



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.

Die vier Säulen für Gesundheit:

1. regelmäßige Bewegung
2. regelmäßige Entspannung
3. gesundes Essen
4. positive Lebenseinstellung

INHALT

KOCHEN/DEGUSTATION	68
Kulinarische Führungen.....	68
Vegane und vegetarische Küche.....	68
Genussvolle Küche.....	69
Deustation Wein und Spirituosen	71
INFORMATIVE VORTRÄGE	72
ENSPPANNUNG/ACHTSAMKEIT	73
Entspannungsmethoden/Wellness	73
Feldenkraus	73
Qi Gong / Tai Chi	74
Yoga	75
Gesundheitsreise	78
GYMNASTIK/FITNESS	80
Wassergymnastik / Aqua Fitness	80
Ballsport	82
Rücken fit / Wirbelsäulengymnastik	82
Ganzkörper Workout	84
Bodyart® / Bodystyling	85
Pilates	86
Zumba®	87
TRX®	88
OUTDOOR	88
TANZ	90
Ballett	90
Gesellschaftstanz	90
Tango Argentino	92
Tänze aus aller Welt	93
Orientalischer Tanz	94
ELTERN-KIND-KURSE	95

KOCHEN / DEGUSTATION



Kulinarische Führungen

Kulinarische Führung durch Haar

Ein gemütlicher Spaziergang durch Haar, seine historischen Wirtshäuser sowie seine modernen, internationalen Restaurants. Haar zum Verlieben. Haar, wie wir es noch nie erlebt haben, denn „Liebe geht durch den Magen“.

10001

€ 59,00 (€ 30,00)

Yogesh Rao

am Donnerstag, 05.06.2025, 17:00 - 20:00 Uhr

Treffpunkt wird bekannt gegeben.

Basiskochkurs

Unser Dozent vermittelt uns grundlegende Kochtechniken, vermeidbare Fehler. Und am Ende...genießen wir zusammen ein einfaches, aber genussvolles Menü.

10002

€ 40,00 (€ 18,00)

N.N.

am Dienstag, 25.03.2025, 18:00-21:00 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Vegane und vegetarische Küche

Vegane Ernährung für Anfänger

Auf was sollte ich achten und wie schmeckt es?

Wir zeigen, wie wir uns als Anfänger:innen in der veganen Ernährung die erste Zeit erleichtern können und worauf wir achten sollen. Wir bereiten Gerichte für verschiedenste Tageszeiten und Situationen zu und besprechen, was eine Grundausrüstung umfassen sollte.

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

10005

€ 36,00 (€ 12,00)

Dagmar Richter, Ernährungsberaterin, Entspannungstrainerin

am Dienstag, 18.03.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Das kleine Kochduell (vegetarisch)

Ausgesucht leckere Rezepte und jede Menge Spaß: das sind die Zutaten für unser kleines Kochduell. Im Team bereiten Sie ein raffiniertes vegetarisches Drei-Gänge-Menü zu, bekommen Teller-Deko-Ideen und ich stehe Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Nach dem Essen gibt's Punkte für Dekoration und Geschmack (Punktekarte). Aber keine Angst: es wird nur SiegerInnen geben und alle bekommen eine Trophäe.

10006

€ 46,00 (€ 17,00)

Xenia Völker

am Mittwoch, 09.07.2025, 18:00 - 21:30 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Vegetarische Gerichte - voll im Trend!

Vegetarische Gerichte erfreuen sich zu Recht immer größerer Beliebtheit. Die nachfolgenden Rezepte werden auch Skeptiker überzeugen, dass schmackhaftes Essen kein tierisches Eiweiß benötigt.

- Petersilienwurzelsuppe mit Spinat-Bergkäse-Knödeln
- Ricotta-Ravioli mit weißer Tomatensauce
- Geschmorte Chicorée auf Selleriepüree und Passionsfrucht-Gel
- Blumenkohl-Pflanzerl mit Blattsalat
- Dattelskuit mit Bananenkaramell

10007

€ 47,00 (€ 18,00)

Hans Montag

am Donnerstag, 13.03.2025, 18:00 - 22:00 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

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

Genussvoll vegetarisch mit asiatischem Gemüse, Tofu und Tempeh

Besonderes Augenmerk liegt auf der vielseitigen Anwendung von Tofu, Tempeh & Co. sowie den perfekten Zubereitungstechniken.

10009 € 41,00 (€ 16,00)

Triana Oey
am **Mittwoch**, 09.04.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Genussvolle Küche

Thailändische 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.

10010 € 72,00 (€ 25,00)

Triana Oey
am **Samstag**, 07.06.2025, 10:00 - 17:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Japanisch Kochen 2 - neue Rezepte

Wir entdecken die kulinarische Genüsse, die die japanische Küche jenseits von Sushi zu bieten hat und kochen mit original japanischen Lebensmitteln.

10039 € 51,00 (€ 22,00)

Xenia Völker
am **Mittwoch**, 07.05.2025, 18:00 - 21:30 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

Sichuan Spezialitäten - chinesische Küche mal anders

Die Sichuan Küche ist zu Unrecht nur für ihre Schärfe bekannt. Denn es finden sich auch süße Geschmacksnoten sowie äußerst spannende Gewürzkombinationen. In Chinarestaurants können Sie diese Gerichte üblicherweise nicht bestellen. Freuen Sie sich auf kulinarisches Neuland, das Sie nicht so ohne weiteres mit China in Verbindung bringen werden. Wir kochen die scharfen Gerichte in moderater Schärfe.

10040 **N** € 49,00 (€ 20,00)

Xenia Völker
am **Mittwoch**, 09.04.2025, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Westafrikanische Küche aus Benin

Wir kochen Vollkost, Fleisch oder Fisch, mit „afrikanischem Knödel“ und vegetarische Gerichte wie frittierte Kürbiskernbällchen und Bohnenbeignets

10045 € 39,00 (€ 15,00)

Arsène de Souza
am **Samstag**, 31.05.2025, 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: Gemüse, Fleisch oder Fisch. Der indische Kursleiter Hr. Rao bringt alle anderen Zutaten und Gewürze mit.

10046 € 37,00 (€ 13,00)

Yogesh Rao
am **Samstag**, 15.03.2025, 15:00 - 18:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12



Foodpairing - Geschmackserlebnisse garantiert

Schokolade mit Chili zu kombinieren ist heutzutage keine Verrücktheit mehr. Foodpairing ist eine forschende Wissenschaft, die immer mehr unvermutete Geschmackskombinationen entdeckt. Keine Angst, es handelt sich keinesfalls um Rezepte, die nur auserwählten Freaks schmecken. Köstlich-wilde Kombinationen resultieren in kulinarischen Highlights. Wir kochen ein 5-Gänge Menü! Sind Sie dabei?

10047 N € 47,00 (€ 18,00)

Xenia Völker
am **Mittwoch**, 28.05.2025, 18:00 - 21:30 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 verzaubern-des indisches Zitronendessert.

