

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

„vhs macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten.

In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können.

Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse.

Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte – wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

INHALT

KOCHEN/DEGUSTATION	70
Kulinarische Führung	70
Vegane und vegetarische Küche	70
Genussvolle Küche	71
Degustation Wein und Spirituosen	72
Kulinarische Lesung	73
INFORMATIVE VORTRÄGE	74
ENSPANNUNG/ACHTSAMKEIT	76
Entspannungsmethoden/Autogenes Training ..	76
Entspannung mit Klangschalen	76
Feldenkrais	77
Qi Gong/Tai Chi	78
Yoga	79
Events	81
Familienyoga	81
GYMNASTIK/FITNESS	82
Wassergymnastik/Aquafitness	82
Rückenfitness/Wirbelsäulengymnastik	84
Bogenschießen	86
Ganzkörperworkout	87
Bodyart®/Bodystyling	89
Pilates	89
Balance Swing™ - Minitrampolin	90
Zumba®	90
TRX®	91
OUTDOOR	92
TANZ	93
Ballett	93
Gesellschaftstanz	93
Tänze aus aller Welt	95
ELTERN-KIND-KURSE	97

KOCHEN / DEGUSTATION



Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.

Kulinarische Führung

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, 22.10.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

Vegane und vegetarische Küche

Ayurveda Kochkurs

Wir entdecken die Grundlagen der ayurvedischen Gesundheitslehre und kochen gemeinsam einfache und gesunde ayurvedische Gerichte.

10003 **NEU** € 45,00 (€ 20,00)

Gopika Vayalacherry, Ayurveda-Expertin (Bachelor of Ayurvedic Medicine)

am Donnerstag, 22.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

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, 20.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

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

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

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

10006

€ 47,00 (€ 20,00)

Xenia Völker

am Mittwoch, 13.01.2027, 18:00 - 21:30 Uhr

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

Unbekannte vegetarische indische Küche – original Rezepte

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

10011

€ 47,00 (€ 18,00)

Xenia Völker

am Mittwoch, 03.02.2027, 18:00 - 21:30 Uhr

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

Soulfood – wärmende Rezepte für kalte Wintertage (vegetarisch)

Wir kochen mit ayurvedischen Gewürzen, die von innen wärmend wirken – genau das Richtige für die kalte Jahreszeit. Durch das geschickte Kombinieren von Gewürzen und die harmonische Zusammenstellung der Zutaten ist die ayurvedische Küche sehr gesund, köstlich und bekömmlich. Sie können alle Zutaten in jedem gut sortierten Supermarkt kaufen. Die abwechslungsreichen Rezepte sind vegetarisch.

10049

€ 47,00 (€ 18,00)

Xenia Völker

am Mittwoch, 11.11.2026, 18:00 - 21:30 Uhr

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

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

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

Genussvolle Küche

Cucina casalinga – italienische Hausmannskost

Wir bereiten zusammen typische italienische Gerichte vor und sprechen Deutsch und Italienisch.

10007 NEU € 56,00 (€ 23,00)

Giuseppa Pennisi Puglia

am Samstag, 21.11.2026, 11:00 - 15:00 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12



Un pranzo siciliano – ein sizilianisches Mittagessen

Ein typisches sizilianisches Mittagessen: pasta alla Norma, briciole alla messinese, cannoli und verschiedene Beilagen. Wir sprechen Deutsch und Italienisch.

10008 NEU € 56,00 (€ 23,00)

Giuseppa Pennisi Puglia

am Sonntag, 24.01.2027, 11:00 - 15:00 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Ukrainische und bulgarische Küche

Wir bereiten zusammen typische ukrainische und bulgarische Gerichte vor. Wir sprechen Deutsch und Ukrainisch.

10009 NEU € 45,00 (€ 20,00)

Zhanna Ohnianava

am Donnerstag, 28.01.2027, 18:00 - 21:00 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

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, 14.11.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

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

Malaysisch kochen – faszinierend, vielfältig, köstlich

Die tropische Lage sowie Einflüsse aus Indien und China prägen die aromatische Küche Malaysias. Wir kochen eine abwechslungsreiche Auswahl an Streetfood und traditionellen Gerichten mit Zitronengras, Galgant, Kurkuma, Chili, Kokosmilch, Palmzucker, Tamarinde u.v.m. - alle scharfen Gerichte in moderater Schärfe, ansonsten authentisch. Freuen Sie sich auf einen kulinarischen Kurzurlaub.

10022 NEU € 50,00 (€ 21,00)

Xenia Völker

am Mittwoch, 28.10.2026, 18:00 - 21:30 Uhr

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

Japanisch Kochen – alles außer Sushi

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

10039 € 52,00 (€ 23,00)

Xenia Völker

am Mittwoch, 24.02.2027, 18:00 - 21:30 Uhr

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

Köstliche Weihnachtsplätzchen

Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihren gesamten Plätzchenvorrat auf einmal zu backen. Die Plätzchen sind aus vollem Korn und mit Alternativen zum Raffineriezucker gesüßt (kein Erythrit & Co!). Sie wurden so ausgewählt, dass sie auch Kindern und Erwachsenen schmecken, die sich nicht primär „gesund“ ernähren wollen. Es gibt eine Mischung aus raffinierten Blitzrezepten bis hin zu liebevoll dekorierten kleinen Kunstwerken.

10042 NEU € 48,00 (€ 19,00)

Xenia Völker

am Mittwoch, 25.11.2026, 18:00 - 21:30 Uhr

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





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, 17.10.2026, 15:00 - 18:00 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Orientalische Gaumenfreuden der levantischen Küche

Lassen Sie sich von der levantischen Küche verzaubern mit ihren intensiven Aromen und farbenfrohen Zutaten. Wir backen aus einem flüssigen Hefeteig ein köstliches Fladenbrot. Dazu gibt es zwei Ihnen sicher unbekannte Dips, köstliches Zitronenhuhn mit Honig und Zimt, Ofen-Karotten mit einer überraschenden Gewürzmischung und ein nicht zu süßes Dessert.

10047 NEU € 48,00 (€ 19,00)

Xenia Völker

am Mittwoch, 27.01.2027, 18:00 - 21:30 Uhr

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

DIY Sushi

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

10051 € 52,00 (€ 23,00)

Xenia Völker

am Mittwoch, 02.12.2026, 18:00 - 21:30 Uhr

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

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

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

Degustation Wein und Spirituosen

Weinseminar für Einsteiger

In diesem Weinseminar lernen Einsteiger ganz entspannt, wie man Aromen im Wein erkennt und einordnen kann – ganz ohne Fachchinesisch. Gemeinsam probieren wir verschiedene Weine, entdecken unterschiedliche Rebsorten und schauen uns an, was Herkunft und Qualität wirklich ausmachen.

