



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

HINWEIS zu den Online-Kursen:

Online-Kurse werden auf Zoom durchgeführt. Die Zugangsinformationen und den Link zur Teilnahme an dem Onlinekurs erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per email zugeschickt.

Voraussetzung: Headset mit Lautsprecher/ Mikrofon

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	56
Wein und Sake	58
Kochen in italienischer Sprache.....	58

GESUNDHEIT – informativ

Ernährung / Vorträge	59
----------------------------	----

GESUNDHEIT – entspannend

Entspannung / Feldenkrais	60
Qi Gong / Tai Chi	61
Yoga	62
Gesundheitsreise	65

GESUNDHEIT – aktiv

Wassergymnastik / Aqua Fitness	66
Rücken fit / Wirbelsäulengymnastik.....	68
Ganzkörper Workout	70
Bodyart / Bodystyling	71
Pilates.....	72
Zumba®.....	73
TRX® / Outdoor	74
Ballett / Gesellschaftstanz.....	75
Tango Argentino	77
Tänze aus aller Welt	78
Bauchtanz / Orientalischer Tanz	79
Eltern-Kind-Kurse	80



KOCHEN / ERNÄHRUNG / BACKEN

Kulinarische Führung durch Haar

10001 € 59,00

Yogesh Rao
am Donnerstag, 17.10.2024, 17:00 - 20:00 Uhr
Treffpunkt wird bekannt gegeben.

Basiskochkurs - Teil 1

10002 € 40,00 (€ 18,00)

Antonio Giovanni Pedicone
am Montag, 11.11.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Basiskochkurs - Teil 2

10003 € 40,00 (€ 18,00)

Antonio Giovanni Pedicone
am Donnerstag, 14.11.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Vegane Ernährung für Anfänger

Auf was sollte ich achten und wie schmeckt es?

10005n € 36,00 (€ 12,00)

Dagmar Richter, Ernährungsberaterin,
Entspannungstrainerin
am Dienstag, 12.11.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Vegane Gourmetküche

10008 € 47,00 (€ 18,00)

Xenia Völker
am Mittwoch, 11.12.2024, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Genussvoll vegetarisch mit asiatischem Gemüse, Tofu und Tempeh

10009 € 41,00 (€ 16,00)

Triana Oey
am Mittwoch, 13.11.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Thailändische Küche

10010 € 72,00 (€ 25,00)

Triana Oey
am Samstag, 08.02.2025, 10:00 - 17:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Japanisch Kochen

10039 € 51,00 (€ 22,00)

Xenia Völker
am Montag, 27.01.2025, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Westafrikanische Küche aus Benin

10045 € 39,00 (€ 15,00)

Arsène de Souza
am Samstag, 30.11.2024, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Indisch Kochen leicht gemacht und spontan Kochen wie die indische Hausfrau

Sie bringen eine Ihrer Lieblingshauptzutaten mit. Es kann Gemüse, Fleisch auch Fisch sein. Der indische Kursleiter Hr. Rao bringt alle anderen Zutaten und Gewürze mit. Lassen Sie sich überraschen, welche indischen Köstlichkeiten daraus entstehen.

10046 N € 37,00 (€ 13,00)

Yogesh Rao
am Samstag, 16.11.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Hinweis zu den Kochkursen 10002 bis 10505

Bitte beachten: Lebensmittelkosten sind inklusive
und bei den Gebühren in Klammern angegeben.

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

Orientalische Gaumenfreunden der levantischen Küche

10047 **N** € 46,00 (€ 17,00)

Xenia Völker
am Montag, 21.10.2024, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Wohlfühlrezepte aus aller Welt (vegetarisch)

10048 € 46,00 (€ 17,00)

Xenia Völker
am Montag, 08.01.2024, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Soulfood - wärmende Rezepte für kalte Wintertage

10049 € 46,00 (€ 17,00)

Xenia Völker
am Mittwoch, 06.11.2024, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Super-Bowls - alles aus einer Schüssel

10052 € 49,00 (€ 20,00)

Xenia Völker
am Montag, 30.09.2024, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Mal wieder Fisch

10100 € 51,00 (€ 22,00)

Hans Montag
am Donnerstag, 07.11.2024, 18:00 - 22:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Kochkurs nach Maß

Sie sagen uns, was für einen Kochkurs Sie sich wünschen.

Wir versuchen, ihn für Sie zu „zaubern“.

Info unter Tel.

089-46002-828

Hausmannskost für Anspruchsvolle

10106 **N** € 47,00 (€ 18,00)

Hans Montag
am Donnerstag, 21.11.2024, 18:00 - 22:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Pasticceria - Backen wie ein Profi

Eine moderne Weihnachtstorte

10250 € 42,00 (€ 18,00)

Antonio Giovanni Pedicone, italienischer Konditor
am Donnerstag, 12.12.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Vollwertige Weihnachtsbäckerei

10251 **N** € 46,00 (€ 17,00)

Xenia Völker
am Mittwoch, 27.11.2024, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Das besondere Menü für die Festtage

10207 € 71,00 (€ 35,00)

Hans Montag
am Sonntag, 17.11.2024, 10:00 - 15:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11





ITALIENISCH KOCHEN / SAKE / WEIN

Köstliche Kombinationen von Wein & Speisen

10461 € 51,00 (€ 18,00)

Pearl Pandion-Müller, Weinfachberaterin und im IHK-Prüfungsausschuss für Sommeliers am Samstag, 07.12.2024, 14:00 - 17:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15 

Bordeaux - faszinierende Weine

10464 N € 42,00 (€ 18,00)

Pearl Pandion-Müller, Oberstudienrätin an der BS für Hotel und Gastronomie München Weinfachberaterin für deutschen und internationalen Wein Im IHK Prüfungsausschuss für Sommelier

am Samstag, 18.01.2025, 14:00 - 17:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15 

Einführung in die Welt des japanischen Sake

Vortrag mit Verköstung

Anmeldung übers Internet nur bis 11.12.2024. Danach nur telefonisch 089-46002-800 und unter Vorbehalt

10465 v € 41,00 (€ 29,00)

Kai Draeger, mehrfachzertifizierter Sake-Experte, Jeanne-Rose Therre-Ohlig, Sake-Sommelier am Samstag, 14.12.2024, 18:00 - 19:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15 

Japanischer Sake- und Käse-Pairing

Anmeldung übers Internet nur bis 13.11.2024. Danach nur telefonisch 089-46002-800 und unter Vorbehalt

10466 € 41,00 (€ 29,00)

Jeanne-Rose Therre-Ohlig, Sake-Sommelier am Samstag, 16.11.2024, 18:00 - 19:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15 

l'italiano vien mangiando



Die Kurse finden in italienischer Sprache statt.

Anmeldung bei Forum Italia e.V. Tel 089 74632122 oder Email info@forumitalia.de



In Kooperation mit Forum Italia und Istituto Italiano di Cultura

Pizza e focaccia

10500 € 68,00 (€ 18,00)

Gabriella Caiazza-Schwarz, Italienischlehrerin am Samstag, 19.10.2024, 10:00 - 14:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

I piatti delle feste

10502 € 68,00 (€ 18,00)

Gabriella Caiazza-Schwarz, Italienischlehrerin am Samstag, 14.12.2024, 10:00 - 14:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Pasta in giro per l'Italia

10505 € 68,00 (€ 18,00)

Gabriella Caiazza-Schwarz, Italienischlehrerin am Samstag, 25.01.2025, 10:00 - 14:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12



MENTALE GESUNDHEIT / VORTRÄGE / ENTSPANNUNG / FELDENKRAIS

Intervall- Fasten - so effektiv und gesundheitsförderlich!

Das Wunder der Autophagie

11012 **V**

€ 12,00

Dagmar Richter, Ernährungsberaterin
am Dienstag, 07.01.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06



Durch Mentaltraining schlanker werden

Schlank sein beginnt im Kopf

Bitte mitbringen: Yogamatte und warme Socken
Die Übungen sind aber auch im Sitzen durchführbar.

11019 **V**

€ 12,00

Lulëzime Prekazi, Mentaltrainerin
am Dienstag, 11.02.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 02

Unterstützung und Prävention der mentalen Gesundheit

Für Firmen

Kontaktieren Sie uns gerne für weitere Informationen und für ein individuelles Angebot.

Kursleiterin: Lulezime Prekazi, Mentaltrainerin
Ansprechpartnerin: Anna Conte, Tel. 089/46002-828,
conte@vhs-haar.de

11021

Lulëzime Prekazi, Mentaltrainerin

Kinesiologie Workshop

11030 **N**

€ 39,00

Andreas Egerer, Kinesiologe, Physiotherapeut, Tai Chi und Qi Gong Lehrer
am Donnerstag, 10.10.2024, 18:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 02

Grad der Behinderung (GdB)

Was bedeutet eigentlich behindert? Wofür brauche ich einen GdB? Welche Möglichkeiten habe ich dadurch? Und wie wird er beantragt?

11050 **V N**

gebührenfrei

Anja Ecker, staatl. aner. Erzieherin und Familien- und Paarberaterin, EUTB - Beraterin
am Dienstag, 15.10.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06



Pflegegrad

Was bedeuten die Pflegegrade und welche Leistungen stehen mir zu? Wie beantrage ich einen PG? Muss ich Angst vor der Begutachtung haben?

11051 **V N**

gebührenfrei

Anja Ecker, staatl. aner. Erzieherin und Familien- und Paarberaterin, EUTB - Beraterin
am Dienstag, 22.10.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06



Mein Kind ist behindert - und jetzt?

Haben Sie gerade die Diagnose bekommen?
Welche Hilfen stehen Ihnen bzw. Ihrem Kind zu?

11052 **V N**

gebührenfrei

Anja Ecker, staatl. aner. Erzieherin und Familien- und Paarberaterin, EUTB - Beraterin
am Dienstag, 12.11.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06



Schwerhörigkeit - Ertaubung - Hilfsmittel für diese Behinderungsart

Was bedeutet Schwerhörigkeit für die Betroffenen?
Wer und was kann helfen?

11053 **V N**

gebührenfrei

Anja Ecker, staatl. aner. Erzieherin und Familien- und Paarberaterin, EUTB - Beraterin
am Dienstag, 21.01.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06



Der Herzkreis - eine Einführung auch für gesunde Herzen

Wie wir unser Herz entlasten können

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

12012 € 14,00

Roswitha de Souza, HerzkreisTrainerin
am Samstag, 09.11.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

Entspannung mit Klangschalen - lauschen, reisen, spüren

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung und Socken

12025 € 29,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin
(Deutsche Paracelsus Schule)
am Samstag, 12.10.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

12026 € 29,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin
(Deutsche Paracelsus Schule)
am Samstag, 26.10.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

12027 € 29,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin
(Deutsche Paracelsus Schule)
am Samstag, 09.11.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

12028 € 29,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin
(Deutsche Paracelsus Schule)
am Samstag, 23.11.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

12029 € 29,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin
(Deutsche Paracelsus Schule)
am Samstag, 07.12.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

12030 € 29,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin
(Deutsche Paracelsus Schule)
am Samstag, 11.01.2025, 18:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

Autogenes Training

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Socken und evtl. Kissen

12006  € 99,00

Dr. Ursula Hieber, Ärztin, Psychotherapeutin
ab Dienstag, 15.10.2024, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 02

Entspannung für Mütter und Kinder mit der Silva-Methode

Für Mütter mit Kindern im Alter von 6-12 Jahren

Bitte mitbringen: Yogamatte und warme Socken.
Die Meditation ist aber auch im Sitzen durchführbar.

12050 € 88,00

Lulëzime Prekazi, vhs-Fachbereichsleiterin, Mentaltrainerin
ab Donnerstag, 09.01.2025, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 02

Bewusstheit durch Bewegung - Feldenkrais

Wir nehmen aufmerksam unsere Bewegungen wahr und damit lernen wir neue Möglichkeiten uns zu bewegen. Gleichzeitig lösen sich chronische Muskelverspannungen. Es entsteht ein Gefühl von Freiheit. Es bessert sich die Atmung und die Körperhaltung und wir fühlen uns körperlich, seelisch und geistig wohler.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme warme Kleidung und Deckewarme Socken und eine Decke

Bewusstheit durch Bewegung - Feldenkrais Anfänger

12104  € 93,00

Doris Schmidt, Feldenkraislehrerin
ab Mittwoch, 02.10.2024, 11x 10:00 - 11:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

12107  € 106,00

Gabriele Blasy, Feldenkraispädagogin
ab Mittwoch, 25.09.2024, 13x 19:00 - 20:15 Uhr

12110 € 143,00

Johanna Pflanz, Gymnastiklehrerin, Feldenkraispädagogin
ab Donnerstag, 10.10.2024, 15x 10:30 - 12:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

Feldenkrais gesammelte Schriften

Lesung, Gespräch und Bewegung

12115 € 47,00

Ingo Herbst, Feldenkraislehrer und Physiotherapeut
am Samstag, 07.12.2024, 10:00 - 16:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03



Qi Gong / Tai Chi

Tai Chi und Qi Gong sind jahrhundertealte chinesische meditative Bewegungssysteme mit gesundheitsfördernden Aspekten. Die langsame konzentrierte Ausführung der Bewegung steigert das körperliche Wohlfühl und bewirkt eine mentale Entspannung.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke

Qi Gong

Anfänger und Fortgeschrittene

12201 € 97,00

Barbara Nosse, Qi Gong Lehrerin
ab Montag, 23.09.2024, 12x 18:00 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

Fortgeschrittene - kleine Gruppe

12204 € 133,00

Barbara Nosse, Qi Gong Lehrerin
ab Montag, 23.09.2024, 12x 19:15 - 20:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

Fortgeschrittene

12206 € 97,00

Barbara Nosse, Qi Gong Lehrerin
ab Mittwoch, 25.09.2024, 12x 18:00 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 02

Tai Chi und Qi Gong nach Yang Stil (Kurze Form)

für Anfänger und Fortgeschrittene

12280 **N** € 39,00

Andreas Egerer, Tai Chi und Qi Gong Lehrer, Kinesiologe, Physiotherapeut

ab Montag, 23.09.2024, 3x 19:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 02

12281 **N** € 158,00

Andreas Egerer, Tai Chi und Qi Gong Lehrer, Kinesiologe, Physiotherapeut

ab Montag, 14.10.2024, 12x 19:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 02

Tai Chi Chuan - Fortgeschrittene

Tai Chi Faust: Erlernen 24-Form +42-Form

12300 € 132,00

Lin Yao, Ärztin für TCM
ab Samstag, 28.09.2024, 15x 11:30 - 12:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Tai Chi - Fortgeschrittene-

Erlernen Tai Chi Fächer + 42-Form.

Wiederholung 32-Form Tai Chi Schwert

12308 € 132,00

Lin Yao, Ärztin für TCM
ab Samstag, 28.09.2024, 15x 10:30 - 11:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02



YOGA

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.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung und warme Socken

Anfänger

12400 € 29,00

N.N.

ab Freitag, 27.09.2024, 3x 09:00 - 10:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

12401 € 116,00

N.N.

ab Freitag, 18.10.2024, 12x 09:00 - 10:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

12402  € 143,00

Christian Klari M.A., Yogalehrer

ab Montag, 23.09.2024, 15x 17:45 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 04

12403  € 143,00

Yogesh Rao, Yogalehrer

ab Montag, 23.09.2024, 15x 15:00 - 16:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02 

12405 € 29,00

N.N.

ab Freitag, 27.09.2024, 3x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

12406 € 116,00

N.N.

ab Freitag, 18.10.2024, 12x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

12407 € 29,00

N.N.

ab Freitag, 27.09.2024, 3x 19:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

12408 € 116,00

N.N.

ab Freitag, 18.10.2024, 12x 19:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

12420 € 198,00

Kleine Gruppe

Matthias Engler, Yogalehrer

ab Dienstag, 24.09.2024, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

Mittelstufe

12508  € 143,00

Christian Klari M.A., Yogalehrer

ab Montag, 23.09.2024, 15x 19:15 - 20:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 04

12520  € 143,00

Christian Klari M.A., Yogalehrer

ab Mittwoch, 25.09.2024, 15x 18:45 - 20:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 04

Yin Yang Yoga

In diesem Kurs werden die klassischen YANG- / Hatha-Yoga-übungen mit YIN-Yoga Elementen und einer Tiefenentspannung kombiniert.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung und warme Socken

12622 **H** € 103,00

Christian Klarl M.A., Yogalehrer
ab Mittwoch, 25.09.2024, 15x 20:15 - 21:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 04

Yoga Workout

12623 **H** € 96,00

Roswitha de Souza, staatl anerk. Gymnastiklehrerin,
YOGA moveTrainerin, Pilatestrainerin
ab Donnerstag, 26.09.2024, 15x 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

Power Yoga

Beim Ashtanga Vinyasa Yoga in der Tradition von Sri K. Patthabi Jois werden Asanas in fester Reihenfolge mit dynamischen Übergängen praktiziert. Etwas Kondition ist von Vorteil.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken

Anfänger

12632 € 122,00

Rozsa Hornyak, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 26.09.2024, 15x 18:00 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 04

Mittelstufe

12636 **H** € 143,00

Rozsa Hornyak, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 26.09.2024, 15x 19:45 - 21:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 04



Yoga in der Tradition von B.K.S. Iyengar

Eine dynamische, intensive, wirkungsvolle und zeitgemäße Methode, um sich beweglich zu halten und die Gesundheit zu fördern. 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 **H** € 143,00

Sabine Gall, Yogalehrerin
ab Dienstag, 24.09.2024, 15x 10:15 - 11:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga beinhaltet effektive und allumfassende Übungen und Meditationen, welche schnell Vitalität, Ausdauer, Klarheit und Entspannung schaffen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Getränk, eine Decke, warme Socken

Anfänger und Fortgeschrittene

12750 € 143,00

Elke Habereder-Reif, Yogalehrerin
ab Dienstag, 24.09.2024, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

12753 € 143,00

Sigrid Urban, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 26.09.2024, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

Fortgeschrittene und leicht Fortgeschrittene

12756 € 143,00

Sigrid Urban, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 26.09.2024, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

Kundalini Yoga für Frauen

Fortgeschrittene und Anfängerinnen

12760 € 143,00

Sigrid Urban, Yogalehrerin
ab Mittwoch, 25.09.2024, 16x 09:30 - 11:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

Faszienyoga mit Yoga Nidra

Entspannung auf allen Ebenen

12770 € 162,00

Philip Brazda, Yogalehrer
 ab Dienstag, 24.09.2024, 17x 19:30 - 21:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

Yoga auf dem Stuhl für Menschen Ü 65**12776** **N** € 26,00

Marianne Heidegger, Übungsleiterin für Senioren yoga
 ab Montag, 04.11.2024, 4x 16:00 - 17:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

Yoga und Gesunder Saunagang mit Yogesh - für Männer

Bitte mitbringen: mind. 2-Meter-Handtuch, 2 weitere Handtücher, einen Bademantel, Badesandalen, Shampoo, Duschgel und Körpercreme

12800 € 53,00

Yogesh Rao, Yogalehrer
 ab Donnerstag, 28.11.2024, 4x 18:00 - 20:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 01

12801 € 42,00

Yogesh Rao, Yogalehrer
 ab Donnerstag, 16.01.2025, 3x 18:00 - 20:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 01

Lachyoga der besonderen Art

Statt Joggen (heute) lieber Lachen im Freien und in fröhlicher Gesellschaft?!

12901 € 7,00

Birgitta Engler, Lachyogatrainerin
 am Sonntag, 13.10.2024, 11:00 - 11:45 Uhr
 Treffpunkt: Gorillaberg Haar

12902 € 7,00

Birgitta Engler, Lachyogatrainerin
 am Sonntag, 20.10.2024, 11:00 - 11:45 Uhr
 Treffpunkt: Gorillaberg Haar

Familienyoga - Workshop am Sonntag für Kinder ab 4,5 Jahren und mind. einer Begleitperson (auch Nicht-Yogis)

Gebühr für Erwachsene € 11,00, für Kinder € 7,00.
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk und evtl. leichte Decke

12950 € 7,00 / € 11,00

Yogesh Rao, Yogalehrer
 am Sonntag, 17.11.2024, 11:00 - 12:30 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

12951 € 7,00 / € 11,00

Yogesh Rao, Yogalehrer
 am Sonntag, 15.12.2024, 11:00 - 12:30 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

12952 € 7,00 / € 11,00

Yogesh Rao, Yogalehrer
 am Sonntag, 19.01.2025, 11:00 - 12:30 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

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 23.09.2024 bis
 Mittwoch 22.01.2025
 (unter Vorbehalt).
 Rufen Sie uns an.

Hinweis: Ob der Besuch der Sauna Ihrer Gesundheit schadet, erfragen Sie bitte bei Ihrem Arzt!

Saunabesuch auf eigene Verantwortung!**Öffnungszeiten:**

Mo. bis Mi. 17.00 - 19.30 Uhr

Nur für Damen:

Mo. + Di. 17:00 - 19:30 Uhr

In den Schulferien haben wir geschlossen.

Gebühren:

Einzelkarte EUR 6,00
 10er Block EUR 54,00



GESUNDHEITSREISE

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 25.07.2025, 18:00 Uhr bis Sonntag, 27.07.2025 ca. 16:00 Uhr.

Kosten: Seminargebühr 220,00 € zzgl. Kosten für Kurtaxe, Unterkunft und Verpflegung im Doppelzimmer ca. 190,00 € oder im Einzelzimmer ca. 235,00 € werden 9 Wochen vor Seminarbeginn abgebucht. Rücktritt ist danach nur möglich, wenn eine Ersatzperson gestellt wird!

Anmeldeschluss: 19.05.2025.

Reiseanmeldung nach dem 19.05.2025 ist nur nach

Anfrage vorbehaltlich Verfügbarkeit möglich!

Keine Ermäßigung möglich!

13500

€ 220,00

Paul Königer, Yogalehrer, Zen-Meditationslehrer

ab Freitag, 25.07.2025 bis Sonntag 27.07.2025 18:00 - 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 Lehrelaubnis der Sanbozen Linie.



Ansprechpartnerin für Inklusion, Diversity und Universal Design of Learning:

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

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 Herzfähigkeit 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.



WASSERGYMNASTIK / AQUAFITNESS

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. 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.

Der Eintritt fürs Schwimmbad von € 4,00 pro Tag ist in der Kursgebühr enthalten.

14000	€ 139,00	14006	€ 123,00
Anja Schmidseider, Aquatrainerin ab Montag, 23.09.2024, 17x 14:45 - 15:25 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad		Ralf Hammer, Aquatrainer ab Dienstag, 24.09.2024, 15x 11:45 - 12:25 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad	
14001	€ 139,00	14007	€ 123,00
Anja Schmidseider, Aquatrainerin ab Montag, 23.09.2024, 17x 15:25 - 16:05 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad		Ralf Hammer, Aquatrainer ab Dienstag, 24.09.2024, 15x 12:25 - 13:05 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad	
14002	€ 139,00	14008	€ 139,00
Anja Schmidseider, Aquatrainerin ab Montag, 23.09.2024, 17x 16:05 - 16:45 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad		Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin ab Dienstag, 24.09.2024, 17x 14:55 - 15:35 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad	
14003	€ 139,00	14009	€ 139,00
Andrea Stadlmair, Aquatrainerin ab Montag, 23.09.2024, 17x 16:45 - 17:25 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad		Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin ab Dienstag, 24.09.2024, 17x 15:35 - 16:15 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad	
14004	€ 139,00	14011	€ 147,50
Andrea Stadlmair, Aquatrainerin ab Montag, 23.09.2024, 17x 17:25 - 18:05 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad		Marina Kurochkina, Sportlehrerin und Aquatrainerin ab Mittwoch, 25.09.2024, 17x 15:15 - 16:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad	
14005	€ 139,00	14012	€ 147,50
Andrea Stadlmair, Aquatrainerin ab Montag, 23.09.2024, 17x 18:05 - 18:45 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad		Marina Kurochkina, Sportlehrerin und Aquatrainerin ab Mittwoch, 25.09.2024, 17x 16:00 - 16:45 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad	

Wassergymnastik**14013** € 147,50Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 25.09.2024, 17x 16:45 - 17:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad**14014** € 147,50Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 25.09.2024, 17x 17:30 - 18:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad**14015** € 147,50Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 25.09.2024, 17x 18:15 - 19:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad**14016** € 139,00Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Donnerstag, 26.09.2024, 17x 16:45 - 17:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad**14017** € 139,00Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Donnerstag, 26.09.2024, 17x 17:25 - 18:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad**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** € 139,00Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Donnerstag, 26.09.2024, 17x 18:05 - 18:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad**14019** € 139,00Brunhilde Helml, Aquatrainerin
ab Donnerstag, 26.09.2024, 17x 18:45 - 19:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad**14020** € 139,00Brunhilde Helml, Aquatrainerin
ab Donnerstag, 26.09.2024, 17x 19:25 - 20:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad**14021** € 139,00Brunhilde Helml, Aquatrainerin
ab Donnerstag, 26.09.2024, 17x 20:05 - 20:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad**14022** € 139,00Laura Salamano, Aquatrainerin
ab Montag, 23.09.2024, 17x 18:45 - 19:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad**14023** € 139,00Laura Salamano, Aquatrainerin
ab Montag, 23.09.2024, 17x 19:25 - 20:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad**14025** € 147,50Borjana Gottlöber, Aquatrainerin
ab Dienstag, 24.09.2024, 17x 08:45 - 09:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad**14026** € 147,50Borjana Gottlöber, Aquatrainerin
ab Dienstag, 24.09.2024, 17x 10:15 - 11:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad**Schwimmen für Erwachsene****Den Schwimmstil durch Techniktraining verbessern****14027** € 148,00Borjana Gottlöber, Aqua- und Schwimmtrainerin
ab Dienstag, 24.09.2024, 17x 09:30 - 10:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad



RÜCKENFITNESS / WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Ballsport für Erwachsene

Auspowern mit Ballsportarten

14030 N

€ 42,00

Kathleen Kober, Übungsleiterin
ab Donnerstag, 26.09.2024, 7x 20:00 - 21:00 Uhr
Sportzentrum, Jagdfeldring 82, Gymnastikraum

Alltagsfit für Junggebliebene

14100

€ 84,00

Gabriele Hercog, Übungsleiterin
ab Freitag, 27.09.2024, 15x 10:30 - 11:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Fit ab 50 - Osteoporoseprophylaxe

14101 H

€ 84,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Montag, 16.09.2024, 15x 16:45 - 17:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Fit ab 50

Kraft und Koordination

14102 H

€ 84,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Donnerstag, 19.09.2024, 15x 15:30 - 16:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Fit ab 50 Ganzkörpergymnastik

14103 H

€ 84,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Mittwoch, 18.09.2024, 15x 16:45 - 17:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Wirbelsäulengymnastik

Unser Rücken leistet täglich Schwerstarbeit. Viel Wertschätzung erhält er dafür eher selten von uns. Im Gegenteil: wir stressen ihn durch stundenlanges Sitzen, nehmen dabei vielleicht sogar noch eine schlechte Haltung ein und lassen seine Muskeln verkümmern. In unseren Wirbelsäulengymnastik- und Rückenfit-Kursen steht die Rückengesundheit im Fokus. Wir setzen auf die Kräftigung der Muskulatur, Vorbeugung von Schmerzen und Entspannung. Mehr Informationen zu den einzelnen Kursen finden Sie im Internet unter vhs-haar.de, einfach die Kursnummer in die Suchzeile eingeben.

Wirbelsäulengymnastik

14104

€ 92,00

Philip Brazda, Übungsleiter, Yogalehrer
ab Montag, 23.09.2024, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14105

€ 92,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Mittwoch, 25.09.2024, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

Weitere
Infos
über unsere
Veranstaltungen:
www.vhs-haar.de

Wirbelsäulenstabilisierung**14106**

€ 78,00

Nikola Steenblock, Übungsleiterin
ab Mittwoch, 25.09.2024, 15x 19:30 - 20:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 02

**Nikola Steenblock****Ich beweg mich - Rückenfit**

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

14113

€ 92,00

Philip Brazda, Übungsleiter, Yogalehrer
ab Montag, 23.09.2024, 17x 19:00 - 20:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

**„Rücken Fit“ -
Rückenzirkeltraining mit Geräten****14123**

€ 97,00

Iva Berankova/TSV Fitnessstudio, Lizenzierte
Fitnesstrainerin
ab Donnerstag, 26.09.2024, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Fitnessstudio Racketpark, Höglweg 7, Geräteraum

**Kräftigung der Bauch- und Beckenboden-
muskulatur**

Mit Übungen auch aus dem Pilatesprogramm

14301 H

€ 92,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Donnerstag, 26.09.2024, 17x 10:00 - 11:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

**Wirbelsäulengymnastik -
präventive Gymnastik****14108**

€ 92,00

Alexandra Waldmann, Präventionsübungsleiterin
ab Mittwoch, 25.09.2024, 17x 09:45 - 10:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Fit mit Wirbelsäulengymnastik

Für Frauen und Männer

14109 H

€ 84,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Mittwoch, 18.09.2024, 15x 17:45 - 18:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

**Wirbelsäulengymnastik und
Ausgleichsgymnastik**

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

14110

€ 90,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Donnerstag, 19.09.2024, 15x 17:00 - 18:00 Uhr
Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

Wirbelsäulengymnastik - Rückenfitness**14111 H**

€ 84,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Montag, 16.09.2024, 15x 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Wirbelsäulengymnastik mit Yogaübungen**14112**

€ 92,00

Philip Brazda, Übungsleiter, Yogalehrer
ab Dienstag, 24.09.2024, 17x 11:00 - 12:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Immer aktuell informiert!

Follow us
on Facebook

Volkshochschule Haar



Intensives Rückentraining mit Ausgleichsgymnastik

14114 € 92,00

Monika Lennefer, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Rückenschultrainerin
ab Montag, 23.09.2024, 17x 09:15 - 10:15 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Präventives, aktives Rücken- und Ausdauertraining Für Frauen und Männer

14115 € 92,00

Monika Lennefer, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Rückenschultrainerin
ab Montag, 23.09.2024, 17x 10:15 - 11:15 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14116 € 92,00

Monika Lennefer, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Rückenschultrainerin
ab Mittwoch, 25.09.2024, 17x 09:45 - 10:45 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

14117 € 92,00

Monika Lennefer, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Rückenschultrainerin
ab Mittwoch, 25.09.2024, 17x 10:45 - 11:45 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

Rückentraining mit Geräten

Osteoporosevorbeugung für alle Niveaus

14121 € 97,00

Iva Berankova/TSV Fitnessstudio, Lizenzierte Fitnesstrainerin
ab Montag, 23.09.2024, 17x 11:30 - 12:30 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Geräteraum

Anfänger bis Fortgeschritten

14122 € 97,00

Iva Berankova/TSV Fitnessstudio, Lizenzierte Fitnesstrainerin
ab Mittwoch, 25.09.2024, 17x 08:15 - 09:15 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Geräteraum

GANZKÖRPER WORKOUT

Power-Body-Workout mit und ohne Kleingeräte

Präventionskurs für Frauen und Männer

14500 € 84,00

Irene Dötz, Übungsleiterin
ab Donnerstag, 26.09.2024, 15x 19:00 - 20:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14501 € 84,00

Irene Dötz, Übungsleiterin
ab Donnerstag, 26.09.2024, 15x 20:00 - 21:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Bodyworkout für den ganzen Körper

14502 € 84,00

Tristan Bechmann, Gesundheits- u. Fitnesstrainer A- u. C-Lizenz, Triathlet
ab Montag, 23.09.2024, 15x 19:30 - 20:30 Uhr
Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

Crosspunch - das Kraft- und Ausdauertraining

Für eine bessere Kondition und Steigerung der Herz-Kreislauffunktion

14503 € 84,00

Tristan Bechmann, Gesundheits- u. Fitnesstrainer A- u. C-Lizenz, Triathlet
ab Montag, 23.09.2024, 15x 20:30 - 21:30 Uhr
Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

Fitnessgymnastik am Morgen

14522 € 92,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Freitag, 27.09.2024, 17x 09:00 - 10:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

Ausgleichs- und Problemzonengymnastik

14524 € 92,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Mittwoch, 25.09.2024, 17x 19:00 - 20:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

Powergymnastik

Präventives Rückentraining

14525 € 92,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin
ab Donnerstag, 26.09.2024, 17x 19:00 - 20:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 24



BODYART / BODYSTYLING

CIRCL Mobility™

14526

€ 92,00

Maria Frank, Übungsleiterin und lizenzierte CIRCL Mobility™ Trainerin
ab Dienstag, 24.09.2024, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Stretch und Relax

14527 **N**

€ 82,00

Roswitha de Souza, staatl. annerk. Gymnastiklehrerin & Tänzerin
ab Mittwoch, 25.09.2024, 17x 19:00 - 19:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

BODYART® Training

BODYART® ist ein Training auf der Matte für einen gesunden Rücken, eine gute Körperhaltung, Kraft, Stabilität, Stressabbau und mehr Wohlbefinden.

14530 **N**

€ 104,50

Caroline Reitwiesner, lizenzierte BODYART® Trainerin
ab Mittwoch, 25.09.2024, 15x 19:00 - 20:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01



Caroline Reitwiesner

Bodystyling

Fitness und gute Laune

14542 **H**

€ 92,00

Andrea Stadlmair, Übungsleiterin
ab Dienstag, 24.09.2024, 17x 18:30 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

14543 **H**

EGYM
WELLPASS

€ 92,00

Andrea Stadlmair, Übungsleiterin
ab Dienstag, 24.09.2024, 17x 09:00 - 10:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

14544 **H**

EGYM
WELLPASS

€ 92,00

Alicia Steffel, Studierende für Bachelor Gesundheitswissenschaften
ab Mittwoch, 25.09.2024, 17x 18:55 - 19:55 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

14547 **H**

EGYM
WELLPASS

€ 84,00

Stefanie Wenig, Bachelor of Arts Gesundheitsmanagement
ab Montag, 23.09.2024, 15x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Immer aktuell informiert!

Follow us
on Instagram



Volkshochschule Haar

PILATES

Ich beweg mich - Pilates

Basis - Mattentraining - Beckenboden - Powerhouse

14600 € 92,00

Borjana Gottlöber, Pilatetrainerin & Sportlehrerin
ab Montag, 23.09.2024, 17x 19:00 - 20:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 1

14601 € 92,00

Elzbieta Sieber, Pilatetrainerin & Sportlehrerin
ab Freitag, 27.09.2024, 17x 16:00 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

Pilates für Männer

Trainieren wie die Nationalelf

14602 € 70,00

Herbert Huber, Pilatetrainer
ab Freitag, 11.10.2024, 10x 19:40 - 20:40 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

Pilates mit tänzerischen Elementen und Bewegungen im Raum

14603 € 92,00

Herbert Huber, Profi-Balletttänzer & Pilatetrainer
ab Montag, 23.09.2024, 17x 08:15 - 09:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Pilates und Wirbelsäulengymnastik

Für Frauen und Männer

14604 € 92,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Freitag, 27.09.2024, 17x 10:00 - 11:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

Pilates - weiterführendes Training

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

14606 € 104,50

Gabriele Hercog, Lizenzierte Pilates- und „Woyo“-Trainerin
ab Freitag, 27.09.2024, 15x 08:00 - 09:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Pilates Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

14609 € 92,00

Roswitha de Souza, staatl. annerk. Gymnastik Lehrerin
und Pilatetrainerin
ab Mittwoch, 25.09.2024, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

Pilates - Mattentraining - Beckenboden - Powerhouse

Für Frauen und Männer

14610 € 92,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Montag, 23.09.2024, 17x 20:00 - 21:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Yoga Workout

Für Einsteiger und Geübte, für Frauen und Männer

14617 € 92,00

Roswitha de Souza, staatl. annerk. Gymnastik Lehrerin
und Yoga Move Trainerin
ab Dienstag, 24.09.2024, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 24

Balance Swing™ mit dem Minitrampolin

14650 H € 84,00

Stefanie Wenig, Balance - Swing -Trainerin
ab Montag, 23.09.2024, 15x 17:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

14651 H € 84,00

Stefanie Wenig, Balance - Swing -Trainerin
ab Montag, 23.09.2024, 15x 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03





ZUMBA® - Party

14706 € 10,00

Maria Frank, Shirley Aguilar, Sybille Bahlmann, Cristina Sanchez, Laura Salamano, Sabine Holzapfel
am Sonntag, 22.09.2024, 15:00 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

ZUMBA® - Tanz Dich fit

14707 € 20,00

Laura Salamano, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin
ab Dienstag, 08.10.2024, 6x 14:10-14:40 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

14708 € 34,00

Sybille Bahlmann, lizenziertes Zumba-Fitness-Instructor
ab Donnerstag, 12.09.2024, 6x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

14709 € 92,00

Maria Frank, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin
ab Mittwoch, 25.09.2024, 17x 08:30 - 09:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

14712 € 84,00

Aiman Attia, Sportlehrer, Tanzpädagogin, lizenziertes
Zumba-Instructor
ab Montag, 23.09.2024, 15x 20:30 - 21:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

14713 € 84,00

Aiman Attia, Sportlehrer, Tanzpädagogin, lizenziertes
Zumba-Instructor
ab Mittwoch, 25.09.2024, 15x 19:15 - 20:15 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14714 € 92,00

Shirley Aguilar, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin
ab Donnerstag, 26.09.2024, 17x 17:50 - 18:50 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

14715 € 79,00

Hans Schwartz, lizenziertes Zumba-Fitness-Instructor
ab Donnerstag, 07.11.2024, 14x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

14716 € 92,00

Maria Frank, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin
ab Dienstag, 24.09.2024, 17x 19:00 - 20:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

ZUMBA® - sanftes Tempo

14717 € 84,00

Gabriele Hercog, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin
ab Freitag, 27.09.2024, 15x 09:25 - 10:25 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

ZUMBA® für Anfänger

14720 € 84,00

Aiman Attia, Zumbainstructor & Tanzpädagogin
ab Dienstag, 24.09.2024, 15x 19:15 - 20:15 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

Flamenco Fitness

14723 € 84,00

Cristina Sánchez, Tänzerin & Tanzpädagogin
ab Samstag, 28.09.2024, 15x 10:00 - 11:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

TRX / OUTDOOR

TRX-Suspension-Training

14803 € 107,00

Elzbieta Sieber, TRX-Suspension-Fitness-Trainerin
ab Freitag, 27.09.2024, 17x 18:20 - 19:20 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

14805 € 107,00

Elzbieta Sieber, TRX-Suspension-Fitness-Trainerin
ab Freitag, 27.09.2024, 17x 17:20 - 18:20 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

14806 € 107,00

Tobias Wulf, TRX-Suspension-Fitness-Trainer
ab Dienstag, 24.09.2024, 17x 18:15 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

14807 € 107,00

Tobias Wulf, TRX-Suspension-Fitness-Trainer
ab Dienstag, 24.09.2024, 17x 17:15 - 18:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03



Ich bewege mich - Nordic Walking Basics Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer

15000 € 33,00

Andrea Schuhbauer, lizenzierte Nordic Walking Trainerin
ab Donnerstag, 26.09.2024, 4x 17:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz beim Gut Keferloh

Nordic Walking Aufbaukurs für Fortgeschrittene

15002 € 56,00

Andrea Schuhbauer, lizenzierte Nordic Walking Trainerin
ab Mittwoch, 25.09.2024, 10x 17:30 - 18:30 Uhr
Parkplatz beim Gut Keferloh

15003 € 56,00

Andrea Schuhbauer, lizenzierte Nordic Walking Trainerin
ab Mittwoch, 25.09.2024, 10x 18:45 - 19:45 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz beim Gut Keferloh

Nordic Cross Skaten für Einsteiger

15410 € 80,00

Ulrich Rüger Activ Outdoor, DSV Nordic Cross-Skating
Rollski Trainer
am Sonntag, 10.11.2024, 09:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Haar, Wieselweg, auf dem Skater- und Basketballplatz vor dem Wald

Schneeschuhwanderung mit Fackeln - romantische Tour für Einsteiger Auch für Kinder ab 8 Jahren geeignet

15411 € 45,00

Ingrid Fischer, Berg- und Schneeschuhwanderführerin
am Sonntag, 26.01.2025, 14:30 - 20:00 Uhr
Treffpunkt: 14:00 Uhr am Spitzingsee; Parkplatz an der Kirche (Selbstanreise) Kursgebühr für Kinder: € 35,00

Schneeschuhwanderung mit lustiger Schlittenabfahrt Auch für Kinder ab 10 Jahren geeignet

15412 N € 42,00

Ingrid Fischer, Berg- und Schneeschuhwanderführerin
am Samstag, 08.02.2025, 12:00 - 17:30 Uhr
Treffpunkt 12:00 in Kirchdorf in Tirol. Kinder bis 16 Jahren zahlen nur € 32,00



BALLETT / GESELLSCHAFTSTANZ

Ballett Anfänger mit Vorkenntnissen

16000 € 157,00

Herbert Huber, professioneller Balletttänzer
ab Freitag, 27.09.2024, 17x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Mittelmeertänze - Schnupperkurs

Anfänger und auch zum Auffrischen der Tanzkenntnisse

16300 € 27,50

Tina Steenbuck, Tanzpädagogin, staatl. anerkannte
Gymnastiklehrerin
ab Freitag, 11.10.2024, 3x 19:00 - 20:30 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Mittelmeertänze

Mittelstufe und Fortgeschrittene

16301 € 92,00

Tina Steenbuck, Tanzpädagogin
ab Freitag, 08.11.2024, 10x 19:00 - 20:30 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Von Salsa bis Kizomba

Anfänger:innen und Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

16302 N € 72,00

Arsène de Souza, professioneller Musiker und Tänzer und
Roswitha de Souza staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin,
Tanzpädagogin, Tänzerin
ab Mittwoch, 02.10.2024, 10x 20:00 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Traditionelle griechische Tänze

In Zusammenarbeit mit der griechischen Gemeinde Haar

16305 N € 20,00

Monika Möhr-Jundt, Tanzlehrerin
am Sonntag, 22.09.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, vhs Foyer

16306 N € 20,00

Monika Möhr-Jundt, Tanzlehrerin
am Sonntag, 27.10.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, vhs Foyer

16307 N € 20,00

Monika Möhr-Jundt, Tanzlehrerin
am Sonntag, 10.11.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, vhs Foyer

16308 N € 20,00

Monika Möhr-Jundt, Tanzlehrerin
am Sonntag, 08.12.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, vhs Foyer



Gesellschaftstanz - Standard und Latein-amerikanisch - Grundkurs

Keine Vorkenntnisse

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 € 55,00

Christian Seidl, Tanzpädagogin

ab Dienstag, 17.09.2024, 8x 19:00 - 20:15 Uhr

nicht am 01.10.2024 und 08.10.2024

Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Fortschrittstanz

Vorkenntnisse aus dem Grundkurs oder anderer Tanzkurse

16401 € 62,00

Christian Seidl, Tanzpädagogin

ab Dienstag, 03.12.2024, 8x 19:00 - 20:15 Uhr

nicht am 01.10.2024 und 08.10.2024

Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Tanzkreis

Niveaustufe III/IV mit Vorkenntnissen aus den vorhergehenden Kursen und Wiedereinsteiger

16402 € 140,50

Christian Seidl, Tanzpädagogin

ab Dienstag, 17.09.2024, 17x 20:15 - 21:45 Uhr

nicht am 01.10.2024 und 08.10.2024

Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Hochzeits-Crashkurs Tanzen

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schläppchen mit Ledersohle, keine Straßenschuhe und bequeme Tanzkleidung

16405 € 44,00

Christian Seidl, Tanzpädagogin

am Samstag, 07.12.2024, 11:00 - 14:00 Uhr,

am Sonntag, 08.12.2024, 11:00 - 14:00 Uhr

Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Lindy Hop

Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene (mit etwas Vorerfahrung in jeglichem Tanz)

Wenn möglich bitte paarweise anmelden! Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkommen. Bitte mitbringen: Flache Tanzschuhe mit glatter Sohle

16408 € 22,00

Oksana Pavlova, Tanzpädagogin

am Sonntag, 20.10.2024, 16:00 - 19:00 Uhr

Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

16409 € 22,00

Oksana Pavlova, Tanzpädagogin

am Sonntag, 08.12.2024, 16:00 - 19:00 Uhr

Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Jazz Line-Tanz

Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene (mit etwas Tanzerfahrung in jeglichem Tanz)

Es wird kein Tanzpartner benötigt.

Bitte mitbringen: Flache Tanzschuhe mit glatter Sohle

16411 N € 22,00

Oksana Pavlova, Tanzpädagogin

am Sonntag, 09.02.2025, 16:00 - 19:00 Uhr

Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02



Charlston

Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene (mit etwas Tanzerfahrung in jeglichem Tanz)

Es wird kein Tanzpartner benötigt.

Bitte mitbringen: Flache Tanzschuhe mit glatter Sohle

16412 N € 22,00

Oksana Pavlova, Tanzpädagogin

am Sonntag, 19.01.2025, 16:00 - 19:00 Uhr

Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Weitere
Infos
über unsere
Veranstaltungen:
www.vhs-haar.de



TANGO ARGENTINO

Tango Argentino Workshop

16414 € 13,00

Gustavo Gómez, professioneller Tangotänzer
am Samstag, 07.09.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

16415 € 13,00

Gustavo Gómez, professioneller Tangotänzer
am Samstag, 05.10.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

16416 € 13,00

Gustavo Gómez, professioneller Tangotänzer
am Samstag, 09.11.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

16417 € 13,00

Gustavo Gómez, professioneller Tangotänzer
am Samstag, 07.12.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

16418 € 13,00

Gustavo Gómez, professioneller Tangotänzer
am Samstag, 11.01.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

16419 € 13,00

Gustavo Gómez, professioneller Tangotänzer
am Samstag, 01.02.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Tango Übungsabend

16420 € 10,00

Gustavo Gómez, professioneller Tangotänzer
am Samstag, 07.09.2024, 19:00 - 23:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

16421 € 10,00

Gustavo Gómez, professioneller Tangotänzer
am Samstag, 05.10.2024, 19:00 - 23:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

16422 € 10,00

Gustavo Gómez, professioneller Tangotänzer
am Samstag, 09.11.2024, 19:00 - 23:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

16423 € 10,00

Gustavo Gómez, professioneller Tangotänzer
am Samstag, 07.12.2024, 19:00 - 23:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

16424 € 10,00

Gustavo Gómez, professioneller Tangotänzer
am Samstag, 11.01.2025, 19:00 - 23:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

16425 € 10,00

Gustavo Gómez, professioneller Tangotänzer
am Samstag, 01.02.2025, 19:00 - 23:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02



TÄNZE AUS ALLER WELT



Tänze aus Hawaii und Polynesien - Workshop

16490 € 27,50

Sonja Haydn, lizenzierte „Hula“-Trainerin
am Sonntag, 27.10.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Tänze aus Hawaii und Polynesien - Anfänger

16491 € 40,00

Sonja Haydn, lizenzierte „Hula“-Trainerin
ab Donnerstag, 07.11.2024, 4x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

Tänze aus Hawaii und Polynesien - Fortgeschrittene

16492 € 77,00

Sonja Haydn, lizenzierte „Hula“-Trainerin
ab Montag, 30.09.2024, 10x 20:00 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Latin Party Moves - Line Dance

Für Frauen & Männer

Bitte mitbringen: Flache Schuhe mit rutschender Sohle.

16500 € 40,00

Sonja Haydn, Latin Dance Coach
ab Montag, 30.09.2024, 5x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

Salsa, Merengue, Bachata - for Ladies

Bitte mitbringen: Flache Schuhe mit rutschender Sohle

16501 € 40,00

Sonja Haydn, Latin Dance Coach
ab Montag, 11.11.2024, 5x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

American Line Dance - Anfänger:innen mit etwas Vorkenntnissen

16505 € 82,50

Hans-Jürgen Mader, Trainer für American Line Dance
ab Donnerstag, 10.10.2024, 15x 19:00 - 20:00 Uhr
Sportzentrum, Jagdfeldring 82, Gymnastikraum

American Line Dance - Mittelstufe

Mit Vorkenntnissen aus den vorangegangenen Kursen
und für Wiedereinsteiger

16506 € 71,50

Jörg Weber, Trainer für American Line Dance
ab Freitag, 27.09.2024, 12x 19:30 - 20:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

American Line Dance - Mittelstufe und Fortgeschrittene

16507 € 110,00

Hans-Jürgen Mader, Tanzpädagoge für American Line Dance
ab Donnerstag, 10.10.2024, 15x 20:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 24



Westafrikanischer Tanz aus Benin mit Livemusik

Mittelstufe und Fortgeschrittene

Live Trommel Begleitung mit Arsène de Souza ist in der Kursgebühr enthalten.

16603 € 160,00

Roswitha de Souza, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin,
Tanzpädagogin, Tänzerin
ab Dienstag, 01.10.2024, 17x 19:15 - 20:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 24



BAUCHTANZ / ORIENTALISCHER TANZ

Bauchtanz - Anfänger mit guten Vorkenntnissen

16700

€ 160,00

Aiman Attia, Tanzpädagogin
ab Mittwoch, 25.09.2024, 15x 18:00 - 19:15 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Orientalischer Tanz für Anfänger

16705

€ 126,00

Cristina Sánchez, Tänzerin & Tanzpädagogin
ab Samstag, 28.09.2024, 15x 12:00 - 13:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

Bauchtanz - Mittelstufe

16701

€ 160,00

Aiman Attia, Tanzpädagogin
ab Dienstag, 24.09.2024, 15x 18:00 - 19:15 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

Flamenco für Anfänger

Wir empfehlen den zusätzlichen Besuch des Kurses
Flamenco Fitness 14723

16706

€ 84,00

Cristina Sánchez, Tänzerin & Tanzpädagogin
ab Samstag, 28.09.2024, 15x 11:00 - 12:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

16702

€ 160,00

Aiman Attia, Tanzpädagogin
ab Montag, 23.09.2024, 15x 18:00 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

Bauchtanz - Technik und Choreographie - Fortgeschrittene

16704

€ 160,00

Aiman Attia, Tanzpädagogin
ab Montag, 23.09.2024, 15x 19:15 - 20:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

Hinweis:

Tanzkurse für Kinder und Jugendliche finden
Sie auf Seite 89.

Geburtsvorbereitung

Anmeldung nur über Frau Ammerer, Tel. 46201414

17000 gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme
 ab Donnerstag, 10.10.2024, 6x 19:00 - 21:20 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 02

17001 gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme
 ab Donnerstag, 05.12.2024, 6x 19:00 - 21:20 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

17002 gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme
 ab Donnerstag, 20.02.2025, 6x 19:00 - 21:20 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

Geburtsvorbereitung

Anmeldung nur über Frau Colantonio Tel. 01732844629

Kurskosten für die Frauen übernimmt die Krankenkasse,
 Kurskosten für die Partner einmalig € 120,00 für 2 Termine
 mit Partner.

17003 gebührenfrei

Sara Colantonio, Hebamme
 am Samstag, 14.09.2024, 10:00 - 18:00 Uhr,
 am Sonntag, 15.09.2024, 10:00 - 18:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

17004 gebührenfrei

Sara Colantonio, Hebamme
 am Samstag, 19.10.2024, 10:00 - 18:00 Uhr,
 am Sonntag, 20.10.2024, 10:00 - 18:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

17005 gebührenfrei

Sara Colantonio, Hebamme
 am Samstag, 30.11.2024, 10:00 - 18:00 Uhr,
 am Sonntag, 01.12.2024, 10:00 - 18:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

17006 gebührenfrei

Sara Colantonio, Hebamme
 am Samstag, 11.01.2025, 10:00 - 18:00 Uhr,
 am Sonntag, 12.01.2025, 10:00 - 18:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

17007 gebührenfrei

Sara Colantonio, Hebamme
 am Samstag, 15.02.2025, 10:00 - 18:00 Uhr,
 am Sonntag, 16.02.2025, 10:00 - 18:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

17008 gebührenfrei

Sara Colantonio, Hebamme
 am Samstag, 22.03.2025, 10:00 - 18:00 Uhr,
 am Sonntag, 23.03.2025, 10:00 - 18:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

ELTERN-KIND-KURSE**Rückbildungsgymnastik mit Baby**

Anmeldung nur über Frau Ammerer, Tel. 46201414

17200 gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme
 ab Montag, 07.10.2024, 6x 10:00 - 11:40 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

17201 gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme
 ab Montag, 02.12.2024, 6x 10:00 - 11:40 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

17202 gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme
 ab Montag, 17.02.2025, 6x 10:00 - 11:40 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

**Eltern-Kind-Turnen
Abenteuerspielplatz Turnhalle
für 1- bis 3,5jährige Kinder****17800** € 84,00

Kathleen Kober, Fitnesstrainerin für Kinder u. Erwachsene
 ab Montag, 23.09.2024, 17x 09:00 - 10:00 Uhr
 Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

17801 € 84,00

Kathleen Kober, Fitnesstrainerin für Kinder u. Erwachsene
 ab Montag, 23.09.2024, 17x 10:00 - 11:00 Uhr
 Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

