



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	69
Kulinarische Führungen.....	69
Vegane und vegetarische Küche.....	69
Genussvolle Küche.....	70
Degustation Wein und Spirituosen.....	72
Kochkurse in italienischer Sprache.....	72
Kulinarische Lesung.....	72
INFORMATIVE VORTRÄGE	73
ENSpannung/ACHTSAMKEIT	74
Entspannungsmethoden/Wellness.....	74
Feldenkrais.....	75
Qi Gong / Tai Chi.....	75
Yoga.....	75
Events.....	77
Gesundheitsreise.....	78
GYMNASTIK/FITNESS	79
Wassergymnastik / Aqua Fitness.....	79
Rückenfitness / Wirbelsäulengymnastik.....	81
Bogenschießen.....	82
Ganzkörperworkout.....	84
Bodyart® / Bodystyling.....	85
Pilates.....	85
Balance Swing - Minitrampolin.....	86
Zumba®.....	87
TRX®.....	88
OUTDOOR	88
TANZ	90
Ballett.....	90
Gesellschaftstanz.....	90
Tango Argentino.....	91
Tänze aus aller Welt.....	92
Orientalischer Tanz.....	93
ELTERN-KIND-KURSE	94

KOCHEN / DEGUSTATION



Kulinarische Führungen

Kulinarische Führung – Haar zum Verlieben

Ein gemütlicher Spaziergang durch Haar, seine historischen Wirtshäuser sowie seine modernen, internationalen Restaurants - mit Verkostung, denn Liebe geht durch den Magen

10001 € 59,00

Yogesh Rao
am Donnerstag, 30.10.2025, 17:00 - 20:00 Uhr
Treffpunkt wird bekannt gegeben.

Kochkunst im „Perfetto“ – 3-Gänge-Genuss mit dem Chefkoch

Sie zaubern unter Anleitung des Profikochs Giuseppe Montesano ein raffiniertes 3-Gänge-Menü – mit authentischem Ambiente, Profi-Tipps und anschließendem gemeinsamen Genießen.

Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Maximal 10 Teilnehmer

10002 NEU € 79,00

Giuseppe Montesano
am Samstag, 18.10.2025, 10:30 - 15:00 Uhr
Treffpunkt: Ristorante „Perfetto“, Leibstrasse 53, 85540 Haar

**Hinweis zu den Kochkursen
10003 bis 10505**

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

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

Vegane und vegetarische Küche

Vegane Ernährung für Anfänger

Wie können wir uns in der veganen Ernährung die erste Zeit erleichtern? Worauf sollen wir achten? Was soll eine Grundausstattung umfassen? Wir bereiten Gerichte für verschiedenste Tageszeiten und Situationen.

10003 € 36,00 (€ 12,00)

Dagmar Richter, Ernährungsberaterin,
Entspannungstrainerin
am Dienstag, 21.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Unbekannte vegetarische indische Küche – original Rezepte

Entdecken Sie unbekannt vegetarische Gerichte, die auf keiner Speisekarte stehen. Wir stellen u.a. Paneer her und kochen Paneer Lababdar. Originalrezepte, moderate Schärfe.

10004 NEU € 47,00 (€ 18,00)

Xenia Völker
am Mittwoch, 14.01.2026, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Genussvoll vegetarisch mit asiatischem Gemüse, Tofu und Tempeh

Besonderes Augenmerk liegt auf der vielseitigen Anwendung von Tofu, Tempeh & Co. sowie den perfekten Zubereitungstechniken - mit Paprika-Spießchen, Erdnuss-Sauce und viel mehr.

10005 € 41,00 (€ 16,00)

Triana Oey
am Mittwoch, 29.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Vegan-vegetarische Schmackofatz-Küche – 5-Gänge-Menü

Wir kochen Gerichte, die ein echter „Schmackofatz“ sind – auch für Fleischesser! Entdecken Sie die Vielfalt der vegetarischen Küche (ohne Fleischersatz) und genießen Sie ein Festessen.

10006 NEU € 47,00(€ 18,00)

Xenia Völker

am Mittwoch, 12.11.2025, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Genussvolle Küche

Mal wieder Fisch

Fischgerichte sind eine wunderbare Abwechslung und durch die heutige Kühltechnik ist die Zubereitung geruchsfrei. Wir kochen Garnelensuppe, gebratener Lachs- auf geschmortem Fenchel, in Zitrusaft gegarter Kabeljau, Seeteufel alla Saltimbocca mit Mandelrisotto, marinierte Früchte mit Zitronengras und Ingwersud.

10007 € 51,00 (€ 22,00)

Hans Montag

am Donnerstag, 13.11.2025, 18:00 - 22:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Die regionale italienische Küche

Die regionale italienische Küche hat viel mehr zu bieten als Pizza und Pasta. Entdecken Sie neue Gerichte: Spinatknödel, Kalbskotelett mit Fregola sarda, im Salzteig gegarte Dorado mit Peperonata, Gebratene Garnelen mit tomatisierten Fregola sarda und Ananas-Ravioli mit Passionsfruchtjus.

10008 NEU € 49,00 (€ 20,00)

Hans Montag

am Donnerstag, 27.11.2025, 18:00 - 22:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Kochkurs nach Maß

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

Wir versuchen, ihn für Sie zu „zaubern“.

Info unter Tel.

089-46002-828

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, 31.01.2026, 10:00 - 17:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Kreative süße und herzhafte Snacks – super einfach, super schnell

Snacks und Frischgebackenes: ideal für Spieleabende, Wanderungen, Picknick, Reisen oder die Lunchbox. Selbstgemacht schmeckt alles viel besser! Schnelle Rezepte, die begeistern.

10039 NEU € 47,00 (€ 18,00)

Xenia Völker

am Dienstag, 07.10.2025, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Sterneküche – asiatische Geschmackswelten

Lernen Sie die Tipps und Tricks der raffinierten Sterneküche: Thunfisch-Tataki-Apéro-Happen, Chili-Honig-Rindfleisch-Auberginen-Türmchen, Dim sum 2.0 mit Ente, Sesam, Papaya, Mascarpone Mousse mit weißer Schokolade/Zitronengras/Sichuan Pfeffer

10040 NEU € 55,00(€ 26,00)

Xenia Völker

am Mittwoch, 28.01.2026, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11



Vollwertige Weihnachtsbäckerei

Wir backen gesunde, vollwertige Plätzchen – von Blitzrezepten bis hin zu kleinen Kunstwerken – nicht zu süß, aus vollem Korn und mit Alternativen zum Raffineriezucker. In der Gruppe macht das Plätzchenbacken besonders viel Spaß und geht schnell.

10041 € 46,00(€ 17,00)

Xenia Völker
am Mittwoch, 26.11.2025, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Kochen wie die indische Hausfrau – spontan und leicht gemacht

Sie bringen eine Ihrer Lieblingshauptzutaten mit: Gemüse, Fleisch oder Fisch. Der indische Kursleiter Hr. Rao bringt alle anderen Zutaten und Gewürze mit.

10046 € 44,00 (€ 20,00)

Yogesh Rao
am Donnerstag, 23.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Festliche Gerichte aus aller Welt

Wie schmecken Festessen zu Hochzeiten, Ernte, Weihnachten, Neujahr weltweit? Wir kochen eine spannende Auswahl von authentischen Rezepten, die die Vielfalt von Kulturen widerspiegeln, musikalisch untermauert. Sopa de lima, Cá Kho Tô, Mafe, Cocoda und Naan Kathai

10048 **NEU** € 49,00 (€ 18,00)

Xenia Völker
am Mittwoch, 29.10.2025, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Das 3-in-1 Weihnachtsmenü – wundbar, wandelbar und ganz entspannt

An Weihnachten feiern Fleischesser, Vegetarier, Veganer zusammen. Mit dem 3-in-1-Weihnachtsmenü, das sich größtenteils am Vortag vorbereiten lässt, sind alle glücklich und Sie haben einen entspannten Feiertag

- Karotten-Ingwer-Suppe mit Kirsch-Gremolata,
- Rinderbäckchen in Zimt-Orange,
- Nuss-Maronenbraten u.v.m.

10050 **NEU** € 49,00(€ 20,00)

Xenia Völker
am Mittwoch, 03.12.2025, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

DIY Sushi

Lust auf Sushi? Wir machen Hosomaki (auch inside-out), Tempura-Sushi, Gunkanmaki und Temaki. Sie erhalten wertvolles Wissen, ein Skript und eine Sushi-Matte. Am Ende können Sie die Köstlichkeiten selbst herstellen – versprochen. Ohne Thunfisch.

10051 € 52,00(€ 23,00)

Xenia Völker
am Mittwoch, 01.10.2025, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Das besondere 7-Gänge-Galadinner

Ein Galadinner voller Überraschungen.

- Miso Suppe,
 - Auster mit Buttermilchsud,
 - Kabeljau auf Sahnesauerkraut,
 - Tatar vom Rindfilet,
 - Kalbsinvoltrini mit Sellerieschaum,
 - Himbeere-Sorbet,
 - Crepe Suzette u.v.m.
- Jeder Gang mit passendem Wein, Champagner, Original Poncha.

10320 € 76,00 (€ 40,00)

Hans Montag
am Sonntag, 23.11.2025, 10:00 - 15:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11



Hinweis zu den Kochkursen 10003 bis 10505

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

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

Degustation Wein und Spirituosen

Bordeaux – faszinierende Weine

Möchten Sie mehr wissen über die Weine aus dem Medoc, Saint-Emilion und Pommerol sowie über das Terroir, Rebsorten und das Klassifikationssystem von Bordeaux? Kosten Sie Weine vom Alltagsbordeaux bis zu Grand Cru Classé

10464 € 42,00 (€ 18,00)

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

am Samstag, 07.02.2026, 14:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Die Welt des japanischen Sake – Vortrag mit Verköstung

Sake ist ein in Deutschland und Europa ein nahezu unbekanntes Getränk. Lernen Sie Geschichte und Produktion kennen und verkosten Sie fünf exquisite Sake mit einem passenden Appetithappen.

Anmeldung übers Internet nur bis 16.11.2025. Danach nur telefonisch 089-46002-800 und unter Vorbehalt

10465 V € 41,00 (€ 29,00)

Kai Draeger, mehrfachzertifizierter Sake-Experte am Samstag, 22.11.2025, 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, si capisce) 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.



Die Kurse finden in italienischer Sprache statt.

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

Pizza e focaccia

10500 € 73,00 (€ 18,00)

Gabriella Caiazza-Schwarz, Italienischlehrerin am Samstag, 25.10.2025, 10:00 - 14:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Tutto riso - dall'antipasto al dolce

10502 € 73,00 (€ 18,00)

Gabriella Caiazza-Schwarz, Italienischlehrerin am Samstag, 06.12.2025, 10:00 - 14:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Cucinare con i formaggi

10505 € 73,00 (€ 18,00)

Gabriella Caiazza-Schwarz, Italienischlehrerin am Samstag, 24.01.2026, 10:00 - 14:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12



In Kooperation mit Forum Italia und Istituto Italiano di Cultura

Kulinarische Lesung mit Hans Montag

Die VHS Haar lädt Sie am Freitag, den 30. Januar. 26 zu einem außergewöhnlichen Genuss ein. Der langjährige Kochdozent Hans Montag liest aus seinem neuen Roman „Mein Leben in einer verlorenen Zeit“. Franziska Bichler, eine fiktive Frau aus München-Giesing, erzählt aus ihrer Sicht was sie zwischen 1924 und 1947 erlebt hat: Ihre Armut in der Weltwirtschaftskrise und die Schrecken der Nazizeit und das 2. Weltkriegs.

Zwischen den vier Lesungen von jeweils einer Viertelstunde wird folgendes Menü serviert:

- Sauerkrautsuppe, nach dem Rezept eines Tiroler Haubenkochs
- Pulled Pork, ein Rezept aus den Südstaaten der USA
- Mango-Triff, ebenfalls ein Rezept aus den USA

Begleitet wird die Lesung von Kerzenschein, Blumenschmuck und einem Rivaner vom Weingut Bauer aus Mühlheim/Mosel und Mineralwasser.

10600 NEU € 32,00

Hans Montag am Freitag, 30.01.2026, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, vhs Foyer



INFORMATIVE VORTRÄGE

**Total genervt! Wie komme ich runter? Jetzt!****11035**

€ 36,00

Ingrid Harrison, Heilpraktikerin
am Samstag, 29.11.2025, 13:00 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 02

**Selbstfürsorge im Alltag:
Strategien für mentale und emotionale
Gesundheit****11046**

€ 9,00

Christine Ruppe, zertifizierte Resilienzcoach, Trauerbegleiterin und systemische Coach
am Montag, 24.11.2025, 19:00 - 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

gebührenfrei

Anja Ecker, staatl. anerk. Erzieherin und Familien- und Paarberaterin., EUTB - Beraterin
am Dienstag, 07.10.2025, 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

gebührenfrei

Anja Ecker, staatl. anerk. Erzieherin und Familien- und Paarberaterin., EUTB - Beraterin
am Dienstag, 02.12.2025, 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

gebührenfrei

Anja Ecker, staatl. anerk. Erzieherin und Familien- und Paarberaterin, EUTB - Beraterin
am Dienstag, 13.01.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

Schwerhörigkeit - Ertaubung - Hilfsmittel

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

11053

gebührenfrei

Elke Maier, EUTB Peer-Beraterin und Audioberaterin
am Dienstag, 03.02.2026, 17:00 - 18:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30

Teilhabeberatung
für Menschen mit Behinderungen
und ihre Familien

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 07.10.25, 02.12.25, 13.01.26 und 03.02.26, jeweils von 14:00 bis 16:00 Uhr.

Sie können sich anmelden oder spontan kommen.

Beraterin:
Frau Anja Ecker
staatl. anerk. Erzieherin, Familien- und Paarberaterin, EUTB® Beraterin

0176-76899655
anja.ecker@eutb.bayriv.de

Die Beratung ist kostenfrei.

Wir freuen uns auf Sie!

ENTSPANNUNG / ACHTSAMKEIT



Entspannungsmethoden/Wellness

Autogenes Training - Grundkurs

Autogenes Training nach J.H.Schultz ist eine bewährte Entspannungsmethode.

An 8 Abenden lernen wir Autogenes Training überall zu praktizieren, wodurch körperliche und seelische Spannungen, Nervosität, Stress, Schlafstörungen, Ängste und psychosomatische Beschwerden positiv beeinflusst werden können.

Nicht geeignet für Menschen mit schweren körperlichen, geistigen und seelischen Erkrankungen.

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

12006 € 99,00

Dr. Ursula Hieber, Ärztin, Psychotherapeutin
ab Dienstag, 07.10.2025, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 02

Autogenes Training - Vertiefung für TN des Grundkurses

Voraussetzung für die Teilnahme: Besuch des Grundkurses 12006

12007 **NEU** € 14,00

Dr. Ursula Hieber, Ärztin, Psychotherapeutin
am Dienstag, 16.12.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 02

Der Herzkreis - eine Einführung auch für gesunde Herzen

Lernen Sie, wie Sie Ihr Herz entlasten können.

12012 € 14,00

Roswitha de Souza, HerzkreisTrainerin
am Sonntag, 23.11.2025, 16:00 - 17:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

Entspannung mit Klangschalen - lauschen, reisen, spüren

Die vielfältige Wirkung von Klangschalen, die durch das Zusammenspiel von Klang, Wort und Schwingungen entsteht, spricht alle Ebenen des Menschen an – Körper, Geist, Seele und Sinne.

Die sanften Töne und Schwingungen wirken sich positiv und harmonisch auf die Körperzellen und das Unterbewusstsein aus und führen so zu einer Tiefenentspannung.

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

12025 € 29,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin (Deutsche Paracel-sus Schule)

am Samstag, 18.10.2025, 18:00 - 20:00 Uhr

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

12026 € 29,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin (Deutsche Paracel-sus Schule)

am Samstag, 15.11.2025, 18:00 - 20:00 Uhr

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

12027 € 29,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin (Deutsche Paracel-sus Schule)

am Samstag, 29.11.2025, 18:00 - 20:00 Uhr

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

12028 € 29,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin (Deutsche Paracel-sus Schule)

am Samstag, 13.12.2025, 18:00 - 20:00 Uhr

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

12029 € 29,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin (Deutsche Paracel-sus Schule)

am Samstag, 10.01.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

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

12030 € 29,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin (Deutsche Paracel-sus Schule)

am Samstag, 24.01.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

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

12031 € 29,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin (Deutsche Paracel-sus Schule)

am Samstag, 07.02.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

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

12032 € 29,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin (Deutsche Paracel-sus Schule)

am Samstag, 28.02.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

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

Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung - Feldenkrais

Wir nehmen aufmerksam unsere Bewegungen wahr und lernen neue Möglichkeiten uns zu bewegen. Gleichzeitig lösen sich chronische Muskelverspannungen. Es entsteht ein Gefühl von Freiheit. Unsere Atmung und die Körperhaltung verbessern sich und wir fühlen uns körperlich, seelisch und geistig wohl. **Bitte mitbringen:** Matte, bequeme warme Kleidung und Decke warme Socken und eine Decke



Bewusstheit durch Bewegung - Feldenkrais

12104 H € 86,00

Doris Schmidt, Feldenkraislehrerin
ab Mittwoch, 08.10.2025, 10x 10:00 - 11:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

12107 O € 106,00

Gabriele Blasy, Feldenkraispädagogin
ab Mittwoch, 01.10.2025, 13x 19:00 - 20:15 Uhr

12110 € 143,00

Johanna Pflanz, Gymnastiklehrerin, Feldenkraispädagogin
ab Donnerstag, 02.10.2025, 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 € 86,00

Barbara Nosse, Qi Gong Lehrerin
ab Montag, 29.09.2025, 10x 18:00 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

Fortgeschrittene - kleine Gruppe

12204 € 115,00

Barbara Nosse, Qi Gong Lehrerin
ab Montag, 29.09.2025, 10x 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, 29.09.2025, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 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, 29.09.2025, 15x 17:45 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 04

Anfänger

12420 € 198,00

Matthias Engler, Yogalehrer
ab Dienstag, 30.09.2025, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

12425 € 103,00Roswitha de Souza, staatl anerk. Gymnastiklehrerin, YOGA
moveTrainerin, Pilatestrainerinab Donnerstag, 02.10.2025, 15x 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01**Mittelstufe****12520 H** € 143,00

Christian Klari M.A., Yogalehrer

ab Mittwoch, 01.10.2025, 15x 18:45 - 20:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 04**Power Yoga**Beim Ashtanga Vinyasa Yoga in der Tradition von Sri
K. Patthabi Jois werden Asanas in fester Reihenfolge
mit dynamischen Übergängen praktiziert. Etwas
Kondition ist von Vorteil.**Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung,
warme Socken**Anfänger****12632** € 122,00

N.N.

ab Donnerstag, 02.10.2025, 15x 18:00 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 04**Mittelstufe****12636 H** € 143,00

Rozsa Hornyak, Yogalehrerin

ab Donnerstag, 02.10.2025, 15x 19:45 - 21:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 04**Yoga in der Tradition von B.K.S. Iyengar**Eine dynamische, intensive, wirkungsvolle und zeitge-
mäßige Methode, um sich beweglich zu halten und die
Gesundheit zu fördern. Mit Hilfsmitteln (Klötze, Seile,
Kissen) wird es möglich, die verschiedenen Körperhal-
tungen leicht und exakt auszuführen.**Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung und
leichte Decke**Anfänger****12645 H** € 143,00

Sabine Gall, Yogalehrerin

ab Dienstag, 30.09.2025, 15x 10:15 - 11:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03**Kundalini Yoga**Kundalini Yoga beinhaltet effektive und allumfas-
sende Übungen und Meditationen, welche schnell
Vitalität, Ausdauer, Klarheit und Entspannung
schaffen.**Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung,
Getränk, eine Decke, warme Socken**Anfänger und Fortgeschrittene****12750** € 143,00

Elke Habereder-Reif, Yogalehrerin

ab Dienstag, 30.09.2025, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 04**12753** € 143,00

Sigrid Urban, Yogalehrerin

ab Donnerstag, 02.10.2025, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03**Fortgeschrittene und leicht Fortgeschrittene****12756** € 143,00

Sigrid Urban, Yogalehrerin

ab Donnerstag, 02.10.2025, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03**Kundalini Yoga für Frauen****Fortgeschrittene und Anfängerinnen****12760** € 143,00

Sigrid Urban, Yogalehrerin

ab Mittwoch, 01.10.2025, 15x 09:30 - 11:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

Yin Yang Yoga

In diesem Kurs werden die klassischen YANG / Hatha-Yogaübungen mit YIN-Yoga-Elementen und einer Tiefenentspannung kombiniert. Die Asanas werden langsam ausgeführt, teilweise auch statisch passiv gedehnt - vor allem am Boden länger gehalten, um auch tiefere Schichten des Bindegewebes zu erreichen. Durch die Verbindung zum Atem können Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung und warme Socken

12766 € 103,00

Christian Klari M.A., Yogalehrer

ab Mittwoch, 01.10.2025, 15x 20:15 - 21:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 04

Yoga nach YogaDoc

Der Kurs mit Elementen aus YogaDoc verbindet klassisches Yoga mit medizinischem Know-how. Sie lernen achtsame Körperübungen, Atemtechniken und Entspannungseinheiten kennen, die gezielt Ihre Gesundheit fördern – präventiv, wohltuend und alltagstauglich. Ideal für alle, die Körper und Geist in Einklang bringen möchten.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung und warme Socken

12772 NEU € 143,00

Gabriele Hercog, Yogalehrerin

ab Mittwoch, 01.10.2025, 15x 19:15 - 20:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

Yoga am Stuhl

12775 € 26,00

N.N.

ab Montag, 17.11.2025, 4x 12:00 - 13:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

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, 13.11.2025, 4x 18:30 - 20:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 01

12801 € 49,00

Yogesh Rao, Yogalehrer

ab Donnerstag, 15.01.2026, 3x 18:30 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 01



Winterzauber-Event – wo der Winter lebendig wird!

Komm vorbei und erlebe eine unvergessliche Zeit voller Lichterglanz, Wärme und guter Gespräche. Spaziere durch knirschenden Schnee, genieße deinen warmen Kakao to go und lass dich von inspirierenden Talks begeistern. Unser Winterzauber vereint alles, was diese Jahreszeit so besonders macht: stimmungsvolle Atmosphäre, herzliche Begegnungen und echte Wohlmomente. Winterlich. Herzlich. Echt.

Treffpunkt: Gorillaberg beim Dino am Wieselweg

Bitte mitbringen: To-Go Becher

12901 NEU € 16,00

Birgitta Engler, Lachyogatrainerin,
Friederica Ertl, Glückscoach

am Freitag, 23.01.2026, 15:00 - 16:30 Uhr

12902 NEU € 16,00

Birgitta Engler, Lachyogatrainerin,
Friederica Ertl, Glückscoach

am Freitag, 30.01.2026, 15:00 - 16:30 Uhr

12903 NEU € 16,00

Birgitta Engler, Lachyogatrainerin,
Friederica Ertl, Glückscoach

am Freitag, 06.02.2026, 15:00 - 16:30 Uhr

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, 26.10.2025, 11:00 - 12:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

12951 € 11,00

Yogesh Rao, Yogalehrer

am Sonntag, 23.11.2025, 11:00 - 12:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

12952 € 11,00

Yogesh Rao, Yogalehrer

am Sonntag, 25.01.2026, 11:00 - 12:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02



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 31.07.2026, 18:00 Uhr bis Sonntag, 02.08.2026 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: 18.05.2026.

Reiseanmeldung nach dem 18.05.2026 ist nur nach Anfrage vorbehaltlich Verfügbarkeit möglich!

Keine Ermäßigung möglich!

13500

im DZ ca. € 415,00

Paul Königer, Yogalehrer; Stefan Sachs, Zen-Meditationslehrer

ab Freitag, 31.07.2026 18:00 Uhr bis Sonntag 02.08.2026 16:00 Uhr

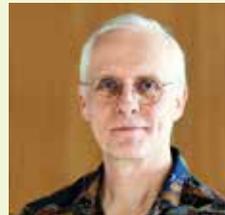
Kloster Bernried, Starnberg



PAUL KÖNIGER

Arbeitete 30 Jahre lang im IT-Großunternehmen in Leitungsfunktionen.

Seit vielen Semestern Ashtanga Yoga-Lehrer. Fotograf.



STEFAN SACHS

Diplomingenieur, Manager und berät seit mehreren Jahren zu Themen der Elektromobilität. Er übt seit über 40 Jahren Zen und hat die Lehrerausbildung der Sanbozen Linie.



Ansprechpartnerin für Inklusion, Diversity und Universal Design of Learning:

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

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 Herzrätigkeit und die Atmung reguliert. Der Wasserwiderstand bewirkt eine „Massage“ und somit Straffung der Haut und des Bindegewebes. Das Ganze macht viel Spaß und wirkt entspannend und anregend zugleich.

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

Hinweis: Alle Teilnehmer:innen möchten darauf achten, dass während der Wassergymnastikkurse kein öffentlicher Badebetrieb ist. Betreten Sie das Bad erst zu Beginn Ihres Kurses und die Umkleidekabine erst 15 Minuten vor Kursbeginn. Schwimmbadeintritt ist in der Gebühr enthalten! Unsere Wassergymnastik dauert in der Regel für Einsteiger 40 Minuten und für Trainierte 45 Minuten. Empfohlen werden Einheiten von 30 - 45 Minuten. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.

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

14002 € 139,00

N.N., Aquatrainerin
ab Montag, 29.09.2025, 17x 16:05 - 16:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14003 € 139,00

Andrea Stadlmair, Aquatrainerin
ab Montag, 29.09.2025, 17x 16:45 - 17:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14004 € 139,00

Andrea Stadlmair, Aquatrainerin
ab Montag, 29.09.2025, 17x 17:25 - 18:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14005 € 139,00

Andrea Stadlmair, Aquatrainerin
ab Montag, 29.09.2025, 17x 18:05 - 18:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14006 € 139,00

Daniela Fest, Aquatrainerin
ab Dienstag, 30.09.2025, 17x 11:45 - 12:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14007 € 139,00

Daniela Fest, Aquatrainerin
ab Dienstag, 30.09.2025, 17x 12:25 - 13:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14010 € 105,00

Helga Neigenfind-Cerovsky, Aquatrainerin
ab Dienstag, 14.10.2025, 12x 14:30 - 15:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad



Helga Neigenfind-Cerovsky

14012 € 147,50

Marina Kurochkina, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 01.10.2025, 17x 15:15 - 16:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14013 € 147,50

Marina Kurochkina, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 01.10.2025, 17x 16:00 - 16:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14014 € 147,50

Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 01.10.2025, 17x 16:45 - 17:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

Wassergymnastik**14015** € 149,50Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 01.10.2025, 17x 17:30 - 18:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad**14016** € 149,50Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 01.10.2025, 17x 18:15 - 19:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad**14017** € 139,00Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Donnerstag, 02.10.2025, 17x 16:45 - 17:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad**14018** € 139,00Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Donnerstag, 02.10.2025, 17x 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.

Der Eintritt fürs Schwimmbad von € 4,00 pro Tag ist in der Kursgebühr enthalten.**14019** € 139,00Iris Grün, Aquatrainerin
ab Montag, 29.09.2025, 17x 14:45 - 15:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad**14020** € 139,00Iris Grün, Aquatrainerin
ab Montag, 29.09.2025, 17x 15:25 - 16:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

Iris Grün

14021 € 120,00Helga Neigenfind-Cerovsky, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Dienstag, 14.10.2025, 12x 15:20 - 16:10 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad**14022** € 139,00Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Donnerstag, 02.10.2025, 17x 18:05 - 18:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad**14023** € 139,00Iris Grün, Aquatrainerin
ab Donnerstag, 02.10.2025, 17x 18:45 - 19:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad**14024** € 139,00Brunhilde Helml, Aquatrainerin
ab Donnerstag, 02.10.2025, 17x 19:25 - 20:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad**14025** € 139,00Brunhilde Helml, Aquatrainerin
ab Donnerstag, 02.10.2025, 17x 20:05 - 20:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad**14026** € 139,00Laura Salamano, Aquatrainerin
ab Montag, 29.09.2025, 17x 18:45 - 19:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad**14027** € 139,00Laura Salamano, Aquatrainerin
ab Montag, 29.09.2025, 17x 19:25 - 20:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad**14028** € 131,00Borjana Gottlöber, Aquatrainerin
ab Dienstag, 30.09.2025, 15x 08:45 - 09:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad**14029** € 131,00Borjana Gottlöber, Aquatrainerin
ab Dienstag, 30.09.2025, 15x 10:15 - 11:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad**Schwimmen für Erwachsene****14030** € 131,00Borjana Gottlöber, Aqua- und Schwimmtrainerin
ab Dienstag, 30.09.2025, 15x 09:30 - 10:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

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

N.N.
ab Montag, 29.09.2025, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14105 € 88,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Mittwoch, 01.10.2025, 16x 18:00 - 19:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

Die Halswirbelsäule**14106** **NEU** € 10,00

Tristan Bechmann, lizenziertes Fitnesstrainer
am Montag, 01.12.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 02

Wirbelsäulengymnastik - präventive Gymnastik**14108** € 92,00

Alexandra Waldmann, Präventionsübungsleiterin
ab Mittwoch, 01.10.2025, 17x 09:45 - 10:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

**Fit mit Wirbelsäulengymnastik****14109** **H** € 74,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Mittwoch, 01.10.2025, 13x 17:45 - 18:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Wirbelsäulengymnastik und Ausgleichsgymnastik**14110** € 84,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Donnerstag, 02.10.2025, 15x 17:00 - 18:00 Uhr
Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

Wirbelsäulengymnastik - Rückenfitness**14111** **H** € 84,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Montag, 29.09.2025, 15x 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

14113 € 92,00

N.N.
ab Montag, 29.09.2025, 17x 19:00 - 20:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

**Daniela Fest****Intensives Rückentraining mit Ausgleichsgymnastik****14114** € 92,00

Daniela Fest, staatl. gepr. Physiotherapeutin und Übungsleiterin
ab Montag, 29.09.2025, 17x 09:05 - 10:05 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Präventives, aktives Rücken- und Ausdauertraining

14115 € 92,00

Daniela Fest, staatl. gepr. Physiotherapeutin und Übungsleiterin

ab Montag, 29.09.2025, 17x 10:15 - 11:15 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14116 € 92,00

Daniela Fest, staatl. gepr. Physiotherapeutin und Übungsleiterin

ab Mittwoch, 01.10.2025, 17x 09:55 - 10:55 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

14117 € 92,00

Daniela Fest, staatl. gepr. Physiotherapeutin und Übungsleiterin

ab Mittwoch, 01.10.2025, 17x 11:00 - 12:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum



Rückentraining mit Geräten

14121 € 97,00

Iva Berankova/TSV Fitnessstudio, Lizenzierte Fitnesstrainerin

ab Montag, 29.09.2025, 17x 11:30 - 12:30 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Geräteraum

Rückentraining mit Geräten für Anfänger:innen und Fortgeschritte

14122 € 97,00

Iva Berankova/TSV Fitnessstudio, Lizenzierte Fitnesstrainerin

ab Mittwoch, 01.10.2025, 17x 08:15 - 09:15 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Geräteraum

Rückenzirkeltraining mit Geräten

14123 € 97,00

Iva Berankova/TSV Fitnessstudio, Lizenzierte Fitnesstrainerin

ab Donnerstag, 02.10.2025, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Fitnessstudio Racketpark, Höglweg 7, Geräteraum

Bogenschießen

Therapeutisches Bogenschießen

Bringen Sie Körper, Geist und Seele wieder in Balance. In einer liebevollen Atmosphäre werden Kurse im intuitiven Bogenschießen angeboten, um eine Möglichkeit zu schaffen, vom Alltag „abzuschalten“, Kraft zu tanken, zur Ruhe zu kommen und nach einem stressigen Tag die wohlverdiente Entspannung zu finden. Über die theoretische Einführung in das Bogenschießen, wichtige Sicherheitsregeln bis zum Erlernen der Grundlagen für intuitives und therapeutisches Bogenschießen geht es in dem Kurs um das direkte Erleben und Erfahren mit dem Bogen als Hilfsmittel. Dies beinhaltet wesentlich mehr als nur das einfache Schießen mit Pfeil und Bogen. Hier wird auf körperliche und seelische Anspannung eingegangen und ein Ausgleich für psychische Probleme geschaffen. Jeder Teilnehmer bekommt eine Bogausrüstung gestellt, die er/sie alleine nutzt.

Bitte mitbringen: Es werden saubere Hallenschuhe benötigt. Damit sich die Bogensehne nicht an der Kleidung verfangen kann, sollte ein eng anliegendes Oberteil getragen werden. Bei längeren Haaren ist ein Haargummi sinnvoll.

Therapeutisches Bogenschießen - Anfänger:innen

14200 € 129,00

ab Dienstag, 23.09.2025, 4x 17:00 - 18:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

14201 € 129,00

ab Dienstag, 11.11.2025, 4x 19:00 - 20:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

14202 € 129,00

ab Dienstag, 13.01.2026, 4x 17:00 - 18:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

14203 € 129,00

ab Dienstag, 24.02.2026, 4x 17:00 - 18:45 Uhr
nicht am Dienstag 03.03.2026
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

Die Kurse werden durchgeführt durch die Kursleiter Marzena und Mario Wrodarczyk, Zertifizierte Therapeuten im Bogenschießen sowie DOSB-lizenzierte C-Trainer:innen „Bogen- Leistungssport“



Therapeutisches Bogenschießen - Fortgeschrittene

14210 € 129,00

ab Dienstag, 23.09.2025, 4x 19:00 - 20:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

14211 € 129,00

ab Dienstag, 11.11.2025, 4x 17:00 - 18:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

14212 € 129,00

ab Dienstag, 13.01.2026, 4x 19:00 - 20:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

14213 € 129,00

ab Dienstag, 24.02.2026, 4x 19:00 - 20:45 Uhr
nicht am Dienstag 03.03.2026
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

Die Kurse werden durchgeführt durch die Kursleiter Marzena und Mario Wrodarczyk, Zertifizierte Therapeuten im Bogenschießen sowie DOSB-lizenzierte C-Trainer:innen „Bogen- Leistungssport“



Marzena Wrodarczyk

Bogenschießen

Bogenschießen ist eine Sportart mit langer Geschichte, Tradition und Faszination. Der Bogensport ist für jeden das Richtige, der einen Ausgleich zum Alltag sucht, da er Konzentration und Selbstdisziplin vom Schützen fordert, die Bewegung aber auch nicht zu kurz kommt. Auch kann dieser Sport Haltungsschäden der Heranwachsenden entgegenwirken und ein toller Ausgleich zu Schule und Beruf sein. Der Kurs vermittelt den Weg vom richtigen Bewegungsablauf bis hin zum perfekten Schuss. Neben Spaß und Freude steht das aktive Schießen klar im Vordergrund und kann ausreichend praktisch geübt werden. Der Kurs eignet sich zum Beispiel auch sehr gut als Vorbereitung für einen Club-Urlaub mit Bogenschießmöglichkeit. Die Kursgebühr beinhaltet ein tolles Lehrbuch, weiteres Lehrmaterial sowie die Nutzung von Bogen, Pfeilen, Scheiben und Sicherheitszubehör.

Bitte mitbringen: saubere Hallenturnschuhe, engliegende Oberbekleidung sowie ein Haargummi bei längeren Haaren. Geeignet für Jugendliche ab 10 Jahren.

Bogenschießen für Anfänger:innen

14220 € 129,00

Marzena und Mario Wrodarczyk, Zertifizierte Therapeuten im Bogenschießen sowie DOSB-lizenzierte C-Trainer:innen „Bogen- Leistungssport“

am Samstag, 20.09.2025, 10:00 - 16:00 Uhr,
am Sonntag, 21.09.2025, 10:00 - 14:00 Uhr

Vaterstetten, Baldhamer Str. 39, vhs-Bildungszentrum

14221 € 129,00

Marzena und Mario Wrodarczyk, Zertifizierte Therapeuten im Bogenschießen sowie DOSB-lizenzierte C-Trainer:innen „Bogen- Leistungssport“

am Samstag, 18.10.2025, 10:00 - 16:00 Uhr,
am Sonntag, 19.10.2025, 10:00 - 14:00 Uhr

Vaterstetten, Baldhamer Str. 39, vhs-Bildungszentrum

14222 € 129,00

Marzena und Mario Wrodarczyk, Zertifizierte Therapeuten im Bogenschießen sowie DOSB-lizenzierte C-Trainer:innen „Bogen- Leistungssport“

am Samstag, 29.11.2025, 10:00 - 16:00 Uhr,
am Sonntag, 30.11.2025, 10:00 - 14:00 Uhr

Vaterstetten, Baldhamer Str. 39, vhs-Bildungszentrum

14223 € 129,00

Marzena und Mario Wrodarczyk, Zertifizierte Therapeuten im Bogenschießen sowie DOSB-lizenzierte C-Trainer:innen „Bogen- Leistungssport“

am Samstag, 31.01.2026, 10:00 - 16:00 Uhr,
am Sonntag, 01.02.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

Vaterstetten, Baldhamer Str. 39, vhs-Bildungszentrum

14224 € 129,00

Marzena und Mario Wrodarczyk, Zertifizierte Therapeuten im Bogenschießen sowie DOSB-lizenzierte C-Trainer:innen „Bogen- Leistungssport“

am Samstag, 14.03.2026, 10:00 - 16:00 Uhr,
am Sonntag, 15.03.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

Vaterstetten, Baldhamer Str. 39, vhs-Bildungszentrum

Ganzkörperworkout

Ballspiele für Erwachsene – spielend fit bleiben

14250 € 42,00

Kathleen Kober, Übungsleiterin
ab Donnerstag, 02.10.2025, 7x 20:00 - 21:00 Uhr
Sportzentrum, Jagdfeldring 82, Gymnastikraum



Alltagsfit für Junggebliebene

14300 € 84,00

Gabriele Hercog, Übungsleiterin
ab Freitag, 26.09.2025, 15x 10:30 - 11:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Kräftigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

14301 € 87,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Donnerstag, 02.10.2025, 16x 10:00 - 11:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Fit ab 50 - All In One

14302 € 84,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Donnerstag, 02.10.2025, 15x 15:30 - 16:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Fit ab 50 - Ganzkörpergymnastik

14303 € 74,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Mittwoch, 01.10.2025, 13x 16:45 - 17:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Fit ab 50 – Osteoporoseprophylaxe

14304 € 84,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Montag, 29.09.2025, 15x 16:45 - 17:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Sanftes Ganzkörperworkout

14305 € 75,00

Jacqueline Reiwald, Übungsleiterin
ab Dienstag, 30.09.2025, 15x 14:30 - 15:20 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

Body-Workout mit und ohne Kleingeräte

14500 € 84,00

Irene Dötz, Übungsleiterin
ab Donnerstag, 02.10.2025, 15x 19:00 - 20:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14501 € 84,00

Irene Dötz, Übungsleiterin
ab Donnerstag, 02.10.2025, 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, 29.09.2025, 15x 19:30 - 20:30 Uhr
Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

Cardio Kickboxing Workout

Bitte mitbringen: Bandagen und Boxing Handschuhe

14503 € 84,00

Claudia Gomes Schreiner, Dipl. Sportlehrerin,
Fitnesstrainerin
ab Montag, 29.09.2025, 15x 20:30 - 21:30 Uhr
Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG



Fitnessgymnastik am Morgen**14522** € 84,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
 ab Freitag, 10.10.2025, 15x 09:00 - 10:00 Uhr
 Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

Ausgleichs- und Problemzongymnastik**14524** € 89,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
 ab Mittwoch, 01.10.2025, 16x 19:00 - 20:00 Uhr
 Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

Powergymnastik – Präventives Rückentraining**14525** € 92,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin
 ab Donnerstag, 02.10.2025, 17x 19:00 - 20:00 Uhr
 Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 24

Yoga Workout**14526** € 92,00

Roswitha de Souza, staatl. annerk. Gymnastik Lehrerin und
 Yoga Move Trainerin
 ab Dienstag, 30.09.2025, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
 Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 24

Bodyart® / Bodystyling**BODYART® Training****14530** € 104,50

Caroline Reitwiesner, lizenzierte BODYART® Trainerin
 ab Mittwoch, 01.10.2025, 15x 19:00 - 20:15 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

Bodystyling**14542** **H** € 92,00

Andrea Stadlmair, Übungsleiterin
 ab Dienstag, 30.09.2025, 17x 18:15 - 19:15 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

14543 **EGYM WELLPASS** € 92,00

Andrea Stadlmair, Übungsleiterin
 ab Dienstag, 30.09.2025, 17x 09:00 - 10:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Immer aktuell informiert!



Volkshochschule Haar

14544 **EGYM WELLPASS** € 92,00

Alicia Steffel, Studierende für Bachelor Gesundheitswissenschaften
 ab Mittwoch, 01.10.2025, 17x 18:55 - 19:55 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

14547 **H** **EGYM WELLPASS** € 84,00

Stefanie Wenig, Bachelor of Arts Gesundheitsmanagement
 ab Montag, 29.09.2025, 15x 19:00 - 20:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

**Pilates****Pilates mit tänzerischen Elementen und Bewegungen im Raum****14603** € 92,00

Herbert Huber, Profi-Balletttänzer & Pilatestrainer
 ab Freitag, 10.10.2025, 17x 19:45 - 20:45 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

Pilates und Wirbelsäulengymnastik**14604** € 84,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
 ab Freitag, 10.10.2025, 15x 10:00 - 11:00 Uhr
 Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

Pilates – weiterführendes Training**14606** € 104,50

Gabriele Hercog, Lizenzierte Pilates- und „Woyo“-Trainerin
 ab Freitag, 26.09.2025, 15x 08:00 - 09:15 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02



Pilates – weiterführendes Training mit Kleingeräten

14607 NEU € 92,00

Roswitha de Souza, staatl. annerk. Gymnastik Lehrerin und Pilatestrainerin

ab Mittwoch, 01.10.2025, 17x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

Pilates – Anfänger:innen mit und ohne Vorkenntnisse

14609 € 92,00

Roswitha de Souza, staatl. annerk. Gymnastik Lehrerin und Pilatestrainerin

ab Mittwoch, 01.10.2025, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

Pilates Basismattentraining – Beckenboden - Powerhouse

14610 € 84,00

Borjana Gottlöber, Pilatestrainerin & Sportlehrerin

ab Montag, 29.09.2025, 15x 19:00 - 20:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 1

Pilates - Mattentraining - Beckenboden - Powerhouse

14611 € 84,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin

ab Montag, 29.09.2025, 15x 20:00 - 21:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Immer aktuell informiert!



Pilates und Stretching

6 - 7 Pers.:110 €

ab 8 Pers.: 92€

14612 NEU € 110,00

Roswitha de Souza, staatl. annerk. Gymnastik Lehrerin und Pilatestrainerin

ab Donnerstag, 02.10.2025, 17x 19:15 - 20:15 Uhr
Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

Balance Swing – Minitrampolin

Balance Swing™ mit dem Minitrampolin

14650 € 84,00

Stefanie Wenig, Balance - Swing Trainerin

ab Montag, 29.09.2025, 15x 17:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

14651 € 84,00

Stefanie Wenig, Balance - Swing Trainerin

ab Montag, 29.09.2025, 15x 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

Balance Swing™ Gold mit dem Minitrampolin - für Senior:innen

14652 € 35,00

Stefanie Wenig, Balance - Swing Trainerin

ab Montag, 17.11.2025, 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 Schwartze, Sabine Holzapfel
am Sonntag, 30.11.2025, 15:00 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

ZUMBA® – Tanz dich fit

14709 € 110,00

5 - 6 Pers: 110 €
ab 7 Pers.: 92€

Maria Frank, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin
ab Mittwoch, 01.10.2025, 17x 08:30 - 09:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

14712 € 84,00

Aiman Attia, Sportlehrer, Tanzpädagog, lizenzierter Zumba-Instructor
ab Montag, 29.09.2025, 15x 20:30 - 21:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

14713 € 84,00

Aiman Attia, Sportlehrer, Tanzpädagog, lizenzierter Zumba-Instructor
ab Mittwoch, 01.10.2025, 15x 19:15 - 20:15 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Immer aktuell informiert!



14714 € 92,00

Shirley Aguilar, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin
ab Donnerstag, 02.10.2025, 17x 17:50 - 18:50 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02



Shirley Aguilar

14716 € 92,00

Maria Frank, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin
ab Dienstag, 30.09.2025, 17x 19:00 - 20:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14715 € 87,00

Hans Schwartze, lizenzierter Zumba-Fitness-Instructor
ab Donnerstag, 09.10.2025, 16x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02



Hans Schwartze

ZUMBA® – sanftes Tempo

14717 € 84,00

Gabriele Hercog, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin
ab Freitag, 26.09.2025, 15x 09:25 - 10:25 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Zumba für Anfänger:innen

14720 € 98,00

5 - 6 Pers.: 98 €
ab 7 Pers.: 84€

Aiman Attia, Zumbainstructor & Tanzpädagogin
ab Dienstag, 30.09.2025, 15x 19:15 - 20:15 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

ZUMBA Gold®

14721 € 110,00

5 - 6 Pers.: 110 €
ab 7 Pers.: 92€

Maria Frank, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin
ab Dienstag, 30.09.2025, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

TRX®



TRX-Suspension-Training

14803 € 95,00

Tobias Wulf, TRX-Suspension-Fitness-Trainerin
ab Freitag, 10.10.2025, 15x 18:20 - 19:20 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

14805 € 95,00

Tobias Wulf, TRX-Suspension-Fitness-Trainerin
ab Freitag, 10.10.2025, 15x 17:20 - 18:20 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

14806 € 107,00

Tobias Wulf, TRX-Suspension-Fitness-Trainer
ab Dienstag, 30.09.2025, 17x 18:15 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

14807 € 107,00

Tobias Wulf, TRX-Suspension-Fitness-Trainer
ab Dienstag, 30.09.2025, 17x 17:15 - 18:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

OUTDOOR



Nordic Walking Basics – Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer

15000 € 41,00

Andrea Schuhbauer, lizenzierte Nordic Walking Trainerin
ab Donnerstag, 02.10.2025, 5x 17:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz beim Gut Keferloh

Nordic Walking – Aufbaukurs für Fortgeschrittene

15002 € 56,00

Andrea Schuhbauer, lizenzierte Nordic Walking Trainerin
ab Mittwoch, 01.10.2025, 10x 17:30 - 18:30 Uhr
Parkplatz beim Gut Keferloh

15003 € 56,00

Andrea Schuhbauer, lizenzierte Nordic Walking Trainerin
ab Mittwoch, 01.10.2025, 10x 18:45 - 19:45 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz beim Gut Keferloh



Laufen ohne schnaufen – Schnuppertraining

15004 € 25,00

Bitte mitbringen: Laufschuhe, Wasser, eventuell Wechselkleidung.

Telefonnr. Kursleiter: 0172/1085344

Tristan Bechmann, lizenziertes Fitnessstudio
am Sonntag, 21.09.2025, 09:00 - 12:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 01

Nordic Cross Skaten für Einsteiger:innen

15410 € 80,00

Ulrich Rüger ActivOutdoor, DSV Nordic Cross-Skating
Rollski Trainer

am Samstag, 25.10.2025, 09:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Haar, Eislaufplatz an der Parkstraße

Schneeschuhwanderung – Tagestour für Einsteiger:innen am Spitzingsee

Für Kinder ab 8 Jahren geeignet

Treffpunkt: 09:00 Uhr am Spitzingsee; Parkplatz an der Kirche (Selbstanreise) Kursgebühr für Kinder: 35€; keine Ermäßigung möglich

15411 **NEU** € 45,00

Ingrid Fischer, Berg- und Schneeschuhwanderführerin
am Sonntag, 01.02.2026, 09:00 - 15:00 Uhr

Schneeschuhwanderung – Traum Tour mit Kaiserblick in Reit im Winkl

Treffpunkt: 09:00 Uhr in Reit im Winkl; genauer Treffpunkt/ Parkplatz wird noch bekannt gegeben. Kursgebühr für Kinder: 35€; keine Ermäßigung möglich

15412 **NEU** € 45,00

Ingrid Fischer, Berg- und Schneeschuhwanderführerin
am Samstag, 28.02.2026, 09:00 - 16:00 Uhr



Eisbaden

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

15450 € 27,50

Stefanie Wenig, Übungsleiterin
ab Dienstag, 14.10.2025, 3x 16:30 - 17:15 Uhr
Treffpunkt: Riemer See bei der Brücke.

Immer aktuell informiert!



TANZ



Ballett

Ballett – Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

16000 € 157,00

Herbert Huber, professioneller Balletttänzer
 ab Freitag, 10.10.2025, 17x 18:00 - 19:30 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Gesellschaftstanz

Mittelmeertänze – Schnupperkurs

Anfänger:innen und auch zum Auffrischen der Tanz-
 kenntnisse

16300 € 27,50

Tina Steenbuck, Tanzpädagogin, staatl. anerkannte
 Gymnastiklehrerin
 ab Freitag, 26.09.2025, 3x 19:00 - 20:30 Uhr
 Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

**Mittelmeertänze –
 Mittelstufe und Fortgeschrittene**

16301 € 92,00

Tina Steenbuck, Tanzpädagogin
 ab Freitag, 24.10.2025, 12x 19:00 - 20:30 Uhr
 auch am 07.11.2025
 Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum



Traditionelle griechische Tänze

16304 € 20,00

Monika Möhr-Jundt, Tanzlehrerin
 am Sonntag, 28.09.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, vhs Foyer



16305 € 20,00

Monika Möhr-Jundt, Tanzlehrerin
 am Sonntag, 19.10.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, vhs Foyer



16306 € 20,00

Monika Möhr-Jundt, Tanzlehrerin
 am Sonntag, 16.11.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, vhs Foyer



16307 € 20,00

Monika Möhr-Jundt, Tanzlehrerin
 am Sonntag, 14.12.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, vhs Foyer



16308 € 20,00

Monika Möhr-Jundt, Tanzlehrerin
 am Sonntag, 11.01.2026, 14:00 - 17:00 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, vhs Foyer



16309 € 20,00

Monika Möhr-Jundt, Tanzlehrerin
 am Sonntag, 15.02.2026, 14:00 - 17:00 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, vhs Foyer



Hinweis:

Tanzkurse für Kinder und
 Jugendliche finden
 Sie ab Seite 104.

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, 07.10.2025, 8x 19:15 - 20:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Aufbaukurs

16401 € 55,00

Christian Seidl, Tanzpädagogin
ab Dienstag, 09.12.2025, 8x 19:15 - 20:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Fortgeschrittene

16402 € 141,00

Christian Seidl, Tanzpädagogin
ab Dienstag, 07.10.2025, 17x 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, 06.12.2025, 11:00 - 14:00 Uhr,
am Sonntag, 07.12.2025, 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 Samstag, 31.01.2026, 12:00 - 15:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01



Jazz Line-Tanz

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

16411 € 22,00

Oksana Pavlova, Tanzpädagogin
am Sonntag, 07.12.2025, 12:00 - 15:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

Tango Argentino

Tango Argentino

Für Anfänger:innen mit und ohne Vorkenntnisse

16415 € 100,00

Gustavo Gómez, professioneller Tangotänzer
ab Donnerstag, 02.10.2025, 5x 19:15 - 20:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

16416 € 100,00

Gustavo Gómez, professioneller Tangotänzer
ab Donnerstag, 13.11.2025, 5x 19:15 - 20:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

16417 € 100,00

Gustavo Gómez, professioneller Tangotänzer
ab Donnerstag, 08.01.2026, 5x 19:15 - 20:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01



Tango Übungsabend

16422 € 10,00

Gustavo Gómez, professioneller Tangotänzer
am Samstag, 18.10.2025, 20:00 - 22:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

16423 € 10,00

Gustavo Gómez, professioneller Tangotänzer
am Samstag, 13.12.2025, 20:00 - 22:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Tänze aus aller Welt

Tänze aus Hawaii und Polynesien – Anfänger:innen

16491 € 77,00

Sonja Haydn, lizenzierte „Hula“-Trainerin
ab Donnerstag, 09.10.2025, 10x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

16492 € 32,00

Sonja Haydn, lizenzierte „Hula“-Trainerin
ab Donnerstag, 08.01.2026, 4x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03



Tänze aus Hawaii und Polynesien – Fortgeschrittene

16493 € 77,00

Sonja Haydn, lizenzierte „Hula“-Trainerin
ab Montag, 29.09.2025, 10x 20:00 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02



Latin Party Moves – Line Dance

16500 € 40,00

Bitte mitbringen: Flache Schuhe mit rutschender Sohle.

Sonja Haydn, Latin Dance Coach
ab Montag, 29.09.2025, 5x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

Salsa, Merengue, Bachata – for Ladies

16501 € 40,00

Bitte mitbringen: Flache Schuhe mit rutschender Sohle

Sonja Haydn, Latin Dance Coach
ab Montag, 10.11.2025, 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, 18.09.2025, 15x 19:00 - 20:00 Uhr
nicht am 03.10 und 16.10.2025
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, 10.10.2025, 12x 19:30 - 20:30 Uhr
nicht am 17.10.2025
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

American Line Dance – Fortgeschrittene

Mit Vorkenntnissen aus den vorangegangenen Kursen

16507 € 110,00

Hans-Jürgen Mader, Tanzpädagoge für American Line Dance
ab Donnerstag, 18.09.2025, 15x 20:00 - 21:30 Uhr
nicht am 09.10 und 16.10.2025
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 24

Westafrikanischer Tanz aus Benin mit Livemusik

Anfänger:innen mit und ohne Vorkenntnisse

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

16602 € 25,00

Roswitha de Souza, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, Tanzpädagogin, Tänzerin
am Samstag, 25.10.2025, 17:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Mittelstufe und Fortgeschrittene

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

16603 € 145,00

Roswitha de Souza, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, Tanzpädagogin, Tänzerin
ab Dienstag, 14.10.2025, 15x 19:15 - 20:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 24



Bollywood Dance

16610 **NEU** € 110,00

5 - 6 Pers.: 110 € / ab 7 Pers.: 90€
Tina Raj, Tänzerin & Tanzpädagogin
ab Freitag, 10.10.2025, 16x 18:15 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01



Orientalischer Tanz

Bauchtanz - Anfänger:innen und Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

16700 € 160,00

Aiman Attia, Tanzpädagoge
ab Mittwoch, 01.10.2025, 15x 18:00 - 19:15 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum



Bauchtanz – Mittelstufe

16701 € 160,00

Aiman Attia, Tanzpädagoge
ab Dienstag, 30.09.2025, 15x 18:00 - 19:15 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

16702 € 160,00

Aiman Attia, Tanzpädagoge
ab Montag, 29.09.2025, 15x 18:00 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

Bauchtanz – Technik und Choreographie - Fortgeschrittene

16704 € 160,00

Aiman Attia, Tanzpädagoge
ab Montag, 29.09.2025, 15x 19:15 - 20:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

ELTERN-KIND-KURSE



Geburtsvorbereitung

Anmeldung nur über Gabriele Ammerer, Tel. 46201414

17000 gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme
ab Donnerstag, 09.10.2025, 6x 19:00 - 21:20 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 02

17001 gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme
ab Donnerstag, 04.12.2025, 6x 19:00 - 21:20 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 02

17002 gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme
ab Donnerstag, 19.02.2026, 6x 19:00 - 21:20 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 02

Geburtsvorbereitung

Anmeldung nur über Frau Sara Colantonio
Tel. 01732844629

17003 gebührenfrei

Sara Colantonio, Hebamme
am Samstag, 18.10.2025, 10:00 - 18:00 Uhr,
am Sonntag, 19.10.2025, 10:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

17004 gebührenfrei

Sara Colantonio, Hebamme
am Samstag, 15.11.2025, 10:00 - 18:00 Uhr,
am Sonntag, 16.11.2025, 10:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

17005 gebührenfrei

Sara Colantonio, Hebamme
am Samstag, 13.12.2025, 10:00 - 18:00 Uhr,
am Sonntag, 14.12.2025, 10:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

17006 gebührenfrei

Sara Colantonio, Hebamme
am Samstag, 17.01.2026, 10:00 - 18:00 Uhr,
am Sonntag, 18.01.2026, 10:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

17007 gebührenfrei

Sara Colantonio, Hebamme
am Samstag, 28.02.2026, 10:00 - 18:00 Uhr,
am Sonntag, 03.01.2026, 10:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

Rückbildungsgymnastik mit Baby

Anmeldung nur über Gabriele Ammerer, Tel. 46201414

17200 gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme
ab Montag, 06.10.2025, 6x 10:00 - 11:40 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

17201 gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme
ab Montag, 01.12.2025, 6x 10:00 - 11:40 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

17202 gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme
ab Montag, 16.02.2026, 6x 10:00 - 11:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

vhs-Newsletter



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

jetzt abonnieren





Nordic Walking für Mutter und Kind

17700 NEU € 40,00

Katharina Kappler, lizenzierte Nordic Walking Trainerin
ab Freitag, 10.10.2025, 4x 08:00 - 09:00 Uhr
Parkplatz beim Gut Keferloh

17701 NEU € 30,00

Katharina Kappler, lizenzierte Nordic Walking Trainerin
ab Freitag, 14.11.2025, 3x 08:30 - 09:30 Uhr
Parkplatz beim Gut Keferloh

17702 NEU € 30,00

Katharina Kappler, lizenzierte Nordic Walking Trainerin
ab Freitag, 05.12.2025, 3x 09:00 - 10:00 Uhr
Parkplatz beim Gut Keferloh

17703 NEU € 40,00

Katharina Kappler, lizenzierte Nordic Walking Trainerin
ab Freitag, 09.01.2026, 4x 09:00 - 10:00 Uhr
Parkplatz beim Gut Keferloh

Eltern-Kind-Turnen Abenteuerspielplatz Turnhalle

Für 1- bis 3,5jährige Kinder

17800 € 84,00

Kathleen Kober, Fitnesstrainerin für Kinder u. Erwachsene
ab Montag, 29.09.2025, 17x 09:00 - 10:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

17801 € 84,00

Kathleen Kober, Fitnesstrainerin für Kinder u. Erwachsene
ab Montag, 29.09.2025, 17x 10:00 - 11:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

Optimale Ernährung von Mama und Baby

17810 NEU € 15,00

Rebecca Hansbauer, zertifizierte Familienbegleiterin
am Samstag, 15.11.2025, 15:00 - 16:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

Stressfrei durch die Babyzeit

17811 NEU € 15,00

Rebecca Hansbauer, zertifizierte Familienbegleiterin
am Samstag, 22.11.2025, 15:00 - 16:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

Zusammen ins Leben wachsen

Bindung stärken im Baby- und Kleinkindalter

17812 NEU € 15,00

Rebecca Hansbauer, zertifizierte Familienbegleiterin
am Samstag, 29.11.2025, 15:00 - 16:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03



Rebecca Hansbauer

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