



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

INHALT

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

KOCHEN/DEGUSTATION

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

GYMNASIUM/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 Garnel, eine thailändische Auberginenvorspeise, eine brasiliische 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-Variationen 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 Audioberaeterin
am Dienstag, 16.06.2026, 17:00 - 18:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3



Teilhabeberatung
für Menschen mit Behinderungen
und ihre Familien

in Kooperation mit 

Beratung

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

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

Die Termine sind am Dienstag, den 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

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

€ 22,00

12011

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

€ 22,00

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 Deckewarme Socken und eine 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 Blasly, 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

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

Barbara Nosse, Qi Gong Lehrerin

ab Montag, 02.03.2026, 12x 19:15 - 20:30 Uhr

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

Immer aktuell informiert!



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

für Anfänger und Fortgeschrittene

12281

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

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

Lin Yao, Ärztin für TCM

ab Samstag, 07.03.2026, 15x 10:30 - 11:30 Uhr

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

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 Klarl 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 Klarl 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 moveTrainerin, Pilatestrainerin
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 Klarl 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 Klarl 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 geeignete Auswahl an Asanas. Fokus auf Alignment(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 (Klötzte, 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 herzorientierte, 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 Bewusstseinsschichten werden aktiviert und in einen gelassenen Zustand versetzt, das Immunsystem wird gestärkt. Die Anwendung eines „Sankalpas“ (positiver Leitsatz) aktiviert tiefliegende 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, durchzutreten, 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

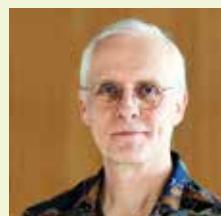
ab Freitag, 31.07.2026 18:00 Uhr bis Sonntag 02.08.2026 16:00 Uhr

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

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

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

€ 145,00

Andrea Stadlmair, Aquatrainerin

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

14006

€ 145,00

Daniela Fest, Aquatrainerin

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

14007

€ 145,00

Daniela Fest, Aquatrainerin

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

14010

€ 154,00

Helga Neigenfind-Cerovsky, Aquatrainerin

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

14012

€ 154,00

Marina Kurochkina, Sportlehrerin und Aquatrainerin

ab Mittwoch, 04.03.2026, 17x 15:15 - 16:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14013

€ 154,00

Marina Kurochkina, Sportlehrerin und Aquatrainerin

ab Mittwoch, 04.03.2026, 17x 16:00 - 16:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad



14014

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

€ 154,00

14015

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

€ 154,00

14016

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

€ 154,00

14017

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

€ 145,00

14018

Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Donnerstag, 05.03.2026, 17x 17:25 - 18:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

€ 145,00

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

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

€ 145,00

14020

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

€ 145,00

14021

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

€ 164,00

14022

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

€ 145,00

14023

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

€ 145,00



Dozentin Iris Grün

14024

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

€ 145,00

14025

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

€ 145,00

14026

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

€ 145,00

14027

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

€ 145,00

14028

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

€ 145,00

14029

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

€ 145,00

14030

Schwimmen für Erwachsene
16 Termine
Borjana Gottlöber, Aqua- und Schwimmtrainerin
ab Dienstag, 03.03.2026, 16x 09:45 - 10:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

€ 145,00



Rückenfitness / Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik

Unser Rücken leistet täglich Schwerarbeit. 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 Fitnessstrainer
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 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

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 Wrodnarczyk, 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 Wrodnarczyk, 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 Wrodnarczyk, 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



Rückenzirkeltraining mit Geräten

14123 € 105,00

Iva Berankova/TSV Fitnessstudio, Lizizierte Fitnessstrainerin

ab Donnerstag, 05.03.2026, 17x 18:00 - 19:00 Uhr

Fitnessstudio Racketpark, Höglweg 7, Geräteraum



Therapeutisches Bogenschießen - Fortgeschrittene

14213 € 129,00

Marzena Wrodnarczyk, 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 Wrodnarczyk

14214 € 129,00

Marzena Wrodnarczyk, 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 Wrodnarczyk, 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 Wrodnarczyk, 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 Wrodnarczyk, 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 Wrodnarczyk, 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, Fitnessstrainerin
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, Fitnessstrainerin
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 Problemzonengymnastik

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. anerk. 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 € 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 € 90,00

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

14544 € 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 € 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, Lizizierte 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. anerk. 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

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, lizenziert 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, lizenziert 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, Tanzpädagoge, 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 Schwartze, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructor
ab Donnerstag, 05.03.2026, 11x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02



Dozent: Hans Schwartze

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 & Tanzpädagoge
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, lizenziert Segellehrer und Diplomsportökonom
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 Tanzkenntnisse

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 Fortgeschrittene

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 Gymnastikschläppchen 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 Schläppchen mit Ledersohle, 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 19:00 - 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

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



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

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

16610

GYM WELLNESS

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



€ 20,00

16651

Monika Möhr-Jundt, Tanzlehrerin

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

Volkshochschule, Münchener Straße 3, Foyer EG



€ 20,00

16652

Monika Möhr-Jundt, Tanzlehrerin

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

Volkshochschule, Münchener Straße 3, Foyer EG



€ 20,00

16653

Monika Möhr-Jundt, Tanzlehrerin

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

Volkshochschule, Münchener Straße 3, Foyer EG



€ 20,00

16654

Monika Möhr-Jundt, Tanzlehrerin

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

Volkshochschule, Münchener Straße 3, Foyer EG



€ 20,00

0 Online-Kurs **H** Präsenz oder Online - Bei der Anmeldung bitte angeben**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 - Fortgeschritten**16704**

€ 160,00

Aiman Attia, Tanzpädagogin

ab Montag, 02.03.2026, 15x 19:15 - 20:30 Uhr

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

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

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, Fitnessstrainerin 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, Fitnessstrainerin 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

