuwanderer

79055 P

Anmeldeschluss: 14.05.2024

am Freitag, 14.06.2024, 09:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

Prüfung A2/B1: Deutschtest für Zuwanderer

79056 P

Anmeldeschluss: 15.05.2024

am Samstag, 15.06.2024, 10:30 - 18:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

Prüfung A2/B1: Deutschtest für Zuwanderer

79057 P

Anmeldeschluss: 27.06.2024

am Samstag, 27.07.2024, 09:00 - 17:00 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: gebührenfrei
- für externe Teilnehmer:innen 25 €*
*Gebühr bei Drucklegung



Leben in Deutschland

79058 P

Anmeldeschluss: 15.02.2024

am Freitag, 15.03.2024, 12:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

79059 P

Anmeldeschluss: 20.03.2024

am Samstag, 20.04.2024, 09:00 - 10:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

79060 P

Anmeldeschluss: 20.03.2024

am Samstag, 20.04.2024, 10:30 - 11:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

79061 P

Anmeldeschluss: 04.04.2024

am Samstag, 04.05.2024, 09:00 - 10:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

79062 P

Anmeldeschluss: 17.04.2024

am Freitag, 17.05.2024, 09:00 - 10:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

79063 P

Anmeldeschluss: 15.05.2024

am Samstag, 15.06.2024, 09:00 - 10:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

Leben in Deutschland

79064 P

Anmeldeschluss: 13.06.2024

am Samstag, 13.07.2024, 09:00 - 10:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

79065 P

Anmeldeschluss: 13.06.2024

am Samstag, 13.07.2024, 10:30 - 11:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

79066 P

Anmeldeschluss: 13.06.2024

am Samstag, 13.07.2024, 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 €*
*Gebühr bei Drucklegung
- für externe Teilnehmer:innen 175 €*
*Gebühr bei Drucklegung

Gebühr B2

- für Teilnehmer:innen unserer
Deutschkurse: 165 €*
*Gebühr bei Drucklegung
- für externe Teilnehmer:innen 195 €*
*Gebühr bei Drucklegung

Prüfung B1 telc

79067 P

Anmeldeschluss: 20.03.2024

am Samstag, 20.04.2024, 12:00 - 18:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum

79068 P

Anmeldeschluss: 18.04.2024

am Samstag, 18.05.2024, 10:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

79069 P

Anmeldeschluss: 15.05.2024

am Samstag, 15.06.2024, 10:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

Prüfung B2 telc

79070 P

Anmeldeschluss: 09.02.2024

am Samstag, 09.03.2024, 10:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

79071 P

Anmeldeschluss: 27.06.2024

am Samstag, 27.07.2024, 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 Sake	74
Kochen in italienischer Sprache.....	74

GESUNDHEIT – informativ

Ernährung.....	75
Stressreduktion	76

GESUNDHEIT – entspannend

HerzKreis / Feldenkrais	76
Qi Gong / Tai Chi / Yoga	77
Gesundheitsreise	80

GESUNDHEIT – aktiv

Wassergymnastik / Aqua Fitness	81
Schwimmen / Präventionsgymnastik.....	82
Wirbelsäulengymnastik / Rückentraining.....	83
Body Workout	84
Bodyshape / Fit mit Baby / Pilates.....	85
Yoga Workout / Balance Swing / Zumba®.....	86
Jazzgymnastik / TRX® / Nordic Walking	87
Segeln / Ballett / Pilates für Männer.....	88
Mittelmeertänze / Gesellschaftstanz	89
Lindy Hop / Balboa / Tango Argentino.....	90
Tänze aus Hawai / Salsa	91
American Line Dance / Bauchtanz / Orientalischer Tanz.....	92
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 zugeschiedt.

Voraussetzung: Headset mit Lautsprecher/Mikrofon

Kulinarische Führung durch Haar

Ein gemütlicher Spaziergang durch Haar, seine historischen Wirtshäuser sowie seine modernen, internationalen Restaurants.

Was erwartet uns noch? Kuriose Geschichten mit dem Essen als "Protagonist" und natürlich die Verkostung vieler Spezialitäten aus verschiedenen Lokalen.

Haar zum Verlieben. Haar, wie wir es noch nie erlebt haben, denn "Liebe geht durch den Magen".

10001 **P** € 59,00

Yogesh Rao

am Donnerstag, 13.06.2024, 17:00 - 20:00 Uhr
Treffpunkt wird bekannt gegeben.

Basiskochkurs

Lust auf Kochen? Ja, aber wie? Schritt für Schritt begleitet uns unsere Dozent:in auf dem Weg dorthin. Unsere Dozent:in vermittelt uns Basissenntnisse, 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 18,- € sind inklusive

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

Italienische Hauptgerichte, Gnocchi, selbstgemachte Nudeln und ...Soßen

10002 **P** € 40,00

Antonio Giovanni Pedicone

am Donnerstag, 07.03.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Geschmortes Kalbfleisch in Rotwein, Kartoffelvariationen, saisonales Gemüse, Yogurtmousse mit Tropengeschmack

10003 **P** € 40,00

Antonio Giovanni Pedicone

am Montag, 11.03.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11



Mozzarella, Orecchiette, Focaccia & Co selber machen

Die kulinarischen Spezialitäten aus unserer Lieblings-Region einmal anders erleben: Live aus einem Bauernhof in Apulien können wir 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 unsere Fragen beantworten und unserer Neugier nachkommen. Rezepte werden nachgereicht.

Der Kurs findet in italienischer Sprache mit Simultanübersetzung statt.

10004 **O** € 9,00

Tiziana Pugliese

am Montag, 18.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

Italienische Farinata

Farinata ist ein Ofengericht aus Kichererbsenmehl, typisch in der Toskana, in Ligurien und im Piemont.

Diese uralte Spezialität repräsentiert durch ihre regionalen Variationen eine faszinierende kulinarische Welt zum Erkunden und Genießen, die auch für Veganer geeignet ist.

Gemeinsam werden wir die grundlegenden Aspekte berücksichtigen, um ein hervorragendes Ergebnis zu erzielen, lecker und gesund mit relativ wenig Aufwand.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten in Höhe von EUR 13,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, verschliessbare Gläser für Suppen und Dressing

10005 **P** **NEU** € 42,00

Donato Miroballi

am Dienstag, 12.03.2024, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Asiatisch/europäische Crossover Küche

Kaum eine Küche bietet mehr Abwechslung. Die Gewürze Asiens überraschen Zunge und Gaumen.

- Thai-Garnelensuppe, ein Genuss bis zum letzten Tropfen.
- Rinderlende mit gebratenem Gemüse, asiatische Gewürze geben dem Gericht den entscheidenden Kick.
- Garnelen-Cevapcici, Koriander, frischer Ingwer, Chilischote, Currypulver und Sojasauce, mehr Aroma geht nicht.
- Frittierte Hähnchenstücke auf Pak Choy und Shiitake-Pilze, die Wasabimayonnaise zum Fleisch ist sensationell.
- Rhabarber-Topfen-Tarte, zum Schluss etwas Süßes, ganz ohne Asien.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 17,- € sind inklusive

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

10006 **P** **NEU** € 46,00

Hans Montag

am Donnerstag, 29.02.2024, 18:00 - 22:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Erfrischende Sommerküche aus aller Welt

Juhuu, der Sommer ist da! Wohltuend sind jetzt vor allem leichte und bekömmliche Speisen. Wir kochen ein erfrischendes 4-Gänge-Menü: einen karibischen Gruß aus der Küche mit Garnele, eine thailändische Auberginenvorspeise, eine brasilianische Moqueca: wahlweise Fisch oder Huhn mit Limette, Mango und Kokos und ein verzauberndes indisches Zitronendessert.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 18,- € sind inklusive

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

10008 **P** **NEU** € 47,00

Xenia Völker

am Dienstag, 18.07.2023, 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 vitaminscho-nende Zubereitung von Speisen. Gemeinsam bereiten wir chinesische, indonesische und thailändische Speisen zu.

er 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** € 72,00

Triana Oey

am Samstag, 09.03.2024, 10:00 - 17:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

KOCHEN / FEINBÄCKEREI / VEGETARISCHE UND VEGANE KÜCHE

Tailändische Küche

Wir entdecken die köstlichen Facetten der thailändischen Küche, die sich durch eine harmonische Balance verschiedenster Geschmacksrichtungen auszeichnet. Von der säuerlichen Tamarinde über feurige Chilis bis hin zu den charakteristischen Korianderblättern bietet sie eine faszinierende Vielfalt. Wir tauchen gemeinsam ein in die Welt der Thai-Küche und lassen uns von ihren Aromen verführen.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 25,- € sind inklusive

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwamm-tücher, Gefäße für Reste

10010 **P** **NEU** € 72,00

Triana Oey

am Samstag, 13.07.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Japanische Küche - Kurs 2 - neue Rezepte

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. Wir entdecken die 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 Schwamm-tücher, Gefäße für die Reste

10039 **P** € 49,00

Xenia Völker

am Donnerstag, 14.03.2024, 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 Schwamm-tücher, Gefäße für Reste

10045 **P** € 39,00

Arène de Souza

am Freitag, 15.03.2024, 18:00 - 21:30 Uhr

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

Authentisch karibische Küche

Die karibische Küche vereint die gesamten Aromen der Südsee. Farbenfrohe Gerichte bringen fruchtig-exotisch-würzige Lebensfreude auf den Tisch. So haben wir Schweinebraten sicherlich noch nie probiert: mit Mango, glasiert mit Rum, braunem Zucker, Ingwer und Limette. Auch mit dabei: Fisch, Kokos, Kochbanane, Maniok und vieles mehr. Wir lassen uns überraschen. Das wird ein Fest für die Sinne!

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 17,- € sind inklusive

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwamm-tücher, Gefäße für die Reste

10048 **P** **NEU** € 46,00

Xenia Völker

am Donnerstag, 06.06.2024, 18:00 - 21:30 Uhr

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

Pasticceria - Backen wie ein Profi

Der italienische gelernte Konditor wird uns auf einer speziellen „süßen“ Reise begleiten. Wir werden viel lernen, erfahren, selber backen und natürlich die Meisterwerke kosten.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 18,- € sind inklusive

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwamm-tücher, Gefäße für die Reste

Pan di Spagna, crema, fragole e panna
Biskuitteig, Vanillecreme, Erdbeeren mit Sahne

10075 **P** € 42,00

Antonio Giovanni Pedicone, italienischer Konditor

am Donnerstag, 21.03.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

La mousse tiramisù, la panna cotta e la torta della nonna

10076 **P** € 42,00

Antonio Giovanni Pedicone, italienischer Konditor

am Dienstag, 09.04.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Vegetarische Gerichte

Vegetarische Gerichte erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Die nachfolgenden Gerichte werden auch uns überzeugen.

- Tomaten-Tatar mit Parmesan-Chips, nicht nur optisch ein Genuss.
- Gurken-Gazpacho mit Feta, ideal für heiße Tage.
- Tomaten-Tarte mit Burana-Gremolata, zarter Burataschmelz und fruchtige Tomaten, welch ein Genuss.
- Shiitake-Ravioli auf roter Paprikasauce, lässt uns Ravioli neu entdecken.
- Milchreis mit frischen Erdbeeren, davon träumen nicht nur Kinder.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 15,- € sind inklusive

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwamm-tücher, Gefäße für die Reste

10307 **P** € 44,00

Hans Montag

am Donnerstag, 14.03.2024, 18:00 - 22:00 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Vegetarische Sommerküche - raffiniert und köstlich

Wir machen uns den Sommer noch schöner mit raffinierten und köstlichen vegetarischen Gerichten und belebend-erfrischenden DIY-Sommergetränken. Ein Ausblick: Parmesan-Ameuse-Geule, herzhaftes Ananastatar, schwarzer Süßkartoffel-Kohle-Burger mit saftigem Patty sowie getrüffelten Pommes, gewürzter Desserttraum, Basilikum-Aperitif mit oder ohne Alkohol und eine frisch-fruchtige Matcha-Limonade.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 17,- € sind inklusive

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwamm-tücher, Gefäße für die Reste

10330 **P** **NEU** € 46,00

Xenia Völker

am Mittwoch, 26.06.2024, 18:00 - 21:30 Uhr

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

Genussvoll vegetarisch mit asiatischem Gemüse, Tofu und Tempeh

In unserem Kurs entdecken wir die kulinarische Bandbreite der vegetarischen asiatischen Küche. Neben der Zubereitung fein abgestimmter Gemüsegerichte wie Gado-Gado lernen wir auch weniger bekannte Gemüsesorten aus Asien kennen. Besonderes Augenmerk liegt auf der vielseitigen Anwendung von Tofu, Tempeh & Co. sowie den perfekten Zubereitungstechniken – beispielsweise bei verlockenden Tofu-, Tempeh- und roten Paprika-Spießchen mit Erdnuss-Sauce.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 16,- € sind inklusive

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwamm-tücher, Gefäße für Reste

10336 **P** **NEU** € 44,00

Triana Oey

am Mittwoch, 13.03.2024, 18:00 - 21:30 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Vegane Partyhits

Ob Geburtstagsfeier, Sommerfest oder Grillparty – mittlerweile gibt es immer mehr vegane Gäste und Menschen, die sich einen Ausgleich zu Fleischgerichten wünschen. Wenn wir auf der Suche sind nach leckeren, abwechslungsreichen veganen Schmankerln (Fingerfood, Vor- und Hauptspeisen sowie Desserts), mit denen wir auf jeder Party punkten wollen, sind wir bei diesem Kochabend genau richtig.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 15,- € sind inklusive

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwamm-tücher, Gefäße für die Reste

10349 **P** **NEU** € 44,00

Xenia Völker

am Montag, 13.05.2024, 18:00 - 21:30 Uhr

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

Vegan-vegetarische Köstlichkeiten aus Israel und Palästina

Die israelisch-palästinensische Küche zaubert durch ihre Vielfalt farbenfrohe und abwechslungsreiche Mahlzeiten auf den Tisch. Auberginen, Tahin, Kichererbsen, Granatapfel und Minze sind nur einige der typischen Zutaten, die in den Gerichten ihre intensiven Aromen entfalten und auch Menschen eine Gaumenfreude bereiten, die sich im Alltag nicht ausschließlich vegan/vegetarisch ernähren.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 15,- € sind inklusive

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

10373 P NEU € 44,00

Xenia Völker

am Donnerstag, 29.02.2024, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Weißweine aus Deutschland und Österreich

Was Weißweine angeht, bieten Deutschland und das Nachbarland Österreich schon lange hervorragende Qualitäten. Riesling, Silvaner oder Grüner Veltliner sind Rebsorten, die viele Genießer trinken und schätzen. Wir werden eine Vielfalt an Weinen, von Alltagsweinen bis edle Tropfen aus bekannten Anbaugebieten verkosten.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 17,- € sind inklusive

Bitte mitbringen: Gefäße für Reste

10462 P NEU € 46,00

Pearl Pandion-Müller, Weinfachberaterin und im IHK-Prüfungsausschuss für Sommeliers
am Samstag, 20.04.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Tour de France: Verköstung von französischen Weinen mit passendem Käse

Französische Weine und Käse stellen in der Regel eine harmonische Kombination dar und damit dieser Genuss in Zukunft kein Zufall mehr ist, lernen wir in diesem Seminar verschiedene köstliche Verbindungen und Alternativen kennen. In lockerer Runde verkosten wir klassische Weiß- und Rotweine sowie trockene bis edelsüße Weine zu feinen passenden Käsesorten wie Camembert oder Roquefort. Wir lassen uns einfach auf die Vielfalt des Genusses ein und erleben einen entspannten Nachmittag.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 22,- € sind inklusive

Bitte mitbringen: Gefäße für Reste

10463 P NEU € 61,00

Pearl Pandion-Müller, Weinfachberaterin und im IHK-Prüfungsausschuss für Sommeliers
am Samstag, 09.03.2024, 14:00 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Einführung in die Welt des japanischen Sake

Vortrag mit Verköstung

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.

Japanische Sake

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. Osumami).

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 29,- € sind inklusive (bei der Teilnahme online fällt es aus)

Bitte mitbringen: Gefäße für Reste

10465 HYBRID € 41,00

Jeanne-Rose Therre-Ohlig, Sake Sommelier
Kai Draeger, mehrfachzertifizierter Sake Experte
am Samstag, 20.04.2024, 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

10466 P € 41,00

Jeanne-Rose Therre-Ohlig, Sake Sommelier
Kai Draeger, mehrfachzertifizierter Sake Experte
am Samstag, 15.06.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15



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
bei Forum Italia e.V. Tel 089 74632122 oder
Email info@forumitalia.de

Pizza e focaccia

10500 P € 68,00

Gabriella Caiazza-Schwarz, Italienischlehrerin
am Sonntag, 10.03.2024, 10:00 - 14:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

La cucina napoletana, un'esplosione di sapori

10502 P € 68,00

Gabriella Caiazza-Schwarz, Italienischlehrerin
am Sonntag, 05.05.2024, 10:00 - 14:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

I piatti unici estivi

10505 P € 68,00

Gabriella Caiazza-Schwarz, Italienischlehrerin
am Sonntag, 14.07.2024, 10:00 - 14:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12



In Kooperation mit
Forum Italia und
Istituto Italiano di Cultura

ERNÄHRUNG / ENTSPANNUNG**Im Gespräch mit der Ernährungsberaterin****Was bedeutet gesunde Ernährung bei Kindern im Grundschulalter?**

Wie können Eltern ihren Kindern eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung bieten? Bei einer gemütlichen Runde werden wir durch praktische Aktivitäten und Austauschmöglichkeiten mögliche Antworten zu dieser Frage suchen.

11002 **O** € 12,00

Cinzia Cordera, Diplom Biologin - zertifizierte Ernährungsberaterin
am Donnerstag, 29.02.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

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? Bei einer gemütlichen Runde werden wir durch praktische Aktivitäten und Austauschmöglichkeiten mögliche Antworten zu dieser Frage suchen.

11003 **O** € 12,00

Cinzia Cordera, Diplom Biologin - zertifizierte Ernährungsberaterin
am Donnerstag, 07.03.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

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? Bei einer gemütlichen Runde werden wir durch praktische Aktivitäten und Austauschmöglichkeiten mögliche Antworten zu dieser Frage suchen.

11004 **O** € 12,00

Cinzia Cordera, Diplom Biologin - zertifizierte Ernährungsberaterin
am Donnerstag, 14.03.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

Förderung durch die Krankenkassen

Wir bieten Ihnen im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Präventionsmaßnahmen. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung mit Angabe der Qualifikation der Kursleitung (ohne Bestätigung einer Prüfung nach § 20, SGB V) aus, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben. In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden.

Die Krankenkassen und eine in deren Auftrag arbeitende zentrale Prüfstelle legen dabei Erstattungskriterien zugrunde, die sich von den hohen Qualitätsstandards der Volkshochschulen unterscheiden.

Die Krankenkassen bezuschussen nur noch zeitlich begrenzte, standardisierte Anfängerkurse von maximal 8 bis 12 Terminen. Die vhs hingegen bietet teilnehmerorientierte Gesundheitskurse, die dem Präventionsprinzip entsprechen, an.

Inwieweit Kursinhalte und Qualifikationskriterien den Förderkriterien der Krankenkassen entsprechen, liegt im Beurteilungsermessen der einzelnen Krankenkasse oder der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP). Die Volkshochschule stellt Teilnahmebescheinigungen für ihre qualitativ hochwertigen Gesundheitskurse – unabhängig von einer Registrierung bei der ZPP – aus. Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie deshalb direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären.

Formulare von und für Krankenkassen füllen wir aus organisatorischen Gründen nicht aus.

Bonusprogramme: Für einen Eintrag (Stempelaufdruck) in Ihr Krankenkassen-Bonusheft gehen Sie bitte mit Ihrer vhs-Teilnahmebestätigung zur Krankenkasse.

Der Nutri-Score

Vor- und Nachteile dieses Systems zur Kennzeichnung der Lebensmittel

Was bringt uns als Verbraucher diese Kennzeichnung? Wie kommt dieses Ampelsystem zustande und wie hilft es uns, beim Einkaufen die Wertigkeit eines Nahrungsmittels zu erkennen? Was vermittelt es uns, wenn wir nicht informiert sind? Darüber wollen wir sprechen.

11011 **O** € 12,00

Dagmar Richter, Ernährungsberaterin, Entspannungstrainerin
am Montag, 08.04.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

Intervall- Fasten - so effektiv und gesundheitsförderlich!

Das Wunder der Autophagie

Die Erkenntnisse über ernährungsmitbedingte Krankheiten werden immer klarer. Dennoch fällt es vielen Menschen schwer, ihre Nahrungsaufnahme darauf abzustimmen, zu kontrollieren oder auch nur zu reduzieren.

Aus diesem Grund ist die Ernährungsweise unserer Urahnen, das Fasten, wieder in den Mittelpunkt zahlreicher Forschungen gerückt. Im Speziellen geht es hier um das Intervall-Fasten. Die Durchführung ist denkbar einfach. Wir schauen uns unterschiedliche Varianten an und werden die für uns richtige Variante herausfinden. Wir lernen die immensen Vorteile kennen!

11012 **P** € 12,00

Dagmar Richter, Ernährungsberaterin, Entspannungstrainerin
am Dienstag, 09.04.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

**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 wir versucht, abzunehmen? Welche innere Einstellung lässt nicht zu, dass es funktioniert? Mentaltraining kann helfen, uns unsere negativen Glaubenssätze bewusst zu machen und diese zu ändern. Wir kommen so zu innerer Erfüllung und Zufriedenheit.

Bitte mitbringen: Yogamatte und warme Socken.

Die Übungen sind aber auch im Sitzen durchführbar.

11019 **P** € 12,00

Lulëzime Prekazi, vhs-Fachbereichsleiterin, Mentaltrainerin
am Donnerstag, 07.03.2024, 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** € 44,00

Lulëzime Prekazi, vhs-Fachbereichsleiterin, Mentaltrainerin
ab Donnerstag, 14.03.2024, 4x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Medi-Raum DG

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

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 oder kleiner Gruppe oder als One-on-one Coaching angeboten werden.

11021 P

Kursleitung: Lulëzime Prekazi, Mentaltrainerin
Ansprechpartnerin: Anna Conte, Tel. 089/46002-828 oder conte@vhs-haar.de

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. Wir erhalten einen theoretischen und praktischen Einblick in die Methode, um so herauszufinden, ob MBSR für uns geeignet ist.

12003 P

€ 16,00

Barbara Müller, MBSR-Trainierin i.A., Fachberaterin Stressmanagement und Burnoutprophylaxe (IHK)

am Freitag, 01.03.2024, 09:00 - 11:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG



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

€ 165,00

Barbara Müller, MBSR-Trainierin i.A., Fachberaterin Stress und Burnout (IHK)

ab Freitag, 08.03.2024, 8x 09:00 - 11:30 Uhr und
am Samstag, 27.04.2024, 10:00 - 16:00 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 stellt eine Serie von zwölf Bewegungen dar und ist die Grundlage eines psychosomatischen Selbsthilfeprogrammes zur Prävention und Rehabilitation von Herzerkrankungen. Wir erlernen zwölf Bewegungs- und Atemübungen, die Körper 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, HerzKreisTrainierin
am Samstag, 16.03.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG



Ansprechpartnerin für Inklusion, Diversity und Universal Design of Learning:
Dr. Anna Conte, conte@vhs-haar.de,
089/46002-828

Bewusstheit durch Bewegung - Feldenkrais

Durch einfache, sanfte, langsame Bewegungen, die mit Aufmerksamkeit beobachtet werden, lernen wir neue Bewegungs- und Verhaltensmöglichkeiten kennen. Gleichzeitig lösen sich chronische Muskelverspannungen. Zwischen verschiedenen erlernten Bewegungs- und Verhaltensmöglichkeiten wählen wir 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

€ 101,00

Doris Schmidt, Feldenkraislehrerin
ab Mittwoch, 06.03.2024, 12x 10:00 - 11:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

12107 O

€ 106,00

Gabriele Blasy, Feldenkraispädagogin
ab Mittwoch, 28.02.2024, 13x 19:00 - 20:15 Uhr

12110 P

€ 134,00

Johanna Pflanz, Gymnastiklehrerin, Feldenkraispädagogin
ab Donnerstag, 29.02.2024, 14x 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 Erforschung menschlichen Verhaltens und seine tiefe Einsicht in die menschliche Natur manifestieren sich in seiner unkonventionellen, einzigartigen Methode des Bewegungslernens.

In seinen Erkenntnissen war er der Wissenschaft seiner Zeit weit voraus und ist erst in den letzten Jahrzehnten durch Neurowissenschaften und Hirnforschung in seinem Vorgehen bestätigt worden.

Das 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

€ 47,00

Ingo Herbst, Feldenkraislehrer und Physiotherapeut

am Samstag, 20.04.2024, 10:00 - 16:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

QI GONG / TAI CHI / YOGA

Qi Gong

Qi Gong ist ein moderner chinesischer Begriff für eine Vielfalt von Traditionen des kunstvollen Umgangs mit Qi (Lebensenergie). Qi Gong wird als Übungsweise geschätzt, als Weg der Entfaltung individueller Lebendigkeit und Kreativität. Es ist ein ursprünglicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und eine erfolgreiche Selbstheilungsmethode.

Im Selbstverständnis des Qi Gong liegt es, dass es sich auf alle Ebenen des menschlichen Seins auswirkt. So kann Qi Gong ein Weg oder eine Lebensbegleitung sein.

So wirkt Qi Gong:

- fördert und erhält Gesundheit und Wohlbefinden
- beugt Krankheiten vor und stärkt Immunsystem und Selbstheilungskräfte
- lindert Beschwerden, unterstützt Therapie und Rehabilitation
- erweitert die Beweglichkeit
- reguliert und harmonisiert Blut-, Lymph- und Energiefluss im Körper
- wirkt regulierend auf das gesamte Nervensystem
- fördert die Konzentrationsfähigkeit bei gleichzeitiger Entspannung
- verbessert die Stimmungslage und beeinflusst mentale und emotionale Aktivitäten
- fördert Sensibilität und Selbstwahrnehmung
- wirkt prophylaktisch und begleitend bei vielen Zivilisationskrankheiten, u.a. Rückenbeschwerden, Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Rheuma und anderen, auch schweren chronischen Erkrankungen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke

Anfänger und Fortgeschrittene

12201 P € 97,00

Barbara Nosse, Qi Gong Lehrerin
ab Montag, 26.02.2024, 12x 18:00 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

Fortgeschrittene

Kleine Gruppe

12204 P € 133,00

Barbara Nosse, Qi Gong Lehrerin
ab Montag, 26.02.2024, 12x 19:15 - 20:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

12206 P € 133,00

Barbara Nosse, Qi Gong Lehrerin
ab Mittwoch, 28.02.2024, 12x 18:00 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Rhythmikraum UG

Hinweis:

Yoga für Kinder und Jugendliche finden Sie auf Seite 15.

Tai Chi

Tai Chi Chuan ist ein jahrhundertealtes chinesisches meditatives Bewegungssystem mit gesundheitsfördernden Aspekten. Zusammengesetzt aus den Wörtern „Tai Chi“ (= das Erhabene Letzte oder Höchste Unendlichkeit) und „Chuan“ (= Faust) kann es demnach mit „höchstes Prinzip des Faustkampfes“ übersetzt werden. Es gibt unterschiedliche Schulen und Traditionen, die unterschiedliche Schwerpunkte und Bewegungsabläufe haben.

Im Tai Chi Chuan als Entspannungstraining kommt es in erster Linie auf Weichheit und Geschmeidigkeit an. Die Muskulatur soll im Laufe der Zeit in hohem Maße entspannt und die Gelenke sollen frei beweglich werden. Dies ist nötig, um die Energie des Körpers, das Qi, in Bewegung zu bringen. Muskelverspannungen werden gelöst, die Körperhaltung optimiert, die Energieströme des Körpers werden angeregt und in Balance gebracht. Die langsame konzentrierte Ausführung der Bewegung steigert das körperliche Wohlbefinden und bewirkt eine mentale Entspannung.

Tai Chi Chuan ist bestens geeignet für alle Menschen, egal in welchem Alter oder Fitnesszustand sie sich befinden.

Fortgeschrittene

Tai Chi Faust: Wiederholung 8-Form und Erlernen 24 Form +42-Form

12300 P € 132,00

Lin Yao, Ärztin für TCM
ab Samstag, 16.03.2024, 10x 10:00 - 11:30 Uhr
Treffpunkt: GEZ Eingangstür (bzw Hof zwischen GEZ u Konradschule)

Erlernen Tai Chi Fächer + 36 Form Wiederholung 32 Form Tai Chi Schwert

12308 P € 132,00

Lin Yao, Ärztin für TCM
ab Samstag, 16.03.2024, 10x 11:30 - 13:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle



Kursleiterin Lin Yao

Hatha Yoga

Wir lernen die verschiedenen Asanas (Haltungen), Flows (Bewegungsabläufe) und unseren Atem bewusst zu spüren. Wir entdecken 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

N.N., Yogalehrer
ab Montag, 26.02.2024, 3x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

12401 P € 116,00

N.N., Yogalehrer
ab Montag, 18.03.2024, 12x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 1 DG

12402 HYBRID € 143,00

Christian Klarl M.A., Yogalehrer
ab Montag, 26.02.2024, 15x 17:45 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Rhythmikraum UG

12403 P € 143,00

Yogesh Rao, Yogalehrer
ab Montag, 26.02.2024, 15x 15:00 - 16:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

12405 P € 143,00

Yogesh Rao, Yogalehrer
ab Dienstag, 27.02.2024, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 1 DG

12420 P € 198,00

Matthias Engler, Yogalehrer
ab Dienstag, 27.02.2024, 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, 26.02.2024, 15x 19:15 - 20:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Rhythmikraum UG

12520 HYBRID € 143,00

Christian Klarl M.A., Yogalehrer
ab Mittwoch, 28.02.2024, 15x 18:45 - 20:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 1 DG

YOGA

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, 28.02.2024, 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** € 122,00

Rozsa Hornyak, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 29.02.2024, 15x 18:00 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 1 DG

Mittelstufe

12636 **HYBRID** € 143,00

Rozsa Hornyak, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 29.02.2024, 15x 19:45 - 21:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 1 DG

Yoga in der Tradition von B.K.S. Iyengar

Yoga in der Tradition von B.K.S. Iyengar ist eine dynamische, intensive, wirkungsvolle und zeitgemäße Methode, um sich beweglich zu halten, die Gesundheit zu fördern und eine ganzheitliche Entwicklung voranzubringen.

Mit Hilfsmitteln (Klötze, Seile, Kissen) wird es möglich, die verschiedenen Körperhaltungen leicht und exakt auszuführen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung und leichte Decke

Anfänger

12645 **HYBRID** € 143,00

Sabine Gall, Yogalehrerin
ab Dienstag, 05.03.2024, 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 Haberer-Reif, Yogalehrerin
ab Dienstag, 27.02.2024, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

12753 **P** € 143,00

Sigrid Urban, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 29.02.2024, 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, 29.02.2024, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

Kundalini Yoga für Frauen

Fortgeschrittene und Anfängerinnen

Durch Hilfe von Haltungen, Entspannungen und Meditationen speziell für Frauen werden Verspannungen gelöst, hormonelle Prozesse positiv beeinflusst und Depressionen verhindert oder aufgehellt. Wir werden unsere Stärken spüren, erkennen und im Alltag besser einsetzen können.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Socken und leichte Decke

12760 **P** € 143,00

Sigrid Urban, Yogalehrerin
ab Mittwoch, 28.02.2024, 15x 09:30 - 11:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

Faszienyoga mit Yoga Nidra

Entspannung auf allen Ebenen

Im Faszienyoga wird der entspannende, passive Aspekt der Yoga-Asana-Praxis deutlich hervor gehoben. Durch langes Halten der Positionen entspannt sich der Körper in ein größeres Bewegungsausmaß hinein, Körper und Geist beruhigen sich wie von selbst. Yoga Nidra ist eine einfach zu erlernende „Entspannungstechnik“, aus der z.B. das MBSR entwickelt wurde. Wir lernen nach den Yogapositionen, wie einfach es ist systematisch Stress abzubauen und unseren Akku nachhaltig aufzuladen.

12770 **P** **NEU** € 162,00

Philip Brazda, Yogalehrer
ab Dienstag, 27.02.2024, 17x 19:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG

5 - Elemente-Yoga

Die traditionelle 5-Elemente-Lehre aus dem ayurvedischen „Wissen vom Leben“ kann lebendig und sehr interessant in einer ausgewogenen und ganzheitlich orientierten Weise beim Praktizieren von Yoga-Asanas erlebt werden. Wir erfahren die 5 Elemente Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde in unserem Körper und unserem Bewusstsein und lernen eine geheimnisvolle Interpretation des körperorientierten Yogas kennen.

12775 **P** **NEU** € 162,00

Philip Brazda, Yogalehrer
ab Dienstag, 27.02.2024, 17x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Rhythmikraum UG

YOGA move - re-energize

Angepasst an den Könnensstand der TeilnehmerInnen-Der Schnupperabend

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.

12780 **HYBRID** € 7,00

Roswitha de Souza, staatl. anerk. Gymnastiklehrerin, YOGA moveTrainerin, PilatesTrainerin
am Donnerstag, 29.02.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

12781 **HYBRID** € 77,00

Roswitha de Souza, staatl. anerk. Gymnastiklehrerin, YOGA moveTrainerin, PilatesTrainerin
ab Donnerstag, 07.03.2024, 12x 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

12782 **HYBRID** € 27,00

Roswitha de Souza, staatl. anerk. Gymnastiklehrerin, YOGA moveTrainerin, PilatesTrainerin
ab Donnerstag, 04.07.2024, 4x 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

LACHYOGA / YOGA IN ENGLISCH / SAUNA

Guten Morgen Yoga

Online

Wir lernen die verschiedenen Asanas (Haltungen) Flows (Bewegungsabläufe) und unseren Atem bewusst zu spüren. Wir entdecken 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** € 79,00

Petra Bräu, Yogalehrerin

ab Donnerstag, 29.02.2024, 12x 08:00 - 09:00 Uhr

Gute Nacht Yoga

Online

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 12790.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung und warme Socken

12795 **O** € 79,00

Petra Bräu, Yogalehrerin

ab Donnerstag, 29.02.2024, 12x 20:30 - 21:30 Uhr

Lachyoga der besonderen Art

Statt Joggen (heute) lieber Lachen im Freien und in fröhlicher Gesellschaft?!

Glückscoach Birgitta Engler möchte mit uns 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, 21.04.2024, 11:00 - 11:45 Uhr

Gorilla-Berg in Haar, am Wieselweg

12902 **P** € 7,00

Birgitta Engler, Lachyogatrainerin

am Sonntag, 28.04.2024, 11:00 - 11:45 Uhr

Gorilla-Berg in Haar, am Wieselweg

12903 **P** € 7,00

Birgitta Engler, Lachyogatrainerin

am Sonntag, 09.06.2024, 11:00 - 11:45 Uhr

Gorilla-Berg in Haar, am Wieselweg

12904 **P** € 7,00

Birgitta Engler, Lachyogatrainerin

am Sonntag, 16.06.2024, 11:00 - 11:45 Uhr

Gorilla-Berg in Haar, am Wieselweg

Yoga class in english

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 meaningful 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** € 49,00

Daniela Bajic, Yogalehrerin

ab Freitag, 01.03.2024, 5x 10:30 - 12:00 Uhr

Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,

Rhythmikraum UG

Mum and Baby Yoga

In english

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. Don't 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, strength 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** € 36,00

Daniela Bajic, Yogalehrerin

ab Freitag, 01.03.2024, 5x 09:15 - 10:15 Uhr

Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,

Rhythmikraum UG



Yoga und Gesunder Saunagang mit Yogesh

Erholung für Körper und Seele - für Männer

In diesem Kurs lernen wir nach einer Yoga-Stunde zusammen mit dem Kursleiter Yogesh Rao den richtigen Ablauf zum Saunieren mit Anleitung kennen. Außerdem erfahren wir die Vorteile eines regelmäßigen Saunabesuches, wann man nicht in die Sauna gehen soll, den richtigen Aufguss und vieles mehr.

Bitte mitbringen: mind. 2-Meter-Handtuch, 2 weitere Handtücher, einen Bademantel, Badesandalen, Shampoo, Duschgel und Körpercreme

13200 **P** **NEU** € 53,00

Yogesh Rao, Yogalehrer

ab Donnerstag, 29.02.2024, 4x 18:00 - 20:00 Uhr

Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,

Sauna

13201 **P** **NEU** € 53,00

Yogesh Rao, Yogalehrer

ab Donnerstag, 11.04.2024, 4x 18:00 - 20:00 Uhr

Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,

Sauna

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 26.02.2023 bis

Donnerstag 16.05.2024

(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!



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. Wir erhalten genügend Anregungen, um im Anschluss unseren eigenen Weg zielsicher verfolgen zu können.

An diesem Wochenende erleben wir 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 220,00 € 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!

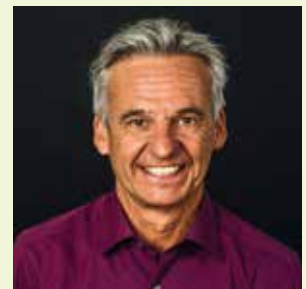
Anmeldeschluss: 13.05.2024.

Reiseanmeldung nach dem 13.05.2024 ist nur nach Anfrage vorbehaltlich Verfügbarkeit möglich! **Keine Ermäßigung möglich!**

13500 **P**

€ 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.



Ansprechpartnerin für Inklusion, Diversity und Universal Design of Learning:

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

WASSERGYMNASTIK / AQUA FITNESS

Wassergymnastik

Wassergymnastik ist eines der wirksamsten und beliebtesten Bewegungsangebote zur Vorbeugung (Prävention) und Vermeidung von Gelenk- und Muskelproblemen. Vorteile: Durch die Auftriebskraft des Wassers werden Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheiben entlastet. Wir spüren unsere Schwere nicht und können den Körper mit Leichtigkeit durchtrainieren, so dass eine optimale Kräftigung, Dehnung und Lockerung der Muskulatur in einem erfolgt.

Durch den hydrostatischen Druck wird die Durchblutung, die Herz Tätigkeit 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.

Wassergymnastik

- 14000** P € 130,60
Anja Schmidseider, Aquatrainerin
ab Montag, 26.02.2024, 17x 14:45 - 15:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle
- 14001** P € 130,60
Anja Schmidseider, Aquatrainerin
ab Montag, 26.02.2024, 17x 15:25 - 16:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle
- 14002** P € 130,60
Anja Schmidseider, Aquatrainerin
ab Montag, 26.02.2024, 17x 16:05 - 16:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle
- 14003** P € 130,60
Andrea Stadlmair, Aquatrainerin
ab Montag, 26.02.2024, 17x 16:45 - 17:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle
- 14004** P € 130,60
Andrea Stadlmair, Aquatrainerin
ab Montag, 26.02.2024, 17x 17:25 - 18:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle
- 14005** P € 130,60
Andrea Stadlmair, Aquatrainerin
ab Montag, 26.02.2024, 17x 18:05 - 18:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle
- 14006** P € 115,30
Ralf Hammer, Aquatrainer
ab Dienstag, 05.03.2024, 15x 11:45 - 12:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle



- 14007** P € 115,30
Ralf Hammer, Aquatrainer
ab Dienstag, 05.03.2024, 15x 12:25 - 13:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle
- 14008** P € 130,60
Barbara Meisel, Sportlehrerin & Aquatrainerin
ab Dienstag, 27.02.2024, 17x 14:55 - 15:35 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle
- 14009** P € 130,60
Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Dienstag, 27.02.2024, 17x 15:35 - 16:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle
- 14010** P € 130,60
Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Dienstag, 27.02.2024, 17x 16:15 - 16:55 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle
- 14011** P € 138,60
Marina Kurochkina, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 28.02.2024, 17x 15:15 - 16:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle
- 14012** P € 138,60
Marina Kurochkina, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 28.02.2024, 17x 16:00 - 16:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle
- 14013** P € 138,60
Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 28.02.2024, 17x 16:45 - 17:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle
- 14014** P € 138,60
Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 28.02.2024, 17x 17:30 - 18:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle
- 14015** P € 138,60
Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 28.02.2024, 17x 18:15 - 19:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle
- 14016** P € 130,60
Barbara Meisel, Sportlehrerin & Aquatrainerin
ab Donnerstag, 29.02.2024, 17x 16:45 - 17:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle
- 14017** P € 130,60
Barbara Meisel, Sportlehrerin & Aquatrainerin
ab Donnerstag, 29.02.2024, 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, 29.02.2024, 17x 18:05 - 18:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle
- 14019** P € 130,60
Judit Koszta-Kick, Aquatrainerin
ab Donnerstag, 29.02.2024, 17x 18:45 - 19:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle
- 14020** P € 130,60
Judit Koszta-Kick, Aquatrainerin
ab Donnerstag, 29.02.2024, 17x 19:25 - 20:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle
- 14021** P € 130,60
Judit Koszta-Kick, Aquatrainerin
ab Donnerstag, 29.02.2024, 17x 20:05 - 20:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle
- 14022** P € 130,60
Laura Salamano, Aquatrainerin
ab Montag, 26.02.2024, 17x 18:45 - 19:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle
- 14023** P € 130,60
Laura Salamano, Aquatrainerin
ab Montag, 26.02.2024, 17x 19:25 - 20:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle
- 14024** P € 130,60
Laura Salamano, Aquatrainerin
ab Montag, 26.02.2024, 17x 20:05 - 20:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle
- 14025** P € 138,60
Borjana Gottlöber, Aquatrainerin
ab Dienstag, 27.02.2024, 17x 08:45 - 09:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle
- 14026** P € 138,60
Borjana Gottlöber, Aquatrainerin
ab Dienstag, 27.02.2024, 17x 10:15 - 11:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

SCHWIMMEN / PRÄVENTIONSGYMNASTIK

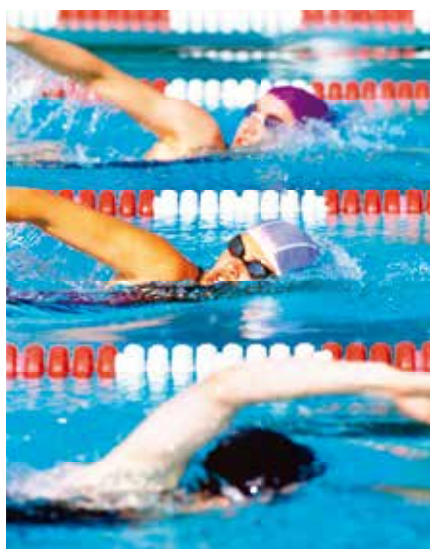
Schwimmen für Erwachsene

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** € 139,60

Borjana Gottlöber, Aqua- & Schwimmtrainerin
ab Dienstag, 27.02.2024, 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** € 123,20

Ralf Hammer, Aqua- & Schwimmtrainer
ab Dienstag, 05.03.2024, 15x 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** € 77,00

Gabriele Hercog, Übungsleiterin
ab Freitag, 01.03.2024, 15x 10:30 - 11:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Fit ab 50 - Osteoporoseprophylaxe

Das Ziel des Körpertrainings ist: Die Knochendichte zu erhalten, das Herz-Kreislaufsystem zu stabilisieren sowie zu verbessern. Mit einem dynamischen sowie isometrischen Muskeltraining schulen wir 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** € 77,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Montag, 26.02.2024, 15x 16:45 - 17:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Fit ab 50

Mit Gehirnjogging

Die Stunde beginnt mit einem Cardiotteil zu flotter Musik mit einfachen Schrittfolgen, Tempowechseln und Arm-Beinkombinationen. Wir trainieren spielerisch unser Gehirn mit verschiedenen Koordinationsübungen. Das anschließende Ganzkörperworkout zum Aufbau der Muskulatur gibt uns Kraft und fördert den Stoffwechsel. Dehnungsübungen und Faszientraining runden die Stunde ab.

14102 **HYBRID** **NEU** € 77,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Donnerstag, 29.02.2024, 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** € 77,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Mittwoch, 28.02.2024, 15x 16:45 - 17:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Immer aktuell informiert!



Volkshochschule Haar

Wirbelsäulengymnastik

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.

14104 **P** € 84,00

Philip Brazda, Übungsleiter, Yogalehrer
ab Montag, 26.02.2024, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14105 **P** € 84,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Mittwoch, 28.02.2024, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

Wirbelsäulenstabilisierung

du hast Skoliose/Kyphose oder einfach das fehlende Gefühl von Stabilität in deiner Wirbelsäule? Dann findest du hier einen abwechslungsreichen Stabi-Kurs, der mit Körperbeherrschung und Körperspannung die Tiefenmuskulatur fordert und fördert. Als selbst von Kyphoskoliose betroffene, weiß ich um die zentrale Rolle von Rumpfmuskulatur und Atmung und integriere dies, um Schmerz und Progression nachhaltig zu verhindern. Etwas Fitness ist von Vorteil. Ersetzt nicht die Physiotherapie.

14106 **P** **NEU** € 65,00

Nikola Steenblock, Übungsleiterin
ab Mittwoch, 28.02.2024, 14x 19:15 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

DOZENTENINFORMATION



Nikola Steenblock,
Übungsleiterin

Wirbelsäulengymnastik mit Yogaübungen

Durch gezieltes Mobilisations- und Muskelaufbautraining mit Yogaübungen 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 **P** € 84,00

Philip Brazda, Übungsleiter, Yogalehrer
ab Mittwoch, 28.02.2024, 17x 11:00 - 12:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

WIRBELSÄULENGYMNASTIK / RÜCKENTRAINING

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 entspannenden Übungen und Stretching schließen wir die Stunde ab.

14108 **P** € 84,00

Alexandra Waldmann, Präventionsübungsleiterin
ab Mittwoch, 28.02.2024, 17x 09:45 - 10:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Fit mit Wirbelsäulengymnastik

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, 28.02.2024, 15x 17:45 - 18:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

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, 29.02.2024, 15x 17:00 - 18:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

Wirbelsäulengymnastik - Rückenfitness

Eine Mischung aus Herz-Kreislauf-Training mit flotter Musik, 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.

14111 **HYBRID** € 77,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Montag, 26.02.2024, 15x 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Ich bewege 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

Philip Brazda, Übungsleiter, Yogalehrer
ab Montag, 26.02.2024, 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 Wohlfühlspannung aufrecht.

14114 **HYBRID** € 84,00

Monika Lennefer, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Rückenschultrainerin
ab Montag, 26.02.2024, 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, 26.02.2024, 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, 28.02.2024, 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, 28.02.2024, 17x 10:45 - 11:45 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

Rückentraining mit Geräten

Osteoporosevorbeugung für alle Niveaus

Regelmäßiges Training mit Geräten hilft die Knochendichte zu erhalten und sogar wieder zu erhöhen. Untersuchungen mit 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, 26.02.2024, 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, 28.02.2024, 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 eine Teilnehmer:in auf der Warteliste nachrücken kann!

14123 **P** € 92,00

Iva Berenkova/TSV Fitnessstudio, Lizenzierte Fitnesstrainerin
ab Donnerstag, 29.02.2024, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Fitnessstudio Racketpark, Höglweg 7, Geräteraum



BODY WORKOUT

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, 29.02.2024, 17x 10:00 - 11:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

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 € 74,00

Irene Dötz, Übungsleiterin
ab Donnerstag, 29.02.2024, 15x 19:00 - 20:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14501 P € 74,00

Irene Dötz, Übungsleiterin
ab Donnerstag, 29.02.2024, 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, 26.02.2024, 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

Kampfsport einerseits, Kondition und Ausdauer andererseits Crosspunch ist ein abwechslungsreiches, jedoch sehr forderndes Kombinationstraining mit Elementen aus dem Kampfsport wie Taekwondo oder Boxen, aber auch mit Übungen mit Kettlebells aus dem Functional Training. Das wird Sie begeistern - wenn Sie Ihre Fitness nochmals effektiv steigern wollen. Testen Sie Ihre Grenzen aus! Diese Trainingskombination kommt Ihrer Kondition zugute, aber auch Ihrer Körperhaltung, es steigert den Fettabbau und kräftigt Ihre Muskulatur. Ein Aufwärmtraining leitet das Training ein und eine Cooldown-Phase beendet es. Eine gewisse Grundfitness wird vorausgesetzt.

14503 P € 84,00

Tristan Bechmann, Gesundheits- u. Fitnesstrainer
A- u. C-Lizenz, Triathlet
ab Montag, 26.02.2024, 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, 01.03.2024, 17x 09:00 - 10:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

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, 28.02.2024, 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, 29.02.2024, 17x 19:00 - 20:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 24

CIRCL Mobility™

In diesem neuen Trainingsprogramm trainieren wir die Beweglichkeit unseres Körpers und bauen so Spannungen ab. Durch spezielle Übungen steigern wir unsere Flexibilität und mobilisieren unsere Muskeln. Das hilft uns dabei Stress zu reduzieren und unseren Bewegungsumfang Stück für Stück zu erhöhen. Die Bewegungen werden geschmeidiger, die Haltung verbessert sich und wir steigern unseren Gleichgewichtssinn. Perfekt abgestimmte Musik hilft uns dabei fokussiert zu arbeiten und uns achtsam zu bewegen.

14526 P NEU € 84,00

Maria Frank, Übungsleiterin und lizenzierte CIRCL Mobility™ Trainerin
ab Dienstag, 05.03.2024, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

BODY SHAPE / FIT MIT BABY / PILATES

**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, 27.02.2024, 17x 18:30 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

14543 HYBRID € 84,00

Andrea Stadlmair, Übungsleiterin
ab Dienstag, 27.02.2024, 17x 09:00 - 10:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Bodystyling/Pilates/Wirbelsäulengymnastik

Nach einer Aufwärmphase werden gezielt die Problemzonen Bauch, Taille, Po und Oberschenkel trainiert. Unterlegt mit Musik und mithilfe von Kleingeräten wenden wir uns anschließend der Kräftigung aller großer Muskelgruppen zu. Jede Stunde beinhaltet auch einen Cardio-Block um die Ausdauer zu erhöhen. Die Stunde beenden wir mit einem Stretching und Entspannungs-Teil.

14544 HYBRID € 84,00

Alicia Steffel, Studierende für Bachelor Gesundheitswissenschaften
ab Mittwoch, 28.02.2024, 17x 18:55 - 19:55 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 am Ende der Stunde entspannt, erhält die Elastizität der Muskulatur und erhöht die Gelenkmobilität.

14547 HYBRID € 84,00

Stefanie Wenig, Bachelor of Arts Gesundheitsmanagement
ab Montag, 26.02.2024, 15x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

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 Donnerstag, 29.02.2024, 17x 09:00 - 10:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

**Ich bewege 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, Pilatetrainerin & Sportlehrerin
ab Montag, 26.02.2024, 17x 19:00 - 20:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 1

Pilates mit tänzerischen Elementen und Bewegungen im Raum

Gleichgewichtsübungen sowie kräftigende Übungen bringen Körper und Geist in eine Balance. Ganz nebenbei wird die Figur geformt. Teilnehmer:innen mit Wirbelsäulenerkrankungen sollten zuvor ihren Arzt zu Rate ziehen.

14603 P € 84,00

Herbert Huber, Profi-Balletttänzer & Pilatetrainer
ab Montag, 26.02.2024, 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, 01.03.2024, 17x 10:00 - 11:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

Pilates - weiterführendes Training für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Kursbeschreibung 14600!

14606 P € 95,00

Gabriele Hercog, Lizenzierte Pilates- und „Woyo“-Trainerin
ab Freitag, 01.03.2024, 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

Roswitha de Souza, Übungsleiterin & Pilatetrainerin
ab Mittwoch, 28.02.2024, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG

Pilates - Mattentraining - Beckenboden - Powerhouse für Frauen und Männer

Kursbeschreibung 14609

14610 P € 84,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Montag, 26.02.2024, 17x 20:00 - 21:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

YOGA WORKOUT / BALANCE SWING / ZUMBA

Yoga Workout

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** € 84,00

Roswitha de Souza, Übungsleiterin mit Zusatzausbildung

ab Dienstag, 27.02.2024, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 24

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, 26.02.2024, 15x 17:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

14651 **HYBRID** € 76,00

Stefanie Wenig, Balance - Swing - Trainerin
ab Montag, 26.02.2024, 15x 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG



ZUMBA® - Party

Zwei Stunden Party in der Mehrzweckhalle: Wir haben Spaß, tanzen und verbrennen ganz nebenbei noch einige Kalorien. Mit einfachen Moves schulen wir unsere Koordination und arbeiten an der Kondition. Die Party ist für jedes Alter und jedes Niveau geeignet. Ob langjährige:r Zumba-Tänzer:in oder Neueinsteiger:in, an diesem Sonntag genießen wir südamerikanische Lebensfreude.

14706 **P** € 10,00

Maria Frank, Shirley Aguilar, Sybille Bahlmann, Laura Salamano, Cristina Sanchez
am Sonntag, 25.02.2024, 15:00 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

DOZENTENINFORMATION



Maria Frank,
lizenzierte
Zumba-Fitness-
Instructorin

ZUMBA Gold®

für Frauen und Männer!

Wir tanzen zu einfachen Zumba®-Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren. Das Tempo der Musik ist langsamer, die Schrittfolgen weniger kompliziert. Trotzdem kommen wir richtig ins Schwitzen und schöpfen im Kurs neue Kraft und einen sportlichen Ausgleich für unseren Alltag.

14708 **P** **NEU** € 84,00

Maria Frank, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin

ab Montag, 26.02.2024, 17x 09:30 - 10:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

ZUMBA® Tanz dich fit

Lass Dich von der Musik mitreißen und bring Dich in Form! Zu kraftvollen Latino-Rhythmen steigern wir unsere Ausdauer, Koordination und Kondition. .

14709 **P** € 84,00

Maria Frank, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin

ab Mittwoch, 28.02.2024, 17x 08:30 - 09:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

14712 **P** € 77,00

Aiman Attia, Sportlehrer, Tanzpädagog, lizenzierte Zumba-Instructor
ab Montag, 26.02.2024, 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, 28.02.2024, 15x 19:15 - 20:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14714 **P** € 84,00

Shirley Aguilar, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin
ab Donnerstag, 29.02.2024, 17x 17:50 - 18:50 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

14715 **P** € 77,00

Hans Schwartze, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructor
ab Donnerstag, 07.03.2024, 15x 19:00 - 20:00 Uhr
auch am Donnerstag, 09.05.2024
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

14716 **P** € 84,00

Maria Frank, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin
ab Dienstag, 05.03.2024, 17x 19:00 - 20:00 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, 01.03.2024, 15x 09:30 - 10:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

14719 **P** € 77,00

Yvonne Kraus, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin
ab Donnerstag, 07.03.2024, 15x 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 & Tanzpädagog
ab Dienstag, 27.02.2024, 15x 19:15 - 20:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

JAZZGYMNASTIK / TRX® / NORDIC WALKING

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** € 50,00

Roswitha de Souza, staatl. annerk. Gymnastiklehrerin & Tänzerin
ab Mittwoch, 28.02.2024, 9x 20:00 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Salsarobic

Salsarobic ist das Fitnessprogramm der kubanischer Sportler:innen zur Förderung von Koordination und Ausdauer. Nach einer Aufwärmphase trainieren wir den ganzen Körper zu karibischen Rhythmen. In einer Mischung aus schweißtreibenden, afro-cubanischen Elementen gepaart mit schnellen Schrittfolgen aus Salsa, Mambo, Conga bringen wir unsere Körper in Hochform.

14722 **P** **NEU** € 60,00

Arsène de Souza, Tänzer und Musiker
ab Mittwoch, 05.06.2024, 9x 20:00 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Flamenco Fitness Schnupperworkshop Masterclass

Ein Fitnessprogramm auf Grundlage von Flamenco Bewegungen und Musik. Alle Muskelgruppen werden trainiert. Der Spaß steht im Vordergrund. Bei Interesse können wir einen wöchentlichen Kurs einrichten.

14723 **P** € 10,00

Cristina Sanchez, Tänzerin & Tanzpädagogin
am Sonntag, 21.04.2024, 13:30 - 15:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

Immer aktuell informiert!


TRX

TRX®-Suspension-Training

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** € 107,00

Elzbieta Sieber, TRX-Suspension-Fitness-Trainerin
ab Freitag, 01.03.2024, 18x 18:20 - 19:20 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

14805 **P** € 107,00

Elzbieta Sieber, TRX-Suspension-Fitness-Trainerin
ab Freitag, 01.03.2024, 18x 17:20 - 18:20 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

14806 **P** € 107,00

Tobias Wulf, TRX-Suspension-Fitness-Trainerin
ab Dienstag, 27.02.2024, 18x 18:15 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

14807 **P** € 107,00

Tobias Wulf, TRX-Suspension-Fitness-Trainerin
ab Dienstag, 27.02.2024, 18x 17:15 - 18:15 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** € 33,00

Andrea Schuhbauer, lizenzierte Nordic Walking Trainerin

ab Donnerstag, 29.02.2024, 4x 17:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz beim Gut Keferloh

Nordic Walking

Aufbaukurs

Mit Aufwärmen und Stretching erreichen wir in diesem Kurs ein tolles Ganzkörpertraining, das durch die Dauer des Kurses ideal zur Fettverbrennung geeignet ist. Wenn wir unsere Ausdauergrundlage erreicht haben, steigern wir unser Gehtempo und bauen so eine gute Kondition auf. Geeignet für jede Altersgruppe.

Bitte mitbringen: geeignete Nordic Walking-Ausrüstung (Stöcke)

15001 **P** € 41,00

Andrea Schuhbauer, lizenzierte Nordic Walking Trainerin

ab Donnerstag, 11.04.2024, 5x 17:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz beim Gut Keferloh

Nordic Walking

Fortgeschrittene

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)

15002 **P** € 84,00

Andrea Schuhbauer, lizenzierte Nordic Walking Trainerin

ab Mittwoch, 28.02.2024, 15x 17:30 - 18:30 Uhr
Parkplatz beim Gut Keferloh

NORDIC WALKING / SEGELN / BALLETT / PILATES FÜR MÄNNER

Nordic Walking

Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Vorraussetzung Kurs 15000 oder 15001. Fortgeschrittenes Training bedeutet zum Beispiel: ein höheres Gehtempo, vergrößerte Schrittlänge und Stockeinsatz im rhythmischen Einklang, sowie eine gute Grundkondition.

Bitte mitbringen: geeignete Nordic Walking-Ausrüstung (Stöcke)

15003 **P** € 84,00

Andrea Schuhbauer, lizenzierte Nordic Walking Trainerin
ab Mittwoch, 28.02.2024, 15x 18:45 - 19:45 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz beim Gut Keferloh

Nordic Cross Skaten für Einsteiger

Ein Training auch zur Vorbereitung zum Langlauf. Das Ganzkörpertraining wird on- und off road gefahren. 90% der Muskeln werden dabei trainiert. Es schont die Gelenke und macht auch für den 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 10.04.2024.

15410 **P** € 80,00

Ulrich Rüger Activ Outdoor, DSV Nordic Cross-Skating Rollski Trainer
am Samstag, 13.04.2024, 09:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Haar, Wieselweg, auf dem Skater- und Basketballplatz vor dem Wald



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, 01.03.2024, 17x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Pilates für Männer Kennenlernworkshop

Entwickelt von einem Mann für Männer, liegen die Wurzeln der Pilates Methode zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Als Trainingsprogramm für Soldaten, zielte das Ganzkörpertraining darauf ab, die physische Verfassung der Männer zu stärken. Pilates bietet Männern, die ihre Fitness und Koordination steigern wollen, zahlreiche Vorteile. Selbst beim Marathon oder beim Krafttraining wirkt Pilates enorm unterstützend. In diesem Workshop lernen wir die männliche Seite des Pilates Trainings kennen.

16001 **P** **NEU** € 10,00

Herbert Huber, Pilatetrainer
am Samstag, 24.02.2024, 10:00 - 11:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

Segeln lernen in Theorie und Praxis

Segeln - ein naturverbundenes Freizeitvergnügen für jedes Alter. Im Theorieunterricht geht es zunächst darum, die Grundlagen (wie technische Einrichtungen eines Bootes, Manöverkunde, Ausweichregeln) zu lernen. Bei der praktischen Segelausbildung auf dem Tegernsee wird das Gelernte umgesetzt. Die Praxistermine werden individuell vereinbart (Praxisgebühr: € 200,00/12 Std.). Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die Kursteilnehmer*innen den Segelschein. Der Kurs ist auch für Auffrischer und Wiedereinsteiger geeignet. € 6,00 für Theorie Lehrmaterial ist in der Gebühr enthalten.

15412 **P** € 54,00

Volker Ludwig, lizenzierter Segellehrer & Diplomsporökonom
ab Dienstag, 30.04.2024, 3x 18:30 - 20:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 13



MITTELMEERTÄNZE / GESELLSCHAFTSTANZ

Pilates für Männer

Trainieren wie die Nationalelf

Ursprünglich als Trainingsmethode für Männer entwickelt, ist Pilates ein systematisches Ganzkörpertraining, welches Kraft, Beweglichkeit und Atmung miteinander verbindet. Von Cristiano Ronaldo über Dirk Nowitzki bis hin zu Vitali Klitschko haben Profisportler das Workout für sich entdeckt. Dieser Kurs ist speziell auf Männer zugeschnitten, um den maximalen Trainingseffekt zu ermöglichen und so auch die Leistung und Technik in anderen Sportarten zu verbessern.

16002 **P** **NEU** € 65,00

Herbert Huber, Pilatestrainer
ab Freitag, 01.03.2024, 10x 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, 01.03.2024, 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. Die variationsreichen Kreistänze 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, 22.03.2024, 12x 19:00 - 20:30 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Immer aktuell informiert!



Volkshochschule Haar

Gesellschaftstanz - Standard und Lateinamerikanisch Grundkurs

Keine Vorkenntnisse

In diesem Kurs lernen Sie neben der richtigen Tanzhaltung und diversen Tipps & Tricks die Grundschrte und erste Figuren der wichtigsten Standard- und Lateinamerikanischen Tänze. Es stehen folgende Tänze auf dem Programm: Standardtänze: Langsamer Walzer/Tango/Wiener Walzer/Foxtrott/Disco Fox. Lateintänze: ChaCha/ Rumba/Jive. Wenn möglich bitte paarweise anmelden! Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkommen. **Bitte mitbringen:** Tanzschuhe oder Gymnastikschläppchen mit Ledersohle (keine Straßenschuhe) sowie leichte bequeme Tanz- oder Sportkleidung

16400 **P** € 55,00

Christian Seidl, Tanzpädagoge
ab Dienstag, 05.03.2024, 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: Standardtänze: Langsamer Walzer/Tango/Wiener Walzer/Quickstep/Disco Fox Lateintänze: ChaCha/ Rumba/Jive.

Wenn möglich bitte paarweise anmelden!
Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkommen.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Gymnastikschläppchen mit Ledersohle (keine Straßenschuhe) sowie leichte bequeme Tanz- oder Sportkleidung

16401 **P** € 55,00

Christian Seidl, Tanzpädagoge
ab Dienstag, 14.05.2024, 8x 19:00 - 20:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

**Gesellschaftstanz Standard/ Lateinamerikanisch Tanzkreis**

Niveaustufe III/IV mit Vorkenntnissen aus den vorhergehenden Kursen und 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. Standardtänze: Langsamer Walzer/Tango/Wiener Walzer/Foxtrott/Quickstep/Disco Fox Lateintänze: 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** € 66,00

Christian Seidl, Tanzpädagoge
ab Dienstag, 05.03.2024, 8x 20:15 - 21:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

16403 **P** € 66,00

Christian Seidl, Tanzpädagoge
ab Dienstag, 14.05.2024, 8x 20:15 - 21:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle



HOCHZEITSTANZ / LINDY HOP / TANGO ARGENTINO

Discofox Grundkurs ohne Vorkenntnisse

Der angesagte Freizeittanz ist bei jeder Gelegenheit universell einsetzbar und leicht erlernbar. Wir vermitteln 3er-Grundschritte, erste Figuren mit der jeweiligen Körperhaltung und Führung. Wenn möglich bitte paarweise anmelden! Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkommen.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Gymnastikschläppchen mit Ledersohle (keine Straßenschuhe) sowie leichte bequeme Tanz- oder Sportkleidung

16404 P € 44,00

Christian Seidl, Tanzpädagoge
am Samstag, 09.03.2024, 11:00 - 14:00 Uhr,
am Sonntag, 10.03.2024, 11:00 - 14:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle



Hochzeits-Crashkurs Tanzen

In diesem Kurs lernen Sie neben der richtigen Tanzhaltung und diversen Tipps & Tricks die Grundschritte und erste Figuren im Gesellschaftstanz für den schönsten Tag im Leben. Es stehen folgende Tänze auf dem Programm: Standardtänze: Langsamer Walzer/Wiener Walzer Gesellschaftstanz: Foxtrott/Discofox.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schläppchen mit Ledersohle, keine Straßenschuhe und bequeme Tanzkleidung

16405 P € 44,00

Christian Seidl, Tanzpädagoge
am Samstag, 04.05.2024, 11:00 - 14:00 Uhr,
am Sonntag, 05.05.2024, 11:00 - 14:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

16406 P € 44,00

Christian Seidl, Tanzpädagoge
am Samstag, 13.07.2024, 11:00 - 14:00 Uhr,
am Sonntag, 14.07.2024, 11:00 - 14:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle



Lindy Hop

Anfänger und Anfänger 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 Grundschritte und erste Tanzfiguren erlernt um auf dem Tanzparkett bestehen zu können. Erleben Sie das Swingfeeling und lassen Sie sich von der Musik mitreißen. Wenn möglich bitte paarweise anmelden! Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkommen. Wenn alle Teilnehmer:innen einverstanden sind, findet der Kurs teilweise auf englisch statt.

Bitte mitbringen: Flache Tanzschuhe mit glatter Sohle

16408 P € 22,00

Oksana Pavlova, Tanzpädagogin
am Sonntag, 10.03.2024, 16:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

16409 P € 22,00

Oksana Pavlova, Tanzpädagogin
am Sonntag, 16.06.2024, 16:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Balboa

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 als der sportliche Lindy Hop, aber auch hier machen trickreiche Fußarbeit 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 alle Teilnehmer:innen einverstanden sind, findet der Kurs teilweise auf englisch statt. Wenn möglich bitte paarweise anmelden! Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkommen.

Bitte mitbringen: Flache Tanzschuhe mit glatter Sohle

16411 P € 22,00

Oksana Pavlova, Tanzpädagogin
am Sonntag, 21.04.2024, 16:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

16412 P € 22,00

Oksana Pavlova, Tanzpädagogin
am Sonntag, 14.07.2024, 16:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Blues

Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

Der Blues ist ein Gesellschaftstanz auf langsame Musik, der Elemente des African Dance und des europäischen Paartanzes vereint. Wir lernen die Musik zu interpretieren und in Verbindung mit unserem Partner zu tanzen. Durch kleine Bewegungen, die wir der Bluesmusik anpassen, verleihen wir unserem Tanz den nötigen Ausdruck. Dabei versuchen wir Aspekte der Emotionalität und Intensität aus der Musik aufzugreifen und in unserem Tanz widerzuspiegeln. Wenn möglich bitte paarweise anmelden! Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkommen.

Bitte mitbringen: flache Tanzschuhe mit glatter Sohle

16413 P NEU € 22,00

Oksana Pavlova, Tanzpädagogin
am Samstag, 13.07.2024, 11:00 - 14:00 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 Tangoschritte 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 € 13,00

Gustavo Gomez, professionelle Tangotänzer
am Samstag, 02.03.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

16415 P € 13,00

Gustavo Gomez, professionelle Tangotänzer
am Samstag, 13.04.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

16416 P € 13,00

Gustavo Gomez, professionelle Tangotänzer
am Samstag, 04.05.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

16417 P € 13,00

Gustavo Gomez, professionelle Tangotänzer
am Samstag, 08.06.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

16418 P € 13,00

Gustavo Gomez, professionelle Tangotänzer
am Samstag, 06.07.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

TÄNZE AUS HAWAI / SALSA

Tango Übungsabend

In Buenos Aires erfunden, gehört der Tango seit 2009 zum Weltkulturerbe. Wir erleben einen Tanzabend wie am Rio de la Plata. Zu den verschiedenen Rythmen Tango, Vals und Milonga üben und festigen wir die bisher erlernten Tangoschritte. Tango DJ und Profitänzer Gustavo Gomez legt für Sie die beste Tangomusik auf und steht Ihnen bei Fragen zu den Tanzschritten beiseite.

16419 **P** € 10,00

Gustavo Gomez, professionelle Tangotänzer am Samstag, 02.03.2024, 19:00 - 23:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

16420 **P** € 10,00

Gustavo Gomez, professionelle Tangotänzer am Samstag, 13.04.2024, 19:00 - 23:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

16421 **P** € 10,00

Gustavo Gomez, professionelle Tangotänzer am Samstag, 04.05.2024, 19:00 - 23:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

16422 **P** € 10,00

Gustavo Gomez, professionelle Tangotänzer am Samstag, 08.06.2024, 19:00 - 23:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

16423 **P** € 10,00

Gustavo Gomez, professionelle Tangotänzer am Samstag, 06.07.2024, 19:00 - 23:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle



Tänze aus Hawaii und Polynesien Anfänger

Schnuppern Sie etwas Aloha-Feeling und gönnen Sie sich ein paar unbeschwerte Stunden. Sie lernen Grundschrte des Hula sowie leicht erlernbare Choreographien aus Hawaii. Der Hula-Tanz erzählt mit Hand- und Armbewegungen, Körperausdruck und Mimik eine Geschichte. Begleitet von Musik schöpfen Sie wieder neue Energie. Weiche fließende Bewegungen lösen Verspannungen, ganz nebenbei werden Bauch, Beine und Po gestrafft. Keine Vorkenntnisse erforderlich und Sie brauchen keinen Partner.

16491 **P** € 40,00

Sonja Haydn, lizenzierte „Hula“-Trainerin ab Donnerstag, 06.06.2024, 4x 19:00 - 20:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

Tänze aus Hawaii und Polynesien Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe Kurs 16490

16492 **P** € 77,00

Sonja Haydn, lizenzierte „Hula“-Trainerin ab Montag, 22.04.2024, 10x 20:00 - 21:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Hinweis:

Tanzkurse für Kinder und Jugendliche finden Sie auf Seite 15 und 16.

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: Flache Schuhe mit rutschender Sohle.

16500 **P** € 40,00

Sonja Haydn, Latin Dance Coach ab Montag, 22.04.2024, 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, 10.06.2024, 5x 19:00 - 20:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG



American Line Dance - Mittelstufe

Mit Vorkenntnissen aus den Anfängerkursen und für Wiedereinsteiger

In den vorangegangenen Semestern wurde ein Repertoire von circa 45 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, 08.03.2024, 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, Tanzpädagog für American Line Dance
ab Donnerstag, 29.02.2024, 15x 20:00 - 21:30 Uhr
Sportzentrum Jagdfeld, Jagdfeldring 82, Gymnastikraum

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, 27.02.2024, 17x 19:15 - 20:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 24

Bauchtanz - Anfänger und Anfänger mit guten 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, 28.02.2024, 15x 18:00 - 19:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Bauchtanz - Mittelstufe

16701 **P** € 160,00

Aiman Attia, Tanzpädagogin
ab Dienstag, 27.02.2024, 15x 18:00 - 19:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

16702 **P** € 160,00

Aiman Attia, Tanzpädagogin
ab Montag, 26.02.2024, 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, 26.02.2024, 15x 19:15 - 20:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

Orientalischer Tanz - Anfängerworkshop

In diesem Workshop lernen wir Grundtechniken des orientalischen Tanzes, umgangssprachlich auch als Bauchtanz bekannt. Durch seine muskuläre Basistechnik trainiert der Orientalische Tanz Becken-, Bauch-, und Beinmuskulatur. Außerdem werden Körperhaltung, Isolation und Gleichgewichtssinn geschult. **Bitte mitbringen:** weiche fließende Tanzkleidung oder weite fließende Hosen und Ballettschläppchen, barfuß tanzen ist auch möglich und ein Hüfttuch um die Bewegungen der Hüfte zu unterstreichen.

16705 **P** € 27,50

Cristina Sanchez, Tänzerin & Tanzpädagogin
am Sonntag, 21.04.2024, 15:00 - 18:00 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

16706 **P** € 27,50

Cristina Sanchez, Tänzerin & Tanzpädagogin
am Samstag, 20.04.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

Sevillanas

Sevillanas, ein leidenschaftlicher Volkstanz aus Südspanien. Es wird meist paarweise getanzt, dennoch ist in diesem Workshop kein Tanzpartner erforderlich, denn die Schritte sind nicht geschlechtsspezifisch. Im Kurs erlernen Sie die Hand- und Armbewegungen, die Körperhaltung, die Palmas (rhythmische Klatschen) sowie die Grundschrte, die Abfolge und musikalische Grundstruktur. Wer schon immer mit dem Gedanken gespielt hat, Flamenco zu lernen, wird mit diesem Sevillanas-Workshop einen optimalen Einstieg finden. Bei jeder Fiesta mit Freunden, auf Bühnen und natürlich auch im Spanienurlaub sind Sevillanas eine wahrer Spaßgarant.

Bitte mitbringen: Schuhe mit breitem, festem Absatz, falls nicht vorhanden ist es auch möglich barfuß oder in Turnschuhen zu tanzen

16707 **P** **NEU** € 45,00

Cristina Sanchez, Tänzerin & Tanzpädagogin
am Samstag, 09.03.2024, 09:30 - 12:00 Uhr,
am Sonntag, 10.03.2024, 09:30 - 12:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

GEBURTSVORBEREITUNG / RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK / ELTERN-KIND-TURNEN

Geburtsvorbereitung

Anmeldung nur über Frau Ammerer,
Tel. 46201414

Vorbereitung auf die Geburt mit Atemübungen, Entspannung, Geburtspositionen sowie auf die erste Zeit nach der Geburt (das Neugeborene, das Wochenbett und Stillen). Drei Partnerabende zur Information und Einbindung der begleitenden Partner. Teilnahme ab ca. 26. SSW, Kostenübernahme für die Schwangeren durch die Krankenkasse. Für Partner werden pro Abend 40,-€ berechnet, die von manchen Krankenkassen übernommen werden.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

17000 **P** gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme
ab Donnerstag, 15.02.2024, 6x 19:00 - 21:20 Uhr
nicht am Donnerstag, 09.05.2024
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG

17001 **P** gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme
ab Donnerstag, 11.04.2024, 6x 19:00 - 21:20 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG



Geburtsvorbereitung

Anmeldung nur über Frau Colantonio
Tel. 01732844629

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 17000
Kurskosten für die Frauen übernimmt die Krankenkasse, Kurskosten für die Partner einmalig 120€ für 2 Termine mit Partner.

17002 **P** gebührenfrei

Sara Colantonio, Hebamme
am Samstag, 13.01.2024, 10:00 - 18:00 Uhr
am Sonntag, 14.01.2024, 10:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

17003 **P** gebührenfrei

Sara Colantonio, Hebamme
am Samstag, 16.03.2024, 10:00 - 18:00 Uhr
am Sonntag, 17.03.2024, 10:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

17004 **P** gebührenfrei

Sara Colantonio, Hebamme
am Samstag, 27.04.2024, 10:00 - 18:00 Uhr
am Sonntag, 28.04.2024, 10:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

17005 **P** gebührenfrei

Sara Colantonio, Hebamme
am Samstag, 15.06.2024, 10:00 - 18:00 Uhr
am Sonntag, 16.06.2024, 10:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

17006 **P** gebührenfrei

Sara Colantonio, Hebamme
am Samstag, 20.07.2024, 10:00 - 18:00 Uhr
am Sonntag, 21.07.2024, 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, 12.02.2024, 6x 11:00 - 12:40 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

17201 **P** gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme
ab Montag, 08.04.2024, 6x 11:00 - 12:40 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

17202 **P** gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme
ab Montag, 01.07.2024, 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 Späbtänzen 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** € 84,00

Kathleen Kober, Fitnesstrainerin für Kinder u. Erwachsene
ab Montag, 26.02.2024, 17x 09:00 - 10:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

17801 **P** € 84,00

Kathleen Kober, Fitnesstrainerin für Kinder u. Erwachsene
ab Montag, 26.02.2024, 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 Bundeswehr) 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 eine volle Woche 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 Rück erstattung ab einem längeren Zeitraum (mind. 1/3 der Kursdauer), möglich. Material- und Lebensmittelposten werden nur bis eine volle Woche vor Beginn erstattet.

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.

Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen können auf Wunsch für das laufende Semester ausgestellt werden bei einem regelmäßigen Besuch von mindestens 80% des Kurses (bei längerfristigen Angeboten). Diese können gegen eine Gebühr von € 3 im vhs-Büro abgeholt werden bzw. gegen eine Gebühr von € 4 (Vorkasse) zugesandt werden.

Datenschutz

Dem Datenschutz wird entsprechend der gesetzlichen Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) Rechnung getragen. Die Teilnehmenden verpflichten sich, jede Nutzung ihnen bekannt werdender Daten anderer Teilnehmer:innen zu unterlassen.

Haftung

Die vhs haftet dem Teilnehmenden aus allen vertraglichen, vertragsähnlichen und gesetzlichen, auch deliktischen Ansprüchen auf Schadens- und Aufwendungsersatz wie folgt:

Die vhs haftet aus jedem Rechtsgrund uneingeschränkt

- bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit,
- bei fahrlässiger oder vorsätzlicher Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit,
- aufgrund eines Garantieversprechens, soweit diesbezüglich nichts anderes einzelvertraglich geregelt ist,
- aufgrund zwingender Haftung wie etwa nach dem Produkthaftungsgesetz.

Verletzt die vhs fahrlässig eine wesentliche Vertragspflicht, ist die Haftung auf den vertragstypischen, vorhersehbaren Schaden begrenzt, sofern nicht unbeschränkt gehaftet wird. Wesentliche Vertragspflichten sind Pflichten, die der Vertrag der vhs nach seinem Inhalt zur Erreichung des Vertragszwecks auferlegt, deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der Teilnehmende regelmäßig vertrauen darf.

Im Übrigen ist eine Haftung der vhs ausgeschlossen. Vorstehende Haftungsregelungen gelten auch im Hinblick auf die Haftung der vhs für ihre Erfüllungsgehilfen und gesetzlichen Vertreter.

Unfallversicherung

Unfallversicherung besteht für eingeschriebene Teilnehmer:innen in Kinderkursen.

Anwendbares Recht, Gerichtsstand

Für sämtliche Rechtsbeziehungen der Parteien gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Ausschließlicher Gerichtsstand für alle Streitigkeiten aus diesem Vertrag ist der Geschäftssitz der vhs Haar.

Bei Integrationskursen und Prüfungen gelten andere Geschäftsbedingungen. Gerne informieren wir Sie unter
Tel. 089-46002-829

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: Tinyakov	47	Suliman Sallehi von Pexels, nmbk_photography
1	vhs Haar, Janina Ruthenkolk	48	Oleg Magni – Pexels
2 + 3	Markus Schellhorn, nmbk_photography, privat, bvv, ©EFQM	49	Anna Shvets – Pexels
4	Marion Mutschler, nmbk_photography, Markus Schellhorn, privat	50	Anna Shvets – Pexels, PC Spezialist
5	vhs Haar, Maria_Alberto auf Pixabay, BLWG	51	Alexa auf Pixabay, Markus Schellhorn
7	Canva: Art_Photo, Margouillatphotos, Robert Kneschke, Warchi, Motorition,	53	Maria_Alberto auf Pixabay, BVV, 71036_milito10-pixabay,
8	artistlike - Pixabay	54	Maria_Alberto auf Pixabay
9	Janina Ruthenkolk; ©Bürgerstiftung Haar, olia-danilevich - Pexels	55	RODNAE Productions – Pexels
10	Dominika Roseclay - Pexels	56	Marcelo Chagas, Dimitri Kulik - Pexels
11	Korona GDJ 13747 – Pixabay, Achiv vhs Haar	57	Josh Hild - Pexels
12	Slowrabbit – Pixabay, corelens-Canva, DevilsApricot - Pixabay	59	Stadtrat - Canver
13	tairalis - Canva	60	Halfpoint - Canver
14	Archiv vhs - Privat von Frau M. Schaab	61	Yuri Yuhara – Pexels
15	PublicDomainPictures - Pixabay, unsplash, Inzia Cordera-Privat,	62	Racel Claire – Pexels
16	Kim Schmidt - privat, Cliff Booth – Pexels	63	Pexels-diva-plavlaguna, Privat, BVV
17	Kösl-Völk – privat, Elias Ritter-privat, W. Achleitner – privat	64	Shutterburg75 – Pixabay,
18	Michael von Ferrari, , Urbacow-Canva, egal-Canva, Canva.com	65	©Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, Lisegangne - Canva
19	Geralt – Pixabay, privat, nmbk_photography	67	Maria_Alberto auf Pixabay
20	F. Faccini – Privat	68	bvv -vhs Sprachtandem
21	Erni Abdullah auf Pixabay quran-5385901_1920,	69	Susy Hazelwood – Pexels, ©G.A.S.T.
	Udo Pohlmann auf Pixabay, 5180626_1920	70	Noelsch – Pixabay, ©telc Language Tests
22	MagnusGuenther – Pixabay	71	Udra-Canva, L.Salamano – Privat, Markus Schellhorn
25	©Bayerische Volksternwarte München e.V., Larisa Koshkina auf Pixabay,	72	Peggy und Marco Lachman-Anke auf Pixabay, Unsplash-valentina-perez
	forest-89179_1920	73	jakub-dziubak-unsplash10040
26	Gemeindewerke Haar	74	DUKEng-Pixabay10065, ©Paola Zuccarini, ©Istituto Italiano di Cultura,
27	Gerd Altmann – Pixabay		©Forum Italia
28	ElisaRiva - Pexels	75	Canva JummyPic
31	Whitedaemon – Pixabay, F. Faccini – Privat, nmbk_photograohy	76	Canva Siriwanapatphotos, Maria_Alberto auf Pixabay, ©Der HerzKreis
32	Protokollbücher GR Haar, Gemeinrats beschluß v. 6.6.1950; Kbo-Haar,	77	Yao Lin – Privat
	Die Gemeinde Haar eine Chronik. Seite 108 Herausgegeben von der	78	FrauYogaaufTerrasse-jared-rice-unsplash
	Gemeinde Haar – 2. Auflage Haar 2009	79	Canva Proststockstudios, vhs
33	Anneliese Döhring – Privat, Ingrid Oxfort – Privat	80	Paul Königer – Privat, Stefan Sachs – Privat, Maria_Alberto auf Pixabay,
34	Alfred Pfeuffer – Privat, Ulrich Sebulke – Privat		Canva GoodLifeStudio
35	Emanuele Arrigoni auf Pixabay, cave-4943469_1920, 21177668 auf Pixabay,	81	Nomadsoul1 – Canva
	verona-6658659_1920, postcardtrip auf Pixabay, town-4522933_192, BLWG	82	Jupiterimage - Canva, N. Steenblock - Privat
36	H.M. Weinmann, A. Pirkensser	83	Loredana La Rocca
37	Negative Space – Pexels, R. De Souza – Privat	84	Canva - Victor Gladkov, Canva - Rido
38	Eva Lücking – Privat, David Schwarzenberg – Pixabay	85	Loredana La Rocca, Canva - Nejrón
39	Anna Arndt - Privat, Maria_Alberto auf Pixabay, Pixabay 422737,	86	Loredana La Rocca, Maria Frank - Privat
40	Anna Arndt – Privat, Reiner Binsch - Privat, M. Plote - Privat	87	©TRX, Canva - Andrew Poplavsky, A. Schuhbauer – privat
41	Pixabay - 5598375, Annegret Poschlep - Privat., S.Grasser - privat.	88	Volker Ludwig - Privat, Anna Shvets – Pexels
42	M. Schaab – Privat, A.Tryandafilidis - Privat	89	Canva - JackF, Canver - Edward Olive
43	A. Tryandafilidis - Privat, Hansuan_Fabregas, Rita Dollberg – Privat	90	Canva.com, Oksana Pavlova – Privat
44	Pixabay 2092512	91	Gustavo Gomez - Privat, Loredana La Rocca
45	Coyot-Pixabay	92	Loredana La Rocca
46	nebulografica - Pixabay, Janina Ruthenkolk Gemeinde Haar, BVV,	93	BVV, Kathleen Kober - Privat
	coyot-Pixabay, vhs Haar		

SEMESTERKALENDER - FRÜHJAHR/SOMMER 2024							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Februar 2024	26.02.	27.02.	28.02.	29.02.			
März 2024					01.03.	02.03.	03.03.
	04.03.	05.03.	06.03.	07.03.	08.03.	09.03.	10.03.
	11.03.	12.03.	13.03.	14.03.	15.03.	16.03.	17.03.
	18.03.	19.03.	20.03.	21.03.	22.03.	23.03.	24.03.
	25.03.	26.03.	27.03.	28.03.	29.03.	30.03.	31.03.
April 2024	01.04.	02.04.	03.04.	04.04.	05.04.	06.04.	07.04.
	08.04.	09.04.	10.04.	11.04.	12.04.	13.04.	14.04.
	15.04.	16.04.	17.04.	18.04.	19.04.	20.04.	21.04.
	22.04.	23.04.	24.04.	25.04.	26.04.	27.04.	28.04.
	29.04.	30.04.					
Mai 2024			01.05.	02.05.	03.05.	04.05.	05.05.
	06.05.	07.05.	08.05.	09.05.	10.05.	11.05.	12.05.
	13.05.	14.05.	15.05.	16.05.	17.05.	18.05.	19.05.
	20.05.	21.05.	22.05.	23.05.	24.05.	25.05.	26.05.
	27.05.	28.05.	29.05.	30.05.	31.05.		
Juni 2024						01.06.	02.06.
	03.06.	04.06.	05.06.	06.06.	07.06.	08.06.	09.06.
	10.06.	11.06.	12.06.	13.06.	14.06.	15.06.	16.06.
	17.06.	18.06.	19.06.	20.06.	21.06.	22.06.	23.06.
	24.06.	25.06.	26.06.	27.06.	28.06.	29.06.	30.06.
Juli 2024							
	<u>01.07.</u>	<u>02.07.</u>	03.07.	04.07.	<u>05.07.</u>	06.07.	07.07.
	08.07.	09.07.	<u>10.07.</u>	<u>11.07.</u>	12.07.	13.07.	14.07.
	15.07.	16.07.	17.07.	18.07.	19.07.	20.07.	21.07.
	22.07.	23.07.	24.07.	25.07.	26.07.	27.07.	28.07.
	29.07.	30.07.	31.07.				

_____ Unterrichtsende bei 15 Kursterminen

Ferien und Feiertage:

25.03.2024 - 07.04.2024 Osterferien

01.05.2024 Tag der Arbeit

09.05.2024 Christi Himmelfahrt

20.05.2024 - 02.06.2024 Pfingstferien

29.07.2024 - 09.09.2024 Sommerferien

 : Unterrichtsfreie Tage

IHR WEG ZU UNS



vhs-Büro im Poststadl
 Münchener Straße 3
 85540 Haar
 Tel. 089/46002-800
 Fax 089/46002-850
 Email: info@vhs-haar.de

© 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:
Jagdfeldring 82



Beachten Sie bitte die **Parkverbote** besonders in der St.-Konrad-Straße (ständige Polizeikontrolle).
 Parken Sie in der Tiefgarage der Mittelschule, St. Konrad-Str. 7, geöffnet von 13.30 - 23.00 Uhr. Nutzen Sie auch die freien **Parkmöglichkeiten** in der Leibstraße und am Bahnhof!

Wichtig! Die Schulparkplätze müssen vormittags für die Lehrer freigehalten werden.
 Abends steht auch die **Rathaus-Tiefgarage** in der Bahnhofstraße zur Verfügung!

Folgende Kursräume sind für
 barrierefrei gut erreichbar:

vhs-Büro und Unterrichtsräume, Münchener Str. 3
 Mittelschule Erdgeschossräume

Wenn Sie noch Fragen haben,
 rufen Sie einfach an:

089/46002-800



Mit diesem QR-Code
 finden Sie unser
 Kursangebot im Internet

www.vhs-haar.de

**WIR FREUEN UNS AUF SIE!
 IHRE VHS HAAR**