10048 N € 47,00 (€18,00)

Xenia Völker
am **Mittwoch**, 25.06.2025, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Zitrusfrüchte - die unterschätzten Stars

Zitrusfrüchte sind wahre Stars, die wir in diesem Kurs kulinarisch in Szene setzen. Von der Vorspeise über Hauptgerichte bis hin zum Dessert kochen wir mit Zitrone, Limette, Orange, Kumquat, Yuzu und Kaviar-Limette, einer australische Zitrusfrucht, die in Sterneküchen Einzug gehalten hat. Bezugsquellen gibt's natürlich auch im Kurs sowie einen spannenden Aperitif vorweg (mit oder ohne Alkohol).

10050 N € 49,00 (€ 20,00)

Xenia Völker
am **Mittwoch**, 16.07.2025, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

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

Wir kochen mit Verjus - grüne Alleskönner für neuen Geschmack

Bis ins Mittelalter war Verjus der grüne Alleskönner in der Küche, die aus dem Orient stammende Zitrone machte ihm den Garaus. Jetzt besinnen sich die Sterneköche wieder auf den milden aromatischen Essigersatz. Ich finde zu Recht!

- Mit Bergkäse gefüllte Riesenchampignons
- Rote Bete-Apfel Salat mit Walnüssen
- Hähnchenfiletgratin mit Champignons, Verjus und Käse
- Überbackener Zander mit Verjus-Reduktion, Ingwer und Verjus
- Quarkstrudel mit Verjus

10108 N € 47,00 (€ 18,00)

Hans Montag
am **Freitag**, 21.03.2025, 18:00 - 22:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

DIY Brot backen - super einfach, super schnell

„Ich backe mein Brot nebenbei“- Rezepte, die nicht nur geschmacklich, sondern auch optisch was her machen. Vom low carb Saaten-Nuss-Brot ohne Mehl und Hefe bis hin zum knusprigen schnellsten Ciabatta der Welt, einige Food Hacks für besonders hübsche Semmeln u.v.m. Wir backen mit allem außer Sauerteig. Dazu zaubern wir zwei Aufstriche, mit denen wir die verschiedenen Brotsorten/Semmeln verkosten.

10249 N € 46,00 (€ 17,00)

Xenia Völker
am **Dienstag**, 11.03.2025, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11



Degustation Wein und Spirituosen

Tour de France: Verköstung von französischen Weinen mit passendem Käse

Französische Weine und Käse stellen eine harmonische Kombination dar. Wir verkosten klassische Weiß- und Rotweine sowie trockene bis edelsüße Weine zu feinen passenden Käsesorten.

10463 € 61,00 (€ 22,00)

Pearl Pandion-Müller, Weinfachberaterin und im IHK-Prüfungsausschuss für Sommeliers
am Samstag, 22.03.2025, 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 noch immer unbekanntes Getränk. Wir lernen die Geschichte und die Produktion kennen und verkosten fünf verschiedene Sake mit einem passenden Appetithappen.

Anmeldung übers Internet nur bis 14.05.2025. Danach nur telefonisch 089-46002-800 und unter Vorbehalt

10465 € 41,00 (€ 29,00)

Kai Draeger, mehrfachertifizierter Sake-Experte, Sake-Sommelier
am Samstag, 17.05.2025, 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) durante questi incontri. 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.



La Pasqua a tavola - alcuni piatti della tradizione italiana

10500 € 73,00 (€ 18,00)

Gabriella Caiazza-Schwarz, Italienischlehrerin
am Samstag, 05.04.2025, 10:00 - 14:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

I cicchetti (o cichetti) veneziani - le piccole delizie all'ombra di San Marco

10502 € 73,00 (€ 18,00)

Gabriella Caiazza-Schwarz, Italienischlehrerin
am Samstag, 10.05.2025, 10:00 - 14:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

La cucina del Sud Italia - un semplice trionfo di sapori

10505 € 73,00 (€ 18,00)

Gabriella Caiazza-Schwarz, Italienischlehrerin
am Samstag, 28.06.2025, 10:00 - 14:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

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

INFORMATIVE VORTRÄGE

**Fit & vital ein Leben lang**

So bleiben Sie fit und vital, auch im fortgeschrittenen Alter

11006 V € 12,00

Dagmar Richter, Ernährungsberaterin, Entspannungstrainerin
am Dienstag, 25.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

**Wunderwelt der Ernährung und Selbstwirksamkeit**

Was kann ich selbst bei ernährungsmitbedingten Erkrankungen wie z.B. Neurodermitis und Migräne tun?

11014 N V € 12,00

Dagmar Richter, Ernährungsberaterin, Entspannungstrainerin
am Montag, 24.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

**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 Donnerstag, 05.06.2025, 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

Erlernen des kinesiologischen Selbsttests

Einführung in die Kinesiologie.

11030 V € 12,00

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

am Dienstag, 01.07.2025, 18:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 02

Total genervt!

Wie komme ich wieder runter? Jetzt!

11035 N € 55,00

Ingrid Harrison, Heilpraktikerin

am Samstag, 03.05.2025, 10:00 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 02

Selbstfürsorge im Alltag: Strategien für mentale und emotionale Gesundheit

11045 O € 9,00

Christine Ruppe, zertifizierte Resilienzcoach, Trauerbegleiterin und systemische Coach

am Montag, 24.02.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

Der Kurs

11046 O N € 58,00

Christine Ruppe, zertifizierte Resilienzcoach, Trauerbegleiterin und systemische Coach

ab Montag, 17.03.2025, 6x 19:30 - 20:30 Uhr

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 gebührenfrei

Anja Ecker, staatl. aner. Erzieherin und Familien- und Paarberaterin., EUTB - Beraterin

am Dienstag, 18.03.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30

**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 gebührenfrei

Anja Ecker, staatl. aner. Erzieherin und Familien- und Paarberaterin., EUTB - Beraterin

am Dienstag, 06.05.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30



Mein Kind ist behindert - und jetzt?

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

11052 **O** **V**

gebührenfrei

Anja Ecker, staatl. anerk. Erzieherin und Familien- und Paarberaterin, EUTB - Beraterin
am Dienstag, 08.04.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

Schwerhörigkeit - Ertaubung - Hilfsmittel für diese Behinderungsart

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

11053 **V**

gebührenfrei

Elke Maier, EUTB Peer-Beraterin und Audioberaterin
am Dienstag, 20.05.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30

ENTSPANNUNG / ACHTSAMKEIT



Entspannungsmethoden/Wellness

Autogenes Training

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

12006 **N**

€ 99,00

Dr. Ursula Hieber, Ärztin, Psychotherapeutin
ab Dienstag, 11.03.2025, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 02

Immer aktuell informiert!



