

GESUNDHEIT



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

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
Genussvolle Küche.....	68
Kochkurse in italienischer Sprache.....	70
INFORMATIVE VORTRÄGE	71
ENSPANNUNG/ACHTSAMKEIT	72
Entspannungsmethoden/Wellness/ Autogenes Training.....	72
Feldenkrais.....	72
Qi Gong / Tai Chi	73
Yoga	74
Events.....	76
Familienyoga.....	76
Gesundheitsreise	77
GYMNASTIK/FITNESS	78
Wassergymnastik / Aquafitness.....	78
Rückenfitness / Wirbelsäulengymnastik	80
Bogenschießen.....	81
Ganzkörperworkout.....	83
Bodyart® / Bodystyling.....	84
Pilates.....	84
Balance Swing™ - Minitrampolin.....	85
Zumba®.....	85
TRX®.....	86
OUTDOOR.....	87
TANZ	88
Ballett.....	88
Gesellschaftstanz	88
Tänze aus aller Welt.....	90
ELTERN-KIND-KURSE	92

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

Treffpunkt wird bekannt gegeben.

10001 € 59,00 (€ 30,00)

Yogesh Rao

am Donnerstag, 18.06.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

Genussvolle Küche

Wohlfühlrezepte aus aller Welt (vegetarisch)

In vielen Teilen der Welt sind lokale Spezialitäten traditionell vegetarisch oder auch vegan. Kulinarisch bereisen wir Südamerika, Thailand, Japan und Hawaii. Dabei erleben Sie wie abwechslungsreich und komplett unterschiedlich vegetarische Ernährung sein kann. Mit musikalischer Untermalung.

10004 € 46,00 (€ 17,00)

Xenia Völker

am Mittwoch, 15.04.2026, 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 Dienstag, 05.05.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

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

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, 07.03.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

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

Internationale Teigtasche

Lernen Sie alles über Teige, Falttechniken, Füllungen und Saucen. Auf dem Menü: türkische Manti, georgische Chinkali, tibetische Momos, philippinische Empanadas, brasilianische Pastel und indische Gujiya mit Chai.

10020 **NEU** € 50,00 (€ 21,00)

Xenia Völker

am Dienstag, 16.06.2026, 18:00 - 21:30 Uhr

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

Streetfood - Asien trifft Südamerika

Tauchen Sie ein in die aufregende Welt der Straßenküchen von Lateinamerika und Asien! Entdecken Sie neue Aromen, exotische Zutaten und raffinierte Zubereitungstechniken.

10030 **NEU** € 49,00 (€ 20,00)

Xenia Völker

am Mittwoch, 10.06.2026, 18:00 - 21:30 Uhr

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

Hinweis zu den Kochkursen 10001 bis 10505

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

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



Arabisch kochen - eine Reise durch die Aromen des Orients

Dieser intensive Kochkurs entführt Sie in die exotischen Aromen und Gewürze der arabischen Länder. Wir werden ein umfangreiches, köstliches 3-Gänge-Menü zubereiten, begleitet von arabischer Musik und dem traditionellen, süßen grünen Minztee. Es werden Rezepte aus der Levante Küche übernommen.

10035 NEU € 49,00 (€ 20,00)

Xenia Völker
am Dienstag, 21.07.2026, 18:00 - 21:30 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 € 49,00 (€ 20,00)

Xenia Völker
am Dienstag, 30.06.2026, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Kochkurs nach Maß

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

Wir versuchen, ihn für Sie zu „zaubern“.

Info unter Tel.

089-46002-828

Kochen wie die indische Hausfrau - spontan und leicht gemacht

Sie werden sehen, wie man schnell und günstig leckere indische Gerichte für jeden Tag zubereiten kann.

10046 € 46,00 (€ 20,00)

Yogesh Rao
am Samstag, 04.07.2026, 15:00 - 18:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Erfrischende Sommerküche aus aller Welt

Wir kochen ein erfrischendes 4-Gänge-Menü: einen karibischen Gruß aus der Küche mit Garnele, eine thailändische Auberginenvorspeise, eine brasilianische Moqueca wahlweise Fisch oder Huhn mit Limette, Mango und Kokos und ein verzauberndes indisches Zitronendessert.

10048 € 48,00 (€ 19,00)

Xenia Völker
am Dienstag, 14.07.2026, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Super-Bowls - alles aus einer Schüssel (optional vegetarisch/vegan/ mit Fleisch und Fisch)

Die Super-Bowls haben hippe Cafés erobert, Bistros und alle Restaurants, die trendige und gleichzeitig gesunde Speisen anbieten. Die best-of-Varianten für Zuhause in diesem Kurs: Wir lassen uns von ausgesuchten herzhaften und süßen Bowls-Rezepten mit frischesten Zutaten und leckeren Toppings - asiatisch, japanisch, orientalisch, hawaiianisch und eine Dessert-Bowl in pink - mit Fleisch und Fisch, wahlweise auch vegetarisch oder vegan überraschen.

10052 € 49,00 (€ 20,00)

Xenia Völker
am Dienstag, 17.03.2026, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11



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

Cucina napoletana

10500 NEU

€ 73,00 (€ 18,00)

Gabriella Caiazza-Schwarz, Italienischlehrerin
am Samstag, 16.05.2026, 10:00 - 14:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Antipasti e stuzzichini

10502

€ 73,00 (€ 18,00)

Gabriella Caiazza-Schwarz, Italienischlehrerin
am Samstag, 20.06.2026, 10:00 - 14:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Piatti unici e torte salate per l'estate

10505

€ 73,00 (€ 18,00)

Gabriella Caiazza-Schwarz, Italienischlehrerin
am Samstag, 11.07.2026, 10:00 - 14:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12



In Kooperation mit Forum Italia und
Istituto Italiano di Cultura

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

Kochkurse für Kinder

finden Sie auf Seite xxx.



INFORMATIVE VORTRÄGE



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. anerk. Erzieherin und Familien- und Paarberaterin., EUTB - Beraterin
am Dienstag, 03.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3



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. anerk. Erzieherin und Familien- und Paarberaterin., EUTB - Beraterin
am Dienstag, 21.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3



Nicht allein: Wege zur Entlastung für Familien mit besonderen Herausforderungen

Ein Vortrag für Eltern von Kindern mit Behinderung

Wie können Familien entlastet werden – im Alltag, organisatorisch und emotional? Welche Hilfen gibt es, und wie findet man den eigenen Weg durch den Unterstützungsdschungel?

11052 **V** gebührenfrei

Anja Ecker, staatl. anerk. Erzieherin und Familien- und Paarberaterin, EUTB - Beraterin
am Dienstag, 05.05.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3



Schwerhörigkeit - Ertaubung - Hilfsmittel

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

11053 **V** gebührenfrei

Elke Maier, EUTB Peer-Beraterin und Audioberaterin
am Dienstag, 16.06.2026, 17:00 - 18:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3



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

Teilhabeberatung
für Menschen mit Behinderungen
und ihre Familien

in Kooperation mit

Beratung

Gemeinsam mit der EUTB® (Ergänzend 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 03.03.26, 21.04.26, 05.05.26, 16.06.26 und 14.07.26, 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.bayciv.de

Die Beratung ist kostenfrei.
Wir freuen uns auf Sie!

Immer aktuell informiert!



ENTSPANNUNG / ACHTSAMKEIT



Entspannungsmethoden/Wellness

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

Autogenes Training - Grundkurs

12006 € 107,00

Dr. Ursula Hieber, Ärztin, Psychotherapeutin
ab Dienstag, 10.03.2026, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 02

Autogenes Training - Vertiefung für TN des Grundkurses

NUR für Absolventen der AT-Grundkurs von Frau Dr. Hieber

Voraussetzung für die Teilnahme: Besuch des Grundkurses 12006

12008 € 22,00

Dr. Ursula Hieber, Ärztin, Psychotherapeutin
am Dienstag, 03.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 02

12009 € 22,00

Dr. Ursula Hieber, Ärztin, Psychotherapeutin
am Dienstag, 19.05.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 02

12010 € 22,00

Dr. Ursula Hieber, Ärztin, Psychotherapeutin
am Dienstag, 23.06.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 02

12011 € 22,00

Dr. Ursula Hieber, Ärztin, Psychotherapeutin
am Dienstag, 21.07.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 02

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

Anfänger

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

12104 H € 119,00

Doris Schmidt, Feldenkraislehrerin
ab Mittwoch, 04.03.2026, 13x 10:00 - 11:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

12107 O € 116,00

Gabriele Blasy, Feldenkraispädagogin
ab Mittwoch, 04.03.2026, 13x 19:00 - 20:15 Uhr

Anfänger

12110 € 143,00

Johanna Pflanz, Gymnastiklehrerin, Feldenkraispädagogin
ab Donnerstag, 05.03.2026, 14x 10:30 - 12:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

Der HerzKreis - eine Einführung auch für gesunde Herzen

Lernen Sie, wie Sie Ihr Herz entlasten können.

12050 € 19,00

Roswitha de Souza, HerzKreisTrainerin
am Sonntag, 10.05.2026, 16:30-18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01



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 € 109,00

Barbara Nosse, Qi Gong Lehrerin
ab Montag, 02.03.2026, 12x 18:00 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

Fortgeschrittene - kleine Gruppe

12204 € 146,00

Barbara Nosse, Qi Gong Lehrerin
ab Montag, 02.03.2026, 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, 02.03.2026, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 02

Tai Chi Chuan -Anfänger und Fortgeschrittene

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

12300 € 132,00

Lin Yao, Ärztin für TCM

ab Samstag, 07.03.2026, 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, 07.03.2026, 15x 10:30 - 11:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Immer aktuell informiert!



Volkshochschule Haar

Hinweis:

Familienyoga finden
Sie auf Seite 76.

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

12402 H € 153,00

Christian Klari M.A., Yogalehrer
ab Montag, 02.03.2026, 15x 17:45 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 04

Anfänger

12403 H € 153,00

Christian Klari M.A., Yogalehrer
ab Mittwoch, 04.03.2026, 15x 17:45 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 04

12420 € 208,00

Matthias Engler, Yogalehrer
ab Dienstag, 10.03.2026, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

12425 € 112,00

Roswitha de Souza, staatl. anerk. Gymnastiklehrerin, YOGA move Trainerin, Pilates Trainerin
ab Donnerstag, 05.03.2026, 15x 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

12440 NEU € 55,00

N.N., Yogalehrer
ab Freitag, 06.03.2026, 5x 09:30-11:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

12441 NEU € 110,00

N.N., Yogalehrer
ab Freitag, 24.04.2026, 10x 09:30-11:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

Mittelstufe

12508 € 153,00

Christian Klari M.A., Yogalehrer
ab Montag, 02.03.2026, 15x 19:15 - 20:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 04

12520 H € 153,00

Christian Klari M.A., Yogalehrer
ab Mittwoch, 04.03.2026, 15x 19:15 - 20:45 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

Power Yoga Easy

Beim Vinyasa Yoga werden Asanas mit dynamischen Übergängen praktiziert. Etwas langsamer als beim Poweryoga mit einer geeigneten Auswahl an Asanas. Fokus auf Aligement (Ausrichtung)

12634 NEU € 129,00

Rozsa Hornyak, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 05.03.2026, 15x 18:00 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 04

Mittelstufe

12636 H € 153,00

Rozsa Hornyak, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 05.03.2026, 15x 19:45 - 21:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 04

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

Eine dynamische, intensive, wirkungsvolle und zeitgemäße Methode, um sich beweglich zu halten und die Gesundheit zu fördern. Mit Hilfsmitteln (Klötze, Seile, Kissen) wird es möglich, die verschiedenen Körperhaltungen leicht und exakt auszuführen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung und leichte Decke

Anfänger

12645 **H** € 153,00

Sabine Gall, Yogalehrerin
ab Dienstag, 03.03.2026, 15x 10:15 - 11:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

Kundalini Yoga

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

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

Anfänger und Fortgeschrittene

12751 **NEU** € 44,00

Sigrid Urban, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 05.03.2026, 4x 19:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

12752 **NEU** € 55,00

Sigrid Urban, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 16.04.2026, 5x 19:30-21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

12756 € 153,00

Sigrid Urban, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 05.03.2026, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

Kundalini Yoga für Frauen

Fortgeschrittene und Anfängerinnen

12760 € 163,00

Sigrid Urban, Yogalehrerin
ab Mittwoch, 04.03.2026, 16x 09:30 - 11:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

Anusara Yoga

Anusara Yoga ist ein moderner Hatha Yoga Stil, der eine herzorienteerte, lebensbejahende Philosophie mit anatomisch genauen Anleitungen der Asanas verbindet.

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

12763 **NEU** € 55,00

Nicole Bach, Yogalehrerin
ab Mittwoch, 04.03.2026, 5x 18:00-19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

12764 **NEU** € 110,00

Nicole Bach, Yogalehrerin
ab Mittwoch, 22.04.2026, 10x 18:00-19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

Entspannung mit Yoga Nidra

Yoga Nidra ist eine effektive Entspannungstechnik aus der Yogatradition, welche gegen Stress und Überforderung hilft. Bevor wir uns in den „Schlaf des Yogis“ versetzen, sorgen wir mit einigen einfachen Übungen für körperliche Entspannung. Während der Körper entspannt, bleibt der Geist hellwach. Tiefe Bewusstseins-schichten werden aktiviert und in einen gelassenen Zustand versetzt, das Immunsystem wird gestärkt. Die Anwendung eines „Sankalpas“ (positiver Leitsatz) aktiviert tief liegende Kräfte. Diese Entspannungsmethode kann ohne weitere Hilfsmittel zu Hause angewendet werden.

Bitte mitbringen: Leichte Decke, eventuell Kopfkissen, Socken

12765 **NEU** € 55,00

Sigrid Urban, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 11.06.2026, 5x 19:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03



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

€ 39,00

Gabriele Hercog, Yogalehrerin

am Sonntag, 22.03.2026, 09:30 - 11:00 Uhr

am Sonntag, 19.04.2026, 09:30 - 11:00 Uhr

am Sonntag, 10.05.2026, 09:30 - 11:00 Uhr

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

Yoga am Stuhl

12775

€ 26,00

Roswitha de Souza, Yogalehrerin

ab Dienstag, 10.03.2026, 3x 15:30-16:30 Uhr

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

Sommerbrise - leicht und erfrischend

Spür die Sonne auf der Haut, lass dich mitnehmen in die Natur, lausche dem Vogelgezwitscher und genieße eine unvergessliche Zeit voller Lachen, Leichtigkeit und guter Gespräche. Unsere Sommerbrise lädt dich ein, durchzuatmen, den Moment zu genießen und dich von der sommerlichen Atmosphäre verzaubern zu lassen. Frisch. Freundlich. Frei. Du bist herzlich willkommen, sei dabei! Treffpunkt: Gorillaberg beim Dino am Wieselweg

12921 NEU

€ 18,00

Birgitta Engler, Lachyogatrainerin, Friederica Ertl, Glückscoach

am Freitag, 12.06.2026, 15:00 - 16:30 Uhr

12922 NEU

€ 18,00

Birgitta Engler, Lachyogatrainerin, Friederica Ertl, Glückscoach

am Freitag, 19.06.2026, 15:00 - 16:30 Uhr

12923 NEU

€ 18,00

Birgitta Engler, Lachyogatrainerin, Friederica Ertl, Glückscoach

am Freitag, 26.06.2026, 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 12,00, für Kinder EUR 8,00.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk und evtl. leichte Decke

12950

€ 12,00

Yogesh Rao, Yogalehrer

am Sonntag, 26.04.2026, 11:00 - 12:30 Uhr

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

12951

€ 12,00

Yogesh Rao, Yogalehrer

am Sonntag, 17.05.2026, 11:00 - 12:30 Uhr

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

12952

€ 12,00

Yogesh Rao, Yogalehrer

am Sonntag, 28.06.2026, 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 den eigenen Weg zielsicher verfolgen zu können.

An diesem Wochenende erleben wir unmittelbar, wie sich scheinbar gegensätzliche Elemente zu einem größeren Ganzen, nämlich zu unserer 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 Lehrerlaubnis 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 Herzstätigkeit 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 € 145,00

Andrea Stadlmair, Iris Grün, Laura Salamano, Aquatrainerinnen
ab Montag, 02.03.2026, 17x 16:05 - 16:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14003 € 145,00

Andrea Stadlmair, Aquatrainerin
ab Montag, 02.03.2026, 17x 16:45 - 17:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14004 € 145,00

Andrea Stadlmair, Aquatrainerin
ab Montag, 02.03.2026, 17x 17:25 - 18:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14005

Andrea Stadlmair, Aquatrainerin
ab Montag, 02.03.2026, 17x 18:05 - 18:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14006

Daniela Fest, Aquatrainerin
ab Dienstag, 03.03.2026, 17x 11:45 - 12:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14007

Daniela Fest, Aquatrainerin
ab Dienstag, 03.03.2026, 17x 12:25 - 13:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14010

Helga Neigenfind-Cerovsky, Aquatrainerin
ab Dienstag, 03.03.2026, 17x 14:30 - 15:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14012

Marina Kurochkina, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 04.03.2026, 17x 15:15 - 16:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14013

Marina Kurochkina, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 04.03.2026, 17x 16:00 - 16:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad



14014 € 154,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 04.03.2026, 17x 16:45 - 17:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14015 € 154,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 04.03.2026, 17x 17:30 - 18:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14016 € 154,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 04.03.2026, 17x 18:15 - 19:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14017 € 145,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Donnerstag, 05.03.2026, 17x 16:45 - 17:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14018 € 145,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Donnerstag, 05.03.2026, 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 € 145,00

Iris Grün, Aquatrainerin
ab Montag, 02.03.2026, 17x 14:45 - 15:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14020 € 145,00

Iris Grün, Aquatrainerin
ab Montag, 02.03.2026, 17x 15:25 - 16:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14021 € 164,00

Helga Neigenfind-Cerovsky, Aquatrainerin
ab Dienstag, 03.03.2026, 17x 15:20 - 16:10 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14022 € 145,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Donnerstag, 05.03.2026, 17x 18:05 - 18:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14023 € 145,00

Iris Grün, Aquatrainerin
ab Donnerstag, 05.03.2026, 17x 18:45 - 19:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad



Dozentin Iris Grün

14024 € 145,00

Brunhilde Helml, Aquatrainerin
ab Donnerstag, 05.03.2026, 17x 19:25 - 20:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14025 € 145,00

Brunhilde Helml, Aquatrainerin
ab Donnerstag, 05.03.2026, 17x 20:05 - 20:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14026 € 145,00

Laura Salamano, Aquatrainerin
ab Montag, 02.03.2026, 17x 18:45 - 19:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14027 € 145,00

Laura Salamano, Aquatrainerin
ab Montag, 02.03.2026, 17x 19:25 - 20:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

16 Termine
14028 € 145,00

Borjana Gottlöber, Aquatrainerin
ab Dienstag, 03.03.2026, 16x 09:00 - 09:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

16 Termine
14029 € 145,00

Borjana Gottlöber, Aquatrainerin
ab Dienstag, 03.03.2026, 16x 10:30 - 11:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

Schwimmen für Erwachsene
16 Termine
14030 € 145,00

Borjana Gottlöber, Aqua- und Schwimmtrainerin
ab Dienstag, 03.03.2026, 16x 09:45 - 10:30 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.

14104 € 90,00

Roswitha Kruse-Jäger, Übungsleiterin
ab Montag, 02.03.2026, 15x 18:00 - 19:00 Uhr
nicht am 15.06.2026 und 22.06.2026
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14105 € 94,50

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Mittwoch, 04.03.2026, 16x 18:00 - 19:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

Die Halswirbelsäule

Ein Informationsworkshop mit praktischer Anleitung

14106 € 12,00

Tristan Bechmann, lizenzierter Fitnesstrainer
am Montag, 04.05.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 02

Sturzprophylaxe

Ein Informationsworkshop mit praktischer Anleitung

In diesem Kurs lernen Sie gezielte Übungen zur Verbesserung von Kraft und Koordination kennen.

14107 € 20,00

Tristan Bechmann, zertifizierter Gesundheitstrainer,
Rehatrainer Neurologie, Trainer für Demenzsport
am Montag, 23.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 02

Mit dem vhs-Newsletter
immer aktuell informiert.
Einfach QR-Code scannen
oder unter [vhs-haar.de/
newsletter](http://vhs-haar.de/newsletter) anmelden



Wirbelsäulengymnastik - präventive Gymnastik

14108 € 99,00

Alexandra Waldmann, Präventionsübungsleiterin
ab Mittwoch, 04.03.2026, 17x 09:45 - 10:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Fit mit Wirbelsäulengymnastik

14109 H € 90,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Mittwoch, 04.03.2026, 15x 17:45 - 18:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Wirbelsäulengymnastik und Ausgleichsgymnastik

14110 € 90,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Donnerstag, 05.03.2026, 15x 17:00 - 18:00 Uhr
Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

Wirbelsäulengymnastik - Rückenfitness

14111 H € 90,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Montag, 02.03.2026, 15x 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

14113 € 90,00

Roswitha Kruse-Jäger, Übungsleiterin
ab Montag, 02.03.2026, 15x 19:00 - 20:00 Uhr
nicht am 15.06.2026 und 22.06.2026
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum



Intensives Rückentraining mit Ausgleichsgymnastik

14114 € 99,00

Daniela Fest, staatl. gepr. Physiotherapeutin und Übungsleiterin

ab Montag, 02.03.2026, 17x 09:05 - 10:05 Uhr

Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Präventives, aktives Rücken- und Ausdauertraining

14115 € 99,00

Daniela Fest, staatl. gepr. Physiotherapeutin und Übungsleiterin

ab Montag, 02.03.2026, 17x 10:15 - 11:15 Uhr

Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14116 € 99,00

Daniela Fest, staatl. gepr. Physiotherapeutin und Übungsleiterin

ab Mittwoch, 04.03.2026, 17x 09:55 - 10:55 Uhr

Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

14117 € 99,00

Daniela Fest, staatl. gepr. Physiotherapeutin und Übungsleiterin

ab Mittwoch, 04.03.2026, 17x 11:00 - 12:00 Uhr

Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum



Rückenzieltraining mit Geräten

14123 € 105,00

Iva Berankova/TSV Fitnessstudio, Lizenzierte Fitnesstrainerin

ab Donnerstag, 05.03.2026, 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 Bogenausrüstung 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

14203 € 129,00

Marzena Wrodczyk, Zertifizierte Therapeut:innen im Bogenschießen sowie DOSB-lizenzierte C-Trainer:innen „Bogen-Leistungssport“

ab Dienstag, 24.02.2026, 4x 19:00 - 20:45 Uhr

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

14204 € 129,00

Marzena Wrodczyk, Zertifizierte Therapeut:innen im Bogenschießen sowie DOSB-lizenzierte C-Trainer:innen „Bogen-Leistungssport“

ab Dienstag, 14.04.2026, 4x 17:00 - 18:45 Uhr

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

14205 € 129,00

Marzena Wrodczyk, Zertifizierte Therapeut:innen im Bogenschießen sowie DOSB-lizenzierte C-Trainer:innen „Bogen-Leistungssport“

ab Dienstag, 09.06.2026, 4x 19:00 - 20:45 Uhr

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



Therapeutisches Bogenschießen - Fortgeschrittene

14213 € 129,00

Marzena Wrodarczyk, Zertifizierte Therapeut:innen im Bogenschießen sowie DOSB-lizenzierte C-Trainer:innen „Bogen-Leistungssport“
ab Dienstag, 24.02.2026, 4x 17:00 - 18:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01



Dozentin Marzena Wrodarczyk

14214 € 129,00

Marzena Wrodarczyk, Zertifizierte Therapeut:innen im Bogenschießen sowie DOSB-lizenzierte C-Trainer:innen „Bogen-Leistungssport“
ab Dienstag, 14.04.2026, 4x 19:00 - 20:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

14215 € 129,00

Marzena Wrodarczyk, Zertifizierte Therapeut:innen im Bogenschießen sowie DOSB-lizenzierte C-Trainer:innen „Bogen-Leistungssport“
ab Dienstag, 09.06.2026, 4x 17:00 - 18:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

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, enganliegende Oberbekleidung sowie ein Haargummi bei längeren Haaren. Geeignet für Jugendliche ab 10 Jahren. Um ca. 13.00 Uhr ist eine einstündige Mittagspause eingeplant. Wir werden bei einem Lieferservice auf eigene Kosten am Samstag etwas zu Essen bestellen. Ein Familienrabatt kann vor Ort gewährt werden. Bitte sprechen Sie dafür die Kursleiter an. Wegen Bogenart und Bogengröße bitte angeben: Links- oder Rechtshänder? Körpergröße?

Bogenschießen für Anfänger:innen

14224 € 129,00

Marzena Wrodarczyk, DOSB-lizenzierte C-Trainerin 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

14225 € 129,00

Marzena Wrodarczyk, DOSB-lizenzierte C-Trainerin Bogen-Leistungssport
am Samstag, 09.05.2026, 10:00 - 16:00 Uhr,
am Sonntag, 10.05.2026, 10:00 - 14:00 Uhr
Vaterstetten, Baldhamer Str. 39, vhs-Bildungszentrum

14226 € 129,00

Marzena Wrodarczyk, DOSB-lizenzierte C-Trainerin Bogen-Leistungssport
am Samstag, 11.07.2026, 10:00 - 16:00 Uhr,
am Sonntag, 12.07.2026, 10:00 - 14:00 Uhr
Vaterstetten, Baldhamer Str. 39, vhs-Bildungszentrum

Ganzkörperworkout

Ballspiele für Erwachsene - spielend fit bleiben

14250

€ 45,00

Kathleen Kober, Übungsleiterin
ab Donnerstag, 05.03.2026, 7x 20:00 - 21:00 Uhr
Sportzentrum, Jagdfeldring 82, Gymnastikraum



Alltagsfit für Junggebliebene

14300

€ 90,00

Gabriele Hercog, Übungsleiterin
ab Freitag, 06.03.2026, 15x 10:30 - 11:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Kräftigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

14301

€ 94,50

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Donnerstag, 05.03.2026, 16x 10:00 - 11:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Fit ab 50 - All In One

14302 H

€ 90,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Donnerstag, 05.03.2026, 15x 15:30 - 16:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Fit ab 50 - Ganzkörpergymnastik

14303 H

€ 90,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Mittwoch, 04.03.2026, 15x 16:45 - 17:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Fit ab 50 - Osteoporoseprophylaxe

14304 H

€ 90,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Montag, 02.03.2026, 15x 16:45 - 17:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Body-Workout mit und ohne Kleingeräte

14500

€ 90,00

Irene Dötz, Übungsleiterin
ab Donnerstag, 05.03.2026, 15x 19:00 - 20:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Body-Workout mit und ohne Kleingeräte

14501

€ 90,00

Irene Dötz, Übungsleiterin
ab Donnerstag, 05.03.2026, 15x 20:00 - 21:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Power Up Fitness

14502

€ 99,00

Claudia Gomes Schreiner, Dipl. Sportlehrerin, Fitnesstrainerin
ab Montag, 02.03.2026, 17x 19:30 - 20:30 Uhr
Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

Cardio Kickboxing Workout

Bitte mitbringen: Bandagen und Boxing Handschuhe

14503

€ 99,00

Claudia Gomes Schreiner, Dipl. Sportlehrerin, Fitnesstrainerin
ab Montag, 02.03.2026, 17x 20:30 - 21:30 Uhr
Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG



Fitnessgymnastik am Morgen**14522** € 90,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
 ab Freitag, 06.03.2026, 15x 09:00 - 10:00 Uhr
 Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

Ausgleichs- und Problemzongymnastik**14524** € 94,50

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
 ab Mittwoch, 04.03.2026, 16x 19:00 - 20:00 Uhr
 Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

**Powergymnastik -
Präventives Rückentraining****14525** € 99,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin
 ab Donnerstag, 05.03.2026, 17x 19:00 - 20:00 Uhr
 Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

Yoga Workout**14526** € 99,00

Roswitha de Souza, staatl. annerk. Gymnastik Lehrerin und
 Yoga Move Trainerin
 ab Dienstag, 03.03.2026, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
 Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 24

Woyo**14526** € 99,00

Gabriele Hercog, Übungsleiterin mit Zusatzausbildung
 ab Freitag, 06.03.2026, 15x 09:15 - 10:30 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Bodyart® / Bodystyling**BODYART® Training****14530** € 105,00

Caroline Reitwiesner, lizenzierte BODYART® Trainerin
 ab Mittwoch, 04.03.2026, 14x 19:00 - 20:15 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

**Bodystyling****14542 H** EGYM WELLPASS € 90,00

Andrea Stadlmair, Übungsleiterin
 ab Dienstag, 03.03.2026, 15x 18:15 - 19:15 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

14543 H EGYM WELLPASS € 90,00

Andrea Stadlmair, Übungsleiterin
 ab Dienstag, 03.03.2026, 15x 09:00 - 10:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

14544 EGYM WELLPASS € 99,00

Roswitha de Souza, Übungsleiterin
 ab Mittwoch, 04.03.2026, 17x 19:00 - 20:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

14547 H EGYM WELLPASS € 90,00

Stefanie Wenig, Bachelor of Arts Gesundheitsmanagement
 ab Montag, 02.03.2026, 15x 19:00 - 20:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Pilates**Pilates und Wirbelsäulengymnastik****14604** € 90,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
 ab Freitag, 06.03.2026, 15x 10:00 - 11:00 Uhr
 Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

Pilates - weiterführendes Training**14606** € 110,00

Gabriele Hercog, Lizenzierte Pilates- und „Woyo“-Trainerin
 ab Freitag, 06.03.2026, 15x 08:00 - 09:15 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

**Pilates - Anfänger:innen mit und ohne
Vorkenntnisse****14609** € 99,00

Roswitha de Souza, staatl. annerk. Gymnastik Lehrerin und
 Pilatestrainerin
 ab Mittwoch, 04.03.2026, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

Pilates Basismattentraining - Beckenboden - Powerhouse

14610 € 94,50

Borjana Gottlöber, Pilatestrainerin
ab Montag, 02.03.2026, 16x 19:00 - 20:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 1

Pilates - Mattentraining - Beckenboden - Powerhouse

14611 € 94,50

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Montag, 02.03.2026, 16x 20:00 - 21:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Pilates und Stretching

14612 € 99,00

Roswitha de Souza, staatl. annerk. Gymnastik Lehrerin und
Pilatestrainerin
ab Donnerstag, 05.03.2026, 17x 19:15 - 20:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

Balance Swing™ – Minitrampolin

Balance Swing™ mit dem Minitrampolin

14650 € 90,00

Stefanie Wenig, Balance - Swing Trainerin
ab Montag, 02.03.2026, 15x 17:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

14651 H € 90,00

Stefanie Wenig, Balance - Swing Trainerin
ab Montag, 02.03.2026, 15x 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

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

14652 H € 38,00

Stefanie Wenig, Balance - Swing Trainerin
ab Montag, 20.04.2026, 5x 16:00 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03



Zumba®



ZUMBA® - Party

Tageskasse € 15,00

14706 € 15,00

Maria Frank, Shirley Aguilar, Sybille Bahlmann, Cristina
Sanchez, Hans Schwartze, Sabine Holzapfel
am Sonntag, 01.03.2026, 15:00 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

ZUMBA® - Tanz Dich fit

14708 € 37,00

Sybille Bahlmann, lizenziierter Zumba-Fitness-Instructor
ab Donnerstag, 25.06.2026, 6x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

ZUMBA® Tanz dich fit

6 - 7 Pers.: € 115,00

ab 8 Pers.: € 99,00

14709 € 115,00

Maria Frank, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin
ab Mittwoch, 04.03.2026, 17x 08:30 - 09:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

ZUMBA® - Tanz Dich fit

14712 € 90,00

Aiman Attia, Sportlehrer, Tanzpädagoge, lizenziierter
Zumba-Instructor
ab Montag, 02.03.2026, 15x 20:30 - 21:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

ZUMBA® - Tanz Dich fit

14713 € 90,00

Aiman Attia, Sportlehrer, Tanzpädagog, lizenzierter Zumba-Instructor

ab Mittwoch, 04.03.2026, 15x 19:15 - 20:15 Uhr

Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

ZUMBA® - Tanz Dich fit

14714 € 99,00

Shirley Aguilar, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin

ab Donnerstag, 05.03.2026, 17x 17:50 - 18:50 Uhr

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

ZUMBA® - Tanz Dich fit

14715 € 65,00

Hans Schwartz, lizenzierter Zumba-Fitness-Instructor

ab Donnerstag, 05.03.2026, 11x 19:00 - 20:00 Uhr

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



Dozent: Hans Schwartz

ZUMBA® - Tanz Dich fit

14716 € 99,00

Maria Frank, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin

ab Dienstag, 03.03.2026, 17x 19:00 - 20:00 Uhr

Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Zumba® für Anfänger:innen

6 - 7 Pers.: € 115,00

ab 8 Pers.: € 99,00

14720 € 115,00

Aiman Attia, Zumbainstructor & Tanzpädagog

ab Dienstag, 03.03.2026, 15x 19:15 - 20:15 Uhr

Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

ZUMBA Gold®

6 - 7 Pers.: € 115,00

ab 8 Pers.: € 99,00

14721 € 115,00

Maria Frank, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin

ab Dienstag, 03.03.2026, 17x 18:00 - 19:00 Uhr

Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

TRX®



TRX-Suspension-Training

14803 € 105,00

Tobias Wulf, TRX-Suspension-Fitness-Trainer

ab Freitag, 06.03.2026, 15x 18:20 - 19:20 Uhr

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

TRX-Suspension-Training

14805 € 105,00

Tobias Wulf, TRX-Suspension-Fitness-Trainer

ab Freitag, 06.03.2026, 15x 17:20 - 18:20 Uhr

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

TRX-Suspension-Training

14806 € 105,00

Tobias Wulf, TRX-Suspension-Fitness-Trainer

ab Dienstag, 03.03.2026, 15x 18:15 - 19:15 Uhr

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

TRX-Suspension-Training

14807 € 105,00

Tobias Wulf, TRX-Suspension-Fitness-Trainer

ab Dienstag, 03.03.2026, 15x 17:15 - 18:15 Uhr

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

OUTDOOR



Nordic Walking Basics - Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer

15000 € 33,00

Andrea Schuhbauer, lizenzierte Nordic Walking Trainerin
ab Donnerstag, 05.03.2026, 4x 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, 16.04.2026, 4x 17:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz beim Gut Keferloh

15002 € 84,00

Andrea Schuhbauer, lizenzierte Nordic Walking Trainerin
ab Mittwoch, 04.03.2026, 15x 17:30 - 18:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz beim Gut Keferloh

15003 € 84,00

Andrea Schuhbauer, lizenzierte Nordic Walking Trainerin
ab Mittwoch, 04.03.2026, 15x 18:45 - 19:45 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz beim Gut Keferloh



Nordic Cross Skaten für Anfänger:innen

15410 € 80,00

Ulrich Rüger ActivOutdoor, DSV Nordic Cross-Skating
Rollski Trainer
am Samstag, 25.04.2026, 09:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Haar, Eislaufplatz an der Parkstraße



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 € 58,00

Volker Ludwig, lizenzierter Segellehrer und Diplomsport-ökonom
ab Dienstag, 05.05.2026, 3x 18:30 - 20:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 13

Weitere
Infos
über unsere
Veranstaltungen:

www.vhs-haar.de

TANZ



Ballett

Ballett - Anfänger:innen mit Vorkenntnissen**16000** € 157,00

Herbert Huber, professioneller Balletttänzer
 ab Freitag, 06.03.2026, 17x 18:00 - 19:30 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Ballett - Anfänger:innen**16001** € 99,00

Herbert Huber, professioneller Balletttänzer
 ab Freitag, 06.03.2026, 17x 19:45 - 20:45 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

Gesellschaftstanz

Mittelmeertänze - Schnupperkurs

Anfänger:innen und auch zum Auffrischen der Tanz-
 kenntnisse

16300 € 27,50

Tina Steenbuck, Tanzpädagogin, staatl. anerkannte
 Gymnastiklehrerin
 ab Freitag, 06.03.2026, 3x 19:00 - 20:30 Uhr
 Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

**Mittelmeertänze - Mittelstufe und Fortge-
schrittene****16301** € 75,00

Tina Steenbuck, Tanzpädagogin
 ab Freitag, 27.03.2026, 9x 19:00 - 20:30 Uhr
 Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

**Gesellschaftstanz -
Standard und Lateinamerikanisch****Grundkurs**

Wenn möglich bitte paarweise anmelden! Frau & Frau oder
 Mann & Mann sind willkommen.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Gymnastikschlapp-
 chen mit Ledersohle (keine Straßenschuhe) sowie leichte
 bequeme Tanz- oder Sportkleidung

16400 € 55,00

Christian Seidl, Tanzpädagoge
 ab Dienstag, 10.03.2026, 8x 19:15 - 20:30 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Aufbaukurs**16401** € 49,00

Christian Seidl, Tanzpädagoge
 ab Dienstag, 19.05.2026, 7x 19:15 - 20:30 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Fortgeschrittene**16402** € 130,00

Christian Seidl, Tanzpädagoge
 ab Dienstag, 10.03.2026, 15x 20:30 - 22:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02



Hochzeits-Crashkurs Tanzen

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schlappchen mit Leder-
sohle, keine Straßenschuhe und bequeme Tanzkleidung

16405 € 44,00

Christian Seidl, Tanzpädagoge

am Samstag, 02.05.2026, 11:00 - 14:00 Uhr,

am Sonntag, 03.05.2026, 11:00 - 14:00 Uhr

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

16406 € 44,00

Christian Seidl, Tanzpädagoge

am Samstag, 11.07.2026, 11:00 - 14:00 Uhr,

am Sonntag, 12.07.2026, 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, 14.06.2026, 12:00 - 15:00 Uhr

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

16409 € 22,00

Oksana Pavlova, Tänzerin & Tanzpädagogin

am Sonntag, 26.07.2026, 16:00 - 19:00 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, 22.03.2026, 16:00 - 19:00 Uhr

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

Blues - Solotanz

Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

16413 € 22,00

Oksana Pavlova, Tanzpädagogin

am Samstag, 04.07.2026, 12:00 - 15:00 Uhr

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



Tänze aus Hawaii und Polynesien

Anfänger:innen

16491 € 77,00

Sonja Haydn, lizenzierte „Hula“-Trainerin

ab Donnerstag, 23.04.2026, 10x 20:00 - 20:00 Uhr

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

Fortgeschrittene

16493 € 77,00

Sonja Haydn, lizenzierte „Hula“-Trainerin

ab Montag, 20.04.2026, 10x 20:00 - 21:00 Uhr

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

Immer aktuell informiert!



Dance Like Your Icons

ab 18 Jahren

16495 NEU

€ 40,00

Joy Schmidt

ab Donnerstag, 23.04.2026, 4x 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01



Dozentin Joy Schmidt

Tänze aus aller Welt

Latin Party Moves - Line Dance

Bitte mitbringen: Flache Schuhe mit rutschender Sohle.

16500

€ 40,00

Sonja Haydn, Latin Dance Coach

ab Montag, 20.04.2026, 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, 08.06.2026, 5x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

American Line Dance - Anfänger:innen

16505

€ 95,00

Hans-Jürgen Mader, Trainer für American Line Dance
ab Donnerstag, 26.02.2026, 16x 20:30 - 21:30 Uhr
nicht am 07.05.2026

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

American Line Dance - Mittelstufe

mit Vorkenntnissen aus den vorangegangenen Kursen
und für Wiedereinsteiger

16506

€ 75,00

Jörg Weber, Trainer für American Line Dance
ab Freitag, 06.03.2026, 12x 19:30 - 20:30 Uhr
nicht am 07.05.2026

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

American Line Dance - Fortgeschrittene

mit Vorkenntnissen aus den vorangegangenen Kursen

16507

€ 117,50

Hans-Jürgen Mader, Tanzpädagoge für American Line Dance

ab Donnerstag, 26.02.2026, 16x 19:00 - 20:30 Uhr
nicht am 07.05.2026

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



Westafrikanischer Tanz aus Benin

Mittelstufe und Fortgeschrittene

16603

€ 150,00

Roswitha de Souza, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin,
Tanzpädagogin, Tänzerin

ab Dienstag, 03.03.2026, 17x 19:15 - 20:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 24

Bollywood Dance

6 - 7 Pers.: € 115,00

ab 8 Pers.: € 99,00

16610EGYM
WELLPASS

€ 115,00

Tina Raj, Tänzerin & Tanzpädagogin

ab Freitag, 06.03.2026, 17x 18:15 - 19:15 Uhr

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

**Bharatanatyam - klassischer indischer Tanz**

6 - 7 Pers.: € 115,00

ab 8 Pers.: € 99,00

16611 **NEU**

€ 115,00

Tina Raj, Tänzerin & Tanzpädagogin

ab Samstag, 07.03.2026, 17x 10:00 - 11:00 Uhr

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

Traditionelle griechische Tänze**16650**

€ 20,00

Monika Möhr-Jundt, Tanzlehrerin

am Sonntag, 15.03.2026, 14:00 - 17:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, Foyer EG

**16651**

€ 20,00

Monika Möhr-Jundt, Tanzlehrerin

am Sonntag, 26.04.2026, 14:00 - 17:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, Foyer EG

**16652**

€ 20,00

Monika Möhr-Jundt, Tanzlehrerin

am Sonntag, 17.05.2026, 14:00 - 17:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, Foyer EG

**16653**

€ 20,00

Monika Möhr-Jundt, Tanzlehrerin

am Sonntag, 21.06.2026, 14:00 - 17:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, Foyer EG

**16654**

€ 20,00

Monika Möhr-Jundt, Tanzlehrerin

am Sonntag, 12.07.2026, 14:00 - 17:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, Foyer EG

**O** Online-Kurs **H** Präsenz oder Online - Bei der Anmeldung bitte angeben **V** Vortrag barrierefrei**Bauchtanz - Anfänger:innen und Anfänger:innen mit Vorkenntnissen****16700**

€ 160,00

Aiman Attia, Tanzpädagogin

ab Mittwoch, 04.03.2026, 15x 18:00 - 19:15 Uhr

Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Bauchtanz - Mittelstufe**16701**

€ 160,00

Aiman Attia, Tanzpädagogin

ab Dienstag, 03.03.2026, 15x 18:00 - 19:15 Uhr

Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

16702

€ 160,00

Aiman Attia, Tanzpädagogin

ab Montag, 02.03.2026, 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, 02.03.2026, 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, 16.04.2026, 6x 19:00 - 21:20 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 02

Geburtsvorbereitung

Anmeldung nur über Frau Sara Colantonio
Tel. 01732844629

17003 gebührenfrei

Sara Colantonio, Hebamme
am Samstag, 25.04.2026, 10:00 - 18:00 Uhr,
am Sonntag, 26.04.2026, 10:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 04

17004 gebührenfrei

Sara Colantonio, Hebamme
am Samstag, 13.06.2026, 10:00 - 18:00 Uhr,
am Sonntag, 14.06.2026, 10:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03



17005

€ gebührenfrei

Sara Colantonio, Hebamme
am Samstag, 25.07.2026, 10:00 - 18:00 Uhr,
am Sonntag, 26.07.2026, 10:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 04

17006

€ gebührenfrei

Sara Colantonio, Hebamme
am Samstag, 19.09.2026, 10:00 - 18:00 Uhr,
am Sonntag, 20.09.2026, 10:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 04

Rückbildungsgymnastik mit Baby

Anmeldung nur über Gabriele Ammerer, Tel. 46201414

17200

gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme
ab Montag, 13.04.2026, 6x 10:00 - 12:40 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Eltern-Kind-Turnen Abenteuerspielplatz Turnhalle

für 1- bis 3,5jährige Kinder

17800

€ 90,00

Kathleen Kober, Fitnesstrainerin für Kinder u. Erwachsene
ab Montag, 02.03.2026, 17x 09:00 - 10:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

17801

€ 90,00

Kathleen Kober, Fitnesstrainerin für Kinder u. Erwachsene
ab Montag, 02.03.2026, 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

