



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 Hawaii / 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 Basiskenntnisse, grundlegende Kochtechniken, vermeidbare Fehler, kleine Tricks und es bleibt auch viel Raum für Fragen. Und am Ende...genießen wir zusammen ein einfaches, aber genussvolles, selbsterstelltes Menü.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 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.

Der Wok gibt uns die Möglichkeit zu garen, braten, dämpfen, 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 Dessertraum, 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 Austauschgelegenheiten mögliche Antworten zu dieser Frage suchen.

11002 0 € 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 Austauschgelegenheiten mögliche Antworten zu dieser Frage suchen.

11003 0 € 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 Austauschgelegenheiten mögliche Antworten zu dieser Frage suchen.

11004 0 € 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 0 € 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 Vorfahren, 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, Herzkrankungen, 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

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 umfassende 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

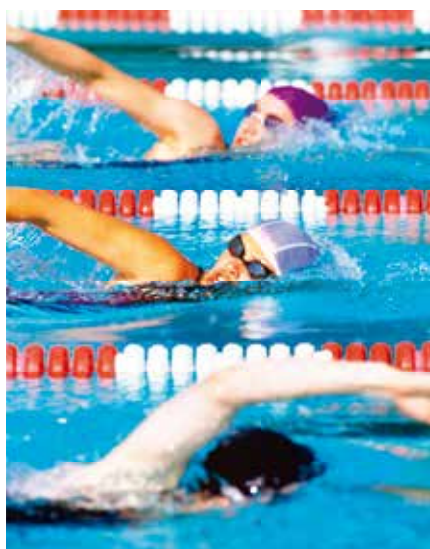
Schwimmen für Erwachsene

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 spannenden 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, Tanzpädagogin, lizenzierte Zumba-Instructorin
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, Tanzpädagogin, lizenzierte Zumba-Instructorin
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-Instructorin
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 & Tanzpädagogin
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!

Follow us
on Instagram



Volkshochschule Haar

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 & Diplomsporthökonom
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 Grundschrirte 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. Insoweit tritt die vhs lediglich als Vermittler auf. In diesen Fällen entsteht kein Vertragsverhältnis zwischen der vhs und dem Teilnehmenden.

Bei Veranstaltungen, die in Zusammenarbeit mit anderen Volkshochschulen ausgeschrieben werden, gelten die Teilnahmebedingungen der jeweils veranstaltenden Volkshochschule.

Teilnahme

Das Angebot der vhs steht allen offen. Müssen im Einzelfall zur Teilnahme bestimmte Voraussetzungen erfüllt werden, wird dies in der Programmankündigung vermerkt. An den Veranstaltungen kann jede(r) teilnehmen, der/die sich ordnungsgemäß angemeldet hat und/oder die Voraussetzungen zur Teilnahme erfüllt. Minderjährige müssen durch die Erziehungsberechtigten angemeldet werden. Zu anderen Kursen (Kurse für Erwachsene) können Personen unter 15 Jahren nur in Ausnahmefällen und in Absprache mit der vhs zugelassen werden.

Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen

Zur Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen sind nur die in der Anmeldebestätigung namentlich genannten Personen berechtigt. Eine Vertragsübertragung auf dritte Personen ist nur nach Rücksprache mit der vhs möglich.

Die zur Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen Berechtigten, dürfen weder dritten Personen Zugriff auf ihren Teilnehmeraccount und/oder ihren Computerbildschirm einräumen und dritten Personen dadurch eine Teilnahme an einem Online-Seminar oder einer hybriden Veranstaltung ermöglichen noch zusammen mit dritten Personen über ihren Teilnehmeraccount und/oder ihren Computerbildschirm an einem Online-Seminar oder einer hybriden Veranstaltung teilnehmen.

Die Teilnehmer von Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen sind nicht berechtigt, Online-Seminare oder hybride Veranstaltungen aufzuzeichnen und/oder zu speichern und/oder zu vervielfältigen und/oder zu verbreiten und/oder über das Internet öffentlich zugänglich zu machen und/oder in jeder sonstigen Form in Bild und/oder Ton zu veröffentlichen.

Anmeldung

Die Anmeldung ist im Internet, schriftlich, telefonisch oder persönlich in den vhs-Büros möglich. Die vhs vergibt die freien Plätze nach zeitlicher Reihenfolge der Anmeldungen. Es erfolgt keine schriftliche Bestätigung durch die vhs (außer bei Internetanmeldungen).

Sollte eine Veranstaltung, zu der Sie sich angemeldet haben, nicht stattfinden bzw. bereits ausgebucht sein, werden Sie benachrichtigt.

Bezahlung

Eine Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr. Die Gebühr ist vor Veranstaltungsbeginn fällig. Zahlungsverzug berechtigt die vhs zum Rücktritt und zur Berechnung von Schadenersatz. Die Anwesenheit wird in Teilnehmerlisten erfasst und durch Unterschrift der Teilnehmenden bestätigt. Fernbleiben oder vorzeitiger Austritt entbinden nicht von der Zahlungspflicht. Bei Anmeldung per Einzugsermächtigung wird die Kursgebühr ab 3 Wochen vor Kursbeginn abgebucht. Der vhs entstehende Kosten durch falsche oder erloschene Kontodaten werden an die Teilnehmer weitergegeben.

Zusätzliche Kosten

Für verschiedene Veranstaltungen (z.B. Kreativkurse, Kochkurse oder Studienfahrten) können zusätzliche Kosten entstehen. Bitte informieren Sie sich im Vorfeld bei der vhs oder in der Programmankündigung.

Kosten für Anreise, Übernachtung und Verpflegung sind nicht im Preis inbegriffen und von den Teilnehmenden zu tragen, sofern sich aus der Kursbeschreibung der vhs nichts anderes ergibt.

Ermäßigungen

Schüler:innen, Jugendliche in Ausbildung und Studierende (außer Bundeswehruni) bis zum vollendeten 26. Lebensjahr, Bundesfreiwilligendienstleistende, Schwerbehinderte ab 50% und Leistungsberechtigte (SGB II, SGB XII) können gegen Vorlage (bei der Anmeldung) des jeweils gültigen Nachweises eine Ermäßigung von 25% ab einer Kursgebühr in Höhe von € 25 erhalten. Aktive Kursleiter:innen des laufenden Semesters erhalten eine Ermäßigung von 50%. Ausgenommen sind Kurse wie z.B. Vorträge, Kochkurse, Exkursionen, Studienfahrten, Kinder-/Musikkurse und Kurse aus Drittmittelfinanzierung. Bitte informieren Sie sich vor der Anmeldung. Eine 25%ige Ermäßigung erhält eines von mehreren Geschwisterkindern im gleichen Kurs – es sei denn, es ist anders ausgeschrieben. In sozialen Härtefällen kann schriftlich Antrag auf weitere Ermäßigung gestellt werden. Bei Aufzahlungen für unterbesetzte Kurse sind keine Ermäßigungen möglich.

Leistungen der vhs

Die Leistungen der vhs erstrecken sich auf die Durchführung der Kurse, Seminare und sonstigen Veranstaltungen entsprechend der Ausschreibung. Organisatorisch bedingte Änderungen werden den Teilnehmenden mitgeteilt.

Kursdurchführung

Die Kurse werden durchgeführt, wenn die jeweilige Mindestteilnehmerzahl erreicht wird. Wird diese nicht erreicht, hat die vhs die Möglichkeit, Kurse zusammenzulegen, mit Einverständnis der Teilnehmenden in der Dauer zu kürzen und/oder den Preis zu erhöhen. Dies bleibt bindend für die Dauer des Kurses, auch wenn im späteren Verlauf des Kurses weitere Teilnehmende hinzukommen. Lehrerwechsel oder Wechsel des Kursraumes vor oder während des Semesters müssen vorbehalten werden. Die Belegung gemeindlicher und schulischer Räume steht 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 Rückerstattung ab einem längeren Zeitraum (mind. 1/3 der Kursdauer), möglich. Material- und Lebensmittelkosten

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 Garantieverprechens, soweit diesbezüglich nichts anderes einzelvertraglich geregelt ist,
- aufgrund zwingender Haftung wie etwa nach dem Produkthaftungsgesetz.

Verletzt die vhs fahrlässig eine wesentliche Vertragspflicht, ist die Haftung auf den vertragstypischen, vorhersehbaren Schaden begrenzt, sofern nicht uneingeschränkt 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