



Die Volkshochschule **Haar**

Herbst-/
Wintersemester

2026/2027

WISSENSZEIT STATT WINTERBLUES





Tel. 089 / 95 00 26 37

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

UNSERE LEISTUNGEN

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

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

Wir sind mehr als eine Bank.
Wir sind eine Gemeinschaft.

Als Mitglied profitierst du
von vielen Vorteilen und
gestaltest unsere Bank aktiv mit.

Jetzt
Mitglied
werden

Wir machen den Weg frei.

VR Bank
München Land eG



IMPRESSUM

VHS-Programm
Herbst/Winter 2026/2027
Auflage: 30.000

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

Titelbild: KI-generiert (Chat GPT)
Giovanna Monterosso, vhs Haar

Stand: 01.08.2026

**Gesamtherstellung und Anzeigen-
verwaltung:**
CM Communication Media GmbH,
www.communication-media.de

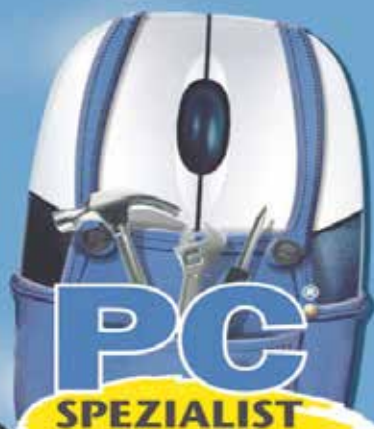
Irrtümer und Änderungen vorbehalten.
Bildnachweise S. 111

Wir reparieren alle PCs u. Notebooks !

Notebooks, PCs

auf Wunsch mit
Datenübertragung

**Persönliche Unterstützung
auch bei Ihnen Zuhause**



Hilfe vom Spezialisten

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



Liebe Gäste der vhs Haar,

Wissenszeit statt Winterblues:

Einige von uns haben sich in Helsinki mit dem finnischen Bildungssystem befasst, einem der erfolgreichsten weltweit im glücklichsten Land der Welt. Die Finnen wissen: Lebenslange gute Bildung trägt ganz wesentlich zum Glück bei – auch im langen dunklen Winter.

Was aber ist das Geheimnis für gute Bildung – in Finnland wie bei der vhs in Haar? Die Antwort: Lernen in Gemeinschaft, Inklusion aller, bereichernde Inhalte, abwechslungsreiche Methoden und erschwingliche Preise. Bringen wir es auf den Punkt: vhs macht glücklich! Seien Sie dabei und geben Sie dem Winterblues keine Chance.

Hier ein paar Highlights im Herbst-Winter-Semester 2026/27:

- Die Aqua-Kurse gehen weiter - unsere Kursleitungen haben für Sie den von der Stadt geforderten Rettungsschwimmer in Silber absolviert!
- Ganz neu sind Kooperationen für Gesundheitsvorträge und Empowerment mit dem kbo und dem FrauenForum.
- Zu unserem zentralen Anliegen, unsere freiheitliche und rechtsstaatliche Demokratie zu schützen, finden Sie viele Vorträge und Möglichkeiten zum Austausch.
- Ganz wichtig ist uns auch, Sie gewinnbringend bei Digitalisierung und KI-Nutzung zu begleiten.
- Neu durchstarten können Sie mit Japanisch für Anfänger – jede neue Sprache ist eine Reise in eine neue Welt.
- Unsere Migrant:innen laden wir ins Sprach-Café ein: Tauschen Sie Tipps für Ihr Leben in Deutschland aus.
- Besonders freuen wir uns auf den Dreiklang aus Flamenco, Gedichten von García Lorca und der Musik von Leonhard Cohen im Zusammenspiel aus Konzert und Lesung.

Wie immer laden wir Sie auch ein zu vhs im Dialog – diesmal mit dem 1. Bürgermeister und Dr. Rast zur Kreislaufwirtschaft in Theorie und Praxis sowie zu einer exklusiven Führung im Museum Fünf Kontinente zu moderner afrikanischer Kunst mit dem Abteilungsleiter Dr. Eisenhofer.

Ganz herzlich bedanken wir uns bei der Bürgerstiftung Haar, die es uns mit einer großzügigen Spende weiterhin ermöglicht, Kurse für Haarerinnen und Haarer in besonderen Lebenslagen anzubieten. Wenden Sie sich gerne an uns.

Ganz besonders danken wir der Stadt Haar, die durch ihre zuverlässige Förderung dieses reichhaltige Herbst-Winter-Programm für Sie ermöglicht.

Herzliche Grüße und auf bald Ihre

Gabriele Müller, Vorstand der vhs Haar

Lourdes María Ros de Andrés, Leiterin der vhs Haar



Liebe Bürgerinnen und Bürger, liebe Freundinnen und Freunde unserer VHS,

wenn die Tage kürzer werden, graue Novembertage bevorstehen, dann beginnt die Zeit, in der wir es

uns nicht nur zu Hause gemütlich machen, sondern auch dem eigenen Geist etwas Gutes tun können. Genau dafür steht unser diesjähriges Motto „*Wissenszeit statt Winterblues*“. Denn gegen trübe Stimmung gibt es ein wunderbares Mittel – die Neugier.

Ein neuer Sprachkurs, ein kreativer Workshop, ein Vortrag, der zum Nachdenken anregt, oder eine Bewegungsstunde, die Körper und Seele guttut – all das schenkt Energie. Denn Lernen soll nicht beschweren, sondern beflügeln, inspirieren und uns gemeinsam ein Stück weiterbringen.

Die VHS ist gerade in dieser Jahreszeit ein lebendiger Treffpunkt für unser ganzes Gemeinwesen: Hier treffen sich Menschen aller Gene-

rationen. Hier wird gefragt, gelacht, ausprobiert und entdeckt. Und hier merkt man schnell: Der Winterblues hat keine Chance, wenn der Kopf voller neuer Ideen steckt.

Also, nehmen Sie sich das neue Programm zur Hand. Blättern Sie, stöbern Sie, lassen Sie sich überraschen. Machen wir doch gemeinsam aus der kalten Jahreszeit unsere schönste Wissenszeit!

Ihr Bürgermeister
Dr. Andreas Bukowski

GESELLSCHAFT

vhs im Dialog	12	ÖKOLOGIE/NACHHALTIGKEIT	23
STUDIUM GENERALE	14	Repair-Café	23
Aktueller Vormittag	14	FINANZEN/VORSORGE/RECHT	24
GESCHICHTE/POLITIK	15	PERSÖNLICHKEIT/PSYCHOLOGIE	25
RELIGION/PHILOSOPHIE	16	PARTNERSCHAFT/PÄDAGOGIK	26
NATURWISSENSCHAFT/TECHNIK	17		
vhs.wissen live	18		
FÜHRUNGEN/BESICHTIGUNGEN	22		

BERUF / IT

Beruf	44	Sprechstunde bei Problemen mit PC,	
Soft Skills	44	Laptop, Handy oder Tablet	45
		EDV-Basiskompetenzen	45
IT	45	Künstliche Intelligenz	47
Fachkenntnisse IT	45	Online dabei sein	48
		Smartphone	48

KULTUR

vhs UNTERWEGS/MUSEUM/STADT/LAND	28	BILDENDE KUNST	
Stadspaziergänge	28	Zeichnen	33
Kunst am Vormittag/Kunst am Nachmittag	29	Aquarellmalerei	33
Museumsbesuche	30	Öl- und Acrylmalerei/Gouache	34
VORTRÄGE/REISEBERICHTE	30	KUNSTHANDWERK	37
MUSIK/LITERATUR/FILM	31	Gold- und Silberschmieden	37
Gitarre	31	Arbeiten mit Ton	38
Stimme	31	Ikebana	39
Literaturgeschichte	32	Kranzbinden	39
Konzert	32	TEXTILES GESTALTEN	40
Film und Gespräch	32	Klöppeln	40
FOTOGRAFIE	32	Nähen	40
		SELBSTENTFALTUNG/INSPIRATION	42
		Kosmetik	42
		Räuchern	42
		Kreativität	42

INFO/SERVICE

Anmeldeinformationen	4
Öffnungszeiten	4
Hauptausschuss/Mitgliedschaft	5
Zertifizierung Qualitätsmanagement	6
Positionspapier der bayerischen Volkshochschulen – Entschieden demokratisch!	7
Firmenkurse	8
Barrierefreiheit	9
Frauenforum	10
Kinokreis Haar	11
vhs im Dialog	12
Allgemeine Geschäftsbedingungen	108
Datenschutzklärung	110
Bildnachweise	111
Semesterkalender	112
Ihr Weg zu uns	U3

Ansprechpartner Gesellschaft und Beruf/IT



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

Ansprechpartnerin



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



charta der vielfalt
Für Diversity in der Arbeitswelt

UNTERZEICHNET

LUDWIG ERHARD PREIS **2025**
Recognised for Excellence
3 Star

SPRACHEN

ENGLISCH	52	DEUTSCHKURSE	66
FRANZÖSISCH	55	Allgemeine Deutschkurse	66
ITALIENISCH	57	INTEGRATIONSKURSE	67
SPANISCH	60	Allgemeine Integrationskurse	68
ANDERE SPRACHEN	63	Integrationskurse für gering Literalisierte	68
Arabisch	63	Alphabetisierungskurse	68
Chinesisch	63		
Griechisch	63		
Japanisch	63		
Kroatisch	64		
Portugiesisch	64		
Russisch	64		
Ungarisch	64		

Ansprechpartnerinnen



Diana Corredor-Düwel

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



Sotiria Germanli

Deutsch u. Integration
germanli@vhs-haar.de
Tel. 089/46002-845

GESUNDHEIT

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

Ansprechpartnerinnen



Laura Salamano

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



Dr. Anna Conte

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

junge vhs

Schülerförderung	99	ENTDECKE DEINE KREATIVITÄT	103
ALLES WILL GELERNT SEIN	99	Zeichnen/Malen/Basteln	103
KinderUni	99	Museumsbesuch	104
Konzentrationstraining	100	Zaubern	104
Knigge für Kids	100	Silberschmieden	104
Selbstbehauptungs-/		Töpfern	104
Selbstsicherheitstraining	100	Kochen und Genießen	105
Naturwissenschaften/Frühes Forschen	101	BLEIB IN BEWEGUNG	105
Computer	102	Tanz	105
Englisch	102	Schwimmen	106
		Outdoor	107

Schülerbetreuung Nachmittagsbetreuung



Lulëzime Prekazi

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

Leitung / Geschäftsführung



**Lourdes María
Ros de Andrés**

Leitung/Geschäftsführung
ros@vhs-haar.de
Tel.: 089/46002-813



Claudia Hofmann

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

Verwaltung



Giovanna Monterosso

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



Melitta Keller

Geschäftsstelle Münchener Str.
keller@vhs-haar.de
Tel.: 089/46002-820



Nina Berchtold

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



Andrea Stadlmair

Öffentlichkeitsreferentin
Geschäftsstelle Fr.-Ebert-Str.
stadlmair@vhs-haar.de
Tel.: 089/46002-843



Manuela Buszity

Deutsch und Integration
Geschäftsstelle Münchener Str.
buszity@vhs-haar.de
Tel.: 089/46002-829



Katerina Papakosta

Buchhaltung
Erwachsenenbildung
papakosta@vhs-haar.de
Tel.: 089/46002-823



Jutta Enge

Verwaltung und Buchhaltung
Schülerbetreuung
enge@vhs-haar.de
Tel. 089/46002-812

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

Bankverbindung vhs Haar:

VR Bank München Land e.G.

BIC: GENODEF1OHC

IBAN: DE75 7016 6486 0001 4060 00

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE48VHS00000299417

Anmeldung

ZENTRALE ANMELDUNG über:

vhs-Büro / Poststadl

Münchener Straße 3
85540 Haar

Öffnungszeiten:

Mo. bis Fr. 9:00-12:00 Uhr
Mo. 14:00-17:00 Uhr
Di. 14:00-17:00 Uhr
Do. 14:00-19:30 Uhr
Schulferien in der Regel
vormittags von 10:00-12:00 Uhr

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

**Wir freuen uns auf Ihren
Besuch!**

ANMELDEVERFAHREN

**Sie haben viele Möglichkeiten,
sich bei uns anzumelden!**

SCHRIFTLICH oder **per Mail:**
mit Einzugsermächtigung

TELEFONISCH oder **über die
Homepage www.vhs-haar.de:**
mit Einzugsermächtigung

PERSÖNLICH:
mit Einzugsermächtigung
oder Barzahlung

Bitte beachten:

- Eine Anmeldebestätigung durch die vhs erfolgt, wenn eine Email-Adresse vorliegt.
- Allgemeine Geschäftsbedingungen auf Seite 108
- Datenschutzerklärung auf Seite 110

Gesundheitszentrum

Friedrich-Ebert-Straße 12
85540 Haar

Öffnungszeiten:

Mo. bis Fr. 9:00-12:00 Uhr
Schulferien in der Regel geschlossen

Vorstand und Hauptausschuss



v.l.n.r.: Dr. Eckart Hundt, Dr. Ulrich Leiner, Lourdes María Ros de Andrés,
3. Bürgermeister Martin Metzger, Dr. Peter Siemsen, Gabriele Müller,
Dr. Mike Seckinger, Dr. Ulrike Holtappel
Nicht auf dem Foto: Astrid Herrmann

Der Vorstand:

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

Der Hauptausschuss:

Beratende Funktion lt. vhs Satzung

1. Bürgermeister Dr. Andreas Bukowski

Gewählt von den vhs Mitgliedern 2023

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

Gesandt von den Haarer Gemeinderäten

Astrid Herrmann
Dr. Ulrich Leiner

Gutschein



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



Quelle: BLWG

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



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

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

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

Eine Beitrittserklärung finden Sie auf der vhs Homepage www.vhs-haar.de in der Rubrik „Über uns“.

Einfach ausfüllen und an die vhs Haar weiterleiten.



Die vhs Haar ist nach dem System für Qualitätsmanagement des Excellence Framework Europe (EFE) durch die Initiative Ludwig-Erhard-Preis (ILEP) zertifiziert. Aus der Beurteilung der ILEP:

Gelebte Excellence in der kommunalen Bildung - EFE-Assessment bei der vhs Haar e.V.

Basierend auf dem EFE-Framework hatte die ILEP die Gelegenheit, die Volkshochschule Haar e.V. am 30. Mai 2025 zu begleiten – eine Organisation, die mit klarem Werteverständnis und strategischer Weitsicht agiert. Unter der Leitung von Frau Lourdes María Ros de Andrés zeigt sich die vhs Haar als lebendiges Beispiel für moderne, gemeinwohlorientierte Bildungsarbeit. Das Assessment-Team – Jürgen Rausch und Volker David – konnte zahlreiche Stärken identifizieren.

Die vhs Haar überzeugt mit klarer Werteorientierung: Die Umsetzung der Charta der Vielfalt und das Engagement für Inklusion und soziale Teilhabe sind fest in der Organisation verankert. Strategisch arbeitet die vhs an einem 5-Jahres-Plan mit messbaren Zielen und integriertem Reporting. Eine datenbasierte Steuerung durch vielfältige Kennzahlen und ein systematisches Marketingkonzept unterstützen die Umsetzung. Mitarbeitende sind aktiv in Veränderungsprozesse eingebunden – unterstützt durch eine gesundheitsfördernde, vertrauensvolle Arbeitskultur. Klare Prozesse, Zukunftsorientierung, regelmäßige Audits und das starke Engagement für die Kommune – sowohl in der Erwachsenenbildung als auch in der Schülerbetreuung und -förderung – runden das Bild einer lernenden, verantwortungsvollen Organisation ab.

Wir danken der vhs Haar für das Vertrauen, die Offenheit und den wertvollen Austausch. Diese Organisation zeigt eindrucksvoll, was durch klares Engagement und kooperatives Miteinander erreicht werden kann.

INITIATIVE LUDWIG-ERHARD-PREIS



Recognised for Excellence
3 Stars

Die

Volkshochschule Haar e. V.

erhält aufgrund ihrer erfolgreichen Umsetzung des Excellence-Ansatzes

die ILEP-Auszeichnung für Excellence

Oberursel, 30. Mai 2025

Jürgen Rausch
Thorsten E. Rausch
Initiative Ludwig-Erhard-Preis e. V.
Oberursel

Lourdes María Ros de Andrés
Dr. Lourdes María
Initiative Ludwig-Erhard-Preis e. V.
gemeinnützige Vereinsorganisation

Gültigkeit des Zertifikats: bis Mai 2028



Teamfoto mit Zertifikat (v. l. n. r.):

Dr. Eckart Hundt (2. Vorstand), Sabine Dick, Diana Corredor, Nina Berchtold, Andrea Stadlmair, Dr. Charlotte Meinardus-Stelzer, Lourdes María Ros de Andrés (Geschäftsführerin), Claudia Hofmann (stv. Geschäftsführerin), Gabriele Müller (1. Vorstand), Dr. Anna Conte, Katerina Papakosta, Laura Salamano, Giovanna Monterosso



Die bayerischen Volkshochschulen haben auf ihrer Mitgliederversammlung am 9. Mai 2025 folgendes Positionspapier beschlossen:

Volkshochschulen – entschieden demokratisch!

Während die Hofer Erklärung des Bayerischen Volkshochschulverbandes von 2019 die Inhalte von Demokratiebildung an bayerischen Volkshochschulen fokussierte, nimmt diese Positionierung das Verständnis von Volkshochschulen als „Schulen der Demokratie“¹ in den Blick. Im Rahmen unserer Landestagung am 8. Mai 2025 gedachten wir auch des Kriegsendes vor 80 Jahren und des folgenden Aufbaus demokratischer Strukturen.

Erste Volkshochschulen in Bayern wurden in der Weimarer Republik gegründet und nach dem Ende des zweiten Weltkriegs mit Unterstützung der amerikanischen Militärregierung neu aufgebaut oder neu gegründet. Dies ist kein Zufall, sondern verweist auf einen systematischen Zusammenhang zwischen liberaler Demokratie und Volkshochschule.

Entschieden unabhängig!

Der Bayerische Volkshochschulverband ist „parteilich, konfessionell und von gesellschaftlichen Verbänden unabhängig“ (§2 Ziff. 1 der Satzung des bv). Dies bedeutet: Volkshochschulen arbeiten auf „überparteilicher und überkonfessioneller Grundlage“ (§4 Ziff. 4b). Parteiliche Unabhängigkeit bedeutet jedoch keinesfalls, dass alle politischen Positionen grundsätzlich zu akzeptieren sind. Standpunkte, die die Menschenwürde, das Demokratieprinzip oder die Rechtsstaatlichkeit ablehnen, stellen das Grundverständnis unserer liberalen Demokratie und damit auch das Grundverständnis der Arbeit der Volkshochschulen infrage.

Beschäftigte und Lehrkräfte von Volkshochschulen vertreten ebenso wie die Teilnehmenden verschiedene Auffassungen und haben unterschiedliche politische Überzeugungen. Zwar legt das staatliche Neutralitätsgebot dabei nahe, dass sich Volkshochschulmitarbeitende bei Gelegenheiten, an denen sie in offizieller, beruflicher Funktion teilnehmen, nicht parteilich äußern. Dies schließt jedoch eine Positionierung gegen jede Form der gruppenbezogenen Menschenfeindlichkeit nicht aus – im Gegenteil! Im Interesse der Verteidigung unserer liberalen Demokratie sind Volkshochschulen zu dieser Form der Positionierung verpflichtet.

Entschieden offen und vielfältig!

Volkshochschulen sind offen für alle Menschen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Nationalität, Bildung, sozialer Lage, Beruf, Behinderung, Weltanschauung oder politischer Orientierung. Sie sind damit auch offen für Menschen mit unterschiedlichen und gegensätzlichen Auffassungen. In Bildungsangeboten der Volkshochschulen sind alle eingeladen, ihre Meinung frei zu äußern. Das in der Verfassung garantierte Grundrecht der Meinungsfreiheit bildet den rechtlichen Rahmen unserer Arbeit. Dabei gilt auch: Selbstverständlich findet nicht jede Meinung Zustimmung! Wir widersprechen antidemokratischen und verfassungsfeindlichen Positionen und dulden keine rassistischen, antisemitischen und anderen diskriminierenden Äußerungen – auch zum Schutz der und aus Respekt für die abgewerteten Personen.

Entschieden kontrovers!

Wir planen unser Bildungsprogramm im Bewusstsein der eigenen politischen Haltung und mit Blick auf die Vielfalt der politischen Positionen im demokratischen Spektrum. Wir bekennen uns zum Beutelsbacher Konsens – dem Grundkonsens der politischen Bildung. Dieser formuliert ein Indoktrinations- und Überwältigungsverbot sowie die Aufforderung zur Kontroversität. Denn die Austragung von politischen Meinungsunterschieden, konkurrierenden Interessen und Perspektiven gehört wesentlich zum demokratischen Prinzip. Deshalb verstehen sich die Volkshochschulen als Foren einer demokratischen Streitkultur. Unwahre oder die Fakten manipulierende Behauptungen können nicht Teil dieser Kontroverse sein. Wir widersprechen Äußerungen, die Menschen diskriminieren oder die die freiheitlich demokratische Grundordnung in Frage stellen. Das kann auch Positionen betreffen, die von Parteien und Personen vertreten werden, die demokratisch gewählt sind.

¹ Vgl. Meilhammer, Elisabeth, Deutsche und amerikanische Initiativen zum Wiederaufbau der Volkshochschulen in Bayern nach 1945, München 2022.



vhs
Die Volkshochschule Haar

Firmenkurse

Entdecken Sie maßgeschneiderte Firmenkurse und Teambuildingmaßnahmen für Ihre Mitarbeiter:innen und Ihren Betrieb!

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

Wir bieten individuelle Angebote, die auf Ihre Wünsche zugeschnitten sind, wie zum Beispiel:

ChatGPT beruflich nutzen | 3 Stunden | 644,00 € pro Kurs

Business English | 15 x 90 Minuten | 1.230,00 € pro Kurs

Deutsch am Arbeitsplatz Teil 1 | 25 x 90 Minuten | 2.450,00 € pro Kurs

Deutsch am Arbeitsplatz Teil 2 | 25 x 90 Minuten | 2.450,00 € pro Kurs

Unterstützung und Prävention der mentalen Gesundheit | 4x 90 Minuten | 650,00 € pro Kurs

Bogenschießen (Teambuilding) | 3 Stunden | 89,00 € pro Person

Sterneküche - asiatische Geschmackswelten (Teambuilding) | 3,5 Stunden | 390,00 € pro Kurs
+ 29,00 € Lebensmittelkosten p.P.

Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen:

Tel.: 089-46002-800

E-Mail: info@vhs-haar.de

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

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen zusammenzuarbeiten!

**Mobile
Höranlage**



**Das vhs Team spricht
viele Sprachen**



**Barrierefreier
Zugang in vielen
Räumen**



**Charta
der Vielfalt**



**FÜR DICH
FÜR MICH
FÜR ALLE**

Fragen?

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

**Lassen Sie sich
begleiten**



**Hybrid- und
Online Kurse**



**Barrierefreie
Homepage**



**Ermäßigungen
in unseren Kursen**





Frauen im Fokus

eine Kooperation mit dem

FrauenForum Haar

Stille Entzündungen Kurs 13706

Lernen Sie, welche Maßnahmen Sie gegen stille Entzündungen und für mehr Gesundheit ergreifen können.

am Montag, 05.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursleitungen: Brit Braun und Maria Rössler
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 06

Burnout - wenn Kopf und Körper streiken Kurs 13707

Wir zeigen dir alltagstaugliche Ansätze und konkrete Tipps um wieder in deine Kraft zu kommen.

am Montag, 09.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursleitungen: Brit Braun und Maria Rössler
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 06

Individual Change Management Kurs 13700

Nutzen Sie Veränderung als Chance – mit Klarheit, Selbstvertrauen und einem persönlichen Fahrplan.

am Samstag, 14.11.2026, 09:00 - 18:00 Uhr
Kursleitung: Christine Kölbl
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 02



Unser Kintipp:

„Die Unbeugsamen 2 – Guten Morgen, Ihr Schönen“ – Dokumentation, Deutschland 2024, am 17. Januar 2027 im Haarer Kino (siehe Seite 11)

Selbstverteidigung für Frauen Kurs 13705

Lernen Sie ein optimales Verhalten, wenn Ihnen Gewalt droht – körperlich und mit mentaler Stärke.

am Sonntag, 15.11.2026, 10:00 - 13:00 Uhr
Kursleitung: Hans Döring
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 02

Darmgesundheit - für mehr Beweglichkeit, Vitalität und Lebensfreude Kurs 13709

Lernen Sie, wie Ernährung und alltägliche Gewohnheiten die Darmgesundheit unterstützen können.

am Montag, 15.02.2027, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursleitungen: Brit Braun und Maria Rössler
Volkshochschule, Münchener Str. 3, OG 06



Unser Veranstaltungstipp:

„Mehr als brave Töchter - Mädchenbilder in der Literatur zu Beginn des 20. Jahrhunderts“

am 28. Oktober 2026 mit Martina Reuel-Dietrich
im Saal OG06 der vhs Haar (siehe Seite 32)

FrauenForum Haar Netzwerk. Brücke. Stärkung - Frauen sehen Frauen

Das FrauenForum Haar versteht sich als starkes Netzwerk, in dem Wünsche, Wissen und Bedürfnisse von Haarer Frauen Beachtung finden. Ziel ist es, unser Engagement zu bündeln, Brücken zu schaffen und Themen in einem breiten Netzwerk zu bearbeiten. Im Fokus stehen Begegnung und Bildung, Handwerk, Beruf, Beratung, Begleitung und Unterstützung, Sport, Kultur und Kunst.



Kinokreis Haar - Sonntagsmatinée im Haarer Kino

IMMER UM
11:00 UHR

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

WER WIR SIND

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

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

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

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



SEP
20

FUSSBALLVERRÜCKT

Ein Film von Manuele Deho,
Deutschland 2019

Ein Jahr lang begleitet Manuele Deho eine Mannschaft, deren Spieler mit psychischen Problemen leben. Entstanden ist ein Porträt von Menschen, die sich an der Grenze zwischen Normalität und Krankheit bewegen – und dabei ihren Sport ebenso lieben wie das Leben.

OKT
18

DREIVIERTELBLUT - WELTRAUMTOURISTEN

Ein Dokumentarfilm von
Marcus H. Rosenmüller und
Johannes Kaltenhauser, Deutschland 2020

Der Schwarzweißfilm des bekannten Filmemachers begleitet die befreundeten Gründer der Band „Dreiviertelblut“, Sebastian Horn und Gerd Baumann, beim Komponieren, Musizieren und Philosophieren – in Szenen, die immer wieder das „fiktionalisierte“ streifen.

NOV
15

WAS UNS VERBINDET

Ein Spielfilm von Carine Tradieu,
Frankreich 2024

Sandra, Mitte fünfzig und alleinlebend, nimmt eines Abends den kleinen Elliott ihrer Nachbarn bei sich auf. Als die Mutter die Geburt des Babys nicht überlebt, rückt Sandra nach und nach in eine Patchworkfamilie hinein und lernt ganz neue Seiten an sich kennen.

JAN
17

DIE UNBEUGSAMEN 2 – GUTEN MORGEN, IHR SCHÖNEN

Eine Dokumentation von Torsten Körner,
Deutschland 2024

Wie erging es den Frauen in der ehemaligen DDR? Mussten auch sie um Gleichberechtigung und Teilhabe in der sozialistischen Republik kämpfen? Regisseur Torsten Körner fand unbeugsame Frauen aus der ehemaligen DDR, aus unterschiedlichen Berufen und Schichten und lässt sie erzählen.



Wir zeigen den Film in Kooperation mit dem
FrauenForum Haar.

FEB
21

ACH, DIESE LÜCKE, DIESE ENTSETZLICHE LÜCKE

Ein Spielfilm von Simon Verhoeven,
Deutschland 2026

Der junge Joachim will Schauspieler werden. Er wird an einer renommierten Schule in München angenommen und wohnt bei seinen etwas exzentrischen Großeltern, gespielt von Senta Berger und Michael Wittenborn, die beide für ihre Rollen mit dem Deutschen Filmpreis ausgezeichnet wurden. Ein Film, amüsant und warmherzig wie die Romanvorlage.



BONUS-Filmtipp der vhs Haar:
„Was uns bewegt“ von Oliver Stritzke
am Mittwoch, 02.12.2026, 18:30 - 21:00 Uhr
im Saal OGO6 der vhs Haar (s. Seite 32)

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

Vor jedem Film erhalten Abonnenten den Kinokreis-Newsletter, erhältlich unter kinokreis-haar@gmx.de.

vhs im Dialog

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

Lourdes María Ros de Andrés, Leiterin der vhs Haar



Circular City Haar – Prinzipien und Umsetzung der Kreislaufwirtschaft



Die Potentiale der Kreislaufwirtschaft (KLW) sind enorm, sie unterstützen die von der Agenda 2030 der UNO propagierte Nachhaltige Entwicklung, stärken Umweltschutz, niedrigen Energieverbrauch und zunehmende Rohstoffsicherheit. Die Zirkulärstrategie der Stadt Haar verfolgt das Ziel, Gedanken und Anspruch der KLW in die verschiedenen Bereiche und Politikfelder verstärkt einzubringen. Daher scheint der Zeitpunkt opportun und wichtig, über dieses Konzept und seine Anwendung in Haar zu informieren.

Mit Bürgermeister Dr. Andreas Bukowski, Dr. Lothar Rast, Leiter des Regionalbüros Süd der Deutschen Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit, und Prof. Dr. Magnus Fröhling, Chair of Circular Economy and Sustainable Assessment, Technische Universität München (angefragt).

**Donnerstag, 15.10.2026, 19:00-21:00 Uhr im Vortragssaal OG06
Kursnummer 01010, gebührenfrei, Anmeldung erwünscht
Restplätze werden vor Ort vergeben. Die Veranstaltung findet hybrid statt.**

Winterlektüre

Suchen Sie Lesetipps für die Zeit zwischen den Jahren? Für sich selbst oder als Weihnachtsgeschenk?

Der **Haarer Bürgermeister Dr. Andreas Bukowski**, die **Leiterin der Stadtbibliothek Johanna Zeber, Anne Brieger vom Buchladen Haar** und ich als **Literaturwissenschaftlerin** stellen Ihnen unsere Lieblingsbücher für den Sommer vor.

**Freitag, 27.11.2026, 19:00-20:30 Uhr im Vortragsraum OG 06
Kursnummer 01011h, gebührenfrei, Anmeldung erwünscht
Die Veranstaltung findet hybrid statt.**



Kanistermaske und Dosenmann - das moderne Afrika im Museum Fünf Kontinente mit Dr. Stefan Eisenhofer

Dr. Stefan Eisenhofer, seit 25 Jahren Leiter der Abteilung Subsahara-Afrika und Kurator von 30 Ausstellungen, zeigt uns die aufregendsten Objekte seiner Sammlung – modern, global, überraschend.

Lassen Sie sich diese exklusive Führung kurz vor seiner Pensionierung nicht entgehen.

**Dienstag, 19.01.2027, 10:00-12:00 Uhr
Treffpunkt: Museum 5 Kontinente (Foyer), Maximilianstr. 42, 80538 München
Kursnummer 01012, Gebühr 12 € (zzgl. Museumseintritt - Bezahlung vor Ort)**

Literaturkreis

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

Bringen Sie gerne Ihre Lese-Tipps mit!

Beim ersten Termin besprechen wir: Daniela Krien (2019) - Die Liebe im Ernstfall

**Donnerstag, 24.9., 22.10., 26.11.2026, 28.1.2027, 19:00 – 20:30 Uhr, Raum EG27
Kursnummer 01013, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich**



Die Veranstaltungen sind mit Ausnahme des Museumsbesuchs **gebührenfrei**. Um Spenden und Anmeldung wird gebeten.



GESELLSCHAFT



Ansprechpartner



Andreas Tontsch

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

vhs: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert.

In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen.

Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

INHALT

vhs im Dialog	12
STUDIUM GENERALE	14
Aktueller Vormittag	14
GESCHICHTE / POLITIK	15
RELIGION / PHILOSOPHIE	16
NATURWISSENSCHAFT / TECHNIK ...	17
vhs.wissen live	18
FÜHRUNGEN / BESICHTIGUNGEN ...	22
ÖKOLOGIE / NACHHALTIGKEIT	23
Repair-Café	23
FINANZEN / VORSORGE / RECHT ...	24
PERSÖNLICHKEIT / PSYCHOLOGIE ...	25
PARTNERSCHAFT / PÄDAGOGIK	26

Weitere
Infos
über unsere
Veranstaltungen:

www.vhs-haar.de

STUDIUM GENERALE

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

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

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

Studium Generale am Mittwochvormittag

01023b € 152,00

Themen:

- Europäische Geschichte von 1918 bis 1949 - Dr. Frank Henseleit, Kunsthistoriker u. Historiker
- Wie München durch Italien geprägt wurde - Alfred Pfeuffer M.A., Kunsthistoriker
- Starke Frauen berühmter Männer - Dr. Egon Meusel, Literatur- und Kulturwissenschaftler

ab Mittwoch, 30.09.2026, 15x 09:15 - 11:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06



Studium Generale am Donnerstagvormittag

01024b € 152,00

Themen:

- Länder und Völker im östlichen Europa - die Entstehung der Staaten und die tiefen Wurzeln neuzeitlicher Konflikte Dr. Franz X. Keilhofer, Historiker und Wirtschaftswissenschaftler
- Das Thema Wasser in der Musik - Daniela Groth, Musikpädagogin
- Das Mittelmeer - ein geographisch-historisches Porträt - Irene Gebhard, Dipl.-Geographin

ab Donnerstag, 01.10.2026, 15x 09:15 - 11:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06



Der aktuelle Vormittag – Wissen, was los ist

01095 € 48,00

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

Bitte beachten: Die Treffpunkte teilt der Dozent rechtzeitig per E-Mail mit.

Dr. Eckart Hundt, Dipl.-Physiker, 2. Vorstand der vhs Haar
am Dienstag, 13.10.2026, 10:00 - 12:00 Uhr,
am Dienstag, 10.11.2026, 11:00 - 13:00 Uhr,
am Mittwoch, 09.12.2026, 10:00 - 12:00 Uhr,
am Mittwoch, 20.01.2027, 10:00 - 12:00 Uhr,
am Dienstag, 16.02.2027, 10:00 - 12:00 Uhr

Hinweis:

Weitere Führungen und Besichtigungen finden Sie im Bereich Gesellschaft auf Seite 22 und im Bereich Kultur ab Seite 30.



GESCHICHTE / POLITIK

Die Templer – der legendäre Ritterorden

02002 **V** € 9,00

Marlies Lämmle
am Donnerstag, 22.10.2026, 15:00 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36



Die Pläne der Nationalsozialisten zur Umgestaltung Münchens

Mit Exkursion

02003 **NEU** € 25,00

Alfred Pfeuffer, Kulturhistoriker
am Dienstag, 26.01.2027, 10:00 - 12:00 Uhr,
am Dienstag, 02.02.2027, 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06



Entwicklungsgeschichte Münchens nach dem 2. Weltkrieg

Mit Exkursion

02004 **NEU** € 38,00

Alfred Pfeuffer, Kulturhistoriker
am Dienstag, 13.10.2026, 10:00 - 12:00 Uhr,
am Dienstag, 20.10.2026, 10:00 - 12:00 Uhr,
am Dienstag, 27.10.2026, 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06



Frauen der Stunde Null

02005 **V** **♀** **NEU** € 9,00

Adelheid Schmidt-Thomé, Historikerin
am Donnerstag, 12.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06



Immer aktuell informiert!



Volkshochschule Haar

Führung durch die KZ-Gedenkstätte Dachau ab 14 Jahre

02006 **NEU** € 14,00

Die Gruppe wird begleitet von Peter Schießl, ehem. Lehrer und Haarer Stadtrat

Mitarbeiter:in der Gedenkstätte
am Dienstag, 17.11.2026, 11:00 - 13:30 Uhr
Treffpunkt: Besucherzentrum Pater-Roth-Str. 2a, 85221 Dachau

Wohin führen uns „Trumpismus“ und „Big Tech“? Was können wir aus der Geschichte lernen?

02009 **V** **NEU** € 9,00

Helmut Dworzak, Wirtschaftsphilologe, Altbürgermeister
am Donnerstag, 21.01.2027, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06



Palästina zwischen Krieg und Hoffnung**02010** **V** € 9,00

Dr. Robert Staudigl, Politologe, Historiker
am Montag, 26.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06

**Persien: Geschichte und Kulturschätze****02011** **V** **NEU** € 9,00

Dr. Robert Staudigl, Politologe, Historiker
am Montag, 18.01.2027, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06

**Die Bedrohung des demokratischen Verfassungsstaates**

Prof. Dr. Ursula Münch, Direktorin der Akademie für Politische Bildung in Tutzing und (beurlaubte) Professorin für Politikwissenschaft an der Univ. der Bundeswehr München, ist einem breiteren Publikum als „Stammgast“ beim Sonntags-Stammtisch des Bayerischen Rundfunk bekannt.

02012 **O** € 9,00
am Mittwoch, 07.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr**Politisches Vertrauen und gesellschaftlicher Zusammenhalt in Krisenzeiten**

Dr. Steffen Wamsler ist Politikwissenschaftler und arbeitet als Koordinator des Projekts „Politische Einstellungen und politische Partizipation in Folge der Covid-19 Pandemie“ am Leibniz-Institut für Bildungsverläufe in Bamberg.

02013 **O** € 9,00
am Montag, 26.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr**Antisemitismus – (k)ein Problem der Vergangenheit**

Die Vortragenden arbeiten am NS-Dokumentationszentrum München. **Helena Sophia Müller** hat u.a. den Schwerpunkt Verknüpfung antisemitismus- und rassismuskritischer Ansätze in der Bildungsarbeit.

Beim Historiker **Thomas Rink** liegen die Schwerpunkte u.a. auf der Auseinandersetzung mit Wurzeln und Erscheinungsformen des Antisemitismus sowie auf der Erinnerungskultur.

020140 € 9,00
am Mittwoch, 18.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr**Wie funktioniert die Europäische Union****02015** **O** **V** **NEU** € 9,00

Birgit Boeser ist Leiterin der Europäischen Akademie Bayern.

am Montag, 30.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Zersplittert und polarisiert - Die Veränderung des deutschen Parteiensystems seit den 2000ern

Frank Decker ist Professor für Politikwissenschaft an der Univ. Bonn und Wissenschaftlicher Leiter der Bonner Akademie für Forschung und Lehre praktischer Politik (BAPP). Er gibt die Vierteljahresschrift INDES heraus. Für seine Leistungen in der Demokratie- und Parteienforschung erhielt er 2023 den „Otto-Kirschheimer-Preis“.

02016 **O** **V** **NEU** € 9,00
am Montag, 11.01.2027, 19:00 - 20:30 Uhr**RELIGION/PHILOSOPHIE****Liberaler Islam – (wie) geht das?****02021** **V** € 9,00

Hermann Diehl, Islam-Spezialist, ehem. Dozent für Religionspsychologie an der LMU
am Donnerstag, 29.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06

**Führung in der Ohel-Jakob-Synagoge in München**

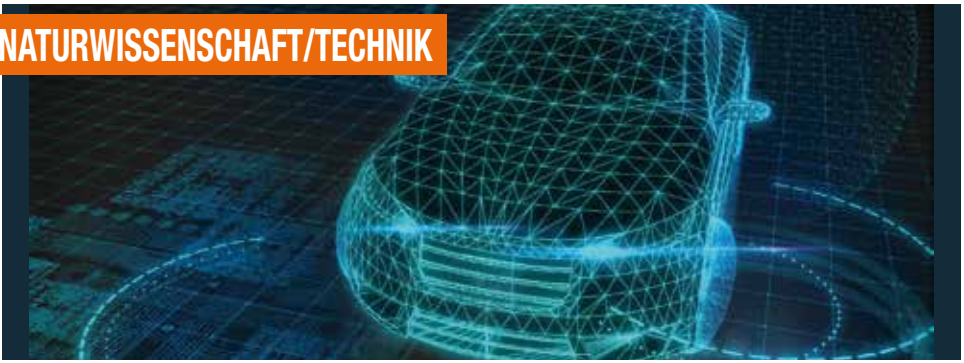
Bitte beachten: Wegen der Sicherheitskontrolle bitte 20 Minuten vor Beginn mit Personalausweis da sein

02022 € 9,00

Mitarbeiter:in der Israelitischen Kultusgemeinde München
am Sonntag, 22.11.2026, 14:00 - 15:30 Uhr
Treffpunkt: Foyer Gemeindezentrum, St.-Jakobs-Pl. 18



NATURWISSENSCHAFT/TECHNIK



Autonomes Fahren erleben

Bitte mitbringen: Personalausweis

02030

€ 9,00

Andreas Wohnig, M. Sc., Mitarbeiter der Bundeswehr Univ.
am Freitag, 16.10.2026, 16:00 - 17:30 Uhr
Treffpunkt: Haupttor Bundeswehr Univ., Universitätsstraße,
Neubiberg

Die Eiszeit im Osten und Südosten von München – eine Spurensuche

02034 **V** **NEU**

€ 9,00

Irene Gebhard, Geographin
am Donnerstag, 03.12.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06



Abenteuer Sternenhimmel – Eine Entdeckungsreise zu Sternbildern und Planeten

02032 **NEU**

€ 12,00

Oliver Winkler, Mitarbeiter der Volkssternwarte
am Samstag, 28.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Treffpunkt: Volkssternwarte, Rosenheimer Straße 145h,
4. Stock (Lift benutzen), Zugang über Gisela-Stein-Straße
Ecke Ludwig-Jung-Bogen

Unsere (neue) kosmische Heimat - liegt sie vielleicht ganz in der Nähe?

02033 **NEU**

€ 12,00

Oliver Winkler, Mitarbeiter der Volkssternwarte
am Samstag, 30.01.2027, 16:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: Volkssternwarte, Rosenheimer Straße 145h,
4. Stock (Lift benutzen), Zugang über Gisela-Stein-Straße
Ecke Ludwig-Jung-Bogen



Wir suchen Sie:

Anlagenmechaniker

(m/w/d) Vollzeit



Jetzt
bewerben!



**STADTWERKE
HAAR**

www.haar24.com/jobs

vhs.wissen live - Abo

Das neue Online Angebot für Zuhause

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

verfolgen Sie alle 20 Vorträge des Semesters **für nur € 63,-**.

Buchen Sie das Semester-Abo,

Alle Kurse sind online-Veranstaltungen. Wir benötigen Ihre Email-Adresse zur Zusendung der Zugangsdaten vor Kursbeginn.

02100 

€ 63,00

Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen

Helene Bubrowski ist Chefredakteurin bei Table Media und ab 2027 Herausgeberin der FAZ. **Michaela Wiegel** ist Auslandskorrespondentin der FAZ für Frankreich.

02101   **NEU**

€ 9,00

am Donnerstag, 17.09.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Kunst im Ohr Teil 3 – ein Livestream für alle Sinne

Dr. Andrea Weniger leitet die Bildung und Vermittlung an der Hamburger Kunsthalle, **Jochen Meister** arbeitet an der Neuen Pinakothek in München. Beide studierten Kunstgeschichte und verfügen über eine langjährige Erfahrung in der Kunstvermittlung. **Claudia Böhme** ist Historikerin und Experte für kulturelle Angebote für Menschen mit Sehbehinderung.

02102   **NEU**

€ 9,00

am Mittwoch, 23.09.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

In Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle

Stonehenge: Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen

Dr. Heiner Schwarzberg ist Prähistorischer Archäologe. Er leitet die Abteilung Vorgeschichte an der Archäologischen Staatssammlung in München.

02103   **NEU**

€ 9,00

am Mittwoch, 30.09.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

In Kooperation mit der Archäologischen Staatssammlung und der Staatlichen Museumsagentur Bayern

Der Wolf und die Deutschen – Konflikt oder Koexistenz

Prof. Dr. Heribert Hofer, Seniorprofessor für interdisziplinäre Wildtierkunde am Institut für Biologie der FU Berlin, forscht seit über 40 Jahren zur Verhaltensökologie und dem Naturschutz von Raubtieren. Bis 2025 war er 25 Jahre lang Direktor des Leibniz-Instituts für Zoo- und Wildtierforschung.

02104   **NEU**

€ 9,00

am Montag, 05.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Vertrauen in Wissenschaft – zwischen Expertise und Skepsis

Dr. Mike S. Schäfer, Professor für Wissenschaftskommunikation an der Univ. Zürich, erforscht, wie wissenschaftliche Themen (u.a. Klimawandel, Künstliche Intelligenz) in Öffentlichkeit, