



TAUCH EIN

FRÜHJAHR / SOMMER 2025



Tel. 089 / 95 00 26 37

Öffnungszeiten:
Montag-Freitag
von 8:00 Uhr - 17:00 Uhr

UNSERE LEISTUNGEN

- Leasing Instandsetzung
- Oldtimerlackierung
- Oldtimerrestaurierung
- Fahrzeugaufbereitung
- Nanoversiegelung
- Schadensmanagement
- Unfallinstandsetzung
- Smart Repair
- Glasschaden
- Flottenservice

Klausnerring 22 | 85551 Kirchheim bei München | info@lackprofi-muenchen.de | lackprofi-muenchen.de

zurBank.de

Ihr regionaler Finanzpartner in München Land!

Heimat ist uns wichtig.

Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Mit 20 Geschäftsstellen im Landkreis München sind wir für Sie da – nah dran an Ihren Zielen und Bedürfnissen. Heimat heißt für uns: persönliche Beratung und Service vor Ort.

VR Bank München Land eG

IMPRESSUM

VHS-Programm
Frühjahr/Sommer 2025
Auflage: 30.000

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

Titelbild: Canva Aleem_Khan
vhs Haar (Giovanna Monterosso)

Stand: 20.12.2024

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

Irrtümer und Änderungen vorbehalten.
Bildnachweise S. 109

Wir reparieren alle PCs u. Notebooks !

- Neugeräte
- Gebrauch-Geräte (refurbished)
- Werkstatt
- Vor-Ort Service

PC SPEZIALIST
Hilfe vom Spezialisten

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



Liebe Gäste der vhs Haar,

wenn es wieder Frühling und dann auch Sommer wird, wird es wieder Zeit zum Eintauchen: in die blühende Natur, in Menschenmengen auf schönen Plätzen, in kühlende Gewässer. Auch unser neues Frühjahr-Sommer-Programm lädt Sie zum Eintauchen ein – und das auf vielfältige Weise.

Tauchen Sie im Bereich Gesellschaft ein in die Geschichte Ihrer Stadt Haar und erkunden Sie, wie die Stadtviertel aus politischen und gesellschaftlichen Entwicklungen heraus entstanden sind und Haar prägen. Oder tauchen Sie ein in die Schönheit des Alls und genießen Sie die Magie astronomischer Bilder.

Tauchen Sie im Bereich Gesundheit beim Foodpairing ein in unvermutete Geschmackswelten und erleben Sie den grünen Alleskönner Verjus in fünf Gängen. Oder tauchen Sie ein in die Abfolge aus Konzentration, Spannung und Loslassen beim Bogenschießen.

Tauchen Sie im Bereich Kultur ein in die Geschichte der Münchner Stadtbäche, deren Spuren sich oft nur noch in Straßennamen findet. Oder tauchen Sie ein in den Zauber der mitsommerlichen Herz-Jesu-Feuer unserer Partnergemeinde Ahrntal.

Tauchen Sie im Bereich Beruf/IT ein in neue Netzwerke für Frauen und erkunden Sie, wie Sie diese für Ihre berufliche Weiterentwicklung nutzen können. Oder tauchen Sie ein in die weiten Welten der KI, deren Möglichkeiten sich rasant weiterentwickeln.

Vielleicht wollen Sie auch mal lieber abtauchen statt eintauchen? Vor dem Bad in der Menge auf mediterranen Plätzen und in Buchten empfehlen wir ein ausgiebiges Sprachbad. Ganz neu sind auch unsere Sprachkurse im Ökogarten, die ein doppeltes Bad ermöglichen.

Schließlich laden wir gemeinsam mit dem Haarer Kinokreis ein zum Eintauchen in neue Welten in unseren monatlichen Sonntags-Matinées im Haarer Kino. Premiere feiern wir am 9.2. mit dem Film *Was macht der Lama mit dem Gewehr?*, der mit einem Augenzwinkern über die Einführung der Demokratie im Himalaya-Staat Bhutan erzählt. Im Anschluss diskutieren wir mit Fraktionsvorsitzenden des Haarer Gemeinderats über den Film und die Demokratie – lassen Sie sich zwei Wochen vor der Bundestagswahl diese Gelegenheit nicht entgehen!

Wir danken der Stadt Haar, die durch ihre zuverlässige Förderung dieses reichhaltige Frühjahr-Sommer-Programm für Sie ermöglicht – tauchen Sie ein!

Herzliche Grüße und auf bald Ihre

Gabriele Müller, vhs-Vorstand

Lourdes Maria Ros de Andrés, vhs-Leiterin



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

ich freue mich sehr, Ihnen das neue Programm der Volkshochschule unter dem Motto „Tauch ein“ vorzustellen. In einer Zeit, in der Wissen und persönliche Entwicklung mehr denn je gefragt sind, steht die Volkshochschule vor der Aufgabe, bestehende und künftige Bedürfnisse, ja gar Zeitgeist, in ihrem Programm abzubilden.

Das Motto „Tauch ein“ steht für die Einladung, ja die Aufforderung, sich aktiv mit verschiedenen Bereichen auseinanderzusetzen – sei es durch kreative Kurse, spannende Vorträge oder praxisnahe Workshops. Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre Interessen zu vertiefen, neue Leidenschaften zu entdecken und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Unsere Volkshochschule bietet Ihnen die Chance, sich in einem unterstützenden Umfeld weiterzubilden und neue Perspektiven zu gewinnen. Egal, ob Sie Ihre beruflichen Fähigkeiten erweitern, Ihre Kreativität entfalten oder einfach nur neue Hobbys ausprobieren möchten – das Programm hält für jeden etwas bereit. Neben interessanten Inhalten steht dabei auch die Gemeinsamkeit immer im Vordergrund. Das vhs-Haus ist Begegnungsstätte, um zusammen Orientierung und Unterstützung zu finden und gemeinsam Neues auszuprobieren und zu erlernen.

Es werden Räume für Freude, Austausch und Begegnung geschaffen und Möglichkeiten zu Ausgleich und Stärkung, zur Entspannung und Entschleunigung angeboten. Dabei wird die Teilhabe im digitalen wie analogen Leben gefördert.

Ich lade Sie herzlich ein, in die vielfältigen Angebote einzutauchen und die Möglichkeiten, die sich Ihnen bieten, zu nutzen. Lassen Sie uns gemeinsam lernen, wachsen und unsere Gemeinschaft stärken.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Inspiration beim Eintauchen in die Welt des Wissens!

Ihr Dr. Andreas Bukowski
Erster Bürgermeister der Gemeinde Haar

GESELLSCHAFT

vhs im Dialog	12	Ökologie / Nachhaltigkeit	21
Studium Generale	14	Ökogarten	22
Aktueller Vormittag	14	Repair-Café	22
Geschichte / Politik	15	Finanzen / Vorsorge / Recht	23
Religion / Philosophie	16	Geistige Fitness	24
Naturwissenschaft / Technik	16	Persönlichkeit / Psychologie	24
vhs.wissen live	17	Partnerschaft / Pädagogik	26
Führungen / Besichtigungen	20		

Ansprechpartner



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

KULTUR

vhs UNTERWEGS/MUSEUM/STADT/LAND	28	BILDENDE KUNST	33
Kunst am Vormittag / Kunst am Nachmittag	29	Zeichnen	33
Museumsbesuche	29	Aquarellmalerei	33
Studienreise	30	Öl- und Acrylmalerei	33
VORTRÄGE/REISEBERICHTE	30	KUNSTHANDWERK	35
MUSIK/SCHAUSPIEL	31	Gold- und Silberschmieden	35
Gitarre	31	Arbeiten mit Ton	36
Westafrikanisches Trommeln	31	Ikebana	37
Stimme	32	Glasfusing	37
Schauspiel	32	TEXTILES GESTALTEN	37
FOTOGRAFIE	32	Klößeln	37
		Seil schmuck	37
		Nähen	38

Ansprechpartnerin



Dr. Charlotte Meinardus-Stelzer
 meinardus@vhs-haar.de
 Tel. 089/46002-827

BERUF / IT

Neue Wege in Ausbildung und Beruf	40
Neue Wege in IT	41
PC-Sprechstunde	41
Digitalisierung / KI	41
PC / Software	42
Smartphone	43

Ansprechpartner



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

INFO/SERVICE

Anmeldeinformationen	4
Öffnungszeiten	4
Hauptausschuss/Mitgliedschaft	5
Teilhabeberatung für Menschen mit Behinderung ...	6
Schüler-Nachmittagsbetreuung	8
Firmenangebote	9
vhs im Dialog	10
Kino	12
Allgemeine Geschäftsbedingungen	106
Datenschutzerklärung	109
Bildnachweise	109
Semesterkalender	110
Anmeldeformular	111
Ihr Weg zu uns	U3



charta der vielfalt
 Für Diversity in der Arbeitswelt



SPRACHEN

Englisch	46	REGULÄRE DEUTSCHKURSE	60
Französisch	48	INTEGRATIONSKURSE	62
Italienisch	50	Allgemeine Integrationskurse	62
Spanisch	55	Orientierungskurse	65
Andere Sprachen	57	Alphabetisierungskurse	66
Arabisch	57		
Chinesisch	57		
Griechisch	57		
Japanisch	58		
Kroatisch	58		
Portugiesisch	58		
Russisch	58		

Ansprechpartnerinnen



Diana Corredor-Düwel

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



Tímea Göghová

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

GESUNDHEIT

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

Ansprechpartnerinnen



Laura Salamano

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



Dr. Anna Conte

Gesundheit - kulinarisch
Gesundheit - informativ
Gesundheit - entspannend
conte@vhs-haar.de
Tel. 089/46002-828

junge vhs

Schülerförderung	97	Entdecke deine Kreativität	101
Alles will gelernt sein	97	Zeichnen / Malen / Basteln	101
KinderUni	97	Zaubern	102
Lernen lernen / Konzentrationstraining		Silberschmieden	102
Knigge für Kids	98	Töpfern	102
Selbstbehauptungs-/Selbssicherheitstraining	98	Lesung / Film	103
Naturwissenschaften / Frühes Forschen	99	Museumsbesuch	103
Computer	100	Bleib in Bewegung	103
Englisch	100	Yoga	103
Kochen und Genießen	100	Tanz	103
		Schwimmen	104
		Outdoor	105

Schülerförderung Nachmittagsbetreuung



Lulözime Prekazi

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

Leitung / Geschäftsführung



Lourdes María Ros de Andrés
Leitung/Geschäftsführung
ros@vhs-haar.de
Tel.: 089/46002-813



Claudia Hofmann
Verwaltungsleitung
Stv. Leitung
hofmann@vhs-haar.de
Tel.: 089/46002-812

Verwaltung



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



Sabine Dick
Geschäftsstelle Münchener-Str.
dick@vhs-haar.de
Tel.: 089/46002-820



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



Andrea Stadlmair
Öffentlichkeitsreferentin
Geschäftsstelle Fr.-Ebert-Str.
stadlmair@vhs-haar.de
Tel.: 089/46002-823



Maximilian Koblofsky
Deutsch- und Integrationskurse
koblofsky@vhs-haar.de
Tel. 089/46002-815



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



Kristin Fechtel
Buchhaltung
Erwachsenenbildung
fechtel@vhs-haar.de
Tel.: 089/46002-824



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

Unsere Fachbereichsleiter:innen finden Sie auf Seite 2 und 3.

Bankverbindung vhs Haar:

VR Bank München Land e.G.
BIC: GENODEF1OHC
IBAN: DE75 7016 6486 0001 4060 00

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE48VHS00000299417

Anmeldung

ZENTRALE ANMELDUNG über:

vhs-Büro / Poststadl

Münchener Straße 3
85540 Haar

Öffnungszeiten:

Mo. bis Fr. 9:00 -12:00 Uhr
Mo. 14:00 -17:00 Uhr
Di. 14:00 -17:00 Uhr
Do. 14:00 -19:30 Uhr

Tel. 089/46002-800
Fax 089/46002-850
E-Mail: info@vhs-haar.de
www.vhs-haar.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

ANMELDEVERFAHREN

Sie haben viele Möglichkeiten, sich bei uns anzumelden!

SCHRIFTLICH oder per FAX:
mit Einzugsermächtigung
siehe Anmeldeformular Seite 111
TELEFONISCH oder über die Homepage www.vhs-haar.de:
mit Einzugsermächtigung

PERSÖNLICH:
mit Einzugsermächtigung
oder Barzahlung

Bitte beachten:

- Eine Anmeldebestätigung durch die vhs erfolgt, wenn eine Email-Adresse vorliegt.
- Allgemeine Geschäftsbedingungen auf Seite 107
- Datenschutzerklärung auf Seite 109

Gesundheitszentrum

Friedrich-Ebert-Straße 12
85540 Haar

Öffnungszeiten:

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

Vorstand und Hauptausschuss



v.l.n.r.: Dr. Mike Seckinger, Traudl Vater, Gabriele Müller, Dr. Peter Siemsen, Dr. Dietrich Keymer, Dr. Ulrike Holtappel, 1. Bürgermeister Dr. Andreas Bukowski, Dr. Eckart Hundt

Der Vorstand:

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

Der Hauptausschuss:

Beratende Funktion lt. vhs Satzung

1. Bürgermeister Dr. Andreas Bukowski

Gewählt von den vhs Mitgliedern 2023

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

Gesandt von den Haarer Gemeinderäten

Traudl Vater
Dr. Dietrich Keymer

Gutschein



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



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

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



Quelle: BLWG

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

WERDEN SIE MITGLIED BEI UNS!

Die Volkshochschule Haar e.V. ist eine gemeinnützige Einrichtung der außerschulischen Erwachsenen- und Jugendbildung. Sie ist überparteilich und überkonfessionell.

Als Mitglied können Sie auf der jährlichen Mitgliederversammlung bei wichtigen Entscheidungen mitbestimmen (Haushalt, Besetzung der Vereinsgremien wie Vorstand und Hauptausschuss, Satzungsänderungen).

Der Jahresbeitrag beträgt €15,00. Dieser ist bis spätestens 1. März fällig und kann bar, per Überweisung oder per Einzugsermächtigung bezahlt werden.

Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zur "Volkshochschule Haar e.V."

Name, Vorname:

Straße/Hausnr.:

PLZ / W / E-Mail:

Tel.Nr./

Ort/Datum

Unterschrift



Teilhabeberatung

für Menschen mit Behinderungen
und ihre Familien



in Kooperation mit



Beratung

Gemeinsam mit der EUTB[®] (Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung), bieten wir Unterstützung für Menschen mit Behinderungen, chronischen oder psychischen Krankheiten sowie deren Angehörige an.

Die Beratungen finden in der Volkshochschule Haar e.V., Münchener Str. 3, 85540 Haar, Raum EG 15 statt.

Die Termine sind am Dienstag, den 11.03.25, 01.04.25, 06.05.25, 03.06.25 und 01.07.25, jeweils von 14:00 bis 16:00 Uhr.

Sie können sich anmelden oder spontan kommen.

Beraterin:

Frau Anja Ecker
staatl. aner. Erzieherin, Familien- und Paarberaterin, EUTB[®] Beraterin

0176-76899655

anja.ecker@eutb.bayciv.de

Die Beratung ist kostenfrei.

Wir freuen uns auf Sie!

Nähere Informationen:



Gebührenfreie Vorträge

Grad der Behinderung (GdB)

Kurs: 11050

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

am Dienstag, 18.03.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
Kursleitung: Anja Ecker

Pflegegrad

Kurs 11051

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

am Dienstag, 06.05.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
Kursleitung: Anja Ecker

Mein Kind ist behindert - und jetzt?

Kurs 11052 (ONLINE)

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

am Dienstag, 08.04.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
Kursleitung: Anja Ecker

Schwerhörigkeit - Ertaubung - Hilfsmittel

Kurs 11053

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

am Dienstag, 20.05.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
Kursleitung: Elke Maier
EUTB[®] Peer-Beraterin und Audioberaterin

Die Präsenzvorträge finden in der Volkshochschule, Münchener Straße 3, Raum OG 30 (barrierefreier Zugang) statt.

**Mobile
Höranlage**



**Das vhs Team spricht
viele Sprachen**



**Barrierefreier
Zugang in vielen
Räumen**



**Charta
der Vielfalt**



**FÜR DICH
FÜR MICH
FÜR ALLE**

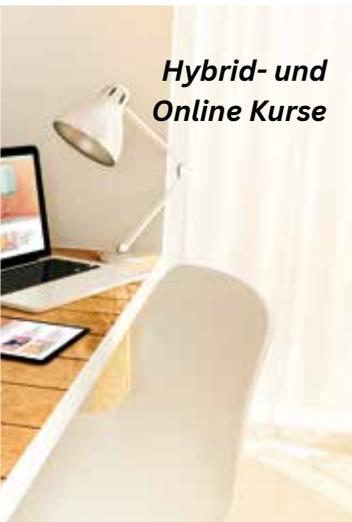
Fragen?

Anna Conte (Diversity-Beauftragte)
089-46002-828
conte@vhs-haar.de

**Lassen Sie sich
begleiten**



**Hybrid- und
Online Kurse**



**Barrierefreie
Homepage**



**Ermäßigungen
in unseren Kursen**



Sie suchen einen verlässlichen Partner für die Nachmittagsbetreuung Ihres Kindes?

Du suchst Unterstützung bei den Hausaufgaben?

Mit den Grundschulkollegen an den beiden Haarer Grundschulen sowie der offenen und gebundenen Ganztagschule an der Mittelschule Haar bietet die Volkshochschule passende Betreuungsmöglichkeiten für Sie als Eltern und für dich als Schüler:in.

Wir verfügen über eine langjährige Erfahrung in der nachmittäglichen Betreuung von Haarer Schüler:innen. Wir sind an den Schultagen an beiden Grundschulen sowie der Mittelschule für Sie bzw. dich da und betreuen an diesen drei Schulen insgesamt 240 Kinder und Jugendliche. Es gibt also die Möglichkeit deine Schulfreunde:innen, die uns schon besuchen, zu sehen und neue Freundschaften zu schließen.

Das bieten wir:

- **pädagogisch erfahrenes und kompetentes Personal**
- **Mittagessen**
- **Zeit zum Auszutoben, Miteinanderspielen und Freundschaften pflegen**
- **kleine Gruppen bei den Hausaufgaben**
- **Unterstützung bei den Hausaufgaben**

Gerade Hausaufgaben sind natürlich wichtig. Daher stehen unsere Betreuer:innen helfend zur Seite. Unser Ziel ist es, gemeinsam die Hausaufgaben zu schaffen.

• Zusatzprogramm

An den Grundschulen bieten wir u.a. Malen, Basteln, Kinder-Yoga, Schach, Theater AG oder Tanzen. An der Mittelschule gibt es Fußball, Tischtennis und eine Medien-AG. Die Angebote können sich ändern. Wir berücksichtigen gerne die Wünsche der Schüler:innen und Eltern.

Weitere Vorteile:

• Betreuung vor Ort

Man muss nicht zu uns kommen, sondern wir kommen zu den Kindern und Jugendlichen. Denn unsere Betreuung findet an der jeweiligen Schule statt, beginnt direkt nach Schulleide und dauert bis 16:00 Uhr. Es bleibt also mehr Zeit, um sich zwischen Essen und Hausaufgaben zu erholen.

• Flexibilität

Der Familienalltag verlangt sehr viel Flexibilität. Hier unterstützen wir Sie u.a. mit der flexiblen Buchung der Tage. In den Grundschulkollegen sind 2 bis 5 Tage, an der Mittelschule 2 oder 4 Tage buchbar. Sie müssen Ihr Kind nicht für die ganze Woche anmelden, so bleiben auch Nachmittage für Musikunterricht, Sportverein u.a.

Sie haben Interesse oder haben noch Fragen?

Dann melden Sie sich bei:

Lulëzime Prekazi

Fachbereichsleiterin Nachmittagsbetreuung

Tel.: 089/46002-825

prekazi@vhs-haar.de





vhs
Die Volkshochschule **Haar**

Maßgeschneiderte Firmenkurse

Entdecken Sie maßgeschneiderte Firmenkurse für Ihre Mitarbeiter:innen!

Unsere Kurse decken die Bereiche Kultur und Gesellschaft, Beruf/IT, Fremdsprachen, Deutsch als Fremdsprache und Gesundheit ab.

Wir bieten individuelle Angebote, die auf Ihre Wünsche zugeschnitten sind.

Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen:

Tel.: 089-46002-800

E-Mail: info@vhs-haar.de

Oder besuchen Sie uns in der Münchener Str. 3, 85540 Haar.

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen zusammenzuarbeiten!

vhs im Dialog

Seien Sie herzlich eingeladen zu spannenden Vorträgen und interessanten Gesprächen rund um Gesellschaft, Politik und Literatur. Ich freue mich auf Sie!

Lourdes María Ros de Andrés, Leiterin der vhs Haar



Eine bomben Aussicht Fotoausstellung von Christian Springer und Albert Kapfhammer

Ein Mann trägt in Alltagsszenen eine schwarze Aktentasche über dem Kopf. Darunter steckt der Kabarettist Christian Springer, fotografiert wurde er von Albert Kapfhammer. Die Bilder mit ihrer Mischung aus Realität und Komik mahnen zur Vernunft in bedrohlichen Zeiten. Denn die Tasche auf dem Kopf ist keine originäre Idee von Christian Springer. In den 1960er Jahren gab es einen ersten Appell der Bundesregierung: Wenn der Atomkrieg kommt, schützen Sie sich unter anderem mit einer Aktentasche über dem Kopf. Die Ausstellung ist Christian Springers satirischer Kommentar zum Zeitgeschehen. Da die Foto-Sessions von Anfang an begleitet waren von Putins Drohungen mit der Atombombe, werden die Fotografien im besten Fall auch als Anti-Kriegs-Aufruf verstanden.

Die Ausstellung wird gefördert vom Kulturamt der Stadt Haar.

Vernissage mit Führung durch Christian Springer und Albert Kapfhammer:

Mittwoch, 07.05.25, 19:00-21:00 Uhr im Vortragsraum OG 06, ♿
Kursnummer 01011 N



Sommerlektüre

Suchen Sie Lesetipps für den Sommer? Für sich oder zum Verschenken?

Der Haarer Bürgermeister **Dr. Andreas Bukowski**, die Leiterin der Gemeindebibliothek **Johanna Zeber**, **Anne Brieger** vom Buchladen Haar und **Lourdes María Ros de Andrés**, Literaturwissenschaftlerin und Leiterin der vhs Haar, stellen Ihnen ihre Lieblingsbücher für den Sommer vor.

Mittwoch, 09.07.2025, 19:00-20:30 Uhr im Vortragsraum OG 06, ♿
Kursnummer 01012
Die Veranstaltung findet hybrid statt.

Literaturkreis

Was wäre ein Leben ohne Literatur? Sie entführt uns in andere Welten, Gedanken, Gefühle. Erweitert unseren Horizont durch Perspektivenwechsel, Aneignung von Kultur und Wissen. Entführt uns in Reisen des Geistes, in denen die Zeit stillsteht für Muße, Spannung, Freude. Ach – die schöne Welt der Bücher!

Bringen Sie gerne Ihre Lese-Tipps mit!

Beim ersten Termin besprechen wir: Han Kang (2007, dt. 2016): Die Vegetarierin.

Donnerstag, 20.03., 15.05., 26.06., 24.07.2025, 19:00 – 20:30 Uhr,
Raum OG30, Kursnummer 01013 ♿



Die Veranstaltungen sind mit Ausnahme der Kinovorführung **gebührenfrei**. Um Spenden und Anmeldung wird gebeten.

Weitere Infos und Anmeldung: www.vhs-haar.de oder ☎ **089/46002-800**

vhs im Dialog

in Kooperation mit dem Kinokreis Haar

Der Kinokreis Haar stellt sich vor:

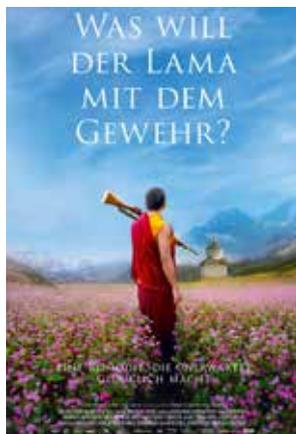
Michael von Ferrari, der Initiator des Filmkreises, ist einer der „ältesten Jungfilmer Münchens“ und freut sich auf die Vielfalt des Programms.

Ute Dechent liebt Filme, die Herz und Verstand berühren – und unser Haarer Kino.

Günter Rudolf besucht gerne Filmfestivals und schaut sich mit Leidenschaft Filmkunst an, am liebsten in besonderen Filmtheatern.

Lourdes María Ros de Andrés liebt es, im Kino in unbekannte Welten einzutauchen und dabei zu lernen, zu staunen und zu lachen.

Ein herzliches Dankeschön an den Kinobetreiber **Ulrich Dillmann** für die Möglichkeit, unsere Wunschfilme im Haarer Kino zu zeigen!



Premiere Filmmatinée Kinokreis Haar

Was will der Lama mit dem Gewehr? von Pawo Choyning Dorji

In diesem Film geht es um Bhutan, den einzigen Staat, der über ein Glücksministerium verfügt und das Bruttonationalglück misst. Der König führte 2008 die Demokratie ein. Zur Vorbereitung übt ein Dorf das Wählen: Es bilden sich Parteien, Kandidaten stellen sich vor, die Bevölkerung diskutiert darüber, ob die Demokratie überhaupt Vorteile bringt oder womöglich nur Zwist. Vor diesem Hintergrund sehen wir ein unbekanntes Land zwischen Dorf- und Stadtleben, Tradition und Moderne und eine atemberaubende Landschaft im Himalaya. Doch was will der Lama mit dem Gewehr, dem auch ein Ausländer hinterherjagt? Die Spannung steigt bis zum Schluss. Der Film regt mit einem Augenzwinkern zum Nachdenken über die Demokratie an.

Im Anschluss findet eine Diskussion zum Film mit Fraktionsvorsitzenden des Haarer Gemeinderats statt: **Thomas Fäth/ SPD, Dr. Dietrich Keymer/ CSU, Ulrike Olbrich (Stv.) Bündnis90/Die Grünen, Dr. Peter Siemsen/ FDP.**

Moderation: **Lourdes María Ros de Andrés**, Leiterin der vhs Haar.
Fragen aus dem Publikum sind willkommen.

Sonntag, 09.02.25, 11:00-13:30 Uhr im Haarer Kino, Jagdfeldring 87, Kinointritt 8 €

Filmpremiere: 30 Kilo Heimat von Michael Eibl

Einführung, Vorführung, Filmgespräch und Feier

Der junge Haarer Filmemacher Michael Eibl erzählt die Geschichte seiner Oma und begleitet sie auf eine Reise in ihre alte Heimat. Christl Eibl kam 1940 in Heiligenkreuz zur Welt und wurde mit sechs Jahren in einem Viehwagon nach Westdeutschland deportiert. Im Film erzählt sie mit großer Offenheit von der Erfahrung der Vertreibung und den Wunden, die der Verlust hinterlassen hat. Sie erzählt auch von ihrer bewegenden ersten Reise an den Ort ihrer Kindheit, der nach dem Fall des Eisernen Vorhangs möglich wurde. Der Bürgermeister der Grenzgemeinde Mähring berichtet über die Spuren der Vertreibung für Land und Leute. Michael Eibl erkundet in seinem Film außerdem, welche Schlüsse wir heute aus dem immer noch hochaktuellen Thema ziehen können. Schließlich möchte der Regisseur mit diesem Projekt auch andere junge Kreative inspirieren.

Anschließendes Gespräch mit dem Regisseur **Michael Eibl** und der Zeitzeugin **Christl Eibl**: moderiert von **Lourdes María Ros de Andrés**, Leiterin der vhs Haar.
Fragen aus dem Publikum sind willkommen.

Samstag, 19.07.25, 18:00-22:00 Uhr im Kleinen Theater Haar, Casinostraße 6. Eintritt frei - um Spenden wird gebeten.



Weitere Filmmatinéés und Informationen zum Kinokreis Haar finden Sie auf der nächsten Seite.

Weitere Infos und Anmeldung: www.vhs-haar.de oder ☎ 089/46002-800

Wir laden Sie herzlich ein zur

Sonntagsmatinée im Haarer Kino

IMMER UM
11:00 UHR

Der Kinokreis Haar zeigt einmal monatlich Filme mit Aussage – mal anrührend, mal aufrüttelnd, nachdenklich, tiefgründig, aber auch heiter.

FEB

9

WAS WILL DER LAMA MIT DEM GEWEHR?

Ein Film von Pawo Choyning
Dorji, Bhutan, 2023

siehe vhs im Dialog

JUN

29

OH LA LA – WER AHNT DENN SOWAS?

Komödie von Julien Hervé,
Frankreich, 2024

Zur Vorbereitung auf die Hochzeit lässt ein Paar die DNA der Eltern testen. Das hat ungeahnte Folgen für alle Beteiligten...

MÄR

16

WILDES LAND – RÜCKKEHR IN DIE NATUR

Ein Dokumentarfilm von
David Allen,
Großbritannien, 2023

Was tun, wenn Ackerland immer weniger Erträge bringt? Erleben Sie mit, wie Charlie Burrell und Isabella Tree ihre Flächen in West Sussex, England, der Natur zurückgeben und damit erstaunliche Erfolge erzielen.

JUL

19

30 KILO HEIMAT*

Ein Film von Michael Eibl,
Deutschland & Tschechien, 2024

siehe vhs im Dialog

*Ausnahme um 18:00 Uhr
im Kleinen Theater.

APR

6

DAS SCHWEIGENDE KLASSENZIMMER

Ein Film nach wahren
Begebenheiten von Lars
Kraume, Deutschland, 2018

Jugendliche einer Abiturklasse in der ehemaligen DDR halten aus Solidarität eine Schweigeminute für die Opfer des Ungarnaufstands 1956. Die Aktion hat für die Schülerinnen und Schüler weitreichende Folgen...

OKT

12

MORGEN IST AUCH NOCH EIN TAG

Ein Film von Paola Cortellesi,
schwarzweiß, Italien, 2023

Delia lebt mit ihrem Mann Ivano und drei Kindern in der Nachkriegszeit in Rom – in ärmlichen Verhältnissen. Zu ihrem mühseligen Alltag gehört auch Gewalt in der Ehe. Delia lässt sich jedoch nicht brechen und trifft eine Wahl...

MAI

18

EIN KLEINES STÜCK VOM KUCHEN

Ein Film von Maryam Moghaddam
und Behtash Sanaeaha, Iran,
Frankreich, Schweden,
Deutschland, 2024

Darf eine verwitwete ältere Dame in Teheran einen Abend mit einem alleinstehenden Mann verbringen? Eigentlich nicht, aber Mahin beschließt, gegen die strengen Regeln der Sittenpolizei zu verstoßen...

NOV

23

SPRUNG INS KALTE WASSER

Ein Film von Stelios Kammitis,
Griechenland, 2021

Als seine Oma stirbt, macht sich der ehemalige Turnspringer-Champion Victor auf den Weg nach Deutschland, wo seine Mutter lebt. Auf der Fähre trifft er Mathias, der ihn fortan begleitet.

Karten zum Preis von 8,00 € direkt im Haarer Kino oder unter <https://kino-ottobrunn.de/programm>.

Unter kinokreis-haar@gmx.de nehmen wir Sie gerne in den Kinokreis-Newsletter auf.



GESELLSCHAFT



Ansprechpartner



Andreas Tontsch

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

Weitere Infos über unsere Veranstaltungen:

www.vhs-haar.de

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

Bei **vhs.wissen live** können Sie hochkarätige Referent:innen zu aktuellen Themen live mitverfolgen – bei sich zuhause oder unterwegs – und sich per Chat in die Diskussion einschalten. Buchen Sie alle 19 Vorträge im Abo, zahlen Sie nur 63,- €.

Entdecken Sie auch unsere Angebote im Bereich **Ökologie und Umwelt**, u.a. mit Vorträgen zu Balkonsolaranlagen und Wärmepumpen. Beim **Repair Café** können Sie Sachen reparieren lassen und im **Ökogarten** können Sie gärtnern.

Für das Zusammenleben in **Familie, Partnerschaft sowie für die Selbstfürsorge** bieten wir Ihnen neue und hilfreiche Impulse. Auch unabhängige Tipps zu **rechtlichen und finanziellen Fragen** können Sie bei uns bekommen.

INHALT

- vhs im Dialog 12
- Studium Generale** 14
- Aktueller Vormittag 14
- Geschichte / Politik** 15
- Religion / Philosophie** 16
- Naturwissenschaft / Technik** 16
- vhs.wissen live** 17
- Führungen / Besichtigungen** 20
- Ökologie / Nachhaltigkeit** 21
- Ökogarten 22
- Repair-Café 22
- Finanzen / Vorsorge / Recht** 23
- Geistige Fitness** 24
- Persönlichkeit / Psychologie** 24
- Partnerschaft / Pädagogik** 26

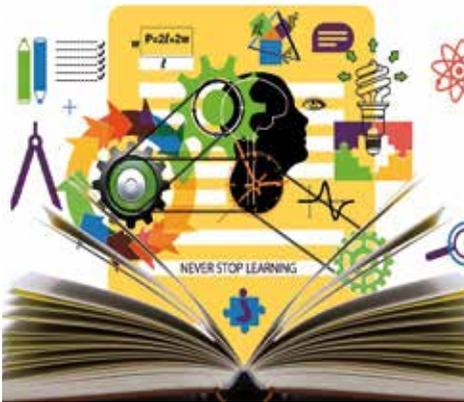
STUDIUM GENERALE



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

Diesen Rahmen möchten wir für Sie schaffen, damit auch Sie künftig wissen, was läuft und wie es einzuordnen ist.

**Informieren Sie sich bei uns!
Wir beraten Sie gerne!**



Studium Generale am Dienstagvormittag

Themen:

- Neurobiologie - Pfeiffer, Lavina
- Weltberühmte Kunstwerke in München - Alfred Pfeiffer, M.A.
- Starke Frauen berühmter Männer - Dr. Egon Meusel

01022 € 152,00

ab Dienstag, 25.02.2025, 15x 09:30 - 11:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06



Studium Generale am Mittwochvormittag

Themen:

- Europäische Geschichte des 18. und beginnenden 19. Jahrhunderts - Dr. Frank Henseleit
- Die Polargebiete - Irene Gebhard, Dipl.-Geographin
- Meisterhafte Künstlerinnen und ihre Bedeutung für die Kunst - Alfred Pfeiffer, M.A.

01023 € 152,00

ab Mittwoch, 26.02.2025, 15x 09:15 - 11:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06



Studium Generale am Donnerstagvormittag

Themen:

- Der Islam - Hermann Diehl, ehem. Dozent für Religionspsychologie an der LMU
- Die russische Oper - Daniela Groth, Musikpädagogin
- Persien und Iran - Dr. Robert Staudigl, Historiker

01024 € 152,00

ab Donnerstag, 27.02.2025, 15x 09:00 - 11:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06



Der aktuelle Vormittag - Wissen, was los ist

Was passiert im Münchner Kunst- und Kulturleben bzw. im Zeitgeschehen?

01095 € 48,00

Dr. Eckart Hundt, Dipl.-Physiker, 2. Vorstand der vhs Haar
am Dienstag, 18.03.2025, 10:00 - 12:00 Uhr,
am Dienstag, 08.04.2025, 10:00 - 12:00 Uhr,
am Dienstag, 13.05.2025, 10:00 - 12:00 Uhr,
am Dienstag, 03.06.2025, 10:00 - 12:00 Uhr,
am Dienstag, 08.07.2025, 10:00 - 12:00 Uhr

Hinweis:

Weitere Führungen und Besichtigungen finden Sie im Bereich Gesellschaft auf Seite 20 und im Bereich Kultur ab Seite 28.



GESCHICHTE / POLITIK

Die Haarer Ortsmitte - ein Spaziergang

02000 € 11,00
 Horst Wiedemann, Gemeinderat; A. Pfeuffer, Kulturhistoriker
 am Samstag, 28.06.2025, 10:00 - 12:00 Uhr
 Treffpunkt: Volkshochschule, Münchener Str. 3, Innenhof

Stadterhebung Haars 2025 - seine Geschichte bis zur Stadterwung

02001 V € 11,00
 Horst Wiedemann, Gemeinderat; A. Pfeuffer, Kulturhistoriker
 am Freitag, 21.02.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06

Haar nach dem 2. Weltkrieg - Kriegsende, Vertreibung und Nachkriegszeit

02002 N V € 11,00
 Horst Wiedemann, Gemeinderat; A. Pfeuffer, Kulturhistoriker
 am Samstag, 10.05.2025, 10:00 - 12:00 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30

Führung durch das Kulturzentrum „Haus der Donauschwaben“

02003 N € 4,00
 Gabriele, Daniela GÜthner, Fachreferentin Sammlung, Bildung, Vermittlung, Haus der Donauschwaben Bayern e.V.
 am Freitag, 04.04.2025, 15:00 - 16:30 Uhr
 Treffpunkt: Haus der Donauschwaben, Leibstr. 33, Haar

Eleonore von Aquitanien

Die Mutter dreier englischer Könige sowie Großmutter eines Kaisers zählt zu den politisch einflussreichsten und schillerndsten Persönlichkeiten des Mittelalters.

02004 N V € 11,00
 Marlies Lämmle
 am Dienstag, 08.04.2025, 15:15 - 17:15 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

Die Entstehung des British Empire

02005 N V € 11,00
 Marlies Lämmle
 am Dienstag, 18.03.2025, 15:15 - 17:15 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Pioniere des 20. Jahrhunderts

Technik zwischen Mobilität und Macht
02006 H N V € 9,00
 Martin Schneider, Historiker, Politologe
 am Dienstag, 18.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30

Flucht und Asyl in einer globalisierten Welt

02010 H N V € 9,00
 Martin Schneider, Historiker, Politologe
 am Dienstag, 06.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06

Organspende - Theorie und persönliche Eindrücke

02011 H N V € 9,00
 Jörg Schiemann, Dipl. Informatiker, Autor von Werken zur Digitalen Gesundheit
 am Dienstag, 13.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01

Was tun, wenn es brennt - Sicherheitstipps für Zuhause

02012 N V € 9,00
 Karl-Heinz Bitzer, Brandschutzbeauftragter
 am Dienstag, 29.04.2025, 15:30 - 17:00 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

Schutz vor Einbruch - technische Präventionstipps der Polizei

02013 N V gebührenfrei
 Anja Leimkugl (Komm. 105) Polizeipräsidentium München
 am Montag, 17.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

RELIGION/PHILOSOPHIE

Facetten des Islam und der Islamdebatte

02015 **H N V**

€ 9,00

Hermann Diehl, Islam-Spezialist, ehem. Dozent für Religionspsychologie an der LMU

am Dienstag, 03.06.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30



Besichtigung des Münchner Forums für Islam

02016 **N**

gebührenfrei

Belmin Mehic, Imam

am Samstag, 10.05.2025, 14:00 - 15:30 Uhr

Treffpunkt: Münchner Forum für Islam e.V., Hotterstr. 16, München

Führung in der Ohel-Jakob-Synagoge in München

Bitte beachten: Wegen der Sicherheitskontrolle bitte 20 Minuten vor Beginn mit Personalausweis da sein.

02017

€ 7,00

Mitarbeiter:in der Israelitischen Kultusgemeinde München
am Donnerstag, 26.06.2025, 17:30 - 19:00 Uhr

Treffpunkt: Foyer Gemeindezentrum, St.-Jakobs-Pl. 18

Kohlenstoff sowie die Technik der CO₂-Abscheidung und -Speicherung02023 **H N V**

€ 11,00

Irene Gebhard, Dipl.-Geographin

am Montag, 02.06.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30



Fledermäuse und wie sie leben

02024 **N V**

gebührenfrei

Dr. Irene Frey-Mann, Landesbund für Vogel- und Naturschutz

am Mittwoch, 14.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Treffpunkt: Bürgerhaus Haar, Kirchenplatz 1, Kleiner Saal
In Kooperation mit dem Umweltamt der Gemeinde Haar



Die faszinierende Welt der Honigbiene

02026

€ 12,00

Steffen Lohrey, Imker und Bienenspezialist

am Samstag, 03.05.2025, 10:30 - 12:00 Uhr

Treffpunkt: Ökogarten Haar, am Ende der Ferdinand-Kobell-Straße, angrenzend an den Waldfriedhof

Die Honigbiene und ihr flüssiges Gold

02027

€ 12,00

Steffen Lohrey, Imker und Bienenspezialist

am Samstag, 05.07.2025, 10:30 - 12:00 Uhr

Treffpunkt: Ökogarten Haar, am Ende der Ferdinand-Kobell-Straße, angrenzend an den Waldfriedhof

NATURWISSENSCHAFT/TECHNIK



Anfänge, Entwicklungen und Zukunft des autonomen Fahrens

02021 **V**

€ 9,00

Alexander Bienemann, M. Sc., Mitarbeiter der Bundeswehr Universität

am Montag, 17.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30



**vhs.wissen live - Abo**

Das neue Online Angebot für Zuhause

vhs.wissen live, das digitale Wissenschaftsprogramm der vhs, bietet Ihnen qualitativ hochwertige Vorträge zu aktuellen Themen aus Gesellschaft, Kultur und Wissenschaft.

Buchen Sie das Semester-Abo, verfolgen Sie alle 19 Vorträge des Semesters für nur € 63,-.

Wir benötigen Ihre Email-Adresse zur Zusendung der Zugangsdaten vor Kursbeginn.

02100  € 63,00

Die sieben Todsünden: Menschheitswissen für das Zeitalter der Krise

02101  € 9,00

am Montag, 03.02.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Prof. Dr. Annette Kehnel lehrt Mittelalterliche Geschichte an der Universität Mannheim. Ihr Buch «Wir konnten auch anders» wurde mit dem NDR-Sachbuchpreis ausgezeichnet.

Less is more? - zur Psychologie von Konsumreduktion und nachhaltigem Konsum

02102  € 9,00

am Donnerstag, 06.02.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Prof. Dr. Oliver Büttner lehrt Wirtschaftspsychologie an der Univ. Duisburg-Essen.

Shakyamuni Buddha - Historische Gestalt und zeitloses Vorbild

02103  € 9,00

am Sonntag, 09.02.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Prof. Dr. Helwig Schmidt-Glintzer hatte von 1981 bis 1993 den Lehrstuhl für Ostasiatische Kultur- und Sprachwissenschaft an der Univ. München inne. Von 1993 bis 2015 war er Direktor der Herzog August Bibliothek Wolfenbüttel und ist heute Direktor des China Centrums Tübingen.

Grüner Kolonialismus – wie eine NGO große Teile Afrikas beherrscht

02104  € 9,00

am Mittwoch, 12.02.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Olivier van Beemen ist ein niederländischer Investigativ-Journalist, der sich vor allem mit Afrika beschäftigt. 2019 erhielt er den „Tegel“, den wichtigsten niederländischen Journalistenpreis. Seine Artikel erscheinen in internationalen Zeitungen wie „The Guardian“ oder „Le Monde“.

Schönheit der Astrophysik

02105  € 9,00

am Montag, 17.02.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Andreas Müller ist Astrophysiker und Chefredakteur von „Sterne und Weltraum“.

Dürer im Zeitalter der Wunder - Kunst und Gesellschaft an der Schwelle zur globalen Welt

02106  € 9,00

am Dienstag, 25.02.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Prof. Dr. Ulinka Rublack lehrt seit 1996 Europäische Geschichte der Frühen Neuzeit an der Univ. Cambridge und wurde 2019 mit dem Preis des Historischen Kollegs ausgezeichnet.

In Kooperation mit der acatech (Dt. Akad. der Technikwissen.)



vhs.wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm

Die drei Ringe - Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind**02107** **O N V**

€ 9,00

am Sonntag, 09.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Prof. Dr. Dorothea Weltecke lehrt Europäische Geschichte des Mittelalters an der Humboldt-Universität Berlin. In Konstanz war sie 10 Jahre lang Professorin für die Geschichte der Religionen. In Kooperation mit dem Wissenschaftsportal L.I.S.A. der Gerda Henkel Stiftung

Pop-up-Propaganda: Epikrise der russischen Selbstvergiftung**02108** **O N V**

€ 9,00

am Sonntag, 16.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Irina Rastorgueva arbeitete als Kulturjournalistin in Russland. Sie verfasste zahlreiche wissenschaftliche Artikel über Theorie bzw. Geschichte der Literatur und des Journalismus des 20. Jh. Zurzeit schreibt die in Berlin lebende Autorin u.a. für FAZ, NZZ und das Magazin Osteuropa.

Wasser für die Welt – klimaresilientes Wassermanagement angesichts klimatischer und geopolitischer Herausforderungen**02109** **O N V**

€ 9,00

am Dienstag, 25.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Prof. Dr. Karen Pittel, ifo Institut und acatech Präsidiumsmitglied, lehrt Volkswirtschaftslehre an der LMU München. Sie berichtet hier als Co-Vorsitzende des „Wissenschaftl. Beirats der Bundesregierung Globale Umweltveränderung“ zu dessen aktuellem Gutachten „Wasser in einer aufgeheizten Welt“.

In Kooperation mit der acatech (Dt. Akad. der Technikwissen.)

**Wenn Russland gewinnt: Ein Szenario****02110** **O N V**

€ 9,00

am Donnerstag, 27.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Prof. Dr. Carlo Masala lehrt Internationale Politik an der Univ. der Bundeswehr.

Raus aus der Abhängigkeit: Sicherung der Rohstoffversorgung für Deutschland**02111** **O N V**

€ 9,00

am Dienstag, 08.04.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Prof. Dr. Jens Gutzmer leitet das Helmholtz-Institut Freiberg für Ressourcentechnologie. Er ist Professor für Erzlagerstätten und Geometallurgie an der TU Bergakademie Freiberg. Er ist Mitglied der acatech.

In Kooperation mit der acatech (Dt. Akad. der Technikwissen.)

**A matter of taste - Wie kommt der Geschmack in unser Essen?****02112** **O N V**

€ 9,00

am Donnerstag, 10.04.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Ilka Axmann ist Professorin für Synthetische Mikrobiologie und trainiert Mikroalgen darauf, pflanzliche Aromen und Farbstoffe anzunehmen.

Dialektik der Hure: Von der „Prostitution“ zur „Sex-Arbeit“

02113 **ONV**

€ 9,00

am Sonntag, 27.04.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Dr. Theodora Becker studierte Philosophie, Politik- und Kulturwissenschaften.

Tiere in der antiken und islamischen Philosophie

02114 **ONV**

€ 9,00

am Sonntag, 04.05.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Prof. Dr. Peter Adamson lehrt Philosophiegeschichte an der LMU München. Zu seinen Forschungsschwerpunkten zählt die Philosophie der Antike und der islamischen Welt.

Psychologie der Störungen durch Internetnutzung

02115 **ONV**

€ 9,00

am Mittwoch, 07.05.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Prof. Dr. Matthias Brand lehrt Allg. Psychologie und Kognition an der Fakultät für Informatik der Univ. Duisburg-Essen, ist wissenschaftl. Leiter des Center for Behavioral Addiction Research an der Medizin. Fakultät und Direktor des Erwin L. Hahn Institute for Magnetic Resonance Imaging.

Der Zeitpächter - über Goethe und Italien

02116 **ONV**

€ 9,00

am Mittwoch, 14.05.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Thomas Steinfeld war Literaturchef der FAZ und anschließend Leiter des Feuilleton der SZ. Von 2006 bis 2018 lehrte er als Professor für Kulturwissenschaften an der Univ. Luzern. Er hat u.a. zu Goethe, Italien und Marx viel beachtete Publikationen vorgelegt.

In Kooperation mit der Casa di Goethe in Rom

Papst und Zeit - vom Weltreich zur Weltkirche?

02117 **ONV**

€ 9,00

am Donnerstag, 15.05.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Prof. Dr. Otto Kallscheuer ist Philosoph und politischer Theoretiker. Er unterrichtet und forschte u.a. an den Universitäten Rom, Princeton, Sassari, Osnabrück und der Columbia University. Er ist Autor des 2024 erschienenen Buches „Papst und Zeit: Heilsgeschichte und Weltpolitik“.

In Kooperation mit der Casa di Goethe in Rom

Der jiddische Witz

02118 **ONV**

€ 9,00

am Montag, 02.06.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Prof. Dr. Jakob Hessing, geboren 1944 im Versteck bei einem polnischen Bauern, wuchs in Berlin auf und ging 1964 nach Israel. Bis 2012 leitete er die Germanistische Abteilung an der Univ. Jerusalem. Er schreibt Romane sowie Essays und übersetzt aus dem Hebräischen.

Digital. Kriminell. Menschlich - eine Cyberstaatsanwältin berichtet

02119 **ONV**

€ 9,00

am Mittwoch, 25.06.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Jana Ringwald, Oberstaatsanwältin bei der Zentralstelle zur Bekämpfung der Internetkriminalität (ZIT) der Generalstaatsanwaltschaft Frankfurt/Main, ermittelt mit ihrem Team bei Cyberattacken gegen Unternehmen und stellte illegal erlangte Kryptowährungen sicher. Sie vertritt das Bundesministerium der Justiz im European Judicial Cybercrime Network bei Eurojust in Den Haag.

vhs • wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm

FÜHRUNGEN / BESICHTIGUNGEN



Das Bayerische Landeskriminalamt - ein Blick hinter die Kulissen

Bitte beachten: Zur Teilnahme benötigt das LKA Daten der Teilnehmer:innen, deren Unterschrift und eine Personalausweis-Kopie. Die vhs sendet diese an das LKA. Daher spätestens 2 Wochen vor dem Termin anmelden.

03101 € 5,00

Mitarbeiter:in des Landeskriminalamts
am Donnerstag, 15.05.2025, 13:00 - 15:00 Uhr
Treffpunkt: Bayerisches Landeskriminalamt,
Maillingerstr. 15, 80636 München

Der Blick in die Sterne - eine Führung in der Bayerischen Volkssternwarte München

03103 € 11,00

Mitarbeiter:in der Volkssternwarte
am Donnerstag, 27.03.2025, 15:00 - 16:30 Uhr
Treffpunkt: Rosenheimer Straße 145h, 4. Stock (Lift benutzen)

Auf den Spuren des TSV 1860 in Giesing Führung

03104 N € 8,50

Markus Drees, Verwaltungsrat des TSV 1860 München e.V., Ehrenamt in der Abt. Vereinsgeschichte
am Samstag, 24.05.2025, 13:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Auenstr. 19, München

Das Bezirksgut Haar

03105 € 5,00

Klaus Schwerdtner, Dipl. Agr. Ing. FH, Gutsleiter
am Samstag, 17.05.2025, 10:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Haar, Vockestr. 97, im Hof

Führung im Bayerischen Spiele-Archiv

03106 € 11,00

Tom Werneck, Leiter Bayer. Spiele-Archiv
am Samstag, 17.05.2025, 14:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Haar, Casinostr. 10, Seiteneingang Kita-Gebäude (Nähe d. Kleinen Theaters)



Führung durch das Institut für Pathologie

03107 € 14,00

Alfred Riepertinger München Klinik Schwabing, Institut für Pathologie, Oberpräparator i. R.
am Montag, 28.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Treffpunkt: München Klinik Schwabing, Kölner Platz 1, Institut für Pathologie (Haus 32, EG)

Führung des Münchner Blaulicht e.V. - das Polizeimuseum München

03108 N € 19,00

Münchner Blaulicht - Polizeiverein für Prävention und Bürgerbegegnungen e.V.
am Freitag, 09.05.2025, 17:00 - 19:00 Uhr
Treffpunkt: Polizeipräsidium München, Ettstr. 2, München

Führung durch das Museum des kbo Isar Amper Klinikums Haar

03109 € 9,00

Franziska Kurz, Führerin im kbo Klinikum
am Sonntag, 23.03.2025, 11:00 - 13:00 Uhr
Treffpunkt: Haupteingang Verwaltungsgebäude, Vockestr. 72 (Bus ab S-Bahnhof Haar bis Haltestelle IAK Haar I)

03110 € 9,00

Ulrike Kirchner, Führerin im kbo Klinikum
am Sonntag, 25.05.2025, 11:00 - 13:00 Uhr
Treffpunkt: Haupteingang Verwaltungsgebäude, Vockestr. 72 (Bus ab S-Bahnhof Haar bis Haltestelle IAK Haar I)



ÖKOLOGIE / NACHHALTIGKEIT



Vielfalt im Wald - Führung für die gesamte Familie

Bitte beachten: Kommen Sie mit dem Fahrrad, da es keine Parkplätze gibt.

04000 € 5,00

Mitarbeiter:in des Umweltamts der Gemeinde Haar am Freitag, 04.07.2025, 15:00 - 16:30 Uhr

Treffpunkt: Bahnhofplatz Haar, am Brunnen

In Kooperation mit dem Umweltamt der Gemeinde Haar

Schacky Park - Wildkräuterführung (in Dießen am Ammersee)

Bitte beachten: Dem Wetter angepasste Kleidung, angemessenes Schuhwerk und Getränk mitnehmen. Die Kursgebühr enthält 2,- € Parknutzung für den Förderverein.

04002 € 16,00

Bärbel Kellner, Kräuterpädagogin

am Samstag, 31.05.2025, 10:30 - 12:30 Uhr

Treffpunkt: Schacky Park, Eingang Süd, Dießen am Ammersee, Vogelherdstraße

Wildkräuterwanderung - Zum Hachinger Bach in Daglfing

Bitte beachten: Dem Wetter angepasste Kleidung, angemessenes Schuhwerk und Getränk mitnehmen.

04003 € 11,00

Bärbel Kellner, Kräuterpädagogin

am Mittwoch, 02.07.2025, 17:00 - 19:00 Uhr

Treffpunkt: Bushaltestelle Schichtlstraße, 81929 München/Daglfing.

Immer aktuell informiert!

Follow us
on Instagram



Volkshochschule Haar



Die Auswirkungen des Klimawandels auf Deutschland

04005 **N V** € 5,00

Prof. Dr. Alfons Meindl, Vorsitzender OG Haar des BUND am Freitag, 21.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 

Sparen Sie mit einer Balkon-/Terrassen-solaranlagen

04006 **H V** € 9,00

Hans Gröbmayr, Energieberater am Mittwoch, 30.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 

Wärmepumpen – Fakten statt Vorurteile

04007 **H V** € 5,00

Prof. Dr. Alfons Meindl, Vorsitzender OG Haar des BUND Prof. Jochen Hopf am Mittwoch, 28.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 

Besichtigung einer Windkraftanlage

04008 € 9,00

Hans Gröbmayr, Energieberater am Donnerstag, 05.06.2025, 15:00 - 17:00 Uhr
Treffpunkt: Windrad Hofolding

Gesund schlafen - besser leben

Das Schlafzimmer - Ort der Ruhe und Regeneration - nach Feng Shui gestalten.

04010 **N V** € 11,00

Katrin Crone, Architektin, Feng Shui-Expertin am Freitag, 04.04.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 



Der Haarer Ökogarten

Keinen Garten, aber Gärtner:in mit Begeisterung? Lernen Sie den Haarer Ökogarten, die Ruheoase mit Natur- und Nutzgarten, kennen. Das Gartenjahr geht von März 2025 bis Ende Februar 2026 und die Jahresgebühr, die alle Familienmitglieder umfasst, beträgt 120,- €.

Was bei uns zählt, ist der Wunsch, zusammen ökologisch und klimafreundlich zu gärtnern. Um voneinander zu lernen und Wissen zu teilen, haben sich einige Teilnehmer:innen zusammengetan und bepflanzen ihre Beete gemeinsam. Dabei wird Neues ausprobiert. Es ist aber auch möglich, gärtnerische Erfahrungen am eigenen Beet zu sammeln. Grundsätzlich ist der Ökogarten aber auf das gemeinsame (Er)Leben in der Natur ausgelegt.

Wir freuen uns immer über „Neue“, ob jung oder alt, die sich in diesem Naturgarten wohlfühlen.

Die gemeinsamen Termine für unsere Ökogärtner:innen:
 Samstags 29.03., 10.05., 14.06., 19.07.2025, 14:00 - 16:00 Uhr
 Samstags 27.09., 25.10., 15.11.2025, 13:00 - 15:00 Uhr

04070 € 120,00

Verena Braun, Dana Thiele

Ökogarten: Am Ende der Ferdinand-Kobell-Str., angrenzend an den Waldfriedhof Haar

Planzenbörse Haar

04071 gebührenfrei

Sophia Metz, Artenvielfalt-Beauftragte der Gemeinde Haar
 am Samstag, 29.03.2025, 11:00 - 14:30 Uhr
 Volkshochschule Haar, Münchener Str. 3,
 Seite Haarer Anger 

In Kooperation mit dem Umweltamt der Gemeinde Haar



Das Repair Café. Wegwerfen? Denkste!

Ein Toaster, der nicht mehr funktioniert. Ein Fahrrad, bei dem ein Rad schleift. Ein Pullover mit Mottenlöchern... Bringen Sie Ihre Problemfälle statt zur Mülltonne zum Repair Café der vhs Haar!

Eine Anmeldung mit der Angabe des Defekts oder Schadens ist nötig.

Parallel findet auch eine PC-Sprechstunde (14:00-15:30 Uhr) statt. **Eine Anmeldung hierfür ist 2 Tage vorher unter Kurs-Nr. 66099 mit Angabe des Problems nötig**

04080 gebührenfrei

am Samstag, 29.03.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06 

04081 gebührenfrei

am Samstag, 28.06.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06 



FINANZEN/VORSORGE/RECHT

**Börsenthemen - für Frauen****05001** **H V** € 14,00

Paulina Lolov, zert. ETF-Spezialistin (Dt. Börse Group),
Trainerin Verbraucherbildung Finanzen
am Mittwoch, 19.03.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30

**ETFs - eine Einführung****05002** **H V** € 14,00

Paulina Lolov, zert. ETF-Spezialistin (Dt. Börse Group),
Trainerin Verbraucherbildung Finanzen
am Mittwoch, 26.03.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30

**ETFs auswählen mit System****05003** **H V** € 14,00

Paulina Lolov, zert. ETF-Spezialistin (Dt. Börse Group),
Trainerin für Verbraucherbildung Finanzen
am Mittwoch, 09.04.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30

**Grundlagen der Geldanlage****05006** **V** € 11,00

Matthias Gramolla, MBA Wirtschaft
am Mittwoch, 07.05.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30

**Vertiefung in die Grundlagen der Geldanlage****05007** **V** € 11,00

Matthias Gramolla, MBA Wirtschaft
am Mittwoch, 21.05.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30

**Kryptowährungen - Bitcoin und seine Alternativen****05008** **O V** € 17,50

Hartmut Nehme, Dipl.-Ing. Elektrotechnik
am Montag, 19.05.2025, 18:30 - 21:30 Uhr

Über Geld spricht man nicht - wir schon!

Grundlagen für neues Geldverständnis und -bewusstsein

05011 **N V** € 9,00

Gernot Arendt, Dipl. Ökonom, zertifizierter Sachverständiger für Ruhestandsplanung
am Mittwoch, 12.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06

**Ruhestands- und Vermögensplanung**

Altersvorsorge und Vermögenssicherung neu denken

05012 **V** € 9,00

Gernot Arendt, Dipl. Ökonom, zertifizierter Sachverständiger für Ruhestandsplanung
am Donnerstag, 20.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

**Megatrends der Zukunft für Anleger:innen**

Wirtschaftsbeeinflussende Potenziale erkennen und darin investieren

05013 **N V** € 9,00

Gernot Arendt, Dipl. Ökonom und zertifizierter Sachverständiger für Ruhestandsplanung
am Mittwoch, 09.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

**Vermögensaufbau mit Fonds - aber mit guten Kenntnissen**

ETF, AIF, Investmentfonds & Co

05014 **V** € 9,00

Gernot Arendt, Dipl. Ökonom und zertifizierter Sachverständiger für Ruhestandsplanung
am Mittwoch, 07.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

**Clever vorgesorgt! Wie (auch junge) Frauen ihren Ruhestand klug absichern****05015** **V** € 14,00

Anette Röttcher, selbstständ. Finanzberaterin
am Mittwoch, 02.04.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28



Finanzkompass - klug durch die Finanz- und Versicherungswelt navigieren

05016 **ONV**

€ 14,00

Kevin Böhm, Junior Consultant
am Freitag, 21.03.2025, 18:30 - 20:30 Uhr

Baufinanzierung für kluge Rechner - sicher und bezahlbar, geht das?

05017

€ 29,00

Karl Müller-Lanzl, Finanzfachwirt (FH), Betriebswirt (VWA), Handelsrichter am LG München I
am Dienstag, 25.03.2025, 18:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30



Pflegeversicherung: Ansprüche kennen und durchsetzen

05018 **NV**

€ 9,00

Manja Koch-Luley, Dipl.-Verw. (FH), Rentenberaterin
am Mittwoch, 14.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30



Die Rente naht! Was ist zu tun

05019 **NV**

€ 5,00

Hans Nebi, Rentenberater
am Samstag, 05.04.2025, 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30



Märchen im Mietrecht - ein Streifzug durch das Mietrecht

Für Vermieter:innen und Mieter:innen

05020 **V**

€ 9,00

Kristina Häfner, Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht
am Dienstag, 08.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28



Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

05021 **HV**

€ 11,00

Markus Brunner, Rechtsanwalt
am Dienstag, 11.03.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30



Testamentsgestaltung

05022 **HV**

€ 11,00

Markus Brunner, Rechtsanwalt
am Dienstag, 06.05.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30



PERSÖNLICHKEIT/PSYCHOLOGIE



Halten Sie Ihr Gehirn fit

06005

€ 63,00

Ulrike Huefnagels, Gedächtnistrainerin
ab Dienstag, 18.03.2025, 10x 15:00 - 16:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29



06006

€ 63,00

Ulrike Huefnagels, Gedächtnistrainerin
ab Donnerstag, 20.03.2025, 10x 15:30 - 16:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30



Lass deine Kreativität aufblühen - kreatives Denken und Handeln

06007

€ 35,00

Ana Maria Fraile Castrillo, Master in Economics, Coach
am Samstag, 10.05.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29



Psychologie des Geldes - machen Geld und Besitz glücklich?

06010 **HNV**

€ 9,00

Garry Baumeister, Mimikresonanz-Profilierer und Emotionscoach
am Donnerstag, 27.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30



Zwei Seelen, ach, in meiner Brust

06011 **H V** € 20,00
 Garry Baumeister, Mimikresonanz-Profilier und Emotions-coach
 am Donnerstag, 03.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr,
 am Donnerstag, 10.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30

**In Krisen dem inneren Schweinehund gelassen entgegen**

06012 **H V** € 9,00
 Garry Baumeister, Mimikresonanz-Profilier und Emotions-coach
 am Donnerstag, 22.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30

**Mehr Klarheit im Kopf und im Zuhause - Erste Hilfe für den Alltag**

06014 **V** € 9,00
 Tanja Reißweber, zertifizierter Ordnungskoach
 am Dienstag, 25.02.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30

**Mehr innere Stärke - gelassen durch den Alltag**

06015 **N** € 42,00
 Tanja Reißweber, zertifizierter Ordnungskoach
 am Montag, 10.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr,
 am Montag, 31.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr,
 am Montag, 28.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30

**Was soll von mir wirklich bleiben? - Minimalismus der besonderen Art**

06017 **V** € 9,00
 Theresa Ulrich, Pädagogin, Minimalismus-Coach
 am Mittwoch, 21.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06

**Gebaute Liebe® - Wohnraum mit Liebe gestalten**

06018 **N V** € 11,00
 Robert Beis, Architekt
 am Montag, 24.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30

**Reise zum Glück für Frauen**

06019 € 36,00
 Birgitta Engler, Glückscoach
 am Samstag, 22.03.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

**Die Reise zum Glück für Frauen geht weiter - Impulse, Stille, Gespräche, Kreativität**

Bitte beachten: Nur für Frauen, die den 1. Workshop besucht haben!
 Bitte mitbringen: Decke/Matte, Kuschelsocken, Snacks für eine gemeinsame Brotzeit
06020 € 66,00
 Birgitta Engler, Glückscoach
 am Samstag, 17.05.2025, 10:00 - 15:00 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

**Wenn es nicht rund läuft - Strategien für „besondere Anlässe“**

06021 **N** € 85,00
 Birgitta Engler, Glückscoach; Friederica Ertl, Coach
 am Samstag, 29.03.2025, 10:00 - 13:00 Uhr,
 am Samstag, 05.04.2025, 11:00 - 13:00 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

**Vision Board - der Weg zu den Wünschen, Träumen, Sehnsüchten**

Bitte mitbringen: 3 Zeitschriften, die Sie gerne lesen oder immer schon lesen wollten
06022 € 43,00
 Sabine Schott, Ganzheitliches Coaching
 am Dienstag, 25.03.2025, 17:00 - 21:00 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27



PARTNERSCHAFT/PÄDAGOGIK

**Ich bin auch noch da!**

Wie Ihr Inneres Kind bei Partnerschaftskonflikten mitspielt.

06023 **N V** € 25,00

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

am Samstag, 08.03.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

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

So gelingt Kommunikation in der Paarbeziehung

06024 **V** € 9,00

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

am Donnerstag, 15.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01

**Wie „tickst“ du - wie „ticke“ ich?**

Konflikte in Familie, Partnerschaft und Beruf neu verstehen und besser lösen

06025 **V** € 11,00

Joachim Reinwald, Evolutionspädagoge und Lernberater
am Dienstag, 13.05.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30

**Beziehungs-Wellness für Paare**

Die Partnerschaft wiederentdecken und zur Kraftquelle machen.

Bitte beachten: Anmeldung nur zu zweit (Paar) möglich.

Bitte mitbringen: Decke

06026 € 35,00

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

am Sonntag, 16.03.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

**Minimalismus für Familien - weniger macht's leicht!**

06028 **V** € 9,00

Theresa Ulrich, Pädagogin, Minimalismus-Coach
am Montag, 05.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30

**Grenzen setzen bei Kindern, aber richtig**

06029 **V** € 9,00

Ingrid Langschwert, Heilpraktikerin für Psychotherapie
am Montag, 24.02.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30

**AD(H)S – Krankheit oder doch Chance?**

06031 **N V** € 9,00

Ingrid Langschwert, Heilpraktikerin für Psychotherapie
am Montag, 07.04.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30

**Die Entwicklung der kindlichen Kompetenzen und Sicherheiten**

Vom Urvertrauen zum Selbstvertrauen

06032 **V** € 11,00

Joachim Reinwald, Evolutionspädagoge und Lernberater
am Donnerstag, 20.03.2025, 19:00 - 21:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01

**Eltern-Coaching**

Anmeldung nur über Frau Thier, Tel.: 089/45139695

06041 € 82,00

Monika Thier, Paar-/Familientherapeutin/Montessoripädagogin/PEKiP-Gruppen-Leiterin, Individualpsychol. Beraterin, Supervisorin

am Mittwoch, 26.03.2025, 19:30 - 21:30 Uhr,

am Mittwoch, 30.04.2025, 19:30 - 21:30 Uhr,

am Mittwoch, 29.05.2025, 19:30 - 21:30 Uhr,

am Mittwoch, 25.06.2025, 19:30 - 21:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Hinweis:

Im Bereich junge vhs ab Seite 96 finden Sie ein abwechslungsreiches und interessantes Programm für Ihren Nachwuchs.

KULTUR



Ansprechpartnerin



**Dr. Charlotte
Meinardus-Stelzer**

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



Kunst und Kultur

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

Reiseberichte

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

Kreativität

Werden Sie selbst kreativ: Ob mit Kamera, beim Schauspielern oder singen, mit Pinsel, Stift, Ton, beim Schmieden, mit Nadel und Faden, Hammer und Schraubenzieher oder bei Ikebana – wir haben das richtige Angebot für Sie.

INHALT

vhs UNTERWEGS/MUSEUM/STADT/LAND .. 28
Kunst am Vormittag / Kunst am Nachmittag .. 29
Museumsbesuche .. 29
Studienreise .. 30
VORTRÄGE/REISEBERICHTE .. 30
MUSIK/SCHAUSPIEL .. 31
Gitarre .. 31
Westafrikanisches Trommeln .. 31
Stimme .. 32
Schauspiel .. 32
FOTOGRAFIE .. 32
BILDENDE KUNST .. 33
Zeichnen .. 33
Aquarellmalerei .. 33
Öl- und Acrylmalerei .. 33
KUNSTHANDWERK .. 35
Gold- und Silberschmieden .. 35
Arbeiten mit Ton .. 36
Ikebana .. 37
Glastusing .. 37
TEXTILES GESTALTEN .. 37
Klößeln .. 37
Seilschmuck .. 37
Nähen .. 38

vhs UNTERWEGS - MUSEUM/STADT/LAND



Haidhausen - Bierkeller und Herbergshäuschen

31021 N € 11,00

Anneliese Döhring, Stadtführerin
am Mittwoch, 04.06.2025, 17:00 - 19:00 Uhr
Treffpunkt: Max-Weber-Platz, Ecke Innere Wienerstr.

Auf den Spuren der Münchner Stadtbäche

31022 N € 11,00

Anneliese Döhring, Stadtführerin
am Montag, 07.07.2025, 17:00 - 19:00 Uhr
Treffpunkt: Fischbrunnen am Marienplatz

Glockenbachviertel - der südlichste Teil der Isarvorstadt

31025 N € 11,00

Anneliese Döhring, Stadtführerin
am Montag, 19.05.2025, 17:00 - 19:00 Uhr
Treffpunkt: Ecke Fraunhofer-Auenstraße



Münchner Stadtspaziergänge

2 Termine: der 2. Termin wird zu Beginn des Semesters bekanntgegeben.

Kurs A

31046 € 29,00

Ingrid Oxfort, Stadtführerin
1. Termin: Freitag, 28.03.2025, 10:30 - 12:30 Uhr



Kurs B

31047 € 29,00

Ingrid Oxfort, Stadtführerin
1. Termin: Dienstag, 01.04.2025, 14:30 - 16:30 Uhr

Kurs C

31048 € 29,00

Ingrid Oxfort, Stadtführerin
1. Termin: Donnerstag, 03.04.2025, 14:30 - 16:30 Uhr

Das Münchner Olympiagelände - eine Exkursion durch den Park

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung

31050 € 15,00

Georg Schiller
am Samstag, 17.05.2025, 13:00 - 14:30 Uhr
Treffpunkt: Ausgang U-Bahnstation „Olympiazentrum“

Bavaria und Ruhmeshalle

Eintrittsgeld kommt zur Kursgebühr hinzu und muss vor Ort bezahlt werden.

31051 **N** € 15,00

Petra Breuer, Stadtführerin, Autorin
am Montag, 07.04.2025, 15:30 - 17:00 Uhr
Treffpunkt: Kasse Bavaria

Italienisches München

31052 **N** € 17,50

Petra Breuer, Stadtführerin, Autorin
am Montag, 19.05.2025, 11:30 - 13:30 Uhr
Treffpunkt: am Brunnen Alter Hof

Kunst am Vormittag / Nachmittag

Kunst am Vormittag

Museums- und Ausstellungsbesuche

Bitte beachten: Vorbesprechungstermin 28.02.25, 10:00 Uhr
Eintrittsgelder kommen zur Kursgebühr hinzu und müssen vor Ort bezahlt werden. Die Kurse finden 14-tägig statt.

32200 € 73,50

Alfred Pfeuffer, Kunsthistoriker
ab Freitag, 14.03.2025, 8x 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27

32210 € 73,50

Alfred Pfeuffer, Kunsthistoriker
ab Freitag, 21.03.2025, 8x 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27



Kunst am Nachmittag

Museums- und Ausstellungsbesuche

Bitte beachten: Vorbesprechungstermin 27.02.25, 14:00 Uhr
Eintrittsgelder kommen zur Kursgebühr hinzu und müssen vor Ort bezahlt werden. Die Kurse finden 14-tägig statt.

32215 € 73,50

Alfred Pfeuffer, Kunsthistoriker
ab Donnerstag, 13.03.2025, 8x 14:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27



Kunst am Vormittag

Museums- und Ausstellungsbesuche

Eintrittsgelder kommen zur Kursgebühr hinzu und müssen vor Ort bezahlt werden. Die Kurse finden 14-tägig statt.

32220 € 73,50

Ulrich Sebulke, Kunsthistoriker
ab Mittwoch, 12.03.2025, 8x 10:00 - 12:00 Uhr

32221 € 73,50

Ulrich Sebulke, Kunsthistoriker
ab Mittwoch, 19.03.2025, 8x 10:00 - 12:00 Uhr

32222 € 73,50

Ulrich Sebulke, Kunsthistoriker
ab Donnerstag, 13.03.2025, 8x 10:00 - 12:00 Uhr

32223 € 73,50

Ulrich Sebulke, Kunsthistoriker
ab Freitag, 14.03.2025, 8x 10:00 - 12:00 Uhr

Museumsbesuche

Die Sammlung Café Luitpold - Münchens kleinstes Museum

32230 **N** € 5,00

Dr. Charlotte Meinardus-Stelzer, Kunsthistorikerin
am Dienstag, 06.05.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: Eingang Cafe Luitpold, Briener Str. 11 

Aufregende Kriminalgeschichten in der Alten Pinakothek

Eintrittsgelder kommen zur Kursgebühr hinzu und müssen vor Ort bezahlt werden.

32231 **N** € 15,00

Petra Rhinow, Kunstpädagogin
am Mittwoch, 12.03.2025, 16:30-18:00 Uhr
Treffpunkt: Eingang Alte Pinakothek

Studienreise

Reise ins Ahrntal – die Partnergemeinde der Stadt Haar

28.06.2025-30.06.2025

Seit bereits über 40 Jahren ist das Ahrntal die Partnergemeinde der Stadt Haar. Die vhs Haar plant 2025 wieder eine Reise ins Ahrntal. Wir erleben die einzigartigen Herz-Jesu-Feuer und lernen die unglaublich netten und gastfreundlichen Ahrntaler:innen sowie ihre vielseitige Kultur, Kulinarik und die Natur ihrer Heimat kennen.

Die Reise wird begleitet von der vhs-Fachbereichsleiterin für den Bereich Kultur, Dr. Charlotte Meinardus-Stelzer, und von Herrn Wolfgang Hillner, Mitbegründer der Partnerschaft Haar/Ahrntal.

Vorschau auf das Programm (Änderungen vorbehalten)

Samstag 28.06.2025: Abfahrt in Haar 9:00 Uhr; Mittagessen am Putzer Hof; Ankunft im Ahrntal ca. 14:00 Uhr; historischer Spaziergang durch Steinhaus; Vortrag mit Bildern über die Partnerschaft und Geschichte des Ahrntals mit dem ansässigen Tourismus-Chef

Sonntag 29.06.2025: Fahrt mit der Seilbahn zum Klausberg; leichte Wanderung zum Klaussee (alternativ Mineralienmuseum St. Johann); Herz-Jesu-Feuer

Montag 30.06.2025: Themenweg zu den „Antrischen Löchern“ in Luttach; Krippenmuseum in Luttach; Speckprobe in Luttach; Heimfahrt mit dem Bus gegen 14:00 Uhr; Ankunft in Haar etwa 19:00 Uhr

Reisekosten: € 400,00 (Einzelzimmerzuschlag € 50,00), beinhaltet 2 Übernachtungen im Doppelzimmer/Einzelzimmer mit Halbpension, An- und Abreise mit dem Bus, Reiseführung durch die Begleitpersonen

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Regenbekleidung, Rucksack

Anmeldeschluss sowie Vorbesprechungstermin werden noch bekanntgegeben.

35004 € 400,00

Wolfgang Hillner, Dr. Charlotte Meinardus-Stelzer
von Samstag, 28.06.2025, 09:00 Uhr bis Montag
30.06.2025, 20:00 Uhr



VORTRÄGE / REISEBERICHTE



Alpentrekking nach Triest

Teil 1: vom Tegernsee in den Nationalpark Hohe Tauern

35001

€ 10,00

Armin Pirkenseer

am Mittwoch, 09.04.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06



Guatemala, Honduras, Mexico - im Land der Maya

Multivision

35002

€ 9,00

Maria und Heinz Weinmann

am Mittwoch, 14.05.2025, 19:30 - 21:30 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06



Umbrienvortrag - Multivision

35003 N

€ 9,00

Christina Danisio, freie Autorin, Journalistin

am Freitag, 04.04.2025,
 19:30 - 21:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener
 Straße 3, OG 06



MUSIK / SCHAUSPIEL



Gitarre

Gitarre

Schwerpunkt Liedbegleitung

Der Kursleiter Klaus Franke entwickelte ein in der Praxis erprobtes und bewährtes Unterrichtskonzept. Im Vordergrund steht dabei das Thema Liedbegleitung, d.h. die Begleitung eigenen oder fremden Gesangs - das Liederangebot ist entsprechend groß.

Wichtige Informationen:

Die 10 genauen Termine werden vor Kursbeginn bekannt gegeben.

Mindestalter: 15 Jahre

Manuskript: Es wird gegen einen Unkostenbeitrag gestellt.

Die Kursgebühr enthält auch die Gebühr für die VG Musikedition.

Gitarre - 1. Semester

Die wichtigsten Akkordgriffe im Sattelpbereich - Einführung in die gebräuchlichsten Schlagrhythmen und Vier-Finger-Zupfmuster

36053 € 84,00

Klaus Franke, Gitarrenlehrer
ab Montag, 24.02.2025, 10x 17:30 - 19:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 19

Gitarre - 4. Semester

Griffvarianten - geschlechtsneutrale Harmonien - verschiedenste Taktarten - Perkussionseffekte

36054 € 56,00

Klaus Franke, Gitarrenlehrer
ab Dienstag, 25.02.2025, 10x 20:30 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 19

Gitarre - 5. Semester

Barré - Verschiedenste Taktarten - Blues - Lagenspiel - „Effektvolle“ Liedbegleitung mit der rechten Hand

36057 € 56,00

Klaus Franke, Gitarrenlehrer
ab Dienstag, 25.02.2025, 10x 18:00 - 19:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 19

Gitarre - 12. Semester

Vierklänge aller Art - Bassfiguren - „Effektvolle“ Liedbegleitung mit der linken Hand

36058 € 84,00

Klaus Franke, Gitarrenlehrer
ab Dienstag, 25.02.2025, 10x 19:00 - 20:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 19

Gitarre - 23. Semester

Popsongs „as recorded“ und Instrumental-Versionen bekannter Songs mit Pickingmustern und Pop-tauglichen Schlagrhythmen

36059 € 84,00

Klaus Franke, Gitarrenlehrer
ab Montag, 24.02.2025, 10x 19:00 - 20:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 19

Westafrikanisches Trommeln

Westafrikanisches Trommeln aus Benin - Workshop für Anfänger:innen

Bitte beachten: es können Trommeln und Klangstöcke geliehen werden. Bitte bei Anmeldung sagen, € 5,00 Leihgebühr direkt im Kurs entrichten

37001 € 53,00

Arsène de Souza, professioneller Musiker aus Benin
am Samstag, 29.03.2025, 15:00 - 17:00 Uhr,
am Sonntag, 30.03.2025, 15:00 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 02

Westafrikanisches Trommeln aus Benin - für Anfänger:innen

37002 € 174,00

Arsène de Souza, professioneller Musiker aus Benin
ab Montag, 24.02.2025, 15x 18:15 - 19:15 Uhr
Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Musikraum 1. Stock

Westafrikanisches Trommeln aus Benin - Mittelstufe bis Fortgeschrittene

37003 € 174,00

Arsène de Souza, professioneller Musiker aus Benin
ab Montag, 24.02.2025, 15x 19:30 - 20:30 Uhr
Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Musikraum 1. Stock

Stimme



Eva Lücking

Raise every voice and sing! Entdecke Deine Singstimme

Einführungskurs

37005 € 70,00

Eva Lücking, Gesangspädagogin, Chorleiterin
ab Donnerstag, 27.02.2025, 15x 17:30 - 18:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 19 

Für Fortgeschrittene - nur nach Absprache mit Kursleitung

37006 € 80,00

Eva Lücking, Gesangspädagogin, Chorleiterin
ab Donnerstag, 27.02.2025, 15x 18:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 19 

Schauspiel

Schauspielworkshop

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. warme Socken,
ggf. Block und Stift für Notizen

37007 € 93,00

Stefan Voglhuber, Schauspieler
am Samstag, 10.05.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
am Sonntag, 11.05.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01 

FOTOGRAFIE



Kreative Fotografie für Fortgeschrittene

38000 H € 64,00

Michael Bernhard
ab Dienstag, 11.03.2025, 8x 19:15 - 21:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 

Fotokurs: Spaziergang Grafitti & Co

Der Kurs ist für Anfänger:innen und Einsteiger:innen geeignet, fotografische Grundkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte beachten: benötigtes Equipment: Digitalkamera (von der Kompaktkamera bis zur Spiegelreflexkamera), Objektiv: Weitwinkel bis leichtes Tele, Stativ (falls vorhanden) und bequemes Schuhwerk.

38003 N € 47,00

Bettina Haas, Fotografin (www.gratschnecke.de)
am Samstag, 05.07.2025, 09:00 - 13:00 Uhr
Treffpunkt: U-Bahnstation Max-Weber-Platz, Zwischengeschoss



Stefan Voglhuber

BILDENDE KUNST



Zeichnen

Feine Linien und kräftige Schraffuren

Freies Zeichnen mit Buntstiften und Kreide

Bitte mitbringen: Papier, Beistift und vorhandene Buntstifte oder Kreiden

81001 € 126,00

Anna Arndt, freischaffende Künstlerin für Druckgrafik und Malerei

ab Mittwoch, 26.02.2025, 10x 19:15-20:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27



Grundkurs zeichnen - zeichnerisches Sehen lernen

Bitte mitbringen: Skizzenpapier Din A4, Bleistifte versch. Härtegrade, Radiergummi, Spitzer

81006 € 106,00

Juliane Schlumberger, Grafikerin und Illustratorin
ab Montag, 24.02.2025, 10x 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27



Zeichnen, Malen, Experimentieren - Stadtlandschaft, Häuser, Architektur

Grundkenntnisse Mal- und Zeichentechniken

Bitte mitbringen: Stifte, Kreide, Skizzenblock A3, min. 250g/cm²

81046 € 231,00

Reiner Binsch, Architekt, Künstler
ab Dienstag, 25.02.2025, 11x 18:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



Aquarellmalerei

Malen mit Aquarellfarben - weiterführender Kurs

Bitte mitbringen: Aquarellblock (30x40cm, min. 300g/cm²), div. Pinsel, min. 24 Farben, Lappen

81045 € 180,00

Reiner Binsch, Architekt, Künstler
ab Donnerstag, 27.02.2025, 10x 09:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04



O Online-Kurs **H** Präsenz oder Online - Bei der Anmeldung bitte angeben **N** Neuer Kurs **V** Vortrag **♿** barrierefrei



Aquarell - klassisch und modern

Bitte mitbringen: vorhandenes Aquarellmaterial, alles Weitere wird am 1. Kurstag besprochen

81050 € 176,00

Martina Plote, freie Künstlerin
ab Mittwoch, 02.04.2025, 10x 09:30 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05



Öl- und Acrylmalerei

Acrylic Pouring - Workshop

Beim Acrylic Pouring werden verschiedene Acrylfarben miteinander vermischt und auf die Leinwand gebracht. Dabei geht man nicht mit einem Pinsel vor, sondern arbeitet mit einer größeren Farbmasse direkt auf der Leinwand.

Bitte mitbringen: Kittel/Schürze

Materialkosten: € 18,00 plus € 8,50 für 2. Bild inkl. Leinwand; mitgebrachte Leinwände 25x30 cm

81060 € 22,00

Renata Makanec, freie Künstlerin
am Sonntag, 13.07.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05



Dienstags-Malstudio - Malen mit Acryl- oder Ölfarben

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

81107 € 231,00

Reiner Binsch, Architekt, Künstler
ab Dienstag, 25.02.2025, 11x 09:15 - 12:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05



Freitags-Malstudio - Malen mit Acrylfarben

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

81108 € 231,00

Reiner Binsch, Architekt, Künstler
ab Freitag, 28.02.2025, 11x 09:15 - 12:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05



Öl-/Acryl-/Temperamalerei

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: vorhandene Materialien zur Malerei, am 1. Kurstag wird individuell Genaueres besprochen

81110 € 114,00

Anna Arndt, freischaffende Künstlerin für Malerei und Druckgrafik
ab Montag, 24.02.2025, 8x 17:30 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05



81115 € 114,00

Anna Arndt, freischaffende Künstlerin für Malerei und Druckgrafik
ab Montag, 24.02.2025, 8x 19:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05



81116 € 114,00

Anna Arndt, freischaffende Künstlerin für Malerei und Druckgrafik
ab Montag, 12.05.2025, 8x 17:30 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05



81117 € 114,00

Anna Arndt, freischaffende Künstlerin für Malerei und Druckgrafik
ab Montag, 12.05.2025, 8x 19:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05



Acryl-Malerei - Mixed Media

Für Anfänger:innen und Erfahrene, Kleingruppe

Die Material- und Empfehlungsliste wird vor Kursbeginn zugesandt.

81135 € 101,00

Silvia Grasser, freischaffende Künstlerin
am Samstag, 22.03.2025, 10:00 - 16:00 Uhr,
am Sonntag, 23.03.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05



Acryl-Malerei - Farbvergnügen

Für Anfänger:innen und Erfahrene, Kleingruppe

Die Material- und Empfehlungsliste wird vor Kursbeginn zugesandt.

81136 € 101,00

Silvia Grasser, freischaffende Künstlerin
am Samstag, 03.05.2025, 10:00 - 16:00 Uhr,
am Sonntag, 04.05.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05



Malerei und Materie - Collagetechnik

Bitte mitbringen: Leinwand ca. 40x40, kann auch im Kurs erworben werden (€ 5,00)

Materialkosten: € 8,00, werden im Kurs abgerechnet

81137 N € 60,00

Elfriede Marjanovic, Künstlerin
am Samstag, 15.03.2025, 14:00 - 17:30 Uhr,
am Sonntag, 16.03.2025, 14:00 - 17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05



81138 N € 60,00

Elfriede Marjanovic, Künstlerin
am Samstag, 17.05.2025, 14:00 - 17:30 Uhr,
am Sonntag, 18.05.2025, 14:00 - 17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05



KUNSTHANDWERK



Gold- und Silberschmieden

Gold- und Silberschmieden

Für Anfänger:innen und Erfahrene

Material (Silber) kann mitgebracht oder im Kurs erworben werden, Gold nur nach Absprache.

Materialkosten: € 5,00, werden im Kurs abgerechnet

82200 € 113,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
ab Donnerstag, 27.02.2025, 6x 18:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06



82201 € 113,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
ab Donnerstag, 08.05.2025, 6x 18:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06



Gold- und Silberschmieden

Für Anfänger:innen und Erfahrene

82204 € 113,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
ab Freitag, 28.02.2025, 6x 14:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06



82205 € 113,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
ab Freitag, 02.05.2025, 6x 14:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06



Gießkurs- einfacher Sandguss

An diesem Abend wird nur gegossen.

Bitte mitbringen: Silberreste, Münzen, Goldreste, kleine Gegenstände zum Abformen. Kleine Silbermengen, Legiersilber und Legierkupfer können bei der Dozentin erworben werden.

Materialkosten: € 5,00, werden im Kurs abgerechnet

82207 € 36,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
am Freitag, 21.02.2025, 17:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06

Gold- und Silberschmieden -
Wochenendkurs

Für Anfänger:innen und Erfahrene

Es können Steine, Silber und Perlen im Kurs erworben werden. Wer mit Gold arbeiten möchte, bitte mit der Kursleiterin Kontakt aufnehmen.

Materialkosten: € 5,00, werden im Kurs abgerechnet

82208 € 107,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
am Samstag, 22.03.2025, 09:30 - 16:30 Uhr,
am Sonntag, 23.03.2025, 09:30 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06



82209 € 107,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
am Samstag, 14.06.2025, 09:30 - 16:30 Uhr,
am Sonntag, 15.06.2025, 09:30 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06



Gold- und Silberschmieden

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: Vorhandenes Werkzeug und Material, es kann auch Material beim Kursleiter erworben werden: www.reffle.com

82210 € 185,00

Robert Reffle, Schmuckdesigner
ab Montag, 10.03.2025, 10x 19:00 - 22:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06



Einführung in Materialkunde und Schmiedetechnik

Für neue Teilnehmer:innen

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

82230 € 21,00

Anton Triyandafilidis, Schmuckgestaltung
am Montag, 24.02.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06



Silber- und Goldschmuck

Bitte beachten: die Beherrschung der Grundtechniken ist Voraussetzung, eine eigene kleine technische Ausrüstung ist empfehlenswert

82232 € 185,00

Anton Triyandafilidis, Schmuckgestaltung
ab Dienstag, 11.03.2025, 10x 18:45 - 21:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06



Silber und Goldschmuck - Arbeitskreis für Fortgeschrittene

Bitte beachten: die Beherrschung der Grundtechniken ist Voraussetzung, eine eigene kleine technische Ausrüstung ist empfehlenswert

82233 € 185,00

Anton Triyandafilidis, Schmuckgestaltung
ab Mittwoch, 12.03.2025, 10x 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06



Silber- und Goldschmuck

Bitte beachten: selbstständiges Arbeiten ist Voraussetzung, eine eigene erweiterte technische Ausrüstung ist empfehlenswert

82234 € 185,00

Anton Triyandafilidis, Schmuckgestaltung
ab Mittwoch, 12.03.2025, 10x 18:45 - 21:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06



Arbeiten mit Ton

Arbeiten mit Ton

Für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Arbeitsschürze

Materialkosten: wird nach Verbrauch direkt mit der Kursleiterin abgerechnet, € 15,00/kg Ton gebrannte und glasierte Keramik

82513 € 141,50

Malgorzata-Gosia Zawada-Konopka, freie Töpferin
ab Montag, 24.02.2025, 10x 19:00 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04



Ikebana

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

Gefäße und Steckigel (Kenzan) können im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden.

Bitte mitbringen: Handtuch, Gartenschere, Lappen, Schreibzeug

83530 € 48,00

Rita Dollberg, Dozentin für Ikebana
ab Montag, 10.03.2025, 5x 18:15 - 19:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



83531 € 48,00

Rita Dollberg, Dozentin für Ikebana
ab Montag, 10.03.2025, 5x 19:45 - 21:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



Glasfusing

Glasfusing - Workshop**Wir kreieren ein Fensterbild aus Glas**

In den Kosten sind enthalten: Trägerglas, Farbglas, Lochbohrung und Schmelzbrand

83600 € 59,00

Natalja Ruth, freie Glaskünstlerin
am Dienstag, 25.03.2025, 15:00 - 17:00 Uhr
Treffpunkt: Atelier von Fr. Ruth, Rechnerstr. 23, 85540 Haar

Glasfusing - Workshop**Wir kreieren ein Gartenstecker aus Glas**

In den Kosten sind enthalten: Trägerglas, Farbglas, Lochbohrung und Schmelzbrand

83601 **N** € 149,00

Natalja Ruth, freie Glaskünstlerin
am Samstag, 24.05.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
Treffpunkt: Atelier von Fr. Ruth, Rechnerstr. 23, 85540 Haar

TEXTILES GESTALTEN



Klößeln

Klößeln - Arbeitskreis

Zubehör kann im Kurs geliehen (Gebühr € 6,00) oder gekauft werden. Der Kurs ist 14-tägig.

Bitte mitbringen: Stecknadel, Schere

83606 € 64,00

Christine Immler, Dozentin für Klößeln
ab Freitag, 28.02.2025, 6x 08:00 - 09:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



Seilschmuck

Seilschmuck - vielseitig und handgefertigt

Bitte mitbringen: Schere, Tesa-Film, Maßband

Materialkosten: € 25,00, werden im Kurs abgerechnet (beinhalten Magnetverschlüsse, Baumwollschnüre, Polyesterkordel oder Parakord, Perlen)

83607 **N** € 22,00

Renata Makanec, freie Künstlerin
am Sonntag, 16.03.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



Nähen

Kleine Nähschule für Nähbegeisterte & Interessierte

Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen und Fortgeschrittene, die Ihre Kenntnisse vertiefen möchten.

83610 € 127,00

Josef Demmel, Schneidermeister

ab Donnerstag, 27.02.2025, 6x 18:30 - 21:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



Nähkurs: kleine Änderungen und Reparaturen

Nähmaschinen sind vorhanden, eigene Maschinen können mitgebracht werden.

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

83611 € 63,00

Josef Demmel, Schneidermeister

ab Dienstag, 29.04.2025, 3x 13:30 - 16:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



Kleine Nähschule - Abendkurs

Nähmaschinen sind vorhanden, eigene Maschinen können mitgebracht werden.

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

83612 € 127,00

Josef Demmel, Schneidermeister

ab Mittwoch, 26.02.2025, 6x 18:30 - 21:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



Nähen am Freitagvormittag

Bitte mitbringen: Stoff, Schnitt, Schere, Seidenpapier, Schneiderkreide, Maßband, Stecknadeln usw. Anfänger:innen bitte 0,50 cm Bauwollstoff, Reißverschluss von 20 cm

83615 € 127,00

Judith Willsau, Modelldirektrice

ab Freitag, 14.03.2025, 6x 09:30 - 12:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



Lieblingsteil nachnähen

Bitte mitbringen: Stoff, Schnitt oder Lieblingsteil, Schere, Seidenpapier, Schneiderkreide, Maßband, Stecknadeln usw. Anfänger:innen bitte 0,50 cm Bauwollstoff, Reißverschluss von 20 cm

83617 € 127,00

Judith Willsau, Modelldirektrice

ab Freitag, 16.05.2025, 6x 09:30 - 12:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



Nähwerkstatt am Samstag

Bitte mitbringen: Stoff, Schnitt oder Lieblingsteil, Schere, Seidenpapier, Schneiderkreide, Maßband, Stecknadeln usw. Anfänger/-innen bitte 1 m Bauwollstoff, Reißverschluss von 20 cm

83620 € 45,50

Judith Willsau, Modelldirektrice

am Samstag, 24.05.2025, 10:00 - 16:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



Nähwerkstatt am Sonntag

Bitte mitbringen: Stoff, Schnitt oder Lieblingsteil, Schere, Seidenpapier, Schneiderkreide, Maßband, Stecknadeln usw. Anfänger/-innen bitte 1 m Bauwollstoff, Reißverschluss von 20 cm

83621 € 45,50

Judith Willsau, Modelldirektrice

am Sonntag, 18.05.2025, 10:00 - 16:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



83622 € 45,50

Judith Willsau, Modelldirektrice

am Sonntag, 13.07.2025, 10:00 - 16:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



83623 € 45,50

Judith Willsau, Modedirektrice

am Sonntag, 20.07.2025, 10:00 - 16:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



Nähen leicht gemacht

Bitte mitbringen: die zu ändernden Kleidungsstücke oder Stoffe sowie die Nähutensilien Maßband, Zuschneideschere, Garn u.a.

83626 € 92,50

Andrea Wenig, Schneidermeisterin

am Samstag, 29.03.2025, 10:00 - 16:30 Uhr,

am Sonntag, 30.03.2025, 10:00 - 16:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



83627 € 92,50

Andrea Wenig, Schneidermeisterin

am Samstag, 03.05.2025, 10:00 - 16:30 Uhr,

am Sonntag, 04.05.2025, 10:00 - 16:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



BERUF / IT



Ansprechpartner



Andreas Tontsch

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

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

Erleichtern Sie sich online Ihren Alltag.

INFORMATIONEN

BERUF:

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

Lebensbegleitendes Lernen ist in unserer Welt unverzichtbar und ein zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit.

Wir unterstützen Sie dabei, sich in Ihren sozialen Kompetenzen und Ihrem Beruf noch mehr zu entfalten.

IT:

Digitalisierung und die Weiterentwicklung im Bereich der **Künstlichen Intelligenz** erfordern neue Kompetenzen. Die vhs Haar steht Ihnen hierbei mit Kursen und Vorträgen zur Seite. Für Probleme mit ihrem PC, Laptop, Tablet gibt es die **PC-Sprechstunde**.

Gerne berate ich Sie und freue mich auf Ihre Anmeldung.

INHALT

Neue Wege in Ausbildung und Beruf.....40

Neue Wege in IT41

PC-Sprechstunde 41

Digitalisierung / KI 41

PC / Software 42

Smartphone..... 43



NEUE WEGE IN AUSBILDUNG UND BERUF



Individuelles Coaching rund um den Bewerbungsprozess

Die Termine werden individuell mit Ihnen abgesprochen.
Preis: 60 Min. für 56,00 € / 90 Min. für 84,00 €
Bitte anmelden per E-Mail oder Telefon bei:
Andreas Tontsch, Tel.: 089/46002-819, tontsch@vhs-haar.de

66100 € 84,00

Stefan Götz, Industriefachwirt

Mut zur beruflichen Neuorientierung - interaktiver Workshop

66102 N € 35,00

Ana Maria Fraile Castrillo, Master in Economics, Coach
am Samstag, 24.05.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

Online bewerben zur Traumstelle

66104 O € 51,00

Thilo Herzau, IT-Berater
am Samstag, 14.06.2025, 14:30 - 16:30 Uhr

Unterstützung für Azubis zur Abschlussprüfung

Für kaufmännische Berufe im Bereich Verkauf und Einzelhandel

66105 € 114,00

Stefan Götz, Industriefachwirt, Berufsschullehrer
ab Dienstag, 01.04.2025, 3x 16:30 - 18:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30



Richtiger Umgang mit narzisstischen Kolleg:innen und Vorgesetzten

66106 V € 9,00

Ingrid Langschwert, Coach
am Mittwoch, 28.05.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30



Lean-Office - das produktive Büro

66107 O N € 17,00

Thorsten Bradt, Bildungsreferent Kommunikation, Medien und agiles Arbeiten
am Mittwoch, 26.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

IKIGAI - der Kompass aus Japan für die berufliche und persönliche Orientierung

Bitte mitbringen: Stift und Papier

66108 € 57,00

Sabine Schott, Ganzheitliches Coaching
am Samstag, 15.03.2025, 09:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29



Erfolgreich und entspannt Veranstaltungen organisieren

Im Beruf, Verein, Privaten

66110 V € 9,00

Cinzia Sanfilippo, Messe- u. Eventmanagerin (IHK)
am Donnerstag, 10.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01



Zeitmanagement

66111 O V N € 28,00

Karin Budde, Betriebswirtin (Fokus Arbeitspsychologie), Geschäftsführerin BB&C Beratung und Coaching
am Mittwoch, 19.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Networking für Frauen

66112 O V N € 28,00

Karin Budde, Betriebswirtin (Fokus Arbeitspsychologie), Geschäftsführerin BB&C Beratung und Coaching
am Mittwoch, 02.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Gelungene Präsentation und Moderation

66114 O V N € 150,00

Karin Budde, Betriebswirtin (Fokus Arbeitspsychologie), Geschäftsführerin BB&C Beratung und Coaching
ab Montag, 12.05.2025, 4x 18:00 - 19:30 Uhr

NEUE WEGE IN IT



Die Sprechstunde bei Hardware- und Software-Problemen

Für PC, Laptop, Tablet, Handy

Bitte beachten: Eine Anmeldung mit der Angabe, um welches Gerät (Laptop, PC, Tablet, Smartphone) und um welches Problem es sich handelt, ist **2 Tage vor dem Termin nötig**. Bestimmte Dinge, wie Reparaturen oder der Ersatz von Komponenten, können nicht durchgeführt werden.

Bitte mitbringen: Gerät und Netz- bzw. Ladekabel

66099 gebührenfrei

Jonas Leistner, Leiter IT der Gemeinde Haar
 am Samstag, 29.03.2025, 14:00 - 15:30 Uhr
 am Dienstag, 29.04.2025, 10:00 - 12:00 Uhr
 am Donnerstag, 22.05.2025, 10:00 - 12:00 Uhr
 am Samstag, 28.06.2025, 14:00 - 15:30 Uhr
 am Donnerstag, 17.07.2025, 15:00 - 16:30 Uhr

Treffpunkt: vhs Haar, Münchener Str. 3, Foyer

Förderung durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultur

Digitalisierung / KI

Die elektronische Patientenakte - Digitalisierung im Gesundheitsbereich

66200 **H V** € 9,00

Jörg Schiemann, Dipl. Informatiker, Autor von Werken zur Digitalen Gesundheit

am Donnerstag, 08.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30



Künstliche Intelligenz - was sich dahinter verbirgt

66206 **N V** gebührenfrei

Christian Bernhard, Informatiker und Experte für KI
 am Donnerstag, 27.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01



Künstliche Intelligenz - gut oder böse?

66207 **N V** gebührenfrei

Christian Bernhard, Informatiker und Experte für KI
 am Dienstag, 01.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06



Die Power hinter der KI: Warum spezialisierte Hardware-Technologien boomten

66208 **N V** gebührenfrei

Christian Bernhard, Informatiker und Experte für KI
 am Dienstag, 08.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30



KI-Revolution: Jenseits von ChatGPT – Einblicke in Bild- und Video-KI

Für Einsteiger:innen

66209 **N V** gebührenfrei

Christian Bernhard, Informatiker und Experte für KI
 am Dienstag, 15.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30



Förderung der Reihe durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultur

NFTs und Metaverse - die Weiterentwicklung des Internets

66218 **O** € 17,50

Hartmut Nehme, Dipl.-Ing. Elektrotechnik
 am Dienstag, 29.04.2025, 18:30 - 21:30 Uhr

Das Darknet - was steckt dahinter und wie gefährlich ist es?

66235 **V** € 11,00

Manfred Hachen, zert. Trainer für Verbraucherbildung
 am Mittwoch, 25.06.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30



Kostenloses Online-Fernsehen

66236 **N V** € 14,00
 Manfred Hachen, zert. Trainer für Verbraucherbildung
 am Mittwoch, 02.04.2025, 14:30 - 16:00 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28 

Digitale Kommunikation im Internet

66290 **O N** € 0,00
 Sigrid Müller, zert. Trainerin für Verbraucherbildung
 ab Montag, 17.03.2025, 3x 19:15 - 20:45 Uhr
 Förderung durch das Bayerische Staatsministerium für
 Unterricht und Kultur

Alles online - Ich bin dabei!

Bequem im Internet einkaufen, Termine ausmachen,
 Behördliches erledigen uvm.

66292 € 52,00
 Georg Schiller, Referent beim Landesamt für Statistik und
 Datenverarbeitung
 ab Dienstag, 29.04.2025, 3x 16:00 - 17:30 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15 

Software / PC

Effizient digital leben

66300 **N** € 38,00
 Michael Moltenbrey
 am Samstag, 17.05.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01 

Webseiten erstellen - ohne Programmierkenntnisse

66301 **O** € 51,00
 Thilo Herzau, IT-Berater
 am Sonntag, 06.07.2025, 14:30 - 16:30 Uhr

Erste Schritte am Computer. Was Sie schon immer können wollten

Bitte beachten: Der Kurs findet 2-mal wöchentlich, montags und mittwochs, statt.
66302 € 129,00
 Renate Wachutka, Programmiererin
 ab Montag, 17.03.2025, 6x 10:00 - 12:00 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28 

10-Finger-Schreiben in wenigen Stunden

Bitte beachten: Der Kurs findet 2-mal wöchentlich, montags und mittwochs, statt.
66304 € 114,00

Renate Wachutka, Programmiererin
 ab Montag, 17.03.2025, 5x 18:30 - 20:00 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01 

Einführung in Windows 11

66305 € 44,00
 Renate Wachutka, Programmiererin
 am Montag, 28.04.2025, 10:00 - 12:00 Uhr
 am Mittwoch, 30.04.2025, 10:00 - 12:00 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28 

Einführung in die Windows-Welt Mit Office 2016

66306 € 82,00
 Georg Schiller, Referent beim Landesamt für Statistik und
 Datenverarbeitung
 ab Dienstag, 18.03.2025, 4x 18:30 - 20:00 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01 

Power Query in MS Excel zur effektiven Datenanalyse

Kompaktkurs
66307 **O N** € 35,00
 Thorsten Bradt, Bildungsreferent Kommunikation, Medien
 und agiles Arbeiten
 am Mittwoch, 07.05.2025, 18:30 - 21:30 Uhr

Word - vom Geschäftsbrief zum Serienbrief

66308 **O N** € 22,00
Bitte beachten: Word muss auf dem eigenen Rechner
 installiert sein, zweiter Bildschirm ist vorteilhaft (bzw.
 Tablet oder Notebook).
 Sigrid Müller, zert. Trainerin für Verbraucherbildung
 am Montag, 07.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Word - fortgeschrittene Formatierungen

66309 **O N** € 22,00
Bitte beachten: Word muss auf dem eigenen Rechner
 installiert sein, zweiter Bildschirm ist vorteilhaft (bzw.
 Tablet oder Notebook).
 Sigrid Müller, zert. Trainerin für Verbraucherbildung
 am Dienstag, 08.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Word - Dokumente mit Grafik und Text gestalten

Bitte beachten: Word muss auf dem eigenen Rechner installiert sein, zweiter Bildschirm ist vorteilhaft (bzw. Tablet oder Notebook).

66310 **O N** € 22,00

Sigrid Müller, zert. Trainerin für Verbraucherbildung
am Mittwoch, 09.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

MS OneNote in der Teamarbeit - agile Workflows für ein gutes Büromanagement

Kompaktkurs

66311 **O N** € 35,00

Thorsten Bradt, Bildungsreferent Kommunikation, Medien und agiles Arbeiten
am Donnerstag, 10.04.2025, 18:30 - 21:30 Uhr

Outlook - E-Mail-Organisation und Produktivität verbessern

Bitte beachten: Sie benötigen einen PC mit Outlook.

66312 **O** € 32,00

Robin Weniger, B.A. Soziale Arbeit
am Mittwoch, 07.05.2025, 16:00 - 18:15 Uhr

Zoom - professionelles Auftreten und volle Nutzung

Bitte beachten: Sie benötigen einen PC oder Laptop, auf dem Zoom installiert ist.

66314 **O** € 32,00

Robin Weniger, B. A. Soziale Arbeit
am Montag, 26.05.2025, 13:30 - 15:00 Uhr

Canva-Workshop - kreatives Graphikdesign für Beruf, Studium und Freizeit

66315 **O** € 42,00

Robin Weniger, B. A. Soziale Arbeit
am Montag, 07.04.2025, 17:30 - 20:30 Uhr

Smartphone

Mein iPhone und ich - Grundlagen

Für Einsteiger:innen

Bitte mitbringen: Ihr aufgeladenes iPhone mit Ladekabel

66501 **N** € 42,50

Martin Taubenberger
am Dienstag, 11.03.2025, 15:00 - 17:00 Uhr
am Dienstag, 18.03.2025, 15:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28 

Mein Smartphone und ich - Grundlagen für Android Smartphones

Für Einsteiger:innen

Bitte beachten: Der Kurs ist nur für Smartphones mit dem Betriebssystem ANDROID.

Bitte mitbringen: Ihr Smartphone mit Ladekabel.

66502 € 85,00

Manfred Hachen, zert. Trainer für Verbraucherbildung
ab Montag, 31.03.2025, 4x 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36 

Smartphone und Nachhaltigkeit

66504 **N V** € 12,00

Evelyn Pfeuffer, zert. Trainerin für Verbraucherbildung
am Montag, 07.04.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28 

Frühjahrsputz am Smartphone

66505 **N V** € 12,00

Evelyn Pfeuffer, zert. Trainerin für Verbraucherbildung
am Donnerstag, 27.03.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28 



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

Preiswerte Gebrauchtgeräte

— Geprüft + Garantie —

Betriebsbereit zum Mitnehmen

Wasserburger Landstraße 280

muenchen-ost@pcs-trudering.de

089/451.08.87.60

PC
SPEZIALIST
Hilfe vom Spezialisten



SPRACHEN



Ansprechpartnerin



**Diana
Corredor-Düwel**

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

Gebührenübersicht:

Standardkurs: 9 bis 12 Teilnehmer:innen

Gebühr für 15 x 90 Minuten: € 119,-
Kleine Gruppe: Wir bieten verschiedene kleine Gruppen an. Bei jedem Kurs finden Sie die jeweilige Gebühr. Wenn das Minimum der Teilnehmerzahl nicht erreicht wird, wird die Kursdauer angepasst. Wir möchten Ihnen die Möglichkeit bieten, dass Kurse auch mit wenigen Teilnehmer:innen stattfinden.

Achtung! Nach dem 2. Kurstermin wird die Stundenzahl nicht mehr geändert!

Sprachen öffnen Grenzen

Sie reisen gerne beruflich oder privat ins Ausland, aber Sie sprechen die Landessprache nicht?

Das können wir mit den qualifizierten Sprachkursen der Volkshochschule ändern. Wir helfen Ihnen, sich im Ausland besser zurechtzufinden und fremde Menschen und Kulturen besser zu verstehen. Sie können in verschiedenen Kursformaten lernen, um sich in alltäglichen, privaten und beruflichen Situationen zu verständigen.

Mit Qualität zum Erfolg

Qualität der Kursinhalte, Kompetenz der Kursleiter:innen und deren regelmäßige Fortbildung, qualifizierte und kostenfreie Teilnehmerberatung und -einstufung, moderne Lernmittel in lebendigem und authentischem Sprachunterricht:

Dafür steht Ihre Volkshochschule!

INHALT

Englisch	46
Französisch	48
Italienisch	50
Spanisch	55
Andere Sprachen	57
Arabisch	57
Chinesisch	57
Griechisch	57
Japanisch	58
Kroatisch	58
Portugiesisch	58
Russisch	58

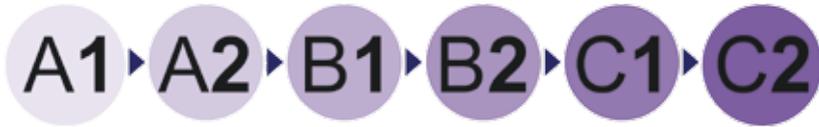
DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

FINDEN SIE AB SEITE 59

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 zugesandt.

Voraussetzung: Headset mit Lautsprecher/Mikrofon



Sprachen lernen mit System

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

Elementare Sprachanwendung

A1	Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen - z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben - und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.
A2	Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

Selbstständige Sprachanwendung

B1	Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.
B2	Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne grössere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

Kompetente Sprachanwendung

C1	Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.
C2	Kann praktisch alles, was er / sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

ENGLISCH

**Englisch A1 – Auffrischung****71000** € 195,00**Let's Enjoy English A1 Review (978-3-12-501652-1)**
ab Lektion 1

max. 8 Teilnehmer:innen

Evelyn Görden

ab Montag, 24.02.2025, 15x 18:30 - 20:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 11**71001a** € 104,00**Let's Enjoy English A1 Review (978-3-12-501652-1)**
ab Lektion 1

max. 8 Teilnehmer:innen

Carolina Baumgartner

ab Donnerstag, 27.02.2025, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36**71001b** € 104,00**Fortsetzung Kurs 71001a**

Carolina Baumgartner

ab Donnerstag, 22.05.2025, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36**Englisch A2****71010** € 195,00**Great! A2, 2nd edition (978-3-12-501757-3) ab Lektion 7**

max. 8 Teilnehmer:innen

Su-Lin Chee

ab Dienstag, 11.03.2025, 15x 10:40 - 12:10 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07**Englisch A2 – Grammatik-Workshop****71011** € 35,00**Das Material wird zur Verfügung gestellt.**

max. 6 Teilnehmer:innen

Carolina Baumgartner

am Samstag, 29.03.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29**Englisch B1****71020** € 163,00**Great! B1, 2nd edition (978-3-12-501776-4) ab Lektion 4**

max. 9 Teilnehmer:innen

Su-Lin Chee

ab Montag, 10.03.2025, 15x 17:30 - 19:00 Uhr
Gymnasium Hofeingang, Jagdfeldring 82, Raum 130**71021** € 195,00**Great! B1, 2nd edition (978-3-12-501776-4) ab Lektion 7**

max. 8 Teilnehmer:innen

Su-Lin Chee

ab Dienstag, 11.03.2025, 15x 09:00 - 10:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07**Englisch B1 – Freies Sprechen****Mit Vertiefungsphasen wichtiger Grammatik****71022** € 119,00

max. 12 Teilnehmer:innen

Elaine Friedrich

ab Montag, 24.02.2025, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gymnasium Hofeingang, Jagdfeldring 82, Raum 131**71023** € 153,00

max. 9 Teilnehmer:innen

Kirsten Braun

ab Donnerstag, 13.03.2025, 14x 08:30 - 10:00 Uhr
Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 3**Englisch B1/B1+ – Konversation****71024** € 195,00

max. 8 Teilnehmer:innen

Breda Howe-Helmecke

ab Dienstag, 11.03.2025, 15x 08:30 - 10:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, DG 21

**Englisch B1/B2 –
Auffrischung und Konversation**

71025 € 195,00

**A New Start Refresher B2 (978-3-464-20240-1) ab
Lektion 4 Part B**

max. 8 Teilnehmer:innen

Su-Lin Chee

ab **Mittwoch, 12.03.2025, 15x 09:15 - 10:45 Uhr**
Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 3

71026 € 163,00

max. 9 Teilnehmer:innen

Angelica E. Zeller-Michaelson

ab **Donnerstag, 27.02.2025, 15x 18:15 - 19:45 Uhr**
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 11

Englisch B2 – Konversation

71030a € 63,50

max. 12 Teilnehmer:innen

Gabriele Herren

ab **Montag, 24.02.2025, 8x 09:00 - 10:30 Uhr**
Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 3

71030b € 63,50

Fortsetzung Kurs 71030a

Gabriele Herren

ab **Montag, 12.05.2025, 8x 09:00 - 10:30 Uhr**
Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 3

71031 € 142,00

max. 9 Teilnehmer:innen

Gabriele Winter

ab **Dienstag, 11.03.2025, 13x 10:00 - 11:30 Uhr**
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15



Englisch B2 – Konversation

Activate your English with The New York Times

71100 **ON** € 80,00

max. 9 Teilnehmer:innen

Angelica E. Zeller-Michaelson

ab **Montag, 10.03.2025, 6x 18:00 - 19:30 Uhr**

Englisch B2/C1 – Konversation

71032 € 153,00

max. 9 Teilnehmer:innen

Kirsten Braun

ab **Donnerstag, 13.03.2025, 14x 19:00 - 20:30 Uhr**
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30



71033 € 182,00

max. 8 Teilnehmer:innen

Kirsten Braun

ab **Dienstag, 11.03.2025, 14x 08:30 - 10:00 Uhr**
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36



71034 € 182,00

max. 8 Teilnehmer:innen

Kirsten Braun

ab **Dienstag, 11.03.2025, 14x 10:10 - 11:40 Uhr**
Kein Unterricht am 27.05.2025
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36



71035 € 119,00

max. 12 Teilnehmer:innen

Margaret Valenzuela

ab **Montag, 24.02.2025, 15x 18:00 - 19:30 Uhr**
Gymnasium Hofeingang, Jagdfeldring 82, Raum 133

Englisch C1 – Konversation

71040 € 100,00

max. 10 Teilnehmer:innen

Anneliese Schade

ab **Dienstag, 25.02.2025, 11x 10:00 - 11:30 Uhr**
Evangelisches Gemeindezentrum, Waldluststr. 36, Martha

**Englisch B1/B2 –
let's talk about Easter**



71100 **N** € 25,00

max. 8 Teilnehmer:innen

Elaine Friedrich

ab **Mittwoch, 02.04.2025, 18:00 - 20:00 Uhr**
Volkshochschule, Münchener Straße 3,
OG 30



FRANZÖSISCH

**Französisch für Anfänger**

Schnupperkurs

72000 € 87,00**Das Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.**

max. 8 Teilnehmer*innen

Odile Pieh

ab Montag, 24.02.2025, 10x 15:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07**Französisch A1**

Für Frühaufsteher

72001 € 157,50**Rencontres en français A1 (978-3-12-529647-3)
ab Lektion 3/4**

max. 6 Teilnehmer:innen

Odile Pieh

ab Donnerstag, 27.02.2025, 15x 07:30 - 08:30 Uhr

Französisch A1 – Auffrischung**72002a** € 104,00**Rencontres en français A1 (978-3-12-529647-3)
ab Lektion 5**

max. 8 Teilnehmer:innen

Birgit Tiedemann

ab Freitag, 28.02.2025, 8x 09:30 - 11:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30**72002b** € 91,00

Fortsetzung Kurs 72002a

Birgit Tiedemann

ab Freitag, 16.05.2025, 7x 09:30 - 11:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30**Französisch A2****72010** € 163,00**Rencontres en français A2 (978-3-12-530078-1) ab
Lektion 2/3**

max. 9 Teilnehmer:innen

Odile Pieh

ab Donnerstag, 27.02.2025, 15x 17:40 - 19:10 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15**Französisch A2 – Auffrischung****72011** € 163,00**Rebonjour A2 (978-3-19-003373-7) ab Lektion 4**

max. 9 Teilnehmer:innen

Martine Keller

ab Mittwoch, 26.02.2025, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, DG 21**Französisch A2+****72012** € 195,00**Voyages neu A2 (978-3-12-529422-6) ab Lektion 9/10**

max. 8 Teilnehmer:innen

Odile Pieh

ab Donnerstag, 27.02.2025, 15x 16:00 - 17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15**Französisch A2/B1 – Atelier de grammaire**

Mit exercices pratiques

72013a € 41,50**Das Material wird im Kurs bekannt gegeben.**

max. 6 Teilnehmer:innen

Birgit Tiedemann

ab Montag, 07.04.2025, 5x 10:45 - 11:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07**72013b** € 41,50

Fortsetzung Kurs 72013a

Birgit Tiedemann,

ab Montag, 15.05.2025, 5x 10:45-11:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Französisch B1

72020a € 63,50

Rencontres en français B1 (978-3-12-530079-8) ab Lektion 7

max. 12 Teilnehmer:innen

Birgit Tiedemann

ab Mittwoch, 26.02.2025, 8x 08:45 - 10:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30



72020b

Fortsetzung Kurs 72020a

Birgit Tiedemann

ab Mittwoch, 14.05.2025, 7x 08:45 - 10:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30



Französisch B1 – Freies Sprechen

72021 € 163,00

max. 9 Teilnehmer:innen

Martine Keller

ab Donnerstag, 27.02.2025, 15x 10:30 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30



Französisch B1 – Konversation

Politique et Culture

72022a € 43,50

max. 9 Teilnehmer:innen

Birgit Tiedemann

ab Mittwoch, 26.02.2025, 8x 10:30 - 11:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30



72022b

Fortsetzung Kurs 72022a

Birgit Tiedemann

ab Mittwoch, 14.05.2025, 7x 10:30 - 11:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30



72023a

max. 9 Teilnehmer:innen € 86,00

Birgit Tiedemann

ab Montag, 24.02.2025, 8x 09:00 - 10:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07



72023b

€ 76,00

Birgit Tiedemann

ab Montag, 12.05.2025, 7x 09:00 - 10:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07



Französisch B2 – Konversation

72030 € 195,00

Édito B2, 4e édition (978-3-12-529752-4) ab Lektion 1/2

max. 8 Teilnehmer:innen

Odile Pieh

ab Montag, 24.02.2025, 15x 16:00 - 17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Französisch B2/C1 – Konversation

72040 € 163,00

max. 9 Teilnehmer:innen

Martine Keller

ab Donnerstag, 27.02.2025, 15x 09:00 - 10:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30



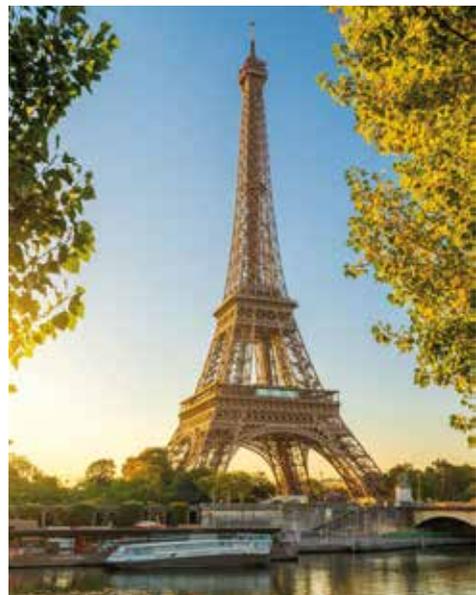
Français B1/B2 – parlons de Pâques

72100 N € 19,00

max. 8 Teilnehmer:innen

Birgit Tiedemann

am Samstag, 05.04.2025, 11:00 - 12:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30



ITALIENISCH



VUOI PARLARE ITALIANO?

Italienisch für den Urlaub

ohne Vorkenntnisse

73000

€ 97,00

max. 8 Teilnehmer:innen

Barbara Piazza

am Samstag, 15.03.2025, 09:00 - 15:00 Uhr,

am Samstag, 17.05.2025, 15:30 - 18:30 Uhr (Mittagessen)

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01

**Italienisch für Anfänger****73001a**

€ 87,00

Con Piacere nuovo A1 (978-3-12-502202-7) ab Lektion 1

max. 9 Teilnehmer:innen

Barbara Piazza

ab Dienstag, 11.03.2025, 8x 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

**73001b**

€ 87,00

Fortsetzung Kurs 73001a

Barbara Piazza

ab Dienstag, 20.05.2025, 8x 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

**Italienisch für Anfänger****73002a**

€ 87,00

Con Piacere nuovo A1 (978-3-12-502202-7) ab Lektion 1

max. 9 Teilnehmer:innen

Dr. Franca Barbara Faccini

ab Mittwoch, 12.03.2025, 8x 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

**73002b**

€ 87,00

Fortsetzung Kurs 73002a

Dr. Franca Barbara Faccini

ab Mittwoch, 21.05.2025, 8x 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

**73003a**

€ 87,00

Con Piacere nuovo A1 (978-3-12-502202-7) ab Lektion 1

max. 9 Teilnehmer:innen

Raffaella Stronati

ab Donnerstag, 27.02.2025, 8x 18:30 - 20:00 Uhr

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

73003b

€ 87,00

Fortsetzung Kurs 73003a

Raffaella Stronati

ab Donnerstag, 22.05.2025, 8x 18:30 - 20:00 Uhr

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

Italienisch A1**Für Frühaufsteher****73004a 0**

€ 84,00

Con Piacere nuovo A1 (978-3-12-502202-7) ab Lektion 2/3

max. 6 Teilnehmer:innen

Dr. Franca Barbara Faccini

ab Donnerstag, 27.02.2025, 8x 07:30 - 08:30 Uhr

73004b 0

€ 84,00

Fortsetzung Kurs 73004a

Dr. Franca Barbara Faccini

ab Donnerstag, 22.05.2025, 8x 07:30 - 08:30 Uhr

Immer aktuell informiert!

Follow us
on Instagram

Volkshochschule Haar

Italienisch A1

73006a € 87,00

Con Piacere nuovo A1 (978-3-12-502202-7) ab Lektion 4

max. 9 Teilnehmer:innen

Angelina Rossi

ab Montag, 24.02.2025, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36



73006b € 87,00

Fortsetzung Kurs 73006a

Angelina Rossi

ab Montag, 12.05.2025, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36



73007a € 104,00

Con Piacere nuovo A1 (978-3-12-502202-7) ab Lektion 4

max. 8 Teilnehmer:innen

Angelina Rossi

ab Dienstag, 25.02.2025, 8x 11:15 - 12:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28



73007b € 104,00

Fortsetzung Kurs 73007a

Angelina Rossi

ab Dienstag, 13.05.2025, 8x 11:15 - 12:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28



73008 € 163,00

Con Piacere nuovo A1 (978-3-12-502202-7) ab Lektion 6

max. 9 Teilnehmer:innen

Barbara Piazza

ab Dienstag, 11.03.2025, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29



Italienisch A1

Intensivkurs

73009a € 126,00

Con Piacere nuovo A1 (978-3-12-502202-7) ab Lektion 9

max. 6 Teilnehmer:innen

Dr. Franca Barbara Faccini

ab Montag, 10.03.2025, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30



73009b € 126,00

Fortsetzung Kurs 73009a

Dr. Franca Barbara Faccini

ab Montag, 19.05.2025, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30



Italienisch A2

73010a € 87,00

Con Piacere nuovo A2 (978-3-12-525209-7) ab Lektion 4

max. 9 Teilnehmer:innen

Angelina Rossi

ab Dienstag, 25.02.2025, 8x 09:30 - 11:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28



73010b € 87,00

Fortsetzung Kurs 73010a

Angelina Rossi

ab Dienstag, 13.05.2025, 8x 09:30 - 11:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

73012 € 163,00

Con Piacere nuovo A2 (978-3-12-525209-7) ab Lektion 4

max. 9 Teilnehmer:innen

Dr. Franca Barbara Faccini

ab Donnerstag, 13.03.2025, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07



73013a € 87,00

Con Piacere nuovo A2 (978-3-12-525209-7) ab Lektion 7

max. 9 Teilnehmer:innen

Heike-Maria Richter

ab Dienstag, 25.02.2025, 8x 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36



73013b € 87,00

Fortsetzung Kurs 73013a

Heike-Maria Richter

ab Dienstag, 13.05.2025, 8x 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36



Italienisch A2**73014a** € 87,00**Con Piacere nuovo A2 (978-3-12-525209-7) ab Lektion 7**
max. 9 Teilnehmer:innenHeike-Maria Richter
ab Mittwoch, 26.02.2025, 8x 10:30 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36**73014b** € 87,00**Fortsetzung Kurs 73014a**Heike-Maria Richter
ab Mittwoch, 14.05.2025, 8x 10:30 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36**Italienisch für den Urlaub – ab A2**
mit Vorkenntnissen**73015** € 97,00

max. 8 Teilnehmer:innen

Barbara Piazza
am Samstag, 15.03.2025, 15:30 - 18:30 Uhr
am Samstag, 17.05.2025, 09:00 - 15:00 Uhr (Mittagessen)
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01**Italienisch B1****73020a 0** € 76,50**Con Piacere nuovo B1 (978-3-12-525225-7) ab Lektion 1**
max. 9 Teilnehmer:innenAngela Veronese
ab Montag, 10.03.2025, 7x 18:00 - 19:30 Uhr**73020b 0** € 76,50**Fortsetzung Kurs 73020a**Angela Veronese
ab Montag, 12.05.2025, 7x 18:00 - 19:30 Uhr**73021a** € 76,50**Con Piacere nuovo B1 (978-3-12-525225-7) ab Lektion 1**
max. 9 Teilnehmer:innenAngela Veronese
ab Mittwoch, 12.03.2025, 7x 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07**73021b** € 76,50**Fortsetzung Kurs 73021a**Angela Veronese
ab Mittwoch, 14.05.2025, 7x 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07**73022** € 195,00**Con Piacere nuovo B1 (978-3-12-525225-7) ab Lektion 1**
max. 8 Teilnehmer:innenAngelina Rossi
ab Donnerstag, 27.02.2025, 15x 10:00 - 11:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28**73023a H** € 76,50**Con Piacere nuovo B1 (978-3-12-525225-7) ab Lektion 5**
max. 9 Teilnehmer:innenAngela Veronese
ab Mittwoch, 12.03.2025, 7x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07**73023b H** € 76,50**Fortsetzung Kurs 73023ah**Angela Veronese
ab Mittwoch, 14.05.2025, 7x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07**73024a** € 76,50**Con Piacere nuovo B1 (978-3-12-525225-7) ab Lektion 8**
max. 9 Teilnehmer:innenAngela Veronese
ab Donnerstag, 13.03.2025, 7x 08:45 - 10:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07**73024b** € 76,50**Fortsetzung Kurs 73024a**Angela Veronese
ab Donnerstag, 22.05.2025, 7x 08:45 - 10:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07Bürgerstiftung Haar
Eine gemeinnützige Stiftung
des bürgerlichen Rechts

BÜRGERSTIFTUNG HAAR

Geschäftsstelle der Bürgerstiftung
Im Poststadl
1. Stock - Zimmer 22
Münchner Straße 3
85540 Haar
Tel.: 089/46002-861Wir wollen etwas bewegen und Gutes tun für die Menschen
in Haar. Helfen Sie uns bitte dabei.**Kreissparkasse München-Starnberg-Ebersberg**
BIC BYLADEM1KMS
Spendenkonto IBAN DE85 7025 0150 0022 4859 32**Münchner Bank**
BIC GENODEF1M01
Zustifterkonto IBAN DE98 7019 0000 0100 0069 39
Spendenkonto IBAN DE54 7019 0000 0000 0069 39

Italienisch B1/B2

73025a € 76,50

Con Piacere nuovo B1+/B2 (978-3-12-525226-4) ab Lektion 1

max. 9 Teilnehmer:innen

Angela Veronese

ab Montag, 10.03.2025, 7x 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07



73025b

Fortsetzung Kurs 73025a

€ 76,50

Angela Veronese

ab Montag, 12.05.2025, 7x 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07



Italienisch B1 – Freies Sprechen

73026a

€ 87,00

max. 9 Teilnehmer:innen

Heike-Maria Richter

ab Donnerstag, 27.02.2025, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29



73026b

Fortsetzung Kurs 73026a

€ 87,00

Heike-Maria Richter

ab Donnerstag, 22.05.2025, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29



Italienisch B2 – Freies Sprechen

73030

€ 163,00

Nuovo Contatto B2 (978-88-58-30866-0) ab Lektion 5

max. 9 Teilnehmer:innen

Angelina Rossi

ab Dienstag, 25.02.2025, 15x 17:30 - 19:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28



Italienisch B2/C1 – Konversation

73031a

€ 87,00

max. 9 Teilnehmer:innen

Heike-Maria Richter

ab Donnerstag, 27.02.2025, 8x 19:40 - 21:10 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29



73031b

€ 87,00

Fortsetzung Kurs 73031a

Heike-Maria Richter

ab Donnerstag, 22.05.2025, 8x 19:40 - 21:10 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29



vhs-Newsletter

Hallo!
Sie wollen, wie ich, auch mehr von der vhs Haar?
Schnell Newsletter abonnieren.
Einfach QR-Code scannen.

jetzt abonnieren

Zur Anmeldeseite

Italiensich B1/B2 – parliamo di Pasqua

73100 N € 25,00

max. 8 Teilnehmer:innen

Dr. Franca Barbara Faccini

am Samstag, 29.03.2025, 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

SPRACHKURSE IM ÖKOGARTEN - Italienisch und Spanisch

Italienisch B1 – parliamo in giardino

73101 N € 18,00

max. 8 Teilnehmer:innen

Anna Conte

am Donnerstag, 03.07.2025, 18:30 - 20:00 Uhr

Ökogarten, Haar

Spanisch B1 – hablemos en el jardín

74101 N € 18,00

max. 8 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez

am Donnerstag, 17.07.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Ökogarten, Haar



SPRACHKURSE FÜR SINGLES - Italienisch und Spanisch



Italienisch für Singles – ab A2

73102 N € 25,00

max. 9 Teilnehmer:innen

Barbara Piazza

am Freitag, 14.03.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15



73103 N € 25,00

Barbara Piazza

am Freitag, 16.05.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15



73104 N € 25,00

Barbara Piazza

am Freitag, 27.06.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15



73105 N € 25,00

Barbara Piazza

am Freitag, 18.07.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15



Spanisch für Singles – ab A2

74102 N € 25,00

max. 9 Teilnehmer:innen

Flavia Buono

am Freitag, 04.04.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15



74103 N € 25,00

Flavia Buono

am Freitag, 23.05.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15



74104 N € 25,00

Flavia Buono

am Freitag, 04.07.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15



74105 N € 25,00

Flavia Buono

am Freitag, 25.07.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15



Weitere
Infos
über unsere
Veranstaltungen:

www.vhs-haar.de

SPANISCH



Spanisch für Anfänger

74000a € 87,00

Con gusto nuevo A1 (978-3-12-514676-1); Trainingsbuch (978-3-12-514672-3) ab Lektion 1

max. 9 Teilnehmer:innen

Carolina Baumgartner
ab Montag, 24.02.2025, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27 

74000b € 87,00

Fortsetzung Kurs 74000a

Carolina Baumgartner
ab Montag, 12.05.2025, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27 

Spanisch A1

74001a € 87,00

Con gusto nuevo A1 (978-3-12-514676-1); Trainingsbuch (978-3-12-514672-3) ab Lektion 3/4

max. 9 Teilnehmer:innen

Carolina Baumgartner
ab Mittwoch, 26.02.2025, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30 

74001b € 87,00

Fortsetzung Kurs 74001a

Carolina Baumgartner
ab Mittwoch, 14.05.2025, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30 

74002a € 104,00

Con gusto nuevo A1 (978-3-12-514676-1); Trainingsbuch (978-3-12-514672-3) ab Lektion 7/8

max. 8 Teilnehmer:innen

Rebeca del Pilar Zapata Rodríguez
ab Donnerstag, 27.02.2025, 8x 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 14

74002b € 104,00

Fortsetzung Kurs 74002a

Rebeca del Pilar Zapata Rodríguez
ab Donnerstag, 22.05.2025, 8x 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 14

Spanisch A1 für Frühaufsteher

Intensivkurs



74003a  € 87,00

Con gusto nuevo A1 (978-3-12-514676-1) ab Lektion 7/8

max. 6 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez
ab Mittwoch, 26.02.2025, 8x 07:30 - 08:30 Uhr

74003b  € 87,00

Fortsetzung Kurs 74003a

Marcela Pérez
ab Mittwoch, 14.05.2025, 8x 07:30 - 08:30 Uhr

Spanisch A1

74004a € 87,00

Con gusto nuevo A1 (978-3-12-514676-1) ab Lektion 10

max. 8 Teilnehmer:innen

Andrea Salomé von Dangel
ab Dienstag, 25.02.2025, 8x 18:30 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07 

74004b € 87,00

Fortsetzung Kurs 74004a

Andrea Salomé von Dangel
ab Dienstag, 13.05.2025, 8x 18:30 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07 

Spanisch A2

74010  € 195,00

Con gusto nuevo A2 (978-3-12-514682-2) ab Lektion 2

max. 8 Teilnehmer:innen

María del Carmen Montero Salas
ab Montag, 10.03.2025, 15x 19:00 - 20:30 Uhr

Spanisch A2 – Auffrischung

Intensivkurs

74011a  € 126,00**Aula internacional Plus 2 A2 (978-3-12-515848-1)
ab Lektion 1; La casa amarilla (978-3-12-562232-6)**

max. 6 Teilnehmer:innen

Cristina Sánchez

ab Montag, 24.02.2025, 8x 19:30 - 21:00 Uhr

74011b  € 126,00

Fortsetzung Kurs 74011a

Cristina Sánchez

ab Montag, 12.05.2025, 8x 19:30 - 21:00 Uhr

Spanisch A2 – Taller de gramática**74012** € 35,00**Das Material wird zur Verfügung gestellt.**

max. 6 Teilnehmer:innen

Carolina Baumgartner

am Samstag, 15.03.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07 **Spanisch B1****74020** € 195,00**Con gusto nuevo B1 (978-3-12-514693-8);
Trainingsbuch (978-3-12-514685-3) ab Lektion 1**

max. 8 Teilnehmer:innen

Flavia Buono

ab Donnerstag, 13.03.2025, 15x 10:00 - 11:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36 **74021**  € 163,00**Con gusto nuevo B1 (978-3-12-514693-8);
Trainingsbuch (978-3-12-514685-3) ab Lektion 2**

max. 9 Teilnehmer:innen

Rebeca del Pilar Zapata Rodríguez

ab Montag, 24.02.2025, 15x 19:30 - 21:00 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 14

74022a € 104,00**Con gusto nuevo B1 (978-3-12-514693-8)
Trainingsbuch (978-3-12-514685-3) ab Lektion 3/4**

max. 8 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez

ab Mittwoch, 26.02.2025, 8x 18:30 - 20:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15 **74022b** € 104,00

Fortsetzung Kurs 74022a

Marcela Pérez

ab Mittwoch, 14.05.2025, 8x 18:30 - 20:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15 **Spanisch B1****74023**  € 163,00**Con gusto nuevo B1 (978-3-12-514693-8); Trainingsbuch
(978-3-12-514685-3) ab Lektion 5**

max. 9 Teilnehmer:innen

Rebeca del Pilar Zapata Rodríguez

ab Donnerstag, 27.02.2025, 15x 18:00 - 19:30 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 14

74024 € 210,00**Con Gusto B1 (978-3-12-515010-2) ab Lektion 10/11**

max. 5 Teilnehmer:innen

Flavia Buono

ab Donnerstag, 13.03.2025, 15x 08:45 - 09:45 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36 **Spanisch B1 – El mundo en español****74025** € 105,00

Teil 1

El mundo en español (978-3-12-526983-5)

max. 5 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez

ab Dienstag, 25.02.2025, 5x 19:30 - 21:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15 **74026** € 105,00

Teil 2

El mundo en español (978-3-12-526983-5)

max. 5 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez

ab Dienstag, 08.04.2025, 5x 19:30 - 21:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15 **74027** € 105,00

Teil 3

El mundo en español (978-3-12-526983-5)

max. 5 Teilnehmer:innen

Marcela Pérez

ab Dienstag, 27.05.2025, 5x 19:30 - 21:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15 

Spanisch B1 – Auffrischung und Konversation Intensivkurs

74028a € 126,00
max. 6 Teilnehmer:innen

Diana Corredor-Düwel
ab Montag, 24.02.2025, 8x 18:30 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15 

74028b € 126,00
Fortsetzung Kurs 74028a

Diana Corredor-Düwel
ab Montag, 12.05.2025, 8x 18:30 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15 

74029a € 104,00
max. 8 Teilnehmer:innen

Diana Corredor-Düwel
ab Dienstag, 25.02.2025, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15 

74029b € 104,00
Fortsetzung Kurs 74029a

Diana Corredor-Düwel
ab Dienstag, 13.05.2025, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15 



ANDERE SPRACHEN

Arabisch für Anfänger

77000  € 195,00

Das Material wird zur Verfügung gestellt.

max. 8 Teilnehmer:innen

Salua Abdul Rasul Sadiq
ab Dienstag, 11.03.2025, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, DG 21 

Chinesisch A2/B1

77001  € 163,00

max. 9 Teilnehmer:innen

Lin Yao
ab Dienstag, 11.03.2025, 15x 18:30 - 20:00 Uhr

Griechisch für Anfänger

77002a  € 104,00

Jassu! A1 – A2 (978-3-12-528890-4) ab Lektion 1

max. 8 Teilnehmer:innen

Maria Tsoumani
ab Dienstag, 25.02.2025, 8x 17:00 - 18:30 Uhr

77002b  € 104,00

Fortsetzung Kurs 77002a

Maria Tsoumani
ab Dienstag, 13.05.2025, 8x 17:00 - 18:30 Uhr

Griechisch A1

77003  € 195,00

Jassu! A1 – A2 (978-3-12-528890-4) ab Lektion 7

max. 8 Teilnehmer:innen

Maria Tsoumani
ab Montag, 24.02.2025, 15x 19:30 - 21:00 Uhr



Spanisch B1/B2 – hablemos de la Pascua
74100n € 25,00
max. 8 Teilnehmer:innen
Carolina Baumgartner
am Samstag, 22.03.2025, 10:30 - 12:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15 



Griechisch A2/B1**77004** 0 € 195,00**Mini griechische Geschichten 2 (979-8856584034);****Mini griechische Geschichten 3 (979-8877900059)**

max. 8 Teilnehmer:innen

Maria Tsoumani

ab Dienstag, 25.02.2025, 15x 19:00 - 20:30 Uhr

Japanisch für Anfänger

Ohne Vorkenntnisse

77005 € 195,00**Japanisch im Sauseschritt 1 (978-4-99003847-2) ab Lektion 1**

max. 8 Teilnehmer:innen

Noriko Imlig

ab Mittwoch, 12.03.2025, 15x 18:00 - 19:30 Uhr

Kein Unterricht am 21.05.2025

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, OG 02

Japanisch A1

Mit Hiragana und Katakana Vorkenntnissen

77006 0 € 170,00**Japanisch, bitte! neu A1–A2 (978-3-12-606971-7) ab Lektion 1**

max. 6 Teilnehmer:innen

Yasuko Yoshiga,

ab Samstag, 15.03.2025, 15x 10:15-11:15 Uhr

77007 € 195,00**Japanisch im Sauseschritt 1 (978-4-99003847-2) ab Lektion 9/10**

max. 8 Teilnehmer:innen

Noriko Imlig

ab Dienstag, 11.03.2025, 15x 18:00 - 19:30 Uhr

Kein Unterricht am 20.05.2025

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, OG 02

77008 0 € 170,00**Japanisch, bitte! neu A1–A2 (978-3-12-606971-7) ab Lektion 14**

max. 6 Teilnehmer:innen

Yasuko Yoshiga,

ab Samstag, 15.03.2025, 15x 09:00-10:00 Uhr

Kroatisch für Anfänger

Schnupperkurs

77009 € 112,00**Das Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.**

Antonia Jazidžija Žarković

ab Freitag, 14.03.2025, 8x 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

**Portugiesisch B2/C1 – Konversation****77010** 0 € 157,50

max. 6 Teilnehmer:innen

Alexandra Vitorino Moreira

ab Dienstag, 11.03.2025, 12x 19:15 - 20:30 Uhr

Russisch B1**77011** 0 € 236,00**Jasno! neu B1 (978-3-12-527683-3) ab Lektion 1**

max. 6 Teilnehmer:innen

Irina Blumberg

ab Dienstag, 25.02.2025, 15x 18:30 - 20:00 Uhr

Russisch C1 – Konversation**77012** 0 € 236,00**Jasno! neu B1 (978-3-12-527683-3) ab Lektion 1**

max. 6 Teilnehmer:innen

Irina Blumberg

ab Dienstag, 25.02.2025, 15x 08:00 - 09:30 Uhr





DEUTSCH ALS FREMD- UND ZWEITSPRACHE

Ansprechpartner:innen

Fachbereichsleitung



Tímea Göghová M.A.

Verwaltung



Maximilian
Koblofsky



Katerina
Papakosta

Kontakt:

Tel. 089/46002-808
deutsch@vhs-haar.de

INHALT

REGULÄRE DEUTSCHKURSE	60
INTEGRATIONSKURSE	62
Allgemeine Integrationskurse	62
Orientierungskurse	65
Alphabetisierungskurse	66

Deutschkurse

Wir bieten die Stufen A1 bis B2 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen an (siehe Seite 45).

Reguläre Deutschkurse

Für alle, die zweimal in der Woche Deutsch lernen wollen (4 bis 8 Unterrichtseinheiten pro Woche).

Integrationskurse

Für alle, die möglichst schnell lernen wollen. (12 bis 20 Unterrichtseinheiten pro Woche).

Alphabetisierung

Für alle, die das lateinische Alphabet lernen wollen.

Prüfungen

B1 oder B2 Sprachprüfung, Leben in Deutschland (LiD), Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)



REGULÄRE DEUTSCHKURSE



Unsere regulären Deutschkurse wenden sich an Teilnehmende, die keinen Berechtigungsschein für einen Integrationskurs haben, keinen Intensivkurs besuchen können oder wollen, in kleinen Gruppen lernen wollen. Am Ende der Stufen B1 und B2 bieten wir Prüfungen an (telc). Über den Termin und die Kosten informieren wir im Kurs.

Ansprechpartnerin

Timea Göghová
Tel.: 089/46002-829
E-Mail: goeghova@vhs-haar.de

Einstufungstest

Link zum Online-Test: <https://einstufungstests.klett-sprachen.de/eks/DaF-A1-C1>



Deutschkurs A1.1

Teil 1

78100 € 162,00

Menschen A1.1 (ISBN Kursbuch: 978-3193019013, ISBN Arbeitsbuch: 978-3193119018), Lektion 1

Sinem Dzhelilova
ab Montag, 24.02.2025, 17x 17:30 - 19:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 16

Teil 2

78101 € 162,00

Menschen A1.1 (ISBN Kursbuch: 978-3193019013, ISBN Arbeitsbuch: 978-3193119018), Lektion 7

Sinem Dzhelilova
ab Mittwoch, 14.05.2025, 17x 17:30 - 19:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 16

Deutschkurs A1.2

Teil 1

78102 € 162,00

Menschen A1.2 (Kursbuch ISBN: 978-3195019011; Arbeitsbuch ISBN: 978-3195119016), Lektion 13

Sinem Dzhelilova
ab Dienstag, 25.02.2025, 17x 17:30 - 19:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 16

Teil 2

78103 € 162,00

Menschen A1.2 (Kursbuch ISBN: 978-3195019011; Arbeitsbuch ISBN: 978-3195119016), Lektion 19

Sinem Dzhelilova
ab Dienstag, 20.05.2025, 17x 17:30 - 19:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 16

Deutschkurs A2.1

Teil 1

78104 € 162,00

Menschen A2.1 (Kursbuch ISBN: 978-3193619020; Arbeitsbuch ISBN: 978-3193119025), Lektion 1

Sinem Dzhelilova
ab Montag, 24.02.2025, 17x 19:15 - 20:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 16

Teil 2

78105 € 162,00

Menschen A2.1 (Kursbuch ISBN: 978-3193619020; Arbeitsbuch ISBN: 978-3193119025), Lektion 7

Sinem Dzhelilova
ab Mittwoch, 14.05.2025, 17x 19:15 - 20:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 16

Deutschkurs A2.2

Teil 1

78106 € 162,00

Menschen A2.2 (Kursbuch ISBN: 978-3195619028; Arbeitsbuch ISBN: 978-3195119023), Lektion 13

Sinem Dzhelilova
ab Dienstag, 25.02.2025, 17x 19:15 - 20:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 16

Teil 2

78107 € 162,00

Menschen A2.2 (Kursbuch ISBN: 978-3195619028; Arbeitsbuch ISBN: 978-3195119023), Lektion 19

Sinem Dzhelilova
ab Dienstag, 20.05.2025, 17x 19:15 - 20:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 16

Deutschkurs B1.1

78108 € 323,00
Menschen B1.1 (Kursbuch ISBN: 978-3193619037; Arbeitsbuch ISBN: 978-3193119032)

Lulëzime Prekazi, Bernadett Adorjan
 ab Dienstag, 25.02.2025, 17x 18:00 - 21:15 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30 

Deutschkurs B1.2

78109 € 323,00
Menschen B1.2 (Kursbuch ISBN: 978-3195619035; Arbeitsbuch ISBN: 978-3195119030)

Lulëzime Prekazi, Bernadett Adorjan
 ab Dienstag, 20.05.2025, 17x 18:00 - 21:15 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30 

Deutschkurs B2.1

78110 € 323,00
Sicher in Alltag und Beruf! B2.1 (ISBN 978-3191012090), Lektion 1

Dorothea Leiser-Spittlmeister, Claudia Remold
 ab Montag, 24.02.2025, 17x 18:00 - 21:15 Uhr
 Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 15

Deutschkurs B2.2

78111 € 323,00
Sicher in Alltag und Beruf! B2.2 (ISBN 978-3191212094), Lektion 7

Dorothea Leiser-Spittlmeister, Claudia Remold
 ab Montag, 19.05.2025, 17x 18:00 - 21:15 Uhr
 Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 15

Deutschkurs B2.1

78112 € 323,00
Sicher in Alltag und Beruf! B2.1 (ISBN 978-3191012090), Lektion 1

Miriam Arteaga
 ab Montag, 24.02.2025, 17x 09:00-12:15 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27 

Deutschkurs B2.2

78113 € 323,00
Sicher in Alltag und Beruf! B2.2 (ISBN 978-3191212094), Lektion 7

Miriam Arteaga
 ab Montag, 28.04.2025, 17x 09:00-12:15 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27 



INTEGRATIONSKURSE



Für alle Migrant:innen, die einen Berechtigungsschein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge haben oder von einer Behörde verpflichtet sind. Wir helfen Ihnen gerne beim Antrag. Sie können den Kurs aber auch selbst finanzieren.



**Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge**

Allgemeine Integrationskurse

- sechs Module Deutsch A1.1 bis B1.2 und ein Modul Orientierungskurs
- pro Modul 100 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Integrationskurse mit Alphabetisierung

Unsere Alphabetisierungskurse sind für Teilnehmende, die

- nicht lesen und schreiben gelernt haben,
- in einer anderen Schrift lesen und schreiben,
- nicht sicher lesen und schreiben.

Kursaufbau

- neun Module Deutsch A1.1 bis A2.2 und ein Modul Orientierungskurs
- pro Modul 100 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Abschlussprüfungen

- Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)
- Leben in Deutschland (LiD)
- Abschluss: Zertifikat Integrationskurs

Termine und Dauer

Allgemeine Integrationskurse

- Start in der Regel jeden Monat
- vormittags, nachmittags und abends
- zwischen 12 bis 20 Unterrichtsstunden à 45 Minuten die Woche

Integrationskurse mit Alphabetisierung

vormittags und nachmittags
nächste Kursstarts im September 2024
16 Unterrichtsstunden à 45 Minuten die Woche

Der Einstieg in höhere Module ist möglich, wenn es freie Plätze gibt.

Kursgebühren

Integrationskurse pro Modul

- mit Berechtigungsschein: 229 Euro
- Selbstzahler:innen: 458 Euro

Prüfungsgebühren DTZ

- mit Berechtigungsschein: 0 Euro
- Selbstzahler:innen: 145 Euro

Prüfungsgebühren LiD

- mit Berechtigungsschein: 0 Euro
- Selbstzahler:innen: 25 Euro

Telefonische und persönliche Sprechstunde

Dienstag 09:00 - 12:00 Uhr und 15:30 - 18:30 Uhr

Mittwoch 09:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag 09:00 - 12:00 Uhr

Münchener Str. 3, EG 18

Einstufung und Anmeldung – nur mit Termin

Montag 09:00 – 12:00 Uhr

Donnerstag 14:00 – 20:00 Uhr

Münchener Str. 3, EG 23

Bitte bringen Sie zur Einstufung und Anmeldung Ihren Berechtigungsschein vom BAMF oder Ihre Verpflichtung von der Ausländerbehörde oder vom Jobcenter UND Ihren gültigen Ausweis oder Reisepass mit.

Ansprechpartner:innen

Katerina Papakosta und Maximilian Koblofsky

Tel.: 089/46002-808

E-Mail: deutsch@vhs-haar.de



Allgemeine Integrationskurse

Modul 1 - A1.1

79103a € 458,00

Die neue Linie 1 A1 (ISBN: 978-3126072755), Lektion 1

la Boanta, Elena Dobryak
4 x wöchentlich: Mo, Di, Du und Fr
ab Montag, 03.02.2025, 25x 09:00-13:00 Uhr
Pfarrverband Vaterstetten, Dreitorspitzstr. 1, kleiner Saal

79100 € 458,00

Schritte plus neu 1 (ISBN: 978-3195010818), Lektion 1

Fariborz Dadkhah, Ksenia Scheiermann
3 x wöchentlich: Mo bis Mi
ab Montag, 17.03.2025, 25x 18:00-21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, OG 11

79101 € 458,00

Schritte plus neu 1 (ISBN: 978-3195010818), Lektion 1

Max Koblofsky
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Montag, 28.04.2025, 20x 09:00-13:00 Uhr
Sankt Bonifatius, Jagdfeldring 13, Pfarrsaal

79102 € 458,00

Die neue Linie 1 A1.1 (ISBN: 978-3126072366), Lektion 1

Marcela Kovar, Edit Sarossy
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Montag, 05.05.2025, 25x 13:30-16:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

79103 € 458,00

Schritte plus neu 1 (ISBN: 978-3195010818), Lektion 1

Larysa Kanarska
3 x wöchentlich: Mo bis Mi
ab Montag, 12.05.2025, 25x 18:00-21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, OG 09

79104 € 458,00

Schritte plus neu 1 (ISBN: 978-3195010818), Lektion 1

Marcela Kovar
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Montag, 23.06.2025, 20x 09:00-13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01

79105 € 458,00

Schritte plus neu 1 (ISBN: 978-3195010818), Lektion 1

Elzbieta Blecha, Bochra Limem
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Montag, 02.06.2025, 25x 18:00-21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, OG 03

79106 € 458,00

Schritte plus neu 1 (ISBN: 978-3195010818), Lektion 1

Ana Jajcinovic
3 x wöchentlich: Mo, Di und Do
ab Montag, 07.07.2025, 25x 18:00-21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, OG 13

Modul 2 - A1.2

79107 € 458,00

Schritte plus neu 2 (ISBN: 978-3198010815), Lektion 8

Petya Petrova M.A., Ana Jajcinovic
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Dienstag, 25.02.2025, 25x 14:15-17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01



79108 € 458,00

Die neue Linie 1 A1 (ISBN: 978-3126072755), Lektion 5

la Boanta, Elena Dobryak
4 x wöchentlich: Mo, Di, Do und Fr
ab Montag, 17.03.2025, 20x 09:00-13:00 Uhr
Pfarrverband Vaterstetten, Dreitorspitzstr. 1, kleiner Saal

79109 € 458,00

Schritte plus neu 2 (ISBN: 978-3198010815), Lektion 8

Sotiria Germanli
3 x wöchentlich: Mo, Mi und Do
ab Montag, 17.03.2025, 25x 18:00-21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 13

79110 € 458,00

Schritte plus neu 2 (ISBN: 978-3198010815), Lektion 8

Fariborz Dadkhah
3 x wöchentlich: Mo, Di und Do
ab Montag, 02.06.2025, 25x 18:00-21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, OG 02

79111 € 458,00

Schritte plus neu 2 (ISBN: 978-3198010815), Lektion 8

Max Koblofsky
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Mittwoch, 04.06.2025, 20x 09:00-13:00 Uhr
Sankt Bonifatius, Jagdfeldring 13, Pfarrsaal

79112 € 458,00

Die neue Linie 1 A1 (ISBN: 978-3126072755), Lektion 9

Marcela Kovar, Edit Sarossy
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Mittwoch, 02.07.2025, 25x 13:30-16:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29



79113 € 458,00**Schritte plus neu 2 (ISBN: 978-3198010815), Lektion 8**

Larysa Kanarska

3 x wöchentlich: Mo bis Mi

ab Dienstag, 22.07.2025, 25x 18:00-21:15 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, OG 09

Modul 3 - A2.1**79114** € 458,00**Die neue Linie 1 A2 (ISBN: 978-3126072472), Lektion 1**

Edit Sarossy

4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Dienstag, 25.02.2025, 20x 09:00-13:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01

**79115** € 458,00**Schritte plus neu 3 (ISBN: 978-3195010832), Lektion 1**

Julia Hrabovszky, Bochra Limem

3 x wöchentlich: Mo, Mi und Do

ab Montag, 17.03.2025, 25x 18:00-21:15 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 12

79116 € 458,00**Schritte plus neu 3 (ISBN: 978-3195010832), Lektion 1**

Ana Jajcinovic, Petya Petrova M.A.

4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Mittwoch, 30.04.2025, 25x 14:15-17:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01

**79117** € 458,00**Die neue Linie 1 A2 (ISBN: 978-3126072472), Lektion 1**

la Boanta, Elena Dobryak

4 x wöchentlich: Mo, Di, Do und Fr

ab Dienstag, 06.05.2025, 20x 09:00-13:00 Uhr

Pfarrverband Vaterstetten, Dreitorspitzstr. 1, kleiner Saal

79118 € 458,00**Schritte plus neu 3 (ISBN: 978-3195010832), Lektion 1**

Sotiria Germanli

3 x wöchentlich: Mo, Mi und Do

ab Montag, 02.06.2025, 25x 18:00-21:15 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 13

Modul 4 - A2.2**79119** € 458,00**Die neue Linie 1 A2 (ISBN: 978-3126072472), Lektion 9**

Iwona Swiatczak

4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Mittwoch, 19.03.2025, 20x 09:00-13:00 Uhr

Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 1

79120 € 458,00**Die neue Linie 1 A2 (ISBN: 978-3126072472), Lektion 9**

Edit Sarossy

4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Dienstag, 08.04.2025, 20x 09:00-13:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01

**79121** € 458,00**Schritte plus neu 4 (ISBN: 978-3198010839), Lektion 8**

Julia Hrabovszky, Bochra Limem

3 x wöchentlich: Mo, Mi und Do

ab Montag, 02.06.2025, 25x 18:00-21:15 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 12

79122 € 458,00**Die neue Linie 1 A2 (ISBN: 978-3126072472), Lektion 9**

la Boanta, Elena Dobryak

4 x wöchentlich: Mo, Di, Do und Fr

ab Montag, 30.06.2025, 20x 09:00-13:00 Uhr

Pfarrverband Vaterstetten, Dreitorspitzstr. 1, kleiner Saal

79123 € 458,00**Schritte plus neu 4 (ISBN: 978-3198010839), Lektion 8**

Ana Jajcinovic, Petya Petrova M.A.

4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Dienstag, 01.07.2025, 25x 14:15-17:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01



Modul 5 - B1.1

79124 € 458,00

Schritte plus Neu 5 (ISBN: 978-3195010856), Lektion 1

Larysa Kanarska, Claudia Remold
3 x wöchentlich: Mo, Do und Fr
ab Montag, 07.04.2025, 20x 09:00-13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15



79125 € 458,00

Schritte plus Neu 5 (ISBN: 978-3195010856), Lektion 1

Eldina Pekmezovic, Julia Hrabovszky
3 x wöchentlich: Mo, Di und Do
ab Donnerstag, 10.04.2025, 25x 18:00-21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, OG 10

79126 € 458,00

Iwona Swiatczak
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Donnerstag, 08.05.2025, 20x 09:00-13:00 Uhr
Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 1

79127 € 458,00

Schritt für Schritt zum DTZ (ISBN: 978-3192510878), Lektion 1

Edit Sarossy
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Mittwoch, 28.05.2025, 20x 09:00-13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01



Modul 6 - B1.2

79128 € 458,00

Schritte plus neu 6 (ISBN: 978-3196410853), Lektion 8

Marcela Kovar
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Dienstag, 25.03.2025, 20x 09:00-13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



79129 € 458,00

Schritte plus neu 6 (ISBN: 978-3196410853), Lektion 8

Larysa Kanarska, Claudia Remold
3 x wöchentlich: Mo, Do und Fr
ab Donnerstag, 26.06.2025, 20x 09:00-13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15



79130 € 458,00

Iwona Swiatczak,
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Montag, 30.06.2025, 20x 09:00-13:00 Uhr
Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 1

79131 € 458,00

Schritte plus neu 6 (ISBN: 978-3196410853), Lektion 8

Eldina Pekmezovic, Julia Hrabovszky
3 x wöchentlich: Mo, Di und Do
ab Donnerstag, 10.07.2025, 25x 18:00-21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, OG 10

79132 € 458,00

Schritt für Schritt zum DTZ (ISBN: 978-3192510878), Lektion 6

Edit Sarossy
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Donnerstag, 17.07.2025, 20x 09:00-13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01



Orientierungskurse

79133 € 458,00

Mein Leben in Deutschland - der Orientierungskurs: Basiswissen (ISBN: 978-3190814992)

Max Koblofsky
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Montag, 24.02.2025, 20x 09:00-13:00 Uhr
Sankt Bonifatius, Jagdfeldring 13, Pfarrsaal

79135 € 458,00

Mein Leben in Deutschland - der Orientierungskurs: Basiswissen (ISBN: 978-3190814992)

Elzbieta Blecha
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Dienstag, 01.04.2025, 25x 18:00-21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, OG 03

79137 € 458,00

Mein Leben in Deutschland - der Orientierungskurs: Basiswissen (ISBN: 978-3190814992)

Diana Corredor-Düwel, Claudia Remold
4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Montag, 05.05.2025, 25x 09:30-12:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30



Alphabetisierungskurse

Alphabetisierung - Alpha 1

79139 € 458,00**Hier! Alpha 1 (ISBN: 978-3126767026)**

Nasgül Namas-Drexl

3 x wöchentlich: Di bis Do

ab Dienstag, 18.03.2025, 25x 18:00-21:15 Uhr

Mittelschule, Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 15

79140 € 458,00**Schritte plus Alpha neu 1 (ISBN: 978-3191714529)**

Diana Corredor-Düwel, Claudia Remold

4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Montag, 07.07.2025, 25x 09:30-12:45 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30



Alphabetisierung - Alpha 2

79141 € 458,00**Hier! Alpha 2 (ISBN: 978-3126767033)**

Nasgül Namas-Drexl

3 x wöchentlich: Di bis Do

ab Dienstag, 03.06.2025, 25x 18:00-21:15 Uhr

Mittelschule, Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 15

Alphabetisierung - Modul 4 - A1.1

79142 € 458,00**Hier! Deutsch für die Integration, A1.1 (ISBN: 978-3126730006)**

Wenjie Jia

4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Montag, 24.02.2025, 25x 14:00-17:15 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30



Alphabetisierung - Modul 5 - A1.1

79143 € 458,00**Hier! Deutsch für die Integration, A1.1 (ISBN: 978-3126730006)**

Wenjie Jia

4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Montag, 07.04.2025, 25x 09:30-12:45 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

**79144** € 458,00**Hier! Deutsch für die Integration, A1.1 (ISBN: 978-3126730006)**

Wenjie Jia

4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Dienstag, 29.04.2025, 25x 14:00-17:15 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30



Alphabetisierung - Modul 6 - A1.2

79145 € 458,00**Hier! Deutsch für die Integration A1.2 (ISBN: 978-3126766814)**

Wenjie Jia

4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Donnerstag, 05.06.2025, 25x 09:30-12:45 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

**79146** € 458,00**Hier! Deutsch für die Integration A1.2 (ISBN: 978-3126766814)**

Wenjie Jia

4 x wöchentlich: Mo bis Do

ab Montag, 30.06.2025, 25x 14:00-17:15 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30





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
ENSANNUNG/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 Grundausstattung 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
- Geschmorter Chicorée auf Selleriepüree und Passionsfrucht-Gel
- Blumenkohl-Pflanzerl mit Blattsalat
- Dattelbiskuit 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

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 Kürbis-kernbällchen 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

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



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 verzaubertes 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, mehrfachzertifizierter 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 **N** € 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 **N** € 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 **N** € 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

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

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

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!



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 Habereeder-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

Faszienyoga 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 Lehrertaugnis 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 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.

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 | 14003 | € 139,00 |
| Anja Schmidseher, Aquatrainerin | | Andrea Stadlmair, Aquatrainerin | |
| ab Montag, 24.02.2025, 17x 14:45 - 15:25 Uhr | | ab Montag, 24.02.2025, 17x 16:45 - 17:25 Uhr | |
| Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad | | Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad | |
| 14001 | € 139,00 | 14004 | € 139,00 |
| Anja Schmidseher, Aquatrainerin | | Andrea Stadlmair, Aquatrainerin | |
| ab Montag, 24.02.2025, 17x 15:25 - 16:05 Uhr | | ab Montag, 24.02.2025, 17x 17:25 - 18:05 Uhr | |
| Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad | | Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad | |
| 14002 | € 139,00 | 14005 | € 139,00 |
| Anja Schmidseher, Aquatrainerin | | Andrea Stadlmair, Aquatrainerin | |
| ab Montag, 24.02.2025, 17x 16:05 - 16:45 Uhr | | ab Montag, 24.02.2025, 17x 18:05 - 18:45 Uhr | |
| Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad | | 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 | |

Weitere Infos zu Inhalten und Anmeldung: www.vhs-haar.de oder ☎ 089/46002-800

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 Auspornern 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, lizenziertes 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 **H** € 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 Ausgleichgymnastik

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** **H** € 79,00

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

Ich beweg 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 Ausgleichgymnastik****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

O Online-Kurs **H** Präsenz oder Online - Bei der Anmeldung bitte angeben **N** Neuer Kurs **V** Vortrag  barrierefrei

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 beweg mich - Pilates

Basis - Mattentraining - Beckenboden - Powerhouse

14600 € 92,00

Borjana Gottlöber, Pilatetrainerin & 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 & Pilatetrainer
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 & Pilatetrainer
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 Pilatetrainerin
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 Pilatetrainerin
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, lizenziertes 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, Tanzpädagogin, lizenziertes
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, Tanzpädagogin, lizenziertes
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, lizenziertes 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 & Tanzpädagogin
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, lizenziertes 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, lizenziertes 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

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

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

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

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



Gesellschaftstanz - Standard und Lateinamerikanisch

Wenn möglich bitte paarweise anmelden! Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkommen.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Gymnastikschlappchen 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 Schlappchen 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, Tanzpädagogin 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





junge vhs



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

Geschwister-Rabatt

Geschwister die den gleichen Kurs besuchen, erhalten eine Ermäßigung von 25%.

(Ausnahmen in Ausschreibung vermerkt.)

Wussten Sie schon?

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

Wir bieten:

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

Interessiert?

Dann melden Sie sich bei Lulëzime Prekazi (Fachbereichsleiterin Nachmittagsbetreuung)

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

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 8.

INHALT

Schülerförderung	97
Alles will gelernt sein	97
KinderUni	97
Lernen lernen / Konzentrationstraining	
Knigge für Kids.....	98
Selbstbehauptungs-/Selbstsicherheitstraining..	98
Naturwissenschaften / Frühes Forschen	99
Computer	100
Englisch	100
Kochen und Genießen	100
Entdecke deine Kreativität	101
Zeichnen / Malen / Basteln	101
Zaubern	102
Silberschmieden.....	102
Töpfern	102
Lesung / Film.....	103
Museumsbesuch	103
Bleib in Bewegung	103
Yoga.....	103
Tanz	103
Schwimmen.....	104
Outdoor	105

SCHÜLERFÖRDERUNG



- Schlechte Noten?
- Verständnisschwierigkeiten im Unterricht?
- Passen die Methoden für Sie nicht?
- Lernblockaden und Prüfungsanngst?

Wir bieten Ihnen die bestmögliche Unterstützung und Förderung für den schulischen Erfolg, egal in welcher Schulart.

Wie?

Wir setzen auf individuellen Unterricht. Eine Gruppe besteht aus Schüler:innen gleicher Jahrgänge und Schultypen in einer angenehmen Atmosphäre. Oder benötigen sie einen Einzelunterricht? Dann sprechen Sie uns einfach an und gemeinsam finden wir eine Lösung.

Welche Kursarten bieten wir an?

Kontinuierliche Förderung

In den Kursen wird der Schulstoff wiederholt und vertieft. Es wird Zeit, das wichtigste Grundwissen im jeweiligen Fach aufzufrischen und fitter im Schuljahr zu sein. Somit können eventuelle Wissenslücken geschlossen werden.

Fit durch die Grundschule

Hier finden Sie Kurse für Grundschüler:innen, die beim Lesen, Schreiben oder Rechnen Schwierigkeiten haben. Der Stoff wird systematisch und transparent aufgebaut.

Ihr Kind bekommt eine gezielte Spezialförderung und wird so bei der Lösung seiner Lernprobleme unterstützt. Dabei wird gleichzeitig Lernfreude geweckt und die schulische Integration erleichtert.

Ferienkurse / Prüfungsvorbereitungskurse

Die schulfreien Tage sind ideal, um in aller Ruhe gelerntes Wissen zu festigen, versäumten Stoff nachzuholen und sich optimal auf die bevorstehenden Prüfungen vorzubereiten. Hier werden die Schüler:innen mit Prüfungsaufgaben früherer Jahrgänge gezielt auf die Prüfungen vorbereitet. Damit klappt es auch in der Prüfung Ihres Kindes!

Weitere Infos:

Lulëzime Prekazi

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

Auf die Angebote der Schülerförderung kann keine Ermäßigung gewährt werden.



ALLES WILL GELERNT SEIN



KinderUni Haar

Für junge Student:innen von 8 bis 12 Jahren

Die KinderUni erklärt die Rätsel der Welt. Entdeckt mit uns die Welt der Wissenschaft - Experimente, Spaß und Spannung! Einmal im Monat bieten wir Euch eine spannende Vorlesung. Unsere Professor:innen beantworten Eure Fragen!

MACHT MIT! Meldet Euch an! - Wir freuen uns!

Vorlesungsverzeichnis:

- 21.03.2025 Flugzeuge und die Technik dahinter
- 04.04.2025 Die bayerischen Seen - Interessantes und Sagenhaftes
- 16.05.2025 Künstliche Intelligenz und was es damit auf sich hat
- 27.06.2025 Was macht die Feuerwehr?
- 18.07.2025 Wir entdecken die Eulen

Anmeldung erforderlich

K0100 H gebührenfrei
ab Freitag, 21.03.2025, 5x 17:00 - 17:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30

Die KinderUni wird unterstützt von der Bürgerstiftung Haar. Wir bedanken uns, auch im Namen der Kinder, für die freundliche Unterstützung.

Bürgerstiftung Haar
Eine gemeinnützige Stiftung
des bürgerlichen Rechts

Geschäftsstelle der Bürgerstiftung
Im Poststadl
1. Stock - Zimmer 22
Münchener Straße 3
85540 Haar
Tel.: 089/46002-861
E-Mail: info@buergerstiftunghaar.de

BÜRGERSTIFTUNGHAAR



Wir wollen etwas bewegen und Gutes tun für die Menschen in Haar. Helfen Sie uns bitte dabei.

Kreissparkasse München-Starnberg-Ebersberg
BIC BYLADEM1KMS
Spendenkonto IBAN DE85 7025 0150 0022 4859 32

Münchener Bank
BIC GENODEF1M01
Zustifterkonto IBAN DE98 7019 0000 0100 0069 39
Spendenkonto IBAN DE54 7019 0000 0000 0069 39



Lernen lernen / Konzentrationstraining / Knigge für Kids

Marburger Konzentrationstraining

Bitte beachten: Am letzten Kurstag findet in den letzten 30 Minuten ein Elternabend statt.

Bitte mitbringen: Stifte

Für Grundschüler:innen der 1. und 2. Klasse

K0200

€ 99,00

Isabel Lönne, Trainerin MKT

ab Mittwoch, 28.05.2025, 6x 16:00 - 17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07



Für Grundschüler:innen der 3. und 4. Klasse

K0201

€ 99,00

Isabel Lönne, Trainerin MKT

ab Mittwoch, 02.04.2025, 6x 16:00 - 17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07



Lernen lernen bei einer Lernsafari im Tierpark Hellabrunn

Für Kinder von 10 bis 14 Jahren

Bitte beachten: Der Eintritt wird vor Ort entrichtet

Bitte mitbringen: Brotzeit und Getränk

K0202

€ 58,00

Stefan Götz, Pädagoge

am Samstag, 10.05.2025, 10:00 - 14:30 Uhr
Treffpunkt: Tierpark Hellabrunn, Flamingo-Eingang,
Tierparkstraße

Knigge für Kids für Alltag und Schule

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Bitte mitbringen: Brotzeit und Trinken

K0203

€ 20,00

Sophie R. Schönhofer, Pädagogin

am Samstag, 05.04.2025, 10:00 - 14:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29



Selbstbehauptungs- / Selbstsicherheitstraining

Selbstbehauptungs-/Selbstsicherheitstraining

Starke Mädchen wehren sich, starke Mädchen bleiben cool.

Für Mädchen von 6 bis 8 Jahren

K0300

€ 32,00

Ulrike Herle, Institut für FrauenSelbstManagement

am Samstag, 29.03.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Musikraum 1. Stock

Für Mädchen von 9 bis 12 Jahren

K0301

€ 32,00

Ulrike Herle, Institut für FrauenSelbstManagement

am Samstag, 10.05.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Musikraum 1. Stock

Für Mädchen von 13 bis 16 Jahren

K0302

€ 32,00

Ulrike Herle, Institut für FrauenSelbstManagement

am Samstag, 05.07.2025, 10:00 - 14:00 Uhr
Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Musikraum 1. Stock

Selbstbehauptungs-/Selbstsicherheitstraining

Für Jungs von 6 bis 8 Jahren

Starke Jungs schützen sich, starke Jungs bleiben cool.

K0303

€ 32,00

Ulrike Herle

am Samstag, 05.04.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Musikraum 1. Stock

Naturwissenschaften / Frühes Forschen



Ein Tag im Wald

Von 7 bis 12 Jahren

Bitte mitbringen: 2 € Materialkosten, wettergerechte Kleidung, Sitzunterlage, Brotzeit u. Getränk

K3001 € 25,00

Ute Heidegger, Wildnispädagogin, Kinderpflegerin
am Samstag, 17.05.2025, 10:00 - 14:00 Uhr
Treffpunkt: Haar, Bahnhofplatz 4a, vor dem Eiscafé Firenze

Winterblüher - Frühlingsblüher

Ab 5 Jahren

Bitte mitbringen: 3,- € Materialgeld, Federmäppchen und evtl. kleine Brotzeit

K3002 N € 16,00

Ute Heidegger, Wildnispädagogin, Kinderpflegerin
am Sonntag, 16.03.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Von kleinen und großen Nagetieren

Ab 5 Jahren

Bitte mitbringen: 3,- € Materialgeld, Federmäppchen, Getränk und kleine Brotzeit

K3003 N € 16,00

Ute Heidegger, Wildnispädagogin, Kinderpflegerin
am Sonntag, 23.03.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

**Frühes Forschen:
Wunder menschliches Skelett**

Von 5 bis 7 Jahren

K3007 N € 19,00

Gabriele Wappler, Diplom-Informatikerin (FH)
am Montag, 17.03.2025, 15:00 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04

Von 8 bis 10 Jahren

K3008 N € 19,00

Gabriele Wappler, Diplom-Informatikerin (FH)
am Montag, 17.03.2025, 16:45 - 18:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04

Frühes Forschen: Eierlei zu Ostern

Von 5 bis 7 Jahren

K3009 N € 19,00

Gabriele Wappler, Diplom Informatikerin (FH)
am Montag, 07.04.2025, 15:00 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04

Von 8 bis 10 Jahren

K3010 N € 19,00

Gabriele Wappler, Diplom Informatikerin (FH)
am Montag, 07.04.2025, 16:45 - 18:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04

Frühes Forschen: Zauber der Magnete

Von 5 bis 7 Jahren

K3011 N € 19,00

Gabriele Wappler, Diplom Informatikerin (FH)
am Montag, 05.05.2025, 15:00 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04

Von 8 bis 10 Jahren

K3012 N € 19,00

Gabriele Wappler, Diplom Informatikerin (FH)
am Montag, 05.05.2025, 16:45 - 18:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04

Frühes Forschen: Was tönt denn da?

Von 5 bis 7 Jahren

K3013 N € 19,00

Gabriele Wappler, Diplom Informatikerin (FH)
am Montag, 02.06.2025, 15:00 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04

Von 8 bis 10 Jahren

K3014 N € 19,00

Gabriele Wappler, Diplom Informatikerin (FH)
am Montag, 02.06.2025, 16:45 - 18:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04



Computer



Einführung in die Windows-Welt

Ab 10 Jahren, Kleingruppe

K6000 € 69,00

Georg Schiller, Referent beim Landesamt für Statistik und Datenverarbeitung

ab Dienstag, 18.03.2025, 4x 16:30 - 18:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01



10-Finger-Schreiben in wenigen Stunden

Ab 11 Jahren, Kleingruppe

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

Bitte mitbringen: Stift und ein Tuch

K6001 € 98,00

Renate Wachutka, Programmiererin

ab Montag, 17.03.2025, 5x 16:30 - 18:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01



Wie funktioniert ein Computer? - Die Technik in Theorie und Praxis einfach erklärt

K6002 € 24,00

Georg Schiller, Referent beim Landesamt für Statistik und Datenverarbeitung

am Freitag, 28.03.2025, 15:00 - 16:30 Uhr,

am Freitag, 04.04.2025, 15:00 - 16:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01



Programmieren mit Python

Für Jugendliche ab 12 Jahren

K6004 € 82,00

Yalin Kecik, Senior Softwareentwickler, BMW AG München

am Samstag, 14.06.2025, 10:00 - 14:00 Uhr

am Samstag, 21.06.2025, 10:00 - 14:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01



Englisch

Englisch für Kinder

Von 5 bis 7 Jahren

Bitte mitbringen: Schere, Kleber, Buntstifte

K7100 € 157,50

Elaine Friedrich, Sozialpädagogin

ab Donnerstag, 27.02.2025, 15x 15:45 - 17:15 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07



Kochen und Genießen



Kochkurs: Kochen - Backen - zusammen essen

Von 6 bis 11 Jahren

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 8,00 € sind inklusive.

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

K8900 € 31,00

Maria Volpe

am Samstag, 22.03.2025, 09:00 - 12:00 Uhr

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

K8901 € 31,00

Maria Volpe

am Samstag, 10.05.2025, 09:00 - 12:00 Uhr

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

K8902 € 31,00

Maria Volpe

am Sonntag, 05.10.2025, 09:00 - 12:00 Uhr

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

Eisdiplom

Alles über die handwerkliche Eisherstellung

K8910 € 15,00

Rolando Nardi

am Freitag, 27.06.2025, 16:00 - 17:30 Uhr

Treffpunkt: Eis Cafe Firenze, Bahnhofsplatz 4a

ENTDECKE DEINE KREATIVITÄT



Zeichnen / Malen / Basteln



Zeichnen ist gar nicht schwer!

Für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren

Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistifte (HB, 2B, 4B, 6B), Bunt- und Lieblingsstifte

K4101 € 106,00

Anna Arndt, freischaffende Künstlerin
ab Montag, 24.02.2025, 10x 15:30 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

K4102 € 106,00

Anna Arndt, freischaffende Künstlerin
ab Mittwoch, 26.02.2025, 10x 17:30 - 19:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27

Freies Malen für Familien

Mit Kind ab 7 Jahren

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Lineal, Pinsel verschiedener Stärken, Klebestift, Schere, alte Kerzen, Cuttermesser, Malkittel

Materialkosten: € 4,00/TN, Leinwand € 8,00, werden im Kurs abgerechnet

K4108b € 35,00

Jutta Enge, Coach und freie Malerin
am Samstag, 05.04.2025, 10:00-15:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05

Freies Malen

Von 4 bis 9 Jahren

Bitte mitbringen: Malkittel, Brotzeit, Getränk

Materialkosten: € 4,00, werden im Kurs abgerechnet
K4109 € 22,00

Dr. Anna Maria Chitano Nordmann, Pädagogin
am Samstag, 05.07.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05

Monotypie - Experimentelles Drucken

Von 6 bis 10 Jahren

Bitte mitbringen: Malkittel, Getränk, ggf. Brotzeit

Materialkosten: € 12,00, werden im Kurs abgerechnet
K4112 € 70,00

Franziska Kube, Künstlerin

ab Montag, 14.04.2025, 3x 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05

Frohes Frühlingsbasteln

Ab 6 Jahren

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

Materialkosten: € 6,00, werden im Kurs abgerechnet
K4305 € 22,00

Dr. Anna Maria Chitano Nordmann, Kunstpädagogin
am Samstag, 29.03.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04

Aus alt wird neu - wir gießen Osterschmuck aus Wachs

Ab 6 Jahren

Bitte mitbringen: Messer, Kerzenstummel falls vorhanden
Materialkosten: € 4,00, werden im Kurs abgerechnet

K4316 € 22,00

Ute Heidegger, Wildnispädagogin, Kinderpflegerin
am Samstag, 05.04.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04

Die kleine Papierfabrik für Familien - Papier handgeschöpft

Bitte mitbringen: alte Zeitung, Tüte für Transport der nassen Papiere; falls vorhanden verschiedenfarbige Papierschnipsel, getrocknete Blätter, gepresste Blüten, o.ä.
Materialkosten: € 5,00, werden im Kurs abgerechnet

K4317  € 18,00

Didi Richter, Künstlerin und Kunstpädagogin
am Samstag, 10.05.2025, 13:30 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04 

Filzen für Kinder - Tiere

Ab 7 Jahren

Bitte mitbringen: Plastischüssel, Handtuch, kleine Brotzeit
Materialkosten: werden im Kurs abgerechnet, richten sich nach Verbrauch, ca. € 6,00 - € 9,00

K4318 € 22,00

Didi Richter, Künstlerin und Kunstpädagogin
am Samstag, 10.05.2025, 09:30 - 12:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05 

Steine und Muscheln kreativ gestalten

Ab 6 Jahren

Materialkosten: € 2,50, werden im Kurs abgerechnet

K4319  € 22,00

Ute Heidegger, Wildnispädagogin, Kinderpflegerin
am Sonntag, 29.06.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04 



Holzstecken kreativ gestalten

Ab 5 Jahren

Bitte mitbringen: kleine Brotzeit und Getränk
Materialkosten: € 4,00, werden im Kurs abgerechnet

K4320 € 22,00

Ute Heidegger, Wildnispädagogin, Kinderpflegerin
am Samstag, 12.07.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04 

Zaubern

Ferien-Zauberschule - Simalabim

Ab 7 Jahren

Materialkosten: € 8,50, bitte abgezählt im Umschlag mitbringen

K4321 € 24,00

Petra Rhinow, Kunstpädagogin
am Mittwoch, 06.08.2025, 13:15 - 15:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04 

Aktuell im Frühling - Zaubern mit dem Osterhasen

Ab 5 Jahren

Materialkosten: € 8,50, bitte abgezählt im Umschlag mitbringen

K4322 € 24,00

Petra Rhinow, Kunstpädagogin
am Mittwoch, 26.03.2025, 15:30 - 17:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01 

Silberschmieden

Silberschmieden - Ferienkurs

Ab der 5. Klasse

Materialkosten: ca. € 20,00, werden im Kurs abgerechnet

K4350 € 66,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
ab Montag, 14.04.2025, 3x 09:30 - 12:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06 

K4351 € 66,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
ab Mittwoch, 11.06.2025, 3x 09:30 - 12:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06 

Töpfern

Töpfern

Für Kinder und Jugendliche

Bitte mitbringen: Schürze, Brotzeit und Getränk
Materialkosten: Material wird zur Verfügung gestellt, nach Verbrauch berechnet, 15 €/kg gebrannten Ton

K4366 € 44,00

Dr. Anna Maria Chitano Nordmann, Kunstpädagogin
am Samstag, 10.05.2025, 10:00 - 13:00 Uhr,
am Samstag, 17.05.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04 

Lesung / Film

Komm mit nach Australien

Geschichte und Film für Kinder im Grundschulalter

K4370  € 9,00

Christina Danisio, Autorin, freie Journalistin
am Sonntag, 18.05.2025, 11:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 

Film Workshop „Wir drehen einen Film“
Für Jugendliche von 11 bis 16 Jahren

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

K9011 € 130,00

Dansation Tanz- und Musicalschule
am Samstag, 15.03.2025, 14:30 - 16:30 Uhr,
am Samstag, 29.03.2025, 14:30 - 16:30 Uhr,
am Samstag, 10.05.2025, 14:30 - 16:30 Uhr,
am Samstag, 24.05.2025, 14:30 - 16:30 Uhr,
am Samstag, 28.06.2025, 14:30 - 16:30 Uhr,
am Samstag, 12.07.2025, 14:30 - 16:30 Uhr,
am Samstag, 27.09.2025, 14:00 - 16:30 Uhr,
Musicalschule Dansation, Höglweg 5, Haar

Museumsbesuch



Einmal Prinz und Prinzessin! – in der Amalienburg von Schloss Nymphenburg

Für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Einmal Prinz oder Prinzessin sein in einem richtigen Schloss!
Gebühr: Erwachsene 9,00 €, Kinder 9,50 €, zzgl. Eintritt

K3200 € 9,50

Petra Rhinow, Kunstpädagogin
am Donnerstag, 14.08.2025, 11:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Eingang der kleinen Amalienburg im Park

BLEIB IN BEWEGUNG



Yoga

Yoga für Teenies - Mädchen und Jungen
Von 13 bis 17 Jahren

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

K9001 € 63,00
N.N.

ab Donnerstag, 20.03.2025, 10x 16:00 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 02



Tanz

Musical-Workshop
Für Kids von 8 bis 11 Jahren

K9010 € 150,00

Christine Miller, Tanzpädagogin
am Sonntag, 23.02.2025, 10:00 - 14:00 Uhr,
am Sonntag, 16.03.2025, 10:00 - 15:00 Uhr,
am Samstag, 05.04.2025, 10:00 - 15:00 Uhr,
am Sonntag, 06.04.2025, 10:00 - 14:00 Uhr
Musicalschule Dansation, Höglweg 5, Haar

Kreativer Kindertanz

Von 3,5 bis 5,5 Jahren

K9100 € 69,00

Yvonne Kraus, Tanzpädagogin und Tänzerin
ab Dienstag, 11.03.2025, 15x 15:15 - 16:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Kreativer Kindertanz

Von 3,5 bis 5,5 Jahren

K9101 € 69,00

Yvonne Kraus, Tanzpädagogin und Tänzerin
ab Dienstag, 11.03.2025, 15x 16:00 - 16:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Von 3,5 bis 5,5 Jahren

K9103 € 69,00

Yvonne Kraus, Tanzpädagogin und Tänzerin
ab Donnerstag, 13.03.2025, 13x 15:30 - 16:15 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

Modern Dance und Tanzspiele für Kinder

Von 6 bis 9 Jahren

K9104 € 69,00

Yvonne Kraus, Tanzpädagogin und Tänzerin
ab Donnerstag, 13.03.2025, 13x 16:15 - 17:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

K9106 € 69,00

Yvonne Kraus, Tanzpädagogin und Tänzerin
ab Dienstag, 11.03.2025, 15x 16:45 - 17:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02



Schwimmen



Kinderschwimmen Anfänger

Ab 5 Jahren

K9201 € 137,50

Anja Schmidseider, Aquatrainer:innen der vhs Haar
ab Sonntag, 02.03.2025, 15x 13:15 - 13:55 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

Kinderschwimmen mit Vorkenntnissen

Ab ca. 6 Jahren - Seepferdchen möglich

K9202 € 137,50

Anja Schmidseider, Aquatrainer:innen der vhs Haar
ab Sonntag, 02.03.2025, 15x 14:05 - 14:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

K9203 € 137,50

Anja Schmidseider, Aquatrainer:innen der vhs Haar
ab Sonntag, 02.03.2025, 15x 14:55 - 15:35 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

K9205 € 137,50

Anja Schmidseider, Aquatrainer:innen der vhs Haar
ab Sonntag, 02.03.2025, 15x 15:45 - 16:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

Kinderschwimmen - Vorbereitung Bronze

Ab 6 Jahren - Voraussetzung: Seepferdchen

K9206 € 143,00

Anja Schmidseider, Aquatrainer:innen der vhs Haar
ab Sonntag, 02.03.2025, 15x 16:35 - 17:20 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

Kinderschwimmen Bronze

Ab 6 Jahren - Voraussetzung: Seepferdchen

K9207 € 143,00

Anja Schmidseider, Aquatrainer:innen der vhs Haar
ab Sonntag, 02.03.2025, 15x 17:30 - 18:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

Outdoor



Inline-Skating auf gerader Fläche

Anfänger - Von 6 bis 12 Jahren

K9300 € 20,00

Peter Kölbl-Völk, Trainer-Team Ausbilder des Dtlv
am **Samstag, 05.04.2025, 10:00 - 12:00 Uhr**
Treffpunkt: Wieselweg, Skateboardanlage beim Gorillaberg

Aufbaukurs - Von 6 bis 12 Jahren

K9301 € 20,00

Peter Kölbl-Völk, Trainer-Team Ausbilder des Dtlv
am **Samstag, 10.05.2025, 10:00 - 12:00 Uhr**
Treffpunkt: Wieselweg, Skateboardanlage beim Gorillaberg

Skateboard für Anfänger

Von 5 bis 12 Jahren

K9302 € 40,00

Elias Ritter, Elijahs Skateboardschule
am **Freitag, 11.04.2025, 15:00 - 16:30 Uhr**
Treffpunkt: Wieselweg, Skateboardanlage beim Gorillaberg



Skateboard - Aufbaukurs

Von 5 bis 12 Jahren

K9303 € 40,00

Elias Ritter, Elijahs Skateboardschule
am **Freitag, 18.04.2025, 15:00 - 16:30 Uhr**
Treffpunkt: Wieselweg, Skateboardanlage beim Gorillaberg

K9304 € 40,00

Elias Ritter, Elijahs Skateboardschule
am **Freitag, 25.04.2025, 15:00 - 16:30 Uhr**
Treffpunkt: Wieselweg, Skateboardanlage beim Gorillaberg

Einrad-Fahrschule

Anfänger und Fortgeschrittene - Von 7 bis 12 Jahren

Bei der Anmeldung angeben, ob ein Einrad benötigt wird.
Wer ein Einrad besitzt, bitte mitbringen.

K9305 € 60,00

Stefan Pillokat, Clown Pippo (Stefan Pillokat) ist der
Einradtrainer

ab **Sonntag, 09.03.2025, 4x 09:30 - 11:00 Uhr**
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 24



Voltigieren beim Welt- und Europameister

Von 6 bis 12 Jahren

K9306 € 35,00

Voltigiertrainer:in, Voltigierverein Ingelsberg e. V.
am **Freitag, 25.04.2025, 11:00 - 13:00 Uhr**
Reitsportzentrum Vaterstetten, Johann-Sebastian-
Bach-Str. 50

1. Geltungsbereich

1.1. Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (nachfolgend „AGB“) der Volkshochschule Haar e.V. (nachfolgend „vhs“), gelten für alle Verträge, die ein Verbraucher oder Unternehmer (nachfolgend „Kunde“) mit der vhs hinsichtlich der auf der Website oder in Printmedien (z. B. Broschüren oder Programme) der vhs dargestellten Veranstaltungen abschließt. Hiermit wird der Einbeziehung von eigenen Bedingungen des Kunden widersprochen, es sei denn, es ist ausdrücklich etwas anderes vereinbart.

1.2. Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs lediglich als Vermittler auf. In diesen Fällen entsteht kein Vertragsverhältnis zwischen der vhs und dem Kunden.

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

2. Teilnahme

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

3. Anmeldung

3.1. Die Anmeldung ist über die vhs Homepage, schriftlich, telefonisch oder persönlich möglich.

3.2. Die vhs vergibt die freien Plätze nach zeitlicher Reihenfolge der Anmeldung.

3.3. Eine schriftliche Bestätigung erfolgt ausschließlich per E-Mail, wenn diese der vhs vorliegt.

4. Vertragsschluss bei Fernabsatzverträgen

Bei Fernabsatzverträgen erfolgt der Vertragsschluss zwischen der vhs und dem Kunden nach folgender Maßgabe:

4.1. Die auf der Website oder in Printmedien der vhs beschriebenen Veranstaltungen stellen keine verbindlichen Angebote seitens der vhs dar, sondern dienen lediglich als Einladung zur Abgabe eines verbindlichen Angebots durch den Kunden.

4.2. Der Kunde kann sein Angebot postalisch, telefonisch, per Telefax oder per E-Mail gegenüber der vhs abgeben. Bei einer Buchung über die Website der vhs kann der Kunde das Angebot auch über das in die Website der vhs integrierte Online-Anmeldeformular abgeben. Dabei gibt der Kunde, nachdem er die ausgewählten Veranstaltungen in den virtuellen Warenkorb gelegt und den elektronischen Bestellprozess durchlaufen hat, durch Klicken des den Bestellvorgang abschließenden Buttons ein rechtlich verbindliches Vertragsangebot in Bezug auf die im Warenkorb enthaltenen Veranstaltungen ab.

4.3. Die vhs kann das Angebot des Kunden innerhalb von 14 Tagen annehmen,

* indem sie dem Kunden eine schriftliche Anmeldebestätigung oder eine Anmeldebestätigung in Textform (Fax oder E-Mail) übermittelt, wobei insoweit der Zugang der Anmeldebestätigung beim Kunden maßgeblich ist, oder

* indem sie den Kunden nach Abgabe von dessen Bestellung zur Zahlung auffordert oder

* indem sie im Falle des SEPA-Lastschriftverfahrens die Teilnahmegebühr vom Bankkonto des Kunden einzieht.

Liegen mehrere der vorgenannten Alternativen vor, kommt der Vertrag in dem Zeitpunkt zustande, in dem eine der vorgenannten Alternativen zuerst eintritt. Nimmt die vhs das Angebot des Kunden innerhalb vorgenannter Frist nicht an, so gilt dies als Ablehnung des Angebots mit der Folge, dass der Kunde nicht mehr an seine Willenserklärung gebunden ist. Gleiches gilt für den Fall, dass die vom Kunden ausgewählte Veranstaltung schon vor Ablauf der Annahmefrist beginnt und die vhs das Angebot des Kunden nicht bis spätestens 24 Stunden vor Beginn der Veranstaltung annimmt, sofern zwischen den Parteien nichts anderes vereinbart wurde.

4.4. Die Frist zur Annahme des Angebots beginnt am Tag nach der Absendung des Angebots durch den Kunden zu laufen und endet mit dem Ablauf des 14. Tages, welcher auf die Absendung des Angebots folgt.

4.5. Bei einer Buchung über die Website der vhs wird der Vertragstext von der vhs gespeichert und dem Kunden nach Absendung seines Angebots nebst den vorliegenden AGB in Textform per E-Mail zugeschiedt. Der Vertragstext kann vom Kunden nach Absendung seines Angebots jedoch nicht mehr über die Website der vhs abgerufen werden.

4.6. Vor verbindlicher Abgabe des Angebots über das Online-Anmeldeformular der vhs kann der Kunde seine Eingaben laufend über die üblichen Tastatur- und Mausfunktionen korrigieren. Darüber hinaus werden alle Eingaben vor der verbindlichen Abgabe des Angebots noch einmal in einem Bestätigungsfenster angezeigt und können auch dort mittels der üblichen Tastatur- und Mausfunktionen korrigiert werden.

4.7. Für den Vertragsschluss steht ausschließlich die deutsche Sprache zur Verfügung.

4.8. Meldet der Kunde weitere Teilnehmer: innen für eine Veranstaltung an, verpflichtet er sich, auch für die vertraglichen Verpflichtungen aller von ihm angemeldeten Teilnehmer:innen einzustehen, sofern er bei der Anmeldung eine entsprechende Erklärung abgibt.

5. Zahlungsbedingungen

5.1. Sofern sich aus dem Angebot der vhs nichts anderes ergibt, handelt es sich bei der angegebenen Teilnahmegebühr um einen Gesamtpreis (inklusive etwaiger Steuern) für die Kursteilnahme.

5.2. Kosten für Anreise, Übernachtung und Verpflegung sowie Eintritte und Materialkosten sind nicht in der Teilnahmegebühr inbegriffen und vom Kunden zu tragen, sofern sich aus der Kursbeschreibung der vhs nichts anderes ergibt.

5.3. Dem Kunden stehen verschiedene Zahlungsmöglichkeiten zur Verfügung, die auf der Website bzw. in den Printmedien der vhs angegeben werden.

5.4. Die Teilnahmegebühr wird sofort zur Zahlung fällig.

5.5. Bei Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren wird beim Kunden/Kontoinhaber die Teilnahmegebühr frühestens 21 Tage vor Kursbeginn eingezogen. Der vhs entstehende Kosten durch falsche oder erloschene Kontodaten werden an den Kunden weitergegeben. Prüfungsgebühren (Deutsch) werden 4 Wochen vor Prüfungstermin eingezogen.

5.6. Zahlt der Kunde die fällige Teilnahmegebühr nicht, kann die vhs dem Kunden eine angemessene Nachfrist zur Bezahlung setzen und bei fruchtlosem Fristablauf vom Vertrag zurücktreten. In diesem Fall ist der Kunde vorbehaltlich weitergehender Ansprüche verpflichtet, der vhs für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine pauschale Aufwandsentschädigung in Höhe von 5% der Teilnahmegebühr, höchstens jedoch einen Betrag von 20,00 Euro zu bezahlen. Dem Kunden wird jedoch der Nachweis gestattet, dass die tatsächlichen Kosten nicht entstanden sind oder wesentlich niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.

6. Ermäßigungen

6.1. Ermäßigungen werden ab einer Teilnahmegebühr von 25 € gewährt. Es sei denn, es ist in der Kursausschreibung anders beschrieben.

6.2. 25 % Ermäßigung wird gewährt für: Schüler:innen, Auszubildende und Studierende bis zum vollendeten 26. Lebensjahr, Absolvent:innen des freiwilligen sozialen Jahres und des Bundesfreiwilligendienstes, Schwerbehinderte ab 50 %, Familien mit mindestens 3 Kindern, Personen mit Ehrenamtskarte oder Landkreispass.

25 % Ermäßigung erhalten Geschwisterkinder im gleichen Kurs im Bereich „junge vhs“ (unabhängig von der Höhe der Teilnahmegebühr). Ermäßigung für Schüler und Auszubildende wird im Bereich „junge vhs“ nicht gewährt.

50 % Ermäßigung erhalten Sozialhilfeempfänger:innen.

50 % Ermäßigung erhalten aktive Kursleiter:innen des laufenden Semesters.

6.3. Alle Ermäßigungsberechtigte können die Ermäßigung nach Vorlage eines gültigen Nachweises beantragen.

6.4. Ausgenommen von der Ermäßigung sind Kurse unter 25 € Teilnahmegebühr, Exkursionen, Studienfahrten und -reisen, Prüfungsgebühren sowie Kurse aus Drittmittelfinanzierung.

7. Teilnahmeberechtigung, Vertragsübertragung

7.1. Teilnahmeberechtigt ist nur die in der Anmeldebestätigung namentlich genannte Person. Eine Vertragsübertragung auf einen Dritten ist nur mit Zustimmung der vhs in Textform möglich.

7.2. Tritt ein Dritter in den Vertrag zwischen dem Kunden und der vhs ein, so haften er und der Kunde der vhs als Gesamtschuldner für die Teilnahmegebühr und für die der vhs durch den Eintritt des Dritten gegebenenfalls entstehenden Mehrkosten.

8. Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl

8.1. Sofern sich aus der Kursbeschreibung oder der Anmeldebestätigung der vhs nichts anderes ergibt, gilt für Veranstaltungen der vhs eine Mindestteilnehmerzahl von 15.

8.2. Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl kann die vhs bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn durch Erklärung gegenüber dem Kunden vom Vertrag zurücktreten.

8.3. Die vhs wird dem Kunden die Erklärung nach Ziffer 8.2 unverzüglich nach Kenntnis der nicht erreichten Teilnehmerzahl, spätestens bis 3 Tage vor Kursbeginn zugehen lassen.

8.4. Macht die vhs von ihrem Rücktrittsrecht nach Ziffer 8.2 Gebrauch, so kann der Kunde die Teilnahme an einer mindestens gleichwertigen anderen Veranstaltung verlangen, wenn die vhs in der Lage ist, eine solche Veranstaltung ohne Mehrpreis für den Kunden aus ihrem Angebot anzubieten.

8.5. Der Kunde hat sein Recht nach Ziffer 8.4 unverzüglich nach Zugang der Erklärung der vhs dieser gegenüber geltend zu machen.

8.6. Macht der Kunde nicht von seinem Recht nach Ziffer 8.4 Gebrauch oder kann die vhs seinem Verlangen nicht nachkommen, so wird die vhs dem Kunden eine gegebenenfalls bereits gezahlte Teilnahmegebühr unverzüglich zurückerstatten.

9. Stornierung, Änderung oder Ausfall der Veranstaltung

9.1. Storniert der Kunde seine Teilnahme, so ist dies eine volle Woche vor Beginn der gebuchten Veranstaltung kostenlos möglich. Die Stornierungserklärung muss in Textform erfolgen. Bei Stornierungen danach ist die volle Teilnahmegebühr fällig. Bei Studienreisen und Kooperationsveranstaltungen können abweichende Stornierungsfristen gelten. Des Weiteren bei Prüfungen, für die – je nach Prüfungstyp – längere Stornierungsfristen gelten. Bei nicht wahrgenommenen Prüfungsterminen werden die vom Prüfungszentrum der vhs in Rechnung gestellten Prüfungsgebühren an den Kunden weiterbelastet. Abweichende Stornierungsfristen sind in der Ausschreibung vermerkt.

9.2. Fernbleiben entbindet nicht von der Zahlungspflicht.

9.3. Die vhs behält sich vor, Zeit, Ort, Dozent und/oder Inhalt der Veranstaltung zu ändern, sofern hierfür ein sachlicher Grund vorliegt und die Änderung unter Berücksichtigung der Interessen der vhs für den Kunden zumutbar ist. Zumutbar sind nur unerhebliche Leistungsänderungen, die nach Vertragsabschluss notwendig werden und nicht von der vhs wider Treu und Glauben herbeigeführt werden. Die vhs wird den Kunden im Falle einer Änderung von Zeit, Ort, Dozent:in und/oder Inhalt der Veranstaltung rechtzeitig hierüber informieren.

9.4. Bei einer erheblichen Leistungsänderung kann der Kunde kostenlos vom Vertrag zurücktreten oder stattdessen die Teilnahme an einer mindestens gleichwertigen anderen Veranstaltung verlangen, wenn die vhs in der Lage ist, eine solche Veranstaltung ohne Mehrpreis für den Kunden aus ihrem Angebot anzubieten.

9.5. Die vhs ist berechtigt, eine Veranstaltung in ein Online-Seminar oder in eine hybride Veranstaltung im Sinne von Ziffer 10 zu ändern, sofern hierfür ein sachlicher Grund besteht. Der Kunde ist in diesem Fall berechtigt vom Vertrag zurückzutreten oder stattdessen die Teilnahme an einer mindestens gleichwertigen anderen Veranstaltung verlangen, wenn die vhs in der Lage ist, eine solche Veranstaltung ohne Mehrpreis für den Kunden aus ihrem Angebot anzubieten.

9.6. Die Rechte nach Ziffer 9.4 und 9.5 hat der Kunde unverzüglich nach der Information der vhs über die Leistungsänderung dieser gegenüber geltend zu machen. Macht der Kunde von seinem Rücktrittsrecht nach Ziffer 9.4 und Ziffer 9.5 Gebrauch, hat die vhs dem Kunden eine gegebenenfalls bereits gezahlte Teilnahmegebühr unverzüglich zurückerstatten.

9.7. Die vhs ist berechtigt, die Veranstaltung aus wichtigen Gründen, wie etwa höherer Gewalt oder Erkrankung von Kursleiter:innen kurzfristig gegen volle Erstattung einer ggf. bereits gezahlten Teilnahmegebühr abzusagen. Die vhs wird sich bei Ausfall der Veranstaltung um einen Ersatztermin bemühen. Dieser wird den Kunden, die von der Absage betroffen sind, unverzüglich angeboten. Hierdurch entsteht keine Verpflichtung der betroffenen Kunden, diesen Ersatztermin anzunehmen und die Teilnahmegebühr hierfür zu entrichten.

10. Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen

10.1. Zur Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen sind nur die in der Anmeldebestätigung namentlich genannten Personen berechtigt. Für eine Vertragsübertragung auf dritte Personen gilt Ziff. 7 entsprechend.

10.2. Die nach Ziff. 10.1 zur Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen Berechtigten, dürfen weder dritten Personen Zugriff auf ihren Teilnehmeraccount und/oder ihren Computerbildschirm einräumen und dritten Personen dadurch eine Teilnahme an einem Online-Seminar oder einer hybriden Veranstaltung ermöglichen noch zusammen mit dritten Personen über ihren Teilnehmeraccount und/oder ihren Computerbildschirm an einem Online-Seminar oder einer hybriden Veranstaltung teilnehmen.

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

10.4. Bei Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen können Einschränkungen und Beeinträchtigungen entstehen, die außerhalb des Einflussbereichs der vhs liegen. Hierunter fallen insbesondere die von der vhs nicht beeinflussbaren technischen Bedingungen des Internets sowie Störungen in der technischen Infrastruktur Dritter. Dies hat keinerlei Auswirkung auf die Vertragsgemäßheit der von vhs erbrachten Leistungen.

11. Bereitstellung digitaler Inhalte

11.1 Sofern die vhs dem Kunden im Zusammenhang mit der Teilnahme an Veranstaltungen - einschließlich Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen – digitale Inhalte im Sinne von § 327 Abs. 2 BGB (insbesondere E-Books und andere Textdateien sowie Audio- und Videodateien) zur Verfügung bereitstellt, schuldet die vhs die Bereitstellung im Zeitpunkt des Veranstaltungsbeginns, sofern sich aus dem Angebot der vhs nichts anderes ergibt.

11.2 Sofern sich aus dem Angebot der vhs nichts anderes ergibt, ist die Bereitstellung digitaler Inhalte durch die vhs mit Zahlung der Teilnahmegebühr im Sinne von Ziffer 5 abgegolten.

12. Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen können nur binnen eines Jahres nach Kursende ausgestellt werden, wenn mindestens 80% der Unterrichtsstunden besucht wurden. Diese können angefordert und gegen eine Gebühr von 3 € im vhs Büro abgeholt bzw. gegen eine Gebühr von 4 € (Vorkasse) zugesandt werden. Für Integrationskurse gelten gesonderte Regelungen.

13. Nutzungsrechte

13.1. Die in der Veranstaltung verwendeten Materialien einschließlich der Kursunterlagen und gegebenenfalls von der vhs bereitgestellter digitaler Inhalte sind urheberrechtlich geschützt.

13.2. Die vhs ist Inhaberin sämtlicher Nutzungsrechte an den Materialien, die zur Durchführung der Veranstaltung erforderlich sind. Dies gilt auch im Hinblick auf Kursunterlagen und digitale Inhalte, die dem Kunden gegebenenfalls im Zusammenhang mit der Veranstaltung überlassen bzw. bereitgestellt werden.

13.3. Der Kunde darf die Inhalte der Veranstaltung einschließlich gegebenenfalls überlassener Kursunterlagen und bereitgestellter digitaler Inhalte lediglich in dem Umfang nutzen, der nach dem von beiden Parteien zugrunde gelegten Vertragszweck erforderlich ist. Ohne gesonderte vorherige Erlaubnis der vhs ist der Kunde insbesondere nicht berechtigt, die Veranstaltung oder Teile daraus mittels technischer Hilfsmittel aufzuzeichnen (Bild-, Ton- oder Videoaufnahmen) oder Kursunterlagen zu vervielfältigen, zu verbreiten oder öffentlich zugänglich zu machen.

14. Haftung

Die vhs haftet dem Kunden aus allen vertraglichen, vertragsähnlichen und gesetzlichen, auch deliktischen Ansprüchen auf Schadens- und Aufwendungsersatz wie folgt:

14.1. Die vhs haftet aus jedem Rechtsgrund uneingeschränkt

* bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit,

* bei fahrlässiger oder vorsätzlicher Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit,

* aufgrund eines Garantieverprechens, soweit diesbezüglich nichts anderes einzelvertraglich geregelt ist,

* aufgrund zwingender Haftung wie etwa nach dem Produkthaftungsgesetz.

14.2. Verletzt die vhs fahrlässig eine wesentliche Vertragspflicht, ist die Haftung auf den vertragstypischen, vorhersehbaren Schaden begrenzt, sofern nicht gemäß Ziffer 14.1 unbeschränkt gehaftet wird. Wesentliche Vertragspflichten sind Pflichten, die der Vertrag der vhs nach seinem Inhalt zur Erreichung des Vertragszwecks auferlegt, deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der Kunde regelmäßig vertrauen darf.

14.3. Im Übrigen ist eine Haftung der vhs ausgeschlossen.

14.4. Vorstehende Haftungsregelungen gelten auch im Hinblick auf die Haftung der vhs für ihre Erfüllungsgehilfen und gesetzlichen Vertreter.

15. Anwendbares Recht, Gerichtsstand

15.1. Für sämtliche Rechtsbeziehungen der Parteien gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Bei Verbrauchern gilt diese Rechtswahl nur insoweit, als dadurch nicht der gewährte Schutz durch zwingende Bestimmungen des Rechts des Staates, in dem der Verbraucher seinen gewöhnlichen Aufenthalt hat, entzogen wird.

15.2. Handelt der Kunde als Kaufmann, juristische Person des öffentlichen Rechts oder öffentlich-rechtliches Sondervermögen mit Sitz im Hoheitsgebiet der Bundesrepublik Deutschland, ist ausschließlicher Gerichtsstand für alle Streitigkeiten aus diesem Vertrag der Geschäftssitz der vhs. Hat der Kunde seinen Sitz außerhalb des Hoheitsgebiets der Bundesrepublik Deutschland, so ist der Geschäftssitz der vhs ausschließlicher Gerichtsstand für alle Streitigkeiten aus diesem Vertrag, wenn der Vertrag oder Ansprüche aus dem Vertrag der beruflichen oder gewerblichen Tätigkeit des Kunden zugerechnet werden können. Die vhs ist in den vorstehenden Fällen jedoch in jedem Fall berechtigt, das Gericht am Sitz des Kunden anzurufen.

1. Verantwortliche für den Datenschutz

Die Volkshochschule Haar e.V. (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse) kann kein Vertrag geschlossen werden. Altersgruppe und Geschlecht erheben wir für interne Auswertungen und für die amtliche Landesstatistik. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz-, Mobilfunknummer bzw. Ihrer E-Mail-Adresse erfolgt im berechtigten Interesse. Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mail-Adresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jeden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Vornamen und soweit angegeben Telefonnummern an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Bei Anmeldungen zu Veranstaltungen, die wir in Zusammenarbeit mit anderen Volkshochschulen durchführen, geben wir Ihren Namen, Adresse und Kontaktdaten (soweit vorhanden) an die ausführende Volkshochschule weiter.

Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittlertkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegen. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Die Kontaktdaten Ihres uners. Datenschutzbeauftragten lauten: datenschutz@vhs-haar.de

BILDNACHWEISE

Seite	Quelle
U1	Canva Aleem Khan
1	vhs Haar; Janina Ruthenkolik
4 + 3	Markus Schellhorn; nmbk_photography; privat; ©Charta der Vielfalt; ©EFOM Marion Mutschler; nmbk_photography; Markus Schellhorn; privat
5	vhs Haar; Maria Alberto auf Pixabay; BLWG
6	Canva; EUTB®; ©BMAS; vhs Haar
8	Canva
8	olia-danilevich - Pexels, andrea-piacquadio - Pexels, max-fischer - Pexels, Fauxels - Pexels
9	Canva
10	Markus Schellhorn; a.kapfhammer; Canva Solidago; Canva ZM
11	Canva_jakubgoida; www.mfv-film.de; Michael Eibl
12	Canva
13	Nicky ♡♥♣♠ auf Pixabay; nmbk_photography
14	Gerd Altmann auf Pixabay
15	Rufus46 - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?title=69298376; Dieter Donat auf Pixabay
16	☺☺☺☺ auf Pixabay; Tedi Ersk auf Pixabay bees-9267791_1280
17+18	IT_Akademie der Technikwissenschaften
20	MagnusQuentner - Pixabay; ©Bayेरische Volkshochsternwerke München e.V.; Rudolph Buch - Eigenes Werk; Gemeinfrei, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?title=17826144
21	ira116 auf Pixabay herbs-92373224_1920
22	Angelika Graczyk auf Pixabay windmill-2547167_1280
R	de Souza - Privat; coyot auf Pixabay toofr-1957451_1280; hand in hand in haar e.V.;
23	Gerd Altmann - Pixabay; Wilfried Pohne auf Pixabay pension-g7d2452c89_1920
24	ElsaRiva - Pexels
25	Canva basemerge
26	Canva - Michal Collection
27	Whiteadeamon auf Pixabay; privat; bvt
28	Canva, RudyBaisko, Protokollbücher GR Haar, Gemeinrats beschluß v. 6.6.1950,
29	Anneliese Döring - Privat; Ingrid Oxford - Privat
30	Alfred Pfeuffer - Privat; Ulrich Seubke - Privat,
30	C. Hofmann-privat; Kl Herr Piskensser - Privat; www.weinnmann-av.com; Kl Frau Breuer - Privat
31	Negative Space - Pexels; R. de Souza - Privat
32	Eva Lücking - Privat; Stefan Voglhuber - Privat; David Schwarzenberg auf Pixabay
33	M. Plöte privat; Anna Arndt - Privat; Juliane Schlumberger
34	Silvia Grassler - Privat; Anna Arndt - Privat
35	A.Tryandafillidis - privat; Rita Dollberg - Privat; Kl Frau Ruth - Privat; M. Schaab - privat,
36	A.Tryandafillidis - privat; Canva_barr112; Hansun Fabregas;
37	Pixabay 2092512; Kl Frau Makanec - Privat; Demialh - Pixabay
38	Canva Billion Fotos
39	Suliman Salehi von Pexels; nmbk_photography
40	Oleg Nagai - Pexels
41	Anna Shvets - Pexels; Gerd Altmann auf Pixabay
43	PC Spezialist
44	Markus Schellhorn; Canva Juan Moyano
46	Canva utta778
47	Canva Jotly; Canva shirokova
48	Canva cnythzl; Canva corelens
49	Canva Jotly; Canva shirokova
50	Canva nito100; Canva tazoni1
51	Canva georgescu-adrians-imagae

Seite	Quelle
53	Canva Shirokova
54	Canva Studio Spain; Canva YuganovKonstain
55	Canva cnythzl
57	Canva shirokova; Canva Tomas Sereda; Canva sorincolac
58	Canva Mike Jones
59	Canva wildpixel; privat; bvt
60	Canva_franz
61	Canva_alexis; Canva Stefan Havadi-Nagy
62	©Bundesamt für Migration und Flüchtlinge; Lisegangne_Canva;
64	Canva_cnythzl
65	Canva_elfgradost
66	Canva - Fotografia Basica
67	Canva_violetkaipa; privat; Markus Schellhorn
68	Peggy und Marco Lachman-Anke auf Pixabay; Canva_ptonstudio; Canva - fabriofoto
69	Canva_fascinadora
70	Canva_merc67
71	©Istituto Italiano di Cultura; ©Forum Italia
72	Canva - viperapp
73	Canva_katecat
74	Canva_treemixer
75	Canva_weerasaksaeuku
76	Loredana La Rocca
77	Canva_Billion Images
78	Canva_pwmtonos; R. de Souza - privat; D. Müller - Privat
79	Paul Königler - Privat; Stefan Sachs - Privat; Maria Alberto auf Pixabay
80	Canva_Fat Camera; Canva_Elena Safonova; Ulrich Mirwald privat
81	Canva_lutp2
82	Canva_augustas-etkauskas-vaizda; Canva_Robert Kneschke
83	Canva Prostock-Studio; Daniela Fest - privat
84	Marcana Wrodarczyk privat
85	Canva_Rido; Loredana La Rocca
86	Loredana La Rocca
87	Ulrich Mirwald privat; Shirley Aguilar - privat
88	©Tina A. Schuitbauer - Privat
89	Volker Ludwig - privat; Canva augustas-etkauskas-vaizda; Canva aliynt
90	Canva Aiseidora; O. Pavlova privat
91	O. Pavlova privat
92	Gustavo Gomez - Privat
93	Loredana La Rocca; Canva_BrianJackson
94	R. de Souza privat; Canva vnt
95	Canva FatCamera
96	artistlike - Pixabay
97	Janina Ruthenkolik; ©Bürgerstiftung Haar,
98	Gerd Altmann - Pixabay; olia-danilevich - Pexels
99	Dominka Roseclay; Pexels; Ralph auf Pixabay
100	Canva_Rido; Unsplash-hoppelifilmfoto;
101	DevisApricot - Privat; DevisApricot - Pixabay; vhs Haar; Anna Arndt
102	Canva_cagokansyn
103	Korona GDU 13747 - Pixabay; Canva - pixelshot; Inzia Cordera-privat
104	pexels-pavel-danilyuk; Canva - dotshock
105	Köbl-Völk - privat; W. Achleitner - privat; Elias Ritter-privat,

SEMESTERKALENDER - FRÜHJAHR/SOMMER 2025							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Februar 2025	24.02.	25.02.	26.02.	27.02.	28.02.		
März 2025						01.03.	02.03.
	03.03.	04.03.	05.03.	06.03.	07.03.	08.03.	09.03.
	10.03.	11.03.	12.03.	13.03.	14.03.	15.03.	16.03.
	17.03.	18.03.	19.03.	20.03.	21.03.	22.03.	23.03.
	24.03.	25.03.	26.03.	27.03.	28.03.	29.03.	30.03.
	31.03.						
April 2025		01.04.	02.04.	03.04.	04.04.	05.04.	06.04.
	07.04.	08.04.	09.04.	10.04.	11.04.	12.04.	13.04.
	14.04.	15.04.	16.04.	17.04.	18.04.	19.04.	20.04.
	21.04.	22.04.	23.04.	24.04.	25.04.	26.04.	27.04.
	28.04.	29.04.	30.04.				
Mai 2025				01.05.	02.05.	03.05.	04.05.
	05.05.	06.05.	07.05.	08.05.	09.05.	10.05.	11.05.
	12.05.	13.05.	14.05.	15.05.	16.05.	17.05.	18.05.
	19.05.	20.05.	21.05.	22.05.	23.05.	24.05.	25.05.
	26.05.	27.05.	28.05.	29.05.	30.05.	31.05.	
Juni 2025							01.06.
	02.06.	03.06.	04.06.	05.06.	06.06.	07.06.	08.06.
	09.06.	10.06.	11.06.	12.06.	13.06.	14.06.	15.06.
	16.06.	17.06.	18.06.	19.06.	20.06.	21.06.	22.06.
	23.06.	24.06.	25.06.	26.06.	27.06.	28.06.	29.06.
	30.06.						
Juli 2025							
		01.07.	02.07.	03.07.	04.07.	05.07.	06.07.
	<u>07.07.</u>	<u>08.07.</u>	<u>09.07.</u>	10.07.	<u>11.07.</u>	12.07.	13.07.
	14.07.	15.07.	16.07.	17.07.	18.07.	19.07.	20.07.
	21.07.	22.07.	23.07.	<u>24.07.</u>	25.07.	26.07.	27.07.
	28.07.	29.07.	30.07.	31.07.			

_____ Unterrichtsende bei 15 Kursterminen ■ : Unterrichtsfreie Tage

Ferien und Feiertage:

- 03.03.2025 - 09.03.2025 Winterferien
- 14.04.2025 - 27.04.2025 Osterferien
- 01.05.2025 Tag der Arbeit
- 29.05.2025 Christi Himmelfahrt
- 09.06.2025 - 22.06.2025 Pfingstferien
- 01.08.2025 - 15.09.2025 Sommerferien





..... Hier falten und ausgefülltes Formular im Fenster-Kuvert an die vhs-Haar senden.

per Fax: 089/46002-850

Zur Anmeldung bitte an die vhs Haar schicken

Statistische Angaben:

Geschlecht: w m
Alter: unter 15

15 bis 18
18 bis 25
26 bis unter 35
35 bis unter 50
50 bis unter 65
65 bis unter 75
über 75

**Volkshochschule
Haar e.V.
Münchener Straße 3
85540 Haar**

Die statistischen Angaben werden nur für interne Auswertungen und die amtliche Landesstatistik verwendet.

Ausgefülltes Formular im Fenster-Kuvert an die vhs-Haar senden. Sie können das Formular auch per Fax: 089-46 00 2-850 an uns senden.



© OpenStreetMap-Mitwirkende, Lizenz: www.openstreetmap.org/copyright

vhs-Büro im Poststadl

Münchener Straße 3
85540 Haar
Tel. 089/46002-800
Fax 089/46002-850
Email: info@vhs-haar.de

- 1 - vhs-Büro/Poststadl:** Münchener Straße 3 Unterrichtsräume sowie vhs-Werkstätten
- 2 - Sport- und Freizeitpark:** Höglweg 3 Racketpark, Höglweg 7
- 3 - Gesundheitszentrum:** Friedrich-Ebert-Straße 12
- 4 - Mittelschule:** St.-Konrad-Straße 7
- 5 - Grundschule:** St.-Konrad-Straße 7
- 6 - Evang. Gemeindezentrum:** Waldluststraße 36
- 7 - Gymnasium:** Jagdfeldring 82

P Beachten Sie bitte die **Parkverbote** besonders in der St.-Konrad-Straße (ständige Polizeikontrolle).
Parken Sie in der Tiefgarage der Mittelschule, St. Konrad-Str. 7, geöffnet von 13.30 - 23.00 Uhr.
Nutzen Sie auch die freien **Parkmöglichkeiten** in der Leibstraße und am Bahnhof!

Wichtig! Die Schulparkplätze müssen vormittags für die Lehrer freigehalten werden. Abends steht auch die **Rathaus-Tiefgarage** in der Bahnhofstraße zur Verfügung!

Folgende Kursräume sind barrierefrei gut erreichbar:
vhs-Büro und Unterrichtsräume, Münchener Str. 3
Mittelschule Erdgeschossräume

Wenn Sie noch Fragen haben, rufen Sie einfach an:
089/46002-800



Mit diesem QR-Code finden Sie unser Kursangebot im Internet

www.vhs-haar.de

**WIR FREUEN UNS AUF SIE!
IHRE VHS HAAR**



Das WeltAuto.
Gute Gebrauchtwagen. Garantiert.



Ihr freundlicher Familienbetrieb im Münchner Osten.

- Verkauf von Neu- und Gebrauchtwagen
- Reparatur- und Wartungsarbeiten
- Unfallinstandsetzung
- Haupt- und Abgasuntersuchung
- Original Ersatzteile und Zubehör
- Reifencenter mit Rädereinlagerung
- Ersatzwagen / Mietwagen
- Hol- und Bringservice
- 24 Std. -Notdienst



Autohaus Feicht GmbH

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

www.feicht.de