10460 NEU € 50,00 (€ 18,00)

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

am Samstag, 14.11.2026, 14:00 - 18:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15



Wine & Food Pairing – so schmeckt die perfekte Kombination

In diesem Weinseminar entdecken wir, wie gute Kombinationen wirklich funktionieren – und räumen mit Klassikern wie „Weißwein zu Fisch, Rotwein zu Fleisch“ auf. Gemeinsam schauen wir uns Grundregeln, typische Foodpairings und spannende Alternativen, auch für vegetarische Gerichte, an. Bei der Verkostung verschiedener Weine mit kleinen Köstlichkeiten erleben wir direkt, wie sich Aromen gegenseitig beeinflussen. So entwickeln wir ein Gefühl dafür, welche Kombinationen wirklich harmonieren und warum.

10461 € 52,00 (€ 20,00)

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

am Samstag, 05.12.2026, 14:00 - 18:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15



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

Sake & japanische Fermentation – Genussabend mit fünf Pairings

Sake ist weit mehr als „Reiswein“. In diesem Kurs entdecken die Teilnehmenden die Vielfalt japanischer Sake-Stile und lernen, wie diese mit fermentierten japanischen Speisen harmonieren. Verkostet werden fünf unterschiedliche Sake, jeweils kombiniert mit kleinen japanischen Pairing-Bites auf Basis traditioneller Fermentation.

Anmeldung übers Internet nur bis 12.11.2026. Danach nur telefonisch 089-46002-800 und unter Vorbehalt

10465b NEU € 49,00 (€ 29,00)

Kai Draeger, mehrfachzertifizierter Sake-Experte
am Donnerstag, 19.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15



Kulinarische Lesung mit Hans Montag

Teil 2 (Mein Leben nach einer verlorenen Zeit)

Der Autor und ambitionierte Koch Hans Montag liest aus seinem Roman: mein Leben nach einer verlorenen Zeit. Erzählt wird die Geschichte einer Frau aus München- Giesing zwischen 1947 und 1995.

Zwischen den vier Lesungen von je einer Viertelstunde wird folgendes Dreigang-Menü serviert:

Pilzrahmsuppe, geschneitzelter Kalbsrücken mit Champignons, Obstsalat mit Passionsfruchtdressing mit einem Rivaner vom Weingut Bauer Mühlheim/Mosel und Mineralwasser

10600 NEU € 32,00

Hans Montag

am Freitag, 20.11.2026, 19:00 - 21:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, Foyer EG



INFORMATIVE VORTRÄGE

**FACHVORTRÄGE in Kooperation mit dem kbo-Isar-Amper-Klinikum Haar**

Schlaganfall, Epilepsie, Multiple Sklerose, Parkinson, Demenz und chronische Schmerzsyndrome: Diese Erkrankungen des Gehirns und Rückenmarks und der peripheren Nerven kennt jeder, und die Zahl der Betroffenen nimmt in unserer älter werdenden Gesellschaft massiv zu. Die Klinik für Neurologie am kbo-Klinikum Haar behandelt diese und viele weitere Erkrankungen.

Aktuelles und Grundsätzliches zu Parkinson**11120 V NEU** gebührenfrei

Dr. Lukas Toder, Oberarzt der Klinik für Neurologie am kbo-Klinikum Haar

am Dienstag, 13.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06

**Schmerztherapie – Kopf- und Rückenschmerzen im Fokus****11121 V NEU** gebührenfrei

Prof. Dr. Martin Marziniak, Chefarzt der Klinik für Neurologie am kbo-Klinikum Haar

am Dienstag, 17.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06

**Akte Schlaganfallversorgung in Haar und Schlaganfall-Vorsorge und -Nachsorge****11122 V NEU** gebührenfrei

Dr. Clemens Küpper, Oberarzt der Klinik für Neurologie am kbo-Klinikum Haar

am Dienstag, 19.01.2027, 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06

**Demenz – Vorbeugung und neue Behandlungsmethoden****11123 V NEU** gebührenfrei

Prof. Dr. Martin Marziniak, Chefarzt der Klinik für Neurologie am kbo-Klinikum Haar

am Dienstag, 16.02.2027, 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06

**Ernährungswissen - kompakt und verständlich vermittelt****Cholesterin – Vorkommen, Wirkungen, Ernährungsempfehlungen****11200 V NEU** € 9,00

Michael Lederer, zertifizierter Gesundheits- und Ernährungstrainer

am Freitag, 09.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06

**Coffein und andere Wachmacher – Wirkungen und Ernährungsempfehlungen****11201 V NEU** € 9,00

Michael Lederer, zertifizierter Gesundheits- und Ernährungstrainer

am Freitag, 16.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06

**Gesundheitswissen - kompakt und verständlich vermittelt****Typ-2-Diabetes – Ursachen, Auswirkungen, Empfehlungen****11300 V NEU** € 9,00

Michael Lederer, zertifizierter Gesundheits- und Ernährungstrainer

am Freitag, 23.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06

**Osteoporose – Ursachen, Auswirkungen, Prophylaxe****11301 V NEU** € 9,00

Michael Lederer, zertifizierter Gesundheits- und Ernährungstrainer

am Freitag, 15.01.2027, 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06



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

Teilhabeberatung

für Menschen mit Behinderungen
und ihre Familien



in Kooperation mit **vhs**
Die Volkshochschule Haar

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 Montag, den 05.10.26, 16.11.26, 07.12.26, 01.02.27 und 01.03.27, 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!

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 Montag, 05.10.2026, 16:30 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

**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 Montag, 01.02.2027, 16:30 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

**Schwerhörigkeit und Ertaubung – Hilfsmittel**

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

11053 V gebührenfrei

N.N.

am Montag, 16.11.2026, 16:30 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

**Zu Hause wohnen bleiben – sicher und selbstbestimmt**

Gruppenführung im Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen

Sie bekommen einen Überblick über Möglichkeiten, Barrieren zu reduzieren und Wohnräume anzupassen.

11060 NEU gebührenfrei

Konrad-Zuse-Platz 11, München-Riem, 1. Stock
am Mittwoch, 11.11.2026, 10:00 - 11:30 Uhr



11061 NEU gebührenfrei

Konrad-Zuse-Platz 11, München-Riem, 1. Stock
am Montag, 01.02.2027, 15:00 - 16:30 Uhr



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

ENTSPANNUNG / ACHTSAMKEIT



Entspannungsmethoden

Geistige Regeneration und Entspannung in Theorie und Praxis

12003 **NEU** € 53,00

Michael Lederer, zertifizierter Gesundheits- und Ernährungstrainer

ab Freitag, 13.11.2026, 5x 17:00 - 18:30 Uhr

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

Autogenes Training

Grundkurs nach J.H:Schultz

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.

Der Kurs besteht aus 8 aufeinander aufbauenden Terminen, in denen die 6 Übungen der Grundstufe des AT vermittelt werden, zusätzlich mit 2 Intensivierungen jeweils in der Mitte und am Ende des Kurses.

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

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

12006 € 107,00

Dr. Ursula Hieber, Ärztin, Psychotherapeutin

ab Dienstag, 06.10.2026, 8x 18:00 - 19:30 Uhr

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

Autogenes Training

Aufbaukurs nach J.H:Schultz

NUR für Absolventen des Grundkurses.

12008 € 22,00

Dr. Ursula Hieber, Ärztin, Psychotherapeutin

am Dienstag, 27.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

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

Bewusst bewegen – frei handeln

Workshop Alexandertechnik

Die Alexandertechnik hilft, unbewusste Spannungsmuster im Alltag zu erkennen und loszulassen.