Volkshochschule Haar

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 Sonntag, 06.04.2025, 16:00 - 17:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

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, 13.03.2025, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 02

Feldenkrais

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 Decke warme Socken und eine Decke

Bewusstheit durch Bewegung - Feldenkrais Anfänger

12104 **H**

€ 102,00

Doris Schmidt, Feldenkraislehrerin
ab Mittwoch, 12.03.2025, 12x 10:00 - 11:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

12107 **O**

€ 106,00

Gabriele Blasy, Feldenkraispädagogin
ab Mittwoch, 26.02.2025, 13x 19:00 - 20:15 Uhr

12110

€ 143,00

Johanna Pflanz, Gymnastiklehrerin, Feldenkraispädagogin
ab Donnerstag, 27.02.2025, 15x 10:30 - 12:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03



Tai Chi und Qi Gong

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, 24.02.2025, 12x 18:00 - 19:15 Uhr

Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

Qi Gong

Fortgeschrittene - kleine Gruppe

12204

€ 133,00

Barbara Nosse, Qi Gong Lehrerin

ab Montag, 24.02.2025, 12x 19:15 - 20:30 Uhr

Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

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

für Anfänger und Fortgeschrittene

12281

€ 198,00

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

ab Montag, 24.02.2025, 15x 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, 01.03.2025, 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, 01.03.2025, 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

12423 H € 103,00

Christian Klarl M.A., Yogalehrer
ab Mittwoch, 26.02.2025, 20:15 - 21:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 04

12425 H € 103,00

Roswitha de Souza, staatl aner. Gymnastiklehrerin, YOGA moveTrainerin, PilatesTrainerin
ab Donnerstag, 27.02.2025, 15x 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

Anfänger

12402 H € 143,00

Christian Klarl M.A., Yogalehrer
ab Montag, 24.02.2025, 15x 17:45 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 04

12403 € 143,00

N.N., Yogalehrer
ab Montag, 24.02.2025, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

12406 € 143,00

Roswitha de Souza, Yogalehrerin
ab Freitag, 28.02.2025, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

12420 € 198,00

Kleine Gruppe
Matthias Engler, Yogalehrer
ab Dienstag, 11.03.2025, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

Mittelstufe

12508 H € 143,00

Christian Klarl M.A., Yogalehrer
ab Montag, 24.02.2025, 15x 19:15 - 20:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 04

12520 H € 143,00

Christian Klarl M.A., Yogalehrer
ab Mittwoch, 26.02.2025, 15x 18:45 - 20:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 04

Immer aktuell informiert!

Follow us
on Instagram



Volkshochschule Haar

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

Power Yoga**Anfänger****12632**

€ 122,00

Rozsa Hornyak, Yogalehrerin

ab Donnerstag, 27.02.2025, 15x 18:00 - 19:15 Uhr

Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 04

Mittelstufe**12636** 

€ 143,00

Rozsa Hornyak, Yogalehrerin

ab Donnerstag, 27.02.2025, 15x 19:45 - 21:15 Uhr

Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 04

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

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

12645 

€ 143,00

Sabine Gall, Yogalehrerin

ab Dienstag, 25.02.2025, 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

Kundalini Yoga**Anfänger und Fortgeschrittene****12750**

€ 143,00

Elke Habereder-Reif, Yogalehrerin

ab Dienstag, 25.02.2025, 15x 19:30 - 21:00 Uhr

Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

Anfänger und Fortgeschrittene**12753**

€ 124,00

Sigrid Urban, Yogalehrerin

ab Donnerstag, 27.02.2025, 13x 19:30 - 21:00 Uhr

Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

Fortgeschrittene und leicht Fortgeschrittene**12756**

€ 124,00

Sigrid Urban, Yogalehrerin

ab Donnerstag, 27.02.2025, 13x 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, 26.02.2025, 15x 09:30 - 11:00 Uhr

Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

Weitere
Infos
über unsere
Veranstaltungen:

www.vhs-haar.de

Fasziyoga mit Yoga Nidra

Entspannung auf allen Ebenen

12770 € 143,00
Philip Brazda, Yogalehrer
ab Dienstag, 25.02.2025, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

Yoga auf dem Stuhl für Menschen Ü 65

12776 € 26,00
N.N., Übungsleiterin für Senioren yoga
ab Montag, 24.02.2025, 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 € 65,00
Yogesh Rao, Yogalehrer
ab Donnerstag, 27.02.2025, 4x 18:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 01

12801 € 49,00
Yogesh Rao, Yogalehrer
ab Donnerstag, 03.04.2025, 3x 18:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 01

Zeit zum Lachen und für GLÜCKsimpulse und das mitten in der Woche!

Bitte mitbringen: Offenheit für Neues, ein Getränk und dicke Socken

12901 N € 35,00
Birgitta Engler, Lachyogatrainerin, Glückscoach
ab Mittwoch, 07.05.2025, 5x 19:45 - 20:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 02

Familienyoga - Workshop am Sonntag

Für Kinder ab 4,5 Jahren und mind. einer Begleitperson (auch Nicht-Yogis)

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

12950 € 11,00
Yogesh Rao, Yogalehrer
am Sonntag, 23.03.2025, 11:00 - 12:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

12951 € 11,00
Yogesh Rao, Yogalehrer
am Sonntag, 06.04.2025, 11:00 - 12:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

12952 € 11,00
Yogesh Rao, Yogalehrer
am Sonntag, 11.05.2025, 11:00 - 12:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02





Gesundheitsreisen



ROSWITHA DE SOUZA

Studium der Psychologie, Staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin, Herzkreistrainerin, Yogalehrerin, Pilates Trainerin und Tänzerin mit einer mehr als 30 jährigen Unterrichtserfahrung.



DAGMAR MÖLLER

Aquafitness-, Schwimmtrainerin, Entspannungstrainerin im Wasser für Wasser-Shiatsu und Aqua-Relax, Entspannungstrainerin für Entspannungskurse mit Klangschalen

Wohlfühlen durch innere Ruhe - im Hier und Jetzt

Klangschale-Methode, Herzkreisübungen, Yoga
im Kloster Bernried am Starnberger See

Unser Atem „Odem“ ist das Bindeglied. Der Atem verbindet uns mit allen und Allem. Wir haben die Möglichkeit durch Übungen im Herzkreis und im Yoga durch Achtsamkeit und Atemfluss in eine innere Ruhe zu gelangen und uns zu zentrieren.

Mit Klangschalen geht es um sanfte Töne und Schwingungen, die sich positiv und harmonisch auf die Körperzellen und das Unterbewusstsein auswirken. Klangschalen Meditation versetzt uns, durch die obertonreichen und meditativen Klänge, in einen Zustand von tiefer Ruhe, inneren Frieden und Stille. Bei der Klangschalen Massage werden die Schalen sanft über den Körper gezogen und vertiefen die Ruhe und Entspannung. Fantasiereisen helfen dabei abzuschalten und mit sich im Kontakt zu bleiben. Eventuell besteht die Möglichkeit, auch im Wasser/See je nach Wetterlage eine Entspannungsarbeit im Wasser zu erleben.

Der Herzkreis als ganzheitliches Übungssystem spricht Körper, Geist und Seele an. Wir werden 12 Übungen kennenlernen und durch das gemeinsame Üben die Atemhilfsmuskulatur und den gesamten Brustraum entspannen. Dadurch kann ein Gefühl von Weite und Raum entstehen. Gleichzeitig sprechen die Übungen unsere emotionale Intelligenz unseres Herzens an.

Basale Gefühle wie Angst, Wut und Trauer können leichter reguliert werden. Eingefahrene negative Denkmuster werden durch die mentalen Übungen des Herzkreises positiv verändert. Innere Freiheit und Gelassenheit können entstehen.

In Verbindung mit unserer Atmung im Yoga „Prana“ werden wir Yogaübungen erlernen, die uns die Möglichkeit einer besseren Beweglichkeit eröffnen und damit unsere Lebensenergie anregen.

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. 195,00 € oder im Einzelzimmer ca. € 239,00 werden 9 Wochen vor Seminarbeginn abgebucht. Rücktritt ist danach nur möglich, wenn eine Ersatzperson gestellt wird!

Anmeldeschluss: 21.05.2025.

Reiseanmeldung nach dem 21.05.2025 ist nur nach Anfrage vorbehaltlich Verfügbarkeit möglich!

Keine Ermäßigung möglich!

13400

€ 220,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin; Roswitha de Souza, Yogatrainerin
ab Freitag, 25.07.2025 18:00 Uhr bis Sonntag 27.07.2025 16:00 Uhr
Kloster Bernried, Starnberg



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 19.12.2025, 18:00 Uhr bis Sonntag, 21.12.2025 ca. 16:00 Uhr.

Kosten: Seminargebühr 220,00 € zzgl. Kosten für Kurtaxe, Unterkunft und Verpflegung im Doppelzimmer ca. 195,00 € oder im Einzelzimmer ca. € 239,00 werden 9 Wochen vor Seminarbeginn abgebucht. Rücktritt ist danach nur möglich, wenn eine Ersatzperson gestellt wird!

Anmeldeschluss: 06.10.2025.

Reiseanmeldung nach dem 06.10.2025 ist nur nach Anfrage vorbehaltlich Verfügbarkeit möglich!

Keine Ermäßigung möglich!

13500

€ 220,00

Paul Königer, Yogalehrer; Stefan Sachs, Zen-Meditationslehrer

ab Freitag, 19.12.2025 18:00 Uhr bis Sonntag 21.12.2025 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 Lehrertattnis der Sanbozen Linie.



Ansprechpartnerin für Inklusion, Diversity und Universal Design of Learning:

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

GYMNASTIK / FITNESS



Wassergymnastik / Aquafitness

Wassergymnastik ist eines der wirksamsten und beliebtesten Bewegungsangebote zur Vorbeugung (Prävention) und Vermeidung von Gelenk- und Muskelp Problemen. Vorteile: Durch die Auftriebskraft des Wassers werden Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheiben entlastet. Wir spüren unsere Schwere nicht und können den Körper mit Leichtigkeit durchtrainieren, so dass eine optimale Kräftigung, Dehnung und Lockerung der Muskulatur in einem erfolgt.

Durch den hydrostatischen Druck wird die Durchblutung, die Herzaktivität und die Atmung reguliert. Der Wasserwiderstand bewirkt eine „Massage“ und somit Straffung der Haut und des Bindegewebes. Das Ganze macht viel Spaß und wirkt entspannend und anregend zugleich.

Alle Kurse finden im Schwimmbad, St.-Konrad-Str.7, statt.

Hinweis: Alle Teilnehmer:innen möchten darauf achten, dass während der Wassergymnastikkurse kein öffentlicher Badebetrieb ist. Betreten Sie das Bad erst zu Beginn Ihres Kurses und die Umkleidekabine erst 15 Minuten vor Kursbeginn. 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

Anja Schmidseider, Aquatrainerin
ab Montag, 24.02.2025, 17x 14:45 - 15:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14001 € 139,00

Anja Schmidseider, Aquatrainerin
ab Montag, 24.02.2025, 17x 15:25 - 16:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14002 € 139,00

Anja Schmidseider, Aquatrainerin
ab Montag, 24.02.2025, 17x 16:05 - 16:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14003 € 139,00

Andrea Stadlmair, Aquatrainerin
ab Montag, 24.02.2025, 17x 16:45 - 17:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14004 € 139,00

Andrea Stadlmair, Aquatrainerin
ab Montag, 24.02.2025, 17x 17:25 - 18:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14005 € 139,00

Andrea Stadlmair, Aquatrainerin
ab Montag, 24.02.2025, 17x 18:05 - 18:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14006 € 139,00

Daniela Fest, Aquatrainerin
ab Dienstag, 25.02.2025, 17x 11:45 - 12:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14007 € 139,00

Daniela Fest, Aquatrainerin
ab Dienstag, 25.02.2025, 17x 12:25 - 13:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14008 € 147,50

N.N., Aquatrainerin
ab Dienstag, 25.02.2025, 17x 13:15 - 14:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14009 € 147,50

Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Dienstag, 25.02.2025, 17x 14:00 - 14:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14010 € 139,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Dienstag, 25.02.2025, 17x 14:55 - 15:35 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14011 € 139,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Dienstag, 25.02.2025, 17x 15:35 - 16:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

Wassergymnastik

14012 € 147,50

Marina Kurochkina, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 26.02.2025, 17x 15:15 - 16:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14013 € 147,50

Marina Kurochkina, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 26.02.2025, 17x 16:00 - 16:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14014 € 147,50

Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 26.02.2025, 17x 16:45 - 17:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14015 € 147,50

Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 26.02.2025, 17x 17:30 - 18:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14016 € 147,50

Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 26.02.2025, 17x 18:15 - 19:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14017 € 131,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Donnerstag, 27.02.2025, 16x 16:45 - 17:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14018 € 131,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Donnerstag, 27.02.2025, 16x 17:25 - 18:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

Aquafitness - Präventives Herz-Kreislauf-Training

Ein konditionsförderndes „Allround“-Angebot für alle Alters- und Leistungsgruppen. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt eines spritzigen Bewegungsprogramms.

14019 € 131,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Donnerstag, 27.02.2025, 16x 18:05 - 18:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14020 € 131,00

Brunhilde Helml, Aquatrainerin
ab Donnerstag, 27.02.2025, 16x 18:45 - 19:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14021 € 131,00

Brunhilde Helml, Aquatrainerin
ab Donnerstag, 27.02.2025, 16x 19:25 - 20:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14022 € 131,00

Brunhilde Helml, Aquatrainerin
ab Donnerstag, 27.02.2025, 16x 20:05 - 20:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14023 € 139,00

Laura Salamano, Aquatrainerin
ab Montag, 24.02.2025, 17x 18:45 - 19:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14024 € 139,00

Laura Salamano, Aquatrainerin
ab Montag, 24.02.2025, 17x 19:25 - 20:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14025 € 147,50

Borjana Gottlöber, Aquatrainerin
ab Dienstag, 25.02.2025, 17x 08:45 - 09:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14026 € 147,50

Borjana Gottlöber, Aquatrainerin
ab Dienstag, 25.02.2025, 17x 10:15 - 11:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

Schwimmen für Erwachsene Den Schwimmstil durch Techniktraining verbessern

14027 € 148,00

Borjana Gottlöber, Aqua- und Schwimmtrainerin
ab Dienstag, 25.02.2025, 17x 09:30 - 10:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

Landgymnastik als Ergänzung zur Wassergymnastik

14028 N € 70,00

Borjana Gottlöber, Aqua Fitness Trainerin, Übungsleiter B-Lizenz im Bereich Prävention
ab Donnerstag, 06.03.2025, 10x 11:30-12:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02



Ballspiele



Ballspiele für Erwachsene Auspowern beim Ballspielen

14030 € 42,00

Kathleen Kober, Übungsleiterin
ab Donnerstag, 13.03.2025, 7x 20:00 - 21:00 Uhr
Sportzentrum, Jagdfeldring 82, Gymnastikraum

Brainathletics - Gehirntaining durch Bewegung

14031 N € 17,50

Tristan Bechmann, lizenzierte(r) Fitnesstrainer
am Montag, 21.07.2025, 19:30 - 20:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Alltagsfit für Junggebliebene

14100 € 84,00

Gabriele Hercog, Übungsleiterin
ab Freitag, 28.02.2025, 15x 10:30 - 11:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Fit ab 50 Osteoporoseprophylaxe

14101 H € 79,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Montag, 24.02.2025, 14x 16:45 - 17:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Fit ab 50 - Kraft und Koordination

14102 H € 90,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Donnerstag, 27.02.2025, 16x 15:30 - 16:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Fit ab 50 - Ganzkörpergymnastik

14103 H € 79,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Mittwoch, 26.02.2025, 14x 16:45 - 17:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Rückenfitness / Wirbelsäulengymnastik

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, 24.02.2025, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14105 € 92,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Mittwoch, 26.02.2025, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

Wirbelsäulengymnastik - präventive Gymnastik

14108 € 92,00

Alexandra Waldmann, Präventionsübungsleiterin
ab Mittwoch, 26.02.2025, 17x 09:45 - 10:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02



Fit mit Wirbelsäulengymnastik Für Frauen und Männer

14109  € 79,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Mittwoch, 26.02.2025, 14x 17:45 - 18:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Wirbelsäulengymnastik und Ausgleichsgymnastik Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

14110 € 96,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Donnerstag, 27.02.2025, 16x 17:00 - 18:00 Uhr
Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

Wirbelsäulengymnastik - Rückenfitness

14111  € 79,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Montag, 24.02.2025, 14x 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Ich bewege mich - Rückenfit Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

14113 € 92,00

Philip Brazda, Übungsleiter, Yogalehrer
ab Montag, 24.02.2025, 17x 19:00 - 20:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum



Intensives Rückentraining mit Ausgleichsgymnastik

14114 € 92,00

Daniela Fest, Physiotherapeutin und Übungsleiterin
ab Montag, 24.02.2025, 17x 09:05 - 10:05 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Präventives, aktives Rücken- und Ausdauertraining Für Frauen und Männer

14115 € 92,00

Daniela Fest, Physiotherapeutin und Übungsleiterin
ab Montag, 24.02.2025, 17x 10:15 - 11:15 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14116 € 92,00

Daniela Fest, Physiotherapeutin und Übungsleiterin
ab Mittwoch, 26.02.2025, 17x 09:55 - 10:55 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

14117 € 92,00

Daniela Fest, Physiotherapeutin und Übungsleiterin
ab Mittwoch, 26.02.2025, 17x 11:00 - 12:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum



Daniela Fest

Rückentraining mit Geräten Osteoporosevorbeugung für alle Niveaus

14121 € 97,00

Iva Berankova/TSV Fitnessstudio, Lizenzierte Fitnesstrainerin
ab Montag, 24.02.2025, 17x 11:30 - 12:30 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Geräteraum

Rückentraining mit Geräten für Anfänger und Fortgeschritte

14122 € 97,00

Iva Berankova/TSV Fitnessstudio, Lizenzierte Fitnesstrainerin
ab Mittwoch, 26.02.2025, 17x 08:15 - 09:15 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Geräteraum

„Rücken Fit“ - Rückenzirkeltraining mit Geräten

14123 € 97,00

Iva Berankova/TSV Fitnessstudio, Lizenzierte Fitnesstrainerin
ab Donnerstag, 27.02.2025, 16x 18:00 - 19:00 Uhr
Fitnessstudio Racketpark, Höglweg 7, Geräteraum

Ganzkörper Workout

Therapeutisches Bogenschießen für Geist, Körper und Seele

Anfängerkurs

14200 N € 129,00

Marzena Wrodarczyk, Zertifizierte Therapeutin im Bogenschießen sowie DOSB-lizenzierte C-Trainerin „Bogen-Leistungssport“

ab Dienstag, 25.03.2025, 4x 19:00 - 20:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

Aufbaukurs

14201 N € 129,00

Marzena Wrodarczyk, Zertifizierte Therapeutin im Bogenschießen sowie DOSB-lizenzierte C-Trainerin „Bogen-Leistungssport“

ab Dienstag, 25.03.2025, 4x 17:00 - 18:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

Anfänger

14202 N € 129,00

Marzena Wrodarczyk, Zertifizierte Therapeutin im Bogenschießen sowie DOSB-lizenzierte C-Trainerin „Bogen-Leistungssport“

ab Dienstag, 06.05.2025, 4x 17:00 - 18:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

Aufbaukurs

14203 N € 129,00

Marzena Wrodarczyk, Zertifizierte Therapeutin im Bogenschießen sowie DOSB-lizenzierte C-Trainerin „Bogen-Leistungssport“

ab Dienstag, 06.05.2025, 4x 19:00 - 20:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01



Marzena Wrodarczyk



Anfängerkurs

14204 N € 129,00

Marzena Wrodarczyk, Zertifizierte Therapeutin im Bogenschießen sowie DOSB-lizenzierte C-Trainerin „Bogen-Leistungssport“

ab Dienstag, 24.06.2025, 4x 19:00 - 20:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

Aufbaukurs

14205 N € 129,00

Marzena Wrodarczyk, Zertifizierte Therapeutin im Bogenschießen sowie DOSB-lizenzierte C-Trainerin „Bogen-Leistungssport“

ab Dienstag, 24.06.2025, 4x 17:00 - 18:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

Kräftigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Mit Übungen auch aus dem Pilatesprogramm

14301 H € 87,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin

ab Donnerstag, 27.02.2025, 16x 10:00 - 11:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Body-Workout mit und ohne Kleingeräte

14500 € 84,00

Irene Dötz, Übungsleiterin

ab Donnerstag, 27.02.2025, 15x 19:00 - 20:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14501 € 84,00

Irene Dötz, Übungsleiterin

ab Donnerstag, 27.02.2025, 15x 20:00 - 21:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Power Up Fitness

14502 € 84,00

Claudia Gomes Schreiner, Dipl. Sportlehrerin, Fitnesstrainerin

ab Montag, 24.02.2025, 15x 19:30 - 20:30 Uhr
Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

Cardio Kickboxing Workout

Für eine bessere Kondition und Steigerung der Herz-Kreislauffunktion

14503 € 84,00

Claudia Gomes Schreiner, Dipl. Sportlehrerin, Fitnesstrainerin

ab Montag, 24.02.2025, 15x 20:30 - 21:30 Uhr
Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG



Fitnessgymnastik am Morgen

14522 € 92,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin

ab Freitag, 28.02.2025, 17x 09:00 - 10:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

Ausgleichs- und Problemzonengymnastik

14524 € 92,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin

ab Mittwoch, 26.02.2025, 17x 19:00 - 20:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

Powergymnastik

Präventives Rückentraining

14525 € 87,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin

ab Donnerstag, 27.02.2025, 16x 19:00 - 20:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 24

Bodyart® / Bodystyling



BODYART® Training

14530 € 92,00

Caroline Reitwiesner, lizenzierte BODYART® Trainerin

ab Mittwoch, 26.02.2025, 13x 19:00 - 20:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

Bodystyling

Fitness und gute Laune

14542h € 92,00

Andrea Stadlmair, Übungsleiterin

ab Dienstag, 25.02.2025, 17x 18:15 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

14543  € 92,00

Andrea Stadlmair, Übungsleiterin

ab Dienstag, 25.02.2025, 17x 09:00 - 10:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

14544  € 92,00

Alicia Steffel, Studierende für Bachelor Gesundheitswissenschaften

ab Mittwoch, 26.02.2025, 17x 18:55 - 19:55 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

14547  € 84,00

Stefanie Wenig, Bachelor of Arts Gesundheitsmanagement

ab Montag, 24.02.2025, 15x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Pilates

Ich bewege mich - Pilates

Basis - Mattentraining - Beckenboden - Powerhouse

14600 € 92,00

Borjana Gottlöber, Pilatestrainerin & Sportlehrerin
ab Montag, 24.02.2025, 17x 19:00 - 20:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 1

Pilates - Ballett

14602 N € 56,00

Herbert Huber, Profi-Balletttänzer & Pilatestrainer
ab Freitag, 09.05.2025, 10x 19:40 - 20:40 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

14603 N € 92,00

Herbert Huber, Profi-Balletttänzer & Pilatestrainer
ab Montag, 24.02.2025, 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, 28.02.2025, 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, 28.02.2025, 15x 08:00 - 09:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

14607 N € 94,00

Roswitha de Souza, staatl. annerk. Gymnastik Lehrerin und Pilatestrainerin
ab Mittwoch, 26.02.2025, 17x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

Pilates - Anfänger:innen mit und ohne Vorkenntnisse

14609 € 92,00

Roswitha de Souza, staatl. annerk. Gymnastik Lehrerin und Pilatestrainerin
ab Mittwoch, 26.02.2025, 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, 24.02.2025, 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, 25.02.2025, 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, 24.02.2025, 15x 17:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

14651 H € 84,00

Stefanie Wenig, Balance - Swing Trainerin
ab Montag, 24.02.2025, 15x 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

Balance Swing™ Gold mit dem Minitrampolin

für Senior:innen

14652 H N € 35,00

Stefanie Wenig, Balance - Swing Trainerin
ab Montag, 10.03.2025, 5x 16:00 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03



Zumba®

ZUMBA® - Party

14706 € 15,00

Maria Frank, Shirley Aguilar, Sybille Bahlmann, Cristina Sanchez, Hans Schwartz, Sabine Holzapfel
am Sonntag, 16.03.2025, 15:00 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

ZUMBA® - Tanz Dich fit

14708 EGYM WELLPASS € 34,00

Sybille Bahlmann, lizenziierter Zumba-Fitness-Instructor
ab Donnerstag, 26.06.2025, 6x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

14709 EGYM WELLPASS 5-6 Pers.: € 110,00/ab 7 Pers.: € 92,00

Maria Frank, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin
ab Mittwoch, 26.02.2025, 17x 08:30 - 09:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

14712 5-6 Pers.: € 98,00/ab 7 Pers.: € 84,00

Aiman Attia, Sportlehrer, Tanzpädagog, lizenziierter Zumba-Instructor
ab Montag, 24.02.2025, 15x 20:30 - 21:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

14713 5-6 Pers.: € 98,00/ab 7 Pers.: € 84,00

Aiman Attia, Sportlehrer, Tanzpädagog, lizenziierter Zumba-Instructor
ab Mittwoch, 26.02.2025, 15x 19:15 - 20:15 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum



Shirley Aguilar

**14714** EGYM WELLPASS € 87,00

Shirley Aguilar, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin
ab Donnerstag, 27.02.2025, 16x 17:50 - 18:50 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

14715 EGYM WELLPASS € 62,00

Hans Schwartz, lizenziierter Zumba-Fitness-Instructor
ab Donnerstag, 13.03.2025, 11x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

14716 € 92,00

Maria Frank, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin
ab Dienstag, 25.02.2025, 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, 28.02.2025, 15x 09:25 - 10:25 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Zumba® für Anfänger

14720 5-6 Pers.: € 98,00/ab 7 Pers.: € 84,00

Aiman Attia, Zumbainstructor & Tanzpädagog
ab Dienstag, 25.02.2025, 15x 19:15 - 20:15 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

ZUMBA Gold®

für Frauen und Männer!

14721 5-6 Pers.: € 110,00/ab 7 Pers.: € 92,00

Maria Frank, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin
ab Dienstag, 25.02.2025, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Flamenco Fitness

14723

€ 84,00

Cristina Sánchez, Tänzerin & Tanzpädagogin
 ab Samstag, 01.03.2025, 15x 10:00 - 11:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

Dance-Disco-Workout mit Arsène und Roswitha

14730 N

5-6 Pers.: € 110,00/ab 7 Pers.: € 92,00

Arsène de Souza, prof. Musiker, Roswitha de Souza -
 staatl. annerk. Gymnastik Lehrerin und Tänzerin
 ab Mittwoch, 26.02.2025, 17x 20:10 - 21:10 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

TRX®



TRX-Suspension-Training

14803

€ 107,00

Elzbieta Sieber, TRX-Suspension-Fitness-Trainerin
 ab Freitag, 28.02.2025, 17x 18:20 - 19:20 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

14805

€ 107,00

Elzbieta Sieber, TRX-Suspension-Fitness-Trainerin
 ab Freitag, 28.02.2025, 17x 17:20 - 18:20 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

14806

€ 107,00

Tobias Wulf, TRX-Suspension-Fitness-Trainer
 ab Dienstag, 25.02.2025, 17x 18:15 - 19:15 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

14807

€ 107,00

Tobias Wulf, TRX-Suspension-Fitness-Trainer
 ab Dienstag, 25.02.2025, 17x 17:15 - 18:15 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03



OUTDOOR

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

15000

€ 41,00

Andrea Schuhbauer, lizenzierte Nordic Walking Trainerin
 ab Donnerstag, 13.02.2025, 5x 17:00 - 18:00 Uhr
 Treffpunkt: Parkplatz beim Gut Keferloh

Nordic Walking

Aufbaukurs für Fortgeschrittene

15001

€ 33,00

Andrea Schuhbauer, lizenzierte Nordic Walking Trainerin
 ab Donnerstag, 08.05.2025, 4x 17:00 - 18:00 Uhr
 Treffpunkt: Parkplatz beim Gut Keferloh

15002

€ 84,00

Andrea Schuhbauer, lizenzierte Nordic Walking Trainerin
 ab Mittwoch, 26.02.2025, 15x 17:30 - 18:30 Uhr
 Treffpunkt: Parkplatz beim Gut Keferloh

15003

€ 84,00

Andrea Schuhbauer, lizenzierte Nordic Walking Trainerin
 ab Mittwoch, 26.02.2025, 15x 18:45 - 19:45 Uhr
 Treffpunkt: Parkplatz beim Gut Keferloh

Laufen ohne schnaufen - Schnuppertraining Fisch schwimmt, Mensch läuft

Bitte mitbringen: Laufschuhe, Wasser, eventuell Wechselkleidung.

15004 N

€ 25,00

Tristan Bechmann, lizenzierte Fitnesstrainer
 am Sonntag, 23.03.2025, 09:00 - 12:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 01

Nordic Cross Skaten für Einsteiger

15410

€ 80,00

Ulrich Rüger Activ Outdoor, DSV Nordic Cross-Skating
 Rollski Trainer
 am Samstag, 10.05.2025, 09:00 - 12:00 Uhr
 Treffpunkt: Haar, Wieselweg, auf dem Skater- und Basketballplatz vor dem Wald

Segeln lernen in Theorie und Praxis

Im Theorieunterricht geht es zunächst darum, die Grundlagen 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.

15412

€ 56,00

Volker Ludwig, lizenzierter Segellehrer & Diplomsportökonom

ab Donnerstag, 08.05.2025, 3x 18:30 - 20:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 15



Eisbaden

Bitte mitbringen: Mütze, Handschuhe, Badeanzug bzw. Badehose und Handtuch oder Bademantel bzw. Poncho. Treffpunkt Riemer See bei der Brücke. Ausweichtermin bei Regen ist der jeweilige Donnerstag in derselben Woche.

15450 N

€ 27,50

Stefanie Wenig, Übungsleiterin

ab Dienstag, 11.03.2025, 3x 16:30 - 17:15 Uhr



Der will nur spielen – Hundeführerschein

Im Seminar lernen Sie alles über das Verhalten und die Kommunikation von Hunden. Dieser Kurs ist die Basis für das bessere Verständnis und den richtigen Umgang mit Ihrem Vierbeiner in allen Alltagssituationen. Zu den Kurskosten kommt noch die Prüfungsgebühr und die Gebühr für die Praxisstunden hinzu. Gesamtkosten inkl. Prüfung € 283,00

15420 N

€ 158,00

Edith Pechloff, zertifizierte Hundetrainerin

am Samstag, 15.03.2025, 13:30 - 18:30 Uhr Theorie Teil I

am Sonntag, 16.03.2025, 09:30 - 14:30 Uhr Theorie Teil II

am Mittwoch, 19.03.2025, 17:00 - 19:00 Uhr Theorie Prfg.

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15



TANZ



Ballett

Ballett Anfänger mit Vorkenntnissen**16000** € 157,00

Herbert Huber, professioneller Balletttänzer
ab Freitag, 28.02.2025, 17x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Gesellschaftstanz

Mittelmeertänze - Schnupperkurs**Anfänger und auch zum Auffrischen der Tanzkenntnisse****16300** € 27,50

Tina Steenbuck, Tanzpädagogin, staatl. anerkannte
Gymnastiklehrerin
ab Freitag, 21.03.2025, 3x 19:00 - 20:30 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Mittelmeertänze**Mittelstufe und Fortgeschrittene****16301** € 92,00

Tina Steenbuck, Tanzpädagogin
ab Freitag, 11.04.2025, 10x 19:00 - 20:30 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Traditionelle griechische Tänze**16305** € 20,00

Monika Möhr-Jundt, Tanzlehrerin
am Sonntag, 16.03.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, vhs Foyer

16306 € 20,00

Monika Möhr-Jundt, Tanzlehrerin
am Sonntag, 27.04.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, vhs Foyer

16307 € 20,00

Monika Möhr-Jundt, Tanzlehrerin
am Sonntag, 25.05.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, vhs Foyer

16308 € 20,00

Monika Möhr-Jundt, Tanzlehrerin
am Sonntag, 29.06.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, vhs Foyer

16309 € 20,00

Monika Möhr-Jundt, Tanzlehrerin
am Sonntag, 13.07.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, vhs Foyer



Gesellschaftstanz - Standard und Lateinamerikanisch

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

Grundkurs

16400 € 55,00

Christian Seidl, Tanzpädagogin

ab Dienstag, 11.03.2025, 8x 19:15 - 20:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Aufbaukurs

16401 € 55,00

Christian Seidl, Tanzpädagogin

ab Dienstag, 20.05.2025, 8x 19:15 - 20:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Fortgeschrittene

16402 € 132,00

Christian Seidl, Tanzpädagogin

ab Dienstag, 11.03.2025, 16x 20:30 - 22:00 Uhr
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, 03.05.2025, 11:00 - 14:00 Uhr
am Sonntag, 04.05.2025, 11:00 - 14:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

16406 € 44,00

Christian Seidl, Tanzpädagogin

am Samstag, 12.07.2024, 11:00 - 14:00 Uhr
am Sonntag, 13.07.2024, 11:00 - 14:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Lindy Hop - Workshop

Für Anfänger:innen mit und ohne Vorkenntnissen

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

16408 € 22,00

Oksana Pavlova, Tänzerin & Tanzpädagogin

am Sonntag, 30.03.2025, 16:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

Lindy Hop - Workshop

Für Anfänger:innen mit und ohne Vorkenntnissen

16409 € 22,00

Oksana Pavlova, Tänzerin & Tanzpädagogin

am Sonntag, 25.05.2025, 11:00 - 14:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

Charlston - Solotanz

Anfänger:innen mit und ohne Vorkenntnissen

16412 € 22,00

Oksana Pavlova, Tänzerin & Tanzpädagogin

am Sonntag, 06.07.2025, 11:00 - 14:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01



Broadway-Jazz - Solotanz

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

Bitte mitbringen: Flache Tanzschuhe mit glatter Sohle

16413 N € 22,00

Oksana Pavlova, Tänzerin & Tanzpädagogin

am Sonntag, 08.06.2025, 11:00 - 14:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

Tango Argentino



Tango Argentino Workshop

16414 € 13,00

Gustavo Gómez, professioneller Tangotänzer
am Samstag, 08.03.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

16415 € 13,00

Gustavo Gómez, professioneller Tangotänzer
am Samstag, 22.03.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

16416 € 13,00

Gustavo Gómez, professioneller Tangotänzer
am Samstag, 05.04.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

16417 € 13,00

Gustavo Gómez, professioneller Tangotänzer
am Samstag, 03.05.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

16418 € 13,00

Gustavo Gómez, professioneller Tangotänzer
am Samstag, 24.05.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

16419 € 13,00

Gustavo Gómez, professioneller Tangotänzer
am Samstag, 21.06.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

16420 € 13,00

Gustavo Gómez, professioneller Tangotänzer
am Samstag, 28.06.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

16421 € 13,00

Gustavo Gómez, professioneller Tangotänzer
am Samstag, 12.07.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Tango Argentino Übungsabend

16422 € 10,00

Gustavo Gómez, professioneller Tangotänzer
am Samstag, 08.03.2025, 20:00 - 23:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

16423 € 10,00

Gustavo Gómez, professioneller Tangotänzer
am Samstag, 22.03.2025, 20:00 - 23:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

16424 € 10,00

Gustavo Gómez, professioneller Tangotänzer
am Samstag, 05.04.2025, 20:00 - 23:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

16425 € 10,00

Gustavo Gómez, professioneller Tangotänzer
am Samstag, 03.05.2025, 20:00 - 23:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

16426 € 10,00

Gustavo Gómez, professioneller Tangotänzer
am Samstag, 24.05.2025, 20:00 - 23:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

16427 € 10,00

Gustavo Gómez, professioneller Tangotänzer
am Samstag, 21.06.2025, 20:00 - 23:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

16428 € 10,00

Gustavo Gómez, professioneller Tangotänzer
am Samstag, 28.06.2025, 20:00 - 23:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

16429 € 10,00

Gustavo Gómez, professioneller Tangotänzer
am Samstag, 12.07.2025, 20:00 - 23:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Tänze aus aller Welt



Tänze aus Hawaii und Polynesien - Anfänger

16491 € 40,00

Sonja Haydn, lizenzierte „Hula“-Trainerin
ab Donnerstag, 08.05.2025, 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, 28.04.2025, 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, 28.04.2025, 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, 02.06.2025, 5x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

American Line Dance - Mittelstufe

Mit Vorkenntnissen aus den vorangegangenen Kursen

16505 € 82,50

Hans-Jürgen Mader, Trainer für American Line Dance
ab Donnerstag, 27.02.2025, 15x 19:00 - 20:00 Uhr
Sportzentrum, Jagdfeldring 82, Gymnastikraum

Mit Vorkenntnissen aus den vorangegangenen Kursen
und für Wiedereinsteiger

16506 € 71,50

Jörg Weber, Trainer für American Line Dance
ab Freitag, 28.02.2025, 12x 19:30 - 20:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

American Line Dance - Fortgeschrittene

Mit Vorkenntnissen aus den vorangegangenen Kursen

16507 € 110,00

Hans-Jürgen Mader, Tanzpädagoge für American Line Dance
ab Donnerstag, 27.02.2025, 15x 20:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 24



Hinweis:

Tanzkurse für Kinder und
Jugendliche finden
Sie ab Seite 103.

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, 25.02.2025, 17x 19:15 - 20:45 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 24



Orientalischer Tanz und Flamenco

Bauchtanz - Anfänger mit guten Vorkenntnissen

16700 € 160,00

Aiman Attia, Tanzpädagogin

ab Mittwoch, 26.02.2025, 15x 18:00 - 19:15 Uhr

Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Bauchtanz - Mittelstufe

16701 € 160,00

Aiman Attia, Tanzpädagogin

ab Dienstag, 25.02.2025, 15x 18:00 - 19:15 Uhr

Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

16702 € 160,00

Aiman Attia, Tanzpädagogin

ab Montag, 24.02.2025, 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, 24.02.2025, 15x 19:15 - 20:30 Uhr

Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01



Flamenco für Anfänger

Wir empfehlen den zusätzlichen Besuch des Kurses Flamenco Fitness 14723

16706 € 84,00

Cristina Sánchez, Tänzerin & Tanzpädagogin

ab Samstag, 01.03.2025, 15x 11:00 - 12:00 Uhr

Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

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

ELTERN-KIND-KURSE

**Geburtsvorbereitung**

Anmeldung nur über Frau Ammerer, Tel. 46201414

17000 gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme
 ab Donnerstag, 10.04.2025, 6x 19:00 - 21:20 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

17001 gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme
 ab Donnerstag, 26.06.2025, 6x 19:00 - 21:20 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

Geburtsvorbereitung

Anmeldung nur über Frau Colantonio Tel. 01732844629

17003 gebührenfrei

Sara Colantonio, Hebamme
 am Samstag, 03.05.2025, 10:00 - 18:00 Uhr,
 am Sonntag, 04.05.2025, 10:00 - 18:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

17004 gebührenfrei

Sara Colantonio, Hebamme
 am Samstag, 28.06.2025, 10:00 - 18:00 Uhr,
 am Sonntag, 29.06.2025, 10:00 - 18:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

17005 gebührenfrei

Sara Colantonio, Hebamme
 am Samstag, 19.07.2025, 10:00 - 18:00 Uhr,
 am Sonntag, 20.07.2025, 10:00 - 18:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

17006 gebührenfrei

Sara Colantonio, Hebamme
 am Samstag, 27.09.2025, 10:00 - 18:00 Uhr,
 am Sonntag, 28.09.2025, 10:00 - 18:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

Rückbildungsgymnastik mit Baby

Anmeldung nur über Frau Ammerer, Tel. 46201414

17200 gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme
 ab Montag, 07.04.2025, 6x 10:00 - 11:40 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

17201 gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme
 ab Montag, 23.06.2025, 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, 10.03.2025, 17x 09:00 - 10:00 Uhr
 Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

17801 € 84,00

Kathleen Kober, Fitnesstrainerin für Kinder u. Erwachsene
 ab Montag, 10.03.2025, 17x 10:00 - 11:00 Uhr
 Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

vhs-Newsletter



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

jetzt abonnieren

Zur Anmeldeseite