12015 **NEU** € 45,00

Philipp Romacker, Alexander-Technik-Lehrer, systemischer Therapeut und Heilpraktiker für Psychotherapie

am Samstag, 05.12.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

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

Entspannung mit Klangschalen - lauschen, reisen, spüren

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

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

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

Entspannung mit Klangschalen – lauschen, reisen, spüren

12025 € 29,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin (Deutsche Paracelsus Schule)

am Samstag, 10.10.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

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

12026 € 29,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin (Deutsche Paracelsus Schule)

am Samstag, 17.10.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

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

12027 € 29,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin (Deutsche Paracelsus Schule)

am Samstag, 14.11.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

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

12028 € 29,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin (Deutsche Paracelsus Schule)
am Samstag, 21.11.2026, 18:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

12029 € 29,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin (Deutsche Paracelsus Schule)
am Samstag, 05.12.2026, 18:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

12030 € 29,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin (Deutsche Paracelsus Schule)
am Samstag, 19.12.2026, 18:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

12031 € 29,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin (Deutsche Paracelsus Schule)
am Samstag, 16.01.2027, 18:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

12032 € 29,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin (Deutsche Paracelsus Schule)
am Samstag, 30.01.2027, 18:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

12033 € 29,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin (Deutsche Paracelsus Schule)
am Samstag, 20.02.2027, 18:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

12034 € 29,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin (Deutsche Paracelsus Schule)
am Samstag, 27.02.2027, 18:00 - 20:00 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, 15.11.2026, 16:00 - 17:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

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, warme Socken und eine Decke

Bewusstheit durch Bewegung – Feldenkrais Anfänger

12104 H € 93,00

Doris Schmidt, Feldenkraislehrerin
ab Mittwoch, 07.10.2026, 10x 10:00 - 11:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

12107 O € 134,00

Gabriele Blasy, Feldenkraispädagogin
ab Mittwoch, 30.09.2026, 15x 19:00 - 20:15 Uhr

12110 € 153,00

Johanna Pflanz, Gymnastiklehrerin, Feldenkraispädagogin
ab Donnerstag, 08.10.2026, 15x 10:30 - 12:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03





Qi Gong und Tai Chi

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 Wohlbefühl und bewirkt eine mentale Entspannung.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke

Qi Gong

Anfänger:innen und Fortgeschrittene

12201

€ 92,00

Barbara Nosse, Qi Gong Lehrerin
ab Montag, 28.09.2026, 10x 18:00 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

Fortgeschrittene - kleine Gruppe

12204

€ 122,00

Barbara Nosse, Qi Gong Lehrerin
ab Montag, 28.09.2026, 10x 19:15 - 20:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

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

Anfänger:innen und Fortgeschrittene

12281

€ 198,00

Andreas Egerer, Physiotherapeut, Kinesiologe, Tai Chi und Qi Gong Lehrer
ab Montag, 28.09.2026, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 02

Tai Chi Chuan

Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Tai Chi Faust 24-Form und 42-Form

12300

€ 106,00

Lin Yao, Ärztin für TCM
ab Samstag, 24.10.2026, 12x 11:30 - 12:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Tai Chi

Fortgeschrittene

Tai Chi Fächer 42-Form, Wiederholung Tai Chi Schwert 32-Form

12308

€ 106,00

Lin Yao, Ärztin für TCM
ab Samstag, 24.10.2026, 12x 10:30 - 11:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Immer aktuell informiert



Volkshochschule Haar

Hinweis:

Familienyoga finden
Sie auf Seite 81.

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

Schnupperkurs

12400 **NEU** € 33,00

Christian Klarl M.A., Yogalehrer
ab Mittwoch, 30.09.2026, 3x 19:15 - 20:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 04

Anfänger:innen

12402 **H** € 153,00

Christian Klarl M.A., Yogalehrer
ab Montag, 28.09.2026, 15x 17:45 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 04

12403 **H** € 153,00

Christian Klarl M.A., Yogalehrer
ab Mittwoch, 30.09.2026, 15x 17:45 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 04

12420 € 98,00

Matthias Engler, Yogalehrer
ab Dienstag, 20.10.2026, 7x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

12421 € 43,00

Matthias Engler, Yogalehrer
ab Dienstag, 26.01.2027, 3x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

12426 **H** € 123,00

Christian Klarl M.A., Yogalehrer
ab Mittwoch, 21.10.2026, 12x 19:15 - 20:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 04

Mittelstufe

12508 **H** € 153,00

Christian Klarl M.A., Yogalehrer
ab Montag, 28.09.2026, 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.

Basiskurs

12634 **NEU** € 129,00

Rozsa Hornyak, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 01.10.2026, 15x 18:00 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 04

Mittelstufe

12636 € 153,00

Rozsa Hornyak, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 01.10.2026, 15x 19:45 - 21:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 04

Yoga Move intensiv

In diesem Workshop konzentrieren wir uns auf unsere Atmung sowie auf die Synchronisation mit den Asanas und der Bewegung.

Wir üben harmonische und organische Übergänge zwischen den Asanas, so dass ein fließender Bewegungsablauf (Flow) entsteht.

12638 **NEU** € 16,00

Roswitha de Souza, YogaMove-Trainerin
am Sonntag, 18.10.2026, 16:00 - 17:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

12639 € 112,00

Roswitha de Souza, YogaMove-Trainerin
ab Donnerstag, 15.10.2026, 15x 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

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.

Anfänger:innen**12645** € 143,00

Sabine Gall, Yogalehrerin
ab Dienstag, 06.10.2026, 14x 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.

Anfänger:innen und Fortgeschrittene**12751** **NEU** € 73,00

Sigrd Urban, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 08.10.2026, 7x 19:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

12752 **NEU** € 73,00

Sigrd Urban, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 03.12.2026, 7x 19:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

12756 € 153,00

Sigrd Urban, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 01.10.2026, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

Kundalini Yoga für Frauen

Durch Hilfe von Haltungen, Entspannungen und Meditationen speziell für Frauen werden Verspannungen gelöst, hormonelle Prozesse positiv beeinflusst und Depressionen verhindert oder aufgehellt. Wir werden unsere Stärken spüren, erkennen und im Alltag besser einsetzen können.

Anfänger:innen und Fortgeschrittene**12760** ♀ € 153,00

Sigrd Urban, Yogalehrerin
ab Mittwoch, 30.09.2026, 15x 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.

12763 € 153,00

Nicole Bach, Yogalehrerin
ab Mittwoch, 30.09.2026, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

Yin Yoga

Yin Yoga ist eine intensive und zugleich passive Praxis. Die Übungen werden ohne muskuläre Spannung, mit ruhiger, müheloser Atmung 3-5 Minuten so passiv wie möglich gehalten. Diese passiven Dehnungen haben einen positiven Effekt auf die Faszien, so können Schmerzen reduziert, Beweglichkeit gefördert, die Energie harmonisiert und Stress reduziert werden.

12767 € 103,00

Gabriele Hercog, Yogalehrerin
ab Mittwoch, 30.09.2026, 15x 19:40 - 20:40 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 02

Faszien Yoga

Faszienyoga lindert Rücken- und Gelenkschmerzen und sorgt für mehr Beweglichkeit und Leichtigkeit für den Körper. Dynamische Übungen lösen Verklebungen im Bindegewebe und fördern die Körperwahrnehmung.

Verspannungen können sich lösen und der Körper gewinnt an Leichtigkeit. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

12768 **NEU** € 55,00

Petra Bräu, Yogalehrerin
ab Freitag, 02.10.2026, 5x 09:00 - 10:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

12769 **NEU** € 33,00

Petra Bräu, Yogalehrerin
ab Freitag, 04.12.2026, 3x 09:00 - 10:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

Ganzheitliches Yoga nach YogaDoc von Dr. Ronald Steiner

Diese Yogaeinheit kombiniert die Tiefe des Ashtanga Yoga mit einer Reihe von innovativen Übungen, darunter Elastizitäts- und Helixübungen für Gelenke und Rücken. Finde eine tiefe innere Balance.

12772 € 153,00

Gabriele Hercog, Yogalehrerin
ab Mittwoch, 30.09.2026, 15x 18:05 - 19:35 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 02

Rehab-Yoga

Rehab Yoga ist ein Kurs für alle mit besonderen Bedürfnissen, die nach Krankheit oder Verletzung ganz behutsam wieder mit körperlichen Aktivitäten beginnen möchten. Für alle, die aufgrund ihres Alters, ihres Gewichts, der körperlichen Fitness oder aus anderem Grund bedenken bei „normalen“ Yogakursen haben.

12773 NEU € 103,00

Gabriele Hercog, Yogalehrerin
ab Mittwoch, 30.09.2026, 15x 17:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 02

Saturday Morning Yoga (English)

A beginner-friendly class to wake up the body, calm the mind, and start the weekend feeling refreshed.

12850n € 68,00

Hitomi Bertram, Yogalehrerin
ab Samstag, 14.11.2026, 10x 10:00 - 11:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 04

Winterzauber – Waldspaziergänge

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

Bitte mitbringen: To-Go Becher

Treffpunkt: Gorillaberg beim Dino am Wieselweg

12901 NEU € 16,00

Birgitta Engler, Lachyogatrainerin,
Friederica Ertl, Glückscoach
am Freitag, 11.12.2026, 15:00 - 16:30 Uhr

12902 NEU € 16,00

Birgitta Engler, Lachyogatrainerin,
Friederica Ertl, Glückscoach
am Freitag, 22.01.2027, 15:00 - 16:30 Uhr

12903 NEU € 16,00

Birgitta Engler, Lachyogatrainerin,
Friederica Ertl, Glückscoach
am Freitag, 19.02.2027, 15:00 - 16:30 Uhr

Yoga für Schwangere und Mütter mit Baby

Schwangerschafts yoga mit anschließend Mama-Treffen
Für Schwangere und Mütter mit Baby bis 12 Monate

12930 NEU € 26,00

Nesara Pradeep Kumar, Yogalehrerin
am Samstag, 10.10.2026, 10:00 - 13:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01



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.

12950 € 12,00

Yogesh Rao, Yogalehrer
am Sonntag, 25.10.2026, 11:00 - 12:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

12951 € 12,00

Yogesh Rao, Yogalehrer
am Sonntag, 29.11.2026, 11:00 - 12:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

12952 € 12,00

Yogesh Rao, Yogalehrer
am Sonntag, 24.01.2027, 11:00 - 12:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02



GYMNASTIK / FITNESS



Wassergymnastik / Aquafitness

Wassergymnastik ist ein umfassendes Ganzkörpertraining. Unabhängig von Alter, Geschlecht oder anderen Voraussetzungen werden in diesem Kurs die Fitnesskomponenten Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Die besonderen Eigenschaften des Wassers (Auftrieb, Widerstand, Trägheit, hydrostatischer Druck und Thermoregulation) machen wir uns zunutze, um unser Training zu unterstützen. So erreichen wir die optimale Kräftigung, Dehnung und Lockerung der Muskulatur. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmenden grundlegendes Wissen über die gesundheitsfördernden Wirkungen der Bewegung im Wasser sowie über eine gelenkschonende und sichere Ausführung der Übungen. Gleichzeitig werden die Körperwahrnehmung und die Fähigkeit gefördert, die Intensität des Trainings an die individuellen Voraussetzungen und Bedürfnisse anzupassen.

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.

Alle Teilnehmenden müssen Schwimmer sein! Der Eintritt fürs Schwimmbad von € 4,00 pro Tag ist in der Kursgebühr enthalten.

Wassergymnastik

14002	Iris Grün, Aquatrainerin ab Montag, 28.09.2026, 17x 16:05 - 16:45 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad	€ 145,00
14003	Andrea Stadlmair, Aquatrainerin ab Montag, 28.09.2026, 17x 16:45 - 17:25 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad	€ 145,00
14004	Andrea Stadlmair, Aquatrainerin ab Montag, 28.09.2026, 17x 17:25 - 18:05 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad	€ 145,00
14005	Andrea Stadlmair, Aquatrainerin ab Montag, 28.09.2026, 17x 18:05 - 18:45 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad	€ 145,00
14006	Daniela Fest, Aquatrainerin ab Dienstag, 29.09.2026, 17x 11:45 - 12:25 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad	€ 145,00
14007	Daniela Fest, Aquatrainerin ab Dienstag, 29.09.2026, 17x 12:25 - 13:05 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad	€ 145,00
14010	Iris Grün, Aquatrainerin ab Dienstag, 29.09.2026, 17x 14:15 - 14:55 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad	€ 145,00



14012 € 154,00

N.N., Aquatrainer:in
ab Mittwoch, 30.09.2026, 17x 15:15 - 16:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14013 € 154,00

N.N., Aquatrainer:in
ab Mittwoch, 30.09.2026, 17x 16:00 - 16:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14014 € 154,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 30.09.2026, 17x 16:45 - 17:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14015 € 154,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 30.09.2026, 17x 17:30 - 18:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14016 € 154,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 30.09.2026, 17x 18:15 - 19:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14017 € 145,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Donnerstag, 01.10.2026, 17x 16:45 - 17:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14018 € 145,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Donnerstag, 01.10.2026, 17x 17:25 - 18:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

Aquafitness

Ein konditionsförderndes „Allround“-Angebot für alle Alters- und Leistungsgruppen. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt eines spritzigen Bewegungsprogramms. Ergänzend erhalten die Teilnehmenden Informationen über die gesundheitlichen Wirkungen regelmäßiger Bewegung sowie über eine sichere und gelenkschonende Ausführung der Übungen. Darüber hinaus werden die Körperwahrnehmung und die Fähigkeit gefördert, die Trainingsintensität entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit selbstständig anzupassen.

Alle Teilnehmenden müssen Schwimmer sein!
Der Eintritt fürs Schwimmbad von 4,00 € pro Tag ist in der Kursgebühr enthalten.

Aqua Fitness**präventives Herz-Kreislauf-Training****14019** € 145,00

Iris Grün, Aquatrainerin
ab Montag, 28.09.2026, 17x 14:45 - 15:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14020 € 145,00

Iris Grün, Aquatrainerin
ab Montag, 28.09.2026, 17x 15:25 - 16:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14021 € 145,00

Iris Grün, Aquatrainerin
ab Dienstag, 29.09.2026, 17x 15:00 - 15:40 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14022 € 145,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Donnerstag, 01.10.2026, 17x 18:05 - 18:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14023 € 145,00

Iris Grün, Aquatrainerin
ab Donnerstag, 01.10.2026, 17x 18:45 - 19:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14024 € 145,00

Michael Lederer, Aquatrainer
ab Donnerstag, 01.10.2026, 17x 19:25 - 20:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad



Dozent Michael Lederer

14025 € 145,00

Michael Lederer, Aquatrainer
ab Donnerstag, 01.10.2026, 17x 20:05 - 20:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14026 € 145,00

Laura Salamano, Aquatrainerin
ab Montag, 28.09.2026, 17x 18:45 - 19:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14027 € 145,00

Michael Lederer, Aquatrainer
ab Montag, 28.09.2026, 17x 19:25 - 20:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14028 € 145,00

Borjana Gottlöber, Aquatrainerin
ab Dienstag, 29.09.2026, 16x 09:00 - 09:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

14029 € 145,00

Borjana Gottlöber, Aquatrainerin
ab Dienstag, 29.09.2026, 16x 10:30 - 11:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

Schwimmen für Erwachsene

Technikkurs

14030 € 145,00

Borjana Gottlöber, Aqua- und Schwimmtrainerin
ab Dienstag, 29.09.2026, 16x 09:45 - 10:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

Kraul- und Rückenschwimmen – von Grund auf lernen
14031 **NEU** € 160,00

Michael Lederer, Lizenziierter Schwimmtrainer
ab Montag, 28.09.2026, 17x 20:05 - 20:45 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. Die Teilnehmenden erhalten zudem grundlegendes Wissen über rückengerechtes Verhalten im Alltag sowie über die Bedeutung von Haltung, Bewegung und Entspannung für die Gesunderhaltung der Wirbelsäule. Darüber hinaus werden die Körperwahrnehmung und die Fähigkeit gefördert, Übungen eigenverantwortlich und entsprechend der individuellen Belastbarkeit sicher auszuführen. Mehr Informationen zu den einzelnen Kursen finden Sie im Internet unter vhs-haar.de einfach die Kursnummer in die Suchzeile eingeben.

Wirbelsäulengymnastik
14104 € 90,00

Roswitha Kruse-Jäger, Übungsleiterin
ab Montag, 28.09.2026, 15x 18:00 - 19:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14105 € 94,50

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Mittwoch, 30.09.2026, 16x 18:00 - 19:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum


Rücken-Core-Training
14106 € 60,00

Tristan Bechmann, lizenziierter Fitnesstrainer
ab Montag, 19.10.2026, 8x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 02

Taping Kompakt – Grundlagen und Anlagetechniken
14107 € 50,00

Tristan Bechmann, zertifizierter Gesundheitstrainer, Reha-trainer Neurologie
am Samstag, 10.10.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Wirbelsäulengymnastik – präventive Gymnastik
14108 € 99,00

Alexandra Waldmann, Präventionsübungsleiterin
ab Mittwoch, 30.09.2026, 17x 09:45 - 10:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Fit mit Wirbelsäulengymnastik
14109 **H** € 94,50

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Mittwoch, 23.09.2026, 16x 17:45 - 18:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik**14110a** € 36,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
 ab Donnerstag, 24.09.2026, 6x 17:00 - 18:00 Uhr
 Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

14110b € 42,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
 ab Donnerstag, 03.12.2026, 7x 17:00 - 18:00 Uhr
 Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

Wirbelsäulengymnastik – Rückenfitness**14111 H** € 94,50

Martina Spitz, Sportlehrerin
 ab Montag, 21.09.2026, 16x 18:00 - 19:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

14113 € 90,00

Roswitha Kruse-Jäger, Übungsleiterin
 ab Montag, 28.09.2026, 15x 19:00 - 20:00 Uhr
 Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

**Intensives Rückentraining mit Ausgleichsgymnastik****14114** € 99,00

Claudia Gomes Schreiner, Dipl. Sportlehrerin,
 Fitnesstrainerin
 ab Montag, 28.09.2026, 17x 09:00 - 10:00 Uhr
 Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Immer aktuell informiert!

Follow us
on Instagram

Volkshochschule Haar

Präventives, aktives Rücken- und Ausdauertraining**14115** € 99,00

Claudia Gomes Schreiner, Dipl. Sportlehrerin,
 Fitnesstrainerin
 ab Montag, 28.09.2026, 17x 10:00 - 11:00 Uhr
 Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14116 € 99,00

Katica Babic, Übungsleiterin
 ab Mittwoch, 30.09.2026, 17x 10:00 - 11:00 Uhr
 Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum



Dozentin Katica Babic

14117 € 99,00

Katica Babic, Übungsleiterin
 ab Mittwoch, 30.09.2026, 17x 11:00 - 12:00 Uhr
 Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

Rückenzirkeltraining mit Geräten**14123** € 105,00

Iva Berankova/TSV Fitnessstudio, Lizenzierte Fitnesstrainerin
 ab Donnerstag, 01.10.2026, 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.

Anfänger:innen

14203 € 129,00

Marzena Wrodczyk, Zertifizierte Therapeut:innen im Bogenschießen sowie DOSB-lizenzierte C-Trainer:innen „Bogen-Leistungssport“
ab Dienstag, 22.09.2026, 4x 17:00 - 18:45 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, 17.11.2026, 4x 19:00 - 20:45 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, 12.01.2027, 4x 17:00 - 18:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01



Dozentin Marzena Wrodczyk

Fortgeschrittene

14213

€ 129,00

Marzena Wrodczyk, Zertifizierte Therapeut:innen im Bogenschießen sowie DOSB-lizenzierte C-Trainer:innen „Bogen-Leistungssport“
ab Dienstag, 22.09.2026, 4x 19:00 - 20:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

14214

€ 129,00

Marzena Wrodczyk, Zertifizierte Therapeut:innen im Bogenschießen sowie DOSB-lizenzierte C-Trainer:innen „Bogen-Leistungssport“
ab Dienstag, 17.11.2026, 4x 17:00 - 18:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

14215

€ 129,00

Marzena Wrodczyk, Zertifizierte Therapeut:innen im Bogenschießen sowie DOSB-lizenzierte C-Trainer:innen „Bogen-Leistungssport“
ab Dienstag, 12.01.2027, 4x 19:00 - 20:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

Immer aktuell informiert!



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?

Anfänger:innen

14224 € 129,00

Marzena Wrodarczyk, DOSB-lizenzierte C-Trainerin
Bogen-Leistungssport

am Samstag, 26.09.2026, 10:00 - 16:00 Uhr,

am Sonntag, 27.09.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

Vaterstetten, Baldhamer Str. 39, vhs-Bildungszentrum

14225 € 129,00

Marzena Wrodarczyk, DOSB-lizenzierte C-Trainerin
Bogen-Leistungssport

am Samstag, 28.11.2026, 10:00 - 16:00 Uhr,

am Sonntag, 29.11.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

Vaterstetten, Baldhamer Str. 39, vhs-Bildungszentrum

14226 € 129,00

Marzena Wrodarczyk, DOSB-lizenzierte C-Trainerin
Bogen-Leistungssport

am Samstag, 23.01.2027, 10:00 - 16:00 Uhr,

am Sonntag, 24.01.2027, 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, 01.10.2026, 7x 20:00 - 21:00 Uhr

Sportzentrum, Jagdfeldring 82, Gymnastikraum



Alltagsfit für Junggebliebene

14300

€ 94,50

Gabriele Hercog, Übungsleiterin

ab Freitag, 25.09.2026, 16x 10:30 - 11:30 Uhr

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

Kräftigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

14301

€ 90,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin

ab Donnerstag, 01.10.2026, 15x 10:00 - 11:00 Uhr

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

Fit ab 50 - all in one

14302a H

€ 42,00

Martina Spitz, Sportlehrerin

ab Donnerstag, 24.09.2026, 7x 15:30 - 16:30 Uhr

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

14302b H

€ 36,00

Martina Spitz, Sportlehrerin

ab Donnerstag, 03.12.2026, 6x 15:30 - 16:30 Uhr

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

Fit ab 50 – Ganzkörpergymnastik**14303 H** € 94,50

Martina Spitz, Sportlehrerin
 ab Mittwoch, 23.09.2026, 16x 16:45 - 17:45 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Fit ab 50 – Osteoporoseprophylaxe**14304 H** € 94,50

Martina Spitz, Sportlehrerin
 ab Montag, 21.09.2026, 16x 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, 01.10.2026, 15x 19:00 - 20:00 Uhr
 Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14501 € 90,00

Irene Dötz, Übungsleiterin
 ab Donnerstag, 01.10.2026, 15x 20:00 - 21:00 Uhr
 Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Power Up Fitness**14502** € 99,00

N.N.
 ab Montag, 28.09.2026, 17x 19:30 - 20:30 Uhr
 Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

Cardio Kickboxing Workout**14503** € 99,00

Bitte mitbringen: Bandagen und Boxing Handschuhe
 N.N.

ab Montag, 28.09.2026, 17x 20:30 - 21:30 Uhr
 Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

**Step Aerobic****Schnupperworkshop****14504 NEU** € 8,50

Roswitha de Souza, Übungsleiterin
 am Sonntag, 11.10.2026, 17:30 - 18:30 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Step Aerobic**14505 NEU** € 90,00

Roswitha de Souza, Übungsleiterin
 ab Mittwoch, 14.10.2026, 15x 19:15 - 20:15 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

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

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
 ab Freitag, 02.10.2026, 15x 09:00 - 10:00 Uhr
 Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

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

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
 ab Mittwoch, 30.09.2026, 16x 19:00 - 20:00 Uhr
 Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

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

Barbara Meisel, Sportlehrerin
 ab Donnerstag, 01.10.2026, 17x 19:00 - 20:00 Uhr
 Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

Full Body Workout von Kopf bis Fuß**14526 NEU** € 50,00

Helga Neigenfind-Cerovsky, Sportlehrerin
 ab Dienstag, 20.10.2026, 6x 17:15 - 18:30 Uhr
 Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

„WOYO®“ – das moderne Yogatraining**14527** € 117,00

Gabriele Hercog, Übungsleiterin mit Zusatzausbildung
 ab Freitag, 25.09.2026, 16x 09:15 - 10:30 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

14528 € 110,00

Gabriele Hercog, Übungsleiterin mit Zusatzausbildung
 ab Dienstag, 29.09.2026, 15x 19:00 - 20:30 Uhr
 Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

Bodyart® / Bodystyling



BODYART® Training

14530 € 105,00
Caroline Reitwiesner, lizenzierte BODYART® Trainerin
ab Mittwoch, 30.09.2026, 14x 19:00 - 20:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

Bodystyling

14542 € 90,00
EGYH WELLPASS
Andrea Stadlmair, Übungsleiterin
ab Dienstag, 29.09.2026, 15x 18:15 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

14543 H € 90,00
EGYH WELLPASS
Andrea Stadlmair, Übungsleiterin
ab Dienstag, 29.09.2026, 15x 09:00 - 10:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

14547 H € 90,00
EGYH WELLPASS
Stefanie Wenig, Bachelor of Arts Gesundheitsmanagement
ab Montag, 28.09.2026, 15x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Pilates

Pilates meets Ballett

14601 € 75,00
Herbert Huber, professioneller Balletttänzer
ab Freitag, 13.11.2026, 12x 19:45 - 20:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

Pilates Yoga Flow

Schnupperworkshop

14602 € 15,00
Roswitha de Souza, staatl. annerk. Gymnastik Lehrerin und
Yoga Flow Trainerin
am Sonntag, 11.10.2026, 16:00 - 17:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

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

Pilates Yoga Flow

14603 € 90,00
Roswitha de Souza, staatl. annerk. Gymnastik Lehrerin und
Yoga Flow Trainerin
ab Dienstag, 13.10.2026, 15x 18:15 - 19:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 24

Pilates und Wirbelsäulengymnastik

14604 € 90,00
Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Freitag, 02.10.2026, 15x 10:00 - 11:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

Pilates – weiterführendes Training

14606 € 117,00
Gabriele Hercog, Lizenzierte Pilates-Trainerin
ab Freitag, 25.09.2026, 16x 08:00 - 09:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Pilates – Haltungs- und Rückentraining

14607 € 110,00
Gabriele Hercog, Lizenzierte Pilates-Trainerin
ab Dienstag, 29.09.2026, 15x 17:30 - 18:45 Uhr
Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

Pilates -

Anfänger:innen mit und ohne Vorkenntnisse

14609 € 90,00
Roswitha de Souza, staatl. annerk. Gymnastik Lehrerin und
Pilatestrainerin
ab Mittwoch, 14.10.2026, 15x 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03



Pilates – Beckenboden – Powerhouse

Grundkurs

14610 € 94,50

Borjana Gottlöber, Pilatetrainerin
ab Montag, 28.09.2026, 16x 19:00 - 20:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 1

Pilates – Beckenboden – Powerhouse

Aufbaukurs

14611 € 94,50

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Montag, 28.09.2026, 16x 20:00 - 21:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Pilates und Stretching

14612 € 90,00

Roswitha de Souza, staatl. annerk. Gymnastik Lehrerin und Pilatetrainerin
ab Donnerstag, 15.10.2026, 15x 19:15 - 20:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

Balance Swing™ – Minitrampolin

Balance Swing™ mit dem Minitrampolin

14650 H € 90,00

Stefanie Wenig, Balance - Swing Trainerin
ab Montag, 28.09.2026, 15x 17:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

14651 H € 90,00

Stefanie Wenig, Balance - Swing Trainerin
ab Montag, 28.09.2026, 15x 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

Für Senior:innen

14652 H € 38,00

Stefanie Wenig, Balance - Swing Trainerin
ab Montag, 16.11.2026, 5x 16:00 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03



Zumba®



ZUMBA®-Party

14706 € 20,00

Zahlung an der Tageskasse möglich.

Maria Frank, Shirley Aguilar, Sybille Bahlmann, Hans Schwartze, Sabine Holzapfel, Natalia Hurtado, Andrés Kling
am Sonntag, 18.10.2026, 15:00 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02



Dozentin Maria Frank

ZUMBA® – Tanz dich fit

14709 € 115,00

6 - 7 Pers.: 115 €

ab 8 Pers.: 99€

Maria Frank, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin
ab Mittwoch, 30.09.2026, 17x 08:30 - 09:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

14712 € 90,00

Aiman Attia, Sportlehrer, Tanzpädagog, lizenzierter Zumba-Instructor
ab Montag, 28.09.2026, 15x 20:30 - 21:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

14713 € 90,00

Aiman Attia, Sportlehrer, Tanzpädagog, lizenzierter Zumba-Instructor
ab Mittwoch, 30.09.2026, 15x 19:15 - 20:15 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14714 € 99,00

Shirley Aguilar, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin
ab Donnerstag, 01.10.2026, 17x 17:50 - 18:50 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02



Dozent Hans Schwartze

14715 € 78,00

Hans Schwartze, lizenzierter Zumba-Fitness-Instructor
ab Donnerstag, 08.10.2026, 13x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

14716 € 99,00

Maria Frank, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin
ab Dienstag, 29.09.2026, 17x 19:00 - 20:00 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Zumba

Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

14720 € 115,00

6 - 7 Pers.: 115,00 €
ab 8 Pers.: 99,00 €

Aiman Attia, Zumbainstructor & Tanzpädagog
ab Dienstag, 29.09.2026, 15x 19:15 - 20:15 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

TRX®**TRX-Suspension-Training****14803** € 105,00

Tobias Wulf, TRX-Suspension-Fitness-Trainer
ab Freitag, 02.10.2026, 15x 18:20 - 19:20 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

14805 € 105,00

Tobias Wulf, TRX-Suspension-Fitness-Trainer
ab Freitag, 02.10.2026, 15x 17:20 - 18:20 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

14806 € 105,00

Tobias Wulf, TRX-Suspension-Fitness-Trainer
ab Dienstag, 29.09.2026, 15x 18:15 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

14807 € 105,00

Tobias Wulf, TRX-Suspension-Fitness-Trainer
ab Dienstag, 29.09.2026, 15x 17:15 - 18:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03



OUTDOOR



Nordic Walking Basics – Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer

15000 € 41,00

Andrea Schuhbauer, lizenzierte Nordic Walking Trainerin
ab Donnerstag, 01.10.2026, 5x 17:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz beim Gut Keferloh



Nordic Walking Aufbaukurs für Fortgeschrittene

15002 € 56,00

Andrea Schuhbauer, lizenzierte Nordic Walking Trainerin
ab Mittwoch, 30.09.2026, 10x 17:30 - 18:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz beim Gut Keferloh

15003 € 56,00

Andrea Schuhbauer, lizenzierte Nordic Walking Trainerin
ab Mittwoch, 30.09.2026, 10x 18:45 - 19:45 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz beim Gut Keferloh

Nordic Cross Skaten

Anfänger:innen

15410 € 80,00

Ulrich Rüger ActivOutdoor, DSV Nordic Cross-Skating
Rollski Trainer
am Samstag, 17.10.2026, 09:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Haar, Eislaufplatz an der Parkstraße

Schneeschuhwanderung

Mit Fackeln – romantische Tour für Einsteiger – auch für
Kinder ab 8 Jahren geeignet

15411 € 49,00

Ingrid Fischer, Berg- und Schneeschuhwanderführerin
am Sonntag, 07.02.2027, 14:30 - 20:00 Uhr
Treffpunkt: 14:30 Uhr am Spitzingsee; Parkplatz an der
Kirche (Selbstanreise) Kursgebühr für Kinder: 35€; keine
Ermäßigung möglich

Schneeschuhwandern am Fuße des Zahren Kaisers

15412 **NEU** € 49,00

Ingrid Fischer, Berg- und Schneeschuhwanderführerin
am Samstag, 16.01.2027, 08:30 - 15:00 Uhr
Treffpunkt: 8:30 Uhr in Niederndorf (Autobahnausfahrt
Oberaudorf) Parkplatz Supermarkt MPreis am Ortseingang



TANZ



Ballett

Ballett

Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

16000

€ 157,00

Herbert Huber, professioneller Balletttänzer
ab Freitag, 02.10.2026, 17x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02



Gesellschaftstanz

Mittelmeertänze

Schnupperkurs für Anfänger:innen und auch zum Auffrischen der Tanzkenntnisse

16300

€ 27,50

Tina Steenbuck, Tanzpädagogin, staatl. anerkannte
Gymnastiklehrerin
ab Freitag, 02.10.2026, 3x 19:00 - 20:30 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Mittelmeertänze

Mittelstufe und Fortgeschrittene

16301

€ 75,00

Tina Steenbuck, Tanzpädagogin
ab Freitag, 23.10.2026, 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 Gymnastikschläp-
pen mit Ledersohle (keine Straßenschuhe) sowie leichte
bequeme Tanz- oder Sportkleidung

16400

€ 55,00

Christian Seidl, Tanzpädagoge
ab Dienstag, 22.09.2026, 8x 19:15 - 20:30 Uhr
nicht am 20.10.2026
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Aufbaukurs

16401

€ 55,00

Christian Seidl, Tanzpädagoge
ab Dienstag, 08.12.2026, 8x 19:15 - 20:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Fortgeschrittene

16402

€ 138,00

Christian Seidl, Tanzpädagoge
ab Dienstag, 22.09.2026, 16x 20:30 - 22:00 Uhr
nicht am 20.10.2026
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02



Lindy Hop – Workshop

Anfänger:innen mit und ohne Vorkenntnissen

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

Bitte mitbringen: Flache Tanzschuhe mit glatter Sohle

16408 € 22,00

Oksana Pavlova, Tänzerin & Tanzpädagogin
am Samstag, 17.10.2026, 16:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

16409 € 22,00

Oksana Pavlova, Tänzerin & Tanzpädagogin
am Samstag, 12.12.2026, 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 Samstag, 14.11.2026, 16:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

Blues – Solotanz

Anfänger:innen mit und ohne Vorkenntnissen

16413 € 22,00

Oksana Pavlova, Tanzpädagogin
am Samstag, 20.02.2027, 16:00 - 19:00 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, 01.10.2026, 10x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

16492 € 30,00

Sonja Haydn, lizenzierte „Hula“-Trainerin
ab Donnerstag, 14.01.2027, 3x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

Fortgeschrittene

16493 € 77,00

Sonja Haydn, lizenzierte „Hula“-Trainerin
ab Montag, 28.09.2026, 10x 20:00 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Tanzworkshop Christmas in Hawaii

16494 NEU € 25,00

Sonja Haydn, lizenzierte „Hula“-Trainerin
am Sonntag, 22.11.2026, 15:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Hinweis:

Tanzkurse für Kinder und
Jugendliche finden
Sie ab Seite 105.

Dance Like Your Icons

Ab 18 Jahren

16495

€ 40,00

Joy Schmidt

ab Donnerstag, 19.11.2026, 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****16500**

€ 40,00

Bitte mitbringen: Flache Schuhe mit rutschender Sohle.

Sonja Haydn, Latin Dance Coach

ab Montag, 28.09.2026, 5x 19:00 - 20:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

Salsa, Merengue, Bachata – for Ladies**16501** ♀

€ 40,00

Bitte mitbringen: Flache Schuhe mit rutschender Sohle

Sonja Haydn, Latin Dance Coach

ab Montag, 09.11.2026, 5x 19:00 - 20:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

Latin Party Moves – Line Dance**16502**

€ 30,00

Bitte mitbringen: Flache Schuhe mit rutschender Sohle.

Sonja Haydn, Latin Dance Coach

ab Montag, 11.01.2027, 3x 19:00 - 20:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

American Line Dance**Mittelstufe**

mit Vorkenntnissen aus vorangegangenen Kursen

16505

€ 78,00

Hans-Jürgen Mader, Trainer für American Line Dance

ab Donnerstag, 22.10.2026, 13x 20:30 - 21:30 Uhr
 Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 24

Aufbaustufe

mit Vorkenntnissen aus vorangegangenen Kursen und Wiedereinsteiger

16506

€ 75,00

Jörg Weber, Trainer für American Line Dance

ab Freitag, 09.10.2026, 12x 19:30 - 20:30 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

**Fortgeschrittene**

mit Vorkenntnissen aus den vorangegangenen Kursen

16507

€ 95,50

Hans-Jürgen Mader, Tanzpädagoge für American Line Dance

ab Donnerstag, 22.10.2026, 13x 19:00 - 20:30 Uhr
 Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 24

Afro Dance Basics**16604** **NEU**

€ 75,00

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

ab Dienstag, 13.10.2026, 12x 19:30 - 20:30 Uhr
 Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 24

Immer aktuell informiert!





Bollywood Dance

16610 EGYM WELLPASS € 99,00

Tina Raj, Tänzerin & Tanzpädagogin
ab Freitag, 02.10.2026, 17x 18:15 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

Bollywood Fitness

16611 **NEU** EGYM WELLPASS € 90,00

Tina Raj, Tänzerin & Tanzpädagogin
ab Samstag, 10.10.2026, 15x 10:00 - 11:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 03

Traditionelle griechische Tänze

16650 € 20,00

Monika Möhr-Jundt, Tanzlehrerin
am Sonntag, 27.09.2026, 14:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, Foyer EG

16650 € 20,00

Monika Möhr-Jundt, Tanzlehrerin
am Sonntag, 27.09.2026, 14:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, Foyer EG

16651 € 20,00

Monika Möhr-Jundt, Tanzlehrerin
am Sonntag, 18.10.2026, 14:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, Foyer EG

16652 € 20,00

Monika Möhr-Jundt, Tanzlehrerin
am Sonntag, 29.11.2026, 14:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, Foyer EG

16653 € 20,00

Monika Möhr-Jundt, Tanzlehrerin
am Sonntag, 13.12.2026, 14:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, Foyer EG

16654 € 20,00

Monika Möhr-Jundt, Tanzlehrerin
am Sonntag, 17.01.2027, 14:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, Foyer EG

16655 € 20,00

Monika Möhr-Jundt, Tanzlehrerin
am Sonntag, 28.02.2027, 14:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, Foyer EG

Bauchtanz

Anfänger:innen und Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

16700 € 160,00

Aiman Attia, Tanzpädagogin
ab Mittwoch, 30.09.2026, 15x 18:00 - 19:15 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Mittelstufe

16701 € 160,00

Aiman Attia, Tanzpädagogin
ab Dienstag, 29.09.2026, 15x 18:00 - 19:15 Uhr
Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

16702 € 160,00

Aiman Attia, Tanzpädagogin
ab Montag, 28.09.2026, 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, 28.09.2026, 15x 19:15 - 20:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01



ELTERN-KIND-KURSE



Geburtsvorbereitung

Anmeldung nur über Katharina Werner
meinehebamme.info/HebammeKatharinaWerner

17000 gebührenfrei

Katharina Werner, Hebamme
 ab Donnerstag, 28.01.2027, 5x 19:00 - 21:20 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 02

17001 gebührenfrei

Katharina Werner, Hebamme
 ab Donnerstag, 22.10.2026, 5x 19:00 - 21:20 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, UG 02

Anmeldung nur über Sara Colantonio Tel. 01732844629

17003 gebührenfrei

Sara Colantonio, Hebamme
 am Samstag, 03.10.2026, 10:00 - 18:00 Uhr,
 am Sonntag, 04.10.2026, 10:00 - 18:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

17004 gebührenfrei

Sara Colantonio, Hebamme
 am Samstag, 28.11.2026, 10:00 - 18:00 Uhr,
 am Sonntag, 29.11.2026, 10:00 - 18:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01



17005

gebührenfrei

Sara Colantonio, Hebamme
 am Samstag, 23.01.2027, 10:00 - 18:00 Uhr,
 am Sonntag, 24.01.2027, 10:00 - 18:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

17006

gebührenfrei

Sara Colantonio, Hebamme
 am Samstag, 13.03.2027, 10:00 - 18:00 Uhr,
 am Sonntag, 14.03.2027, 10:00 - 18:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 01

17007

gebührenfrei

Sara Colantonio, Hebamme
 ab Dienstag, 10.11.2026, 6x 19:30 - 22:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

17008

gebührenfrei

Sara Colantonio, Hebamme
 ab Dienstag, 12.01.2027, 6x 19:30 - 22:00 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

Rückbildungsgymnastik – Beckenbodentraining nach der Geburt

Anmeldung nur über Katharina Werner
meinehebamme.info/HebammeKatharinaWerner

17200

gebührenfrei

Katharina Werner, Hebamme
 ab Montag, 19.10.2026, 6x 11:00 - 12:40 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

17201

gebührenfrei

Katharina Werner, Hebamme
 ab Montag, 18.01.2027, 6x 11:00 - 12:40 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02

Anmeldung nur über Sara Colantonio Tel.: 46201414

17205

gebührenfrei

Sara Colantonio, Hebamme
 ab Donnerstag, 12.11.2026, 6x 19:30 - 20:45 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 02

17206

gebührenfrei

Sara Colantonio, Hebamme
 ab Donnerstag, 14.01.2027, 6x 19:30 - 20:45 Uhr
 Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 02

Eltern-Kind-Turnen – Abenteuerspielfeld Turnhalle für 1- bis 3,5jährige Kinder

17800

€ 85,00

Kathleen Kober, Fitnesstrainerin für Kinder u. Erwachsene
 ab Montag, 28.09.2026, 16x 09:00 - 10:00 Uhr
 Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

17801

€ 85,00

Kathleen Kober, Fitnesstrainerin für Kinder u. Erwachsene
 ab Montag, 28.09.2026, 16x 10:00 - 11:00 Uhr
 Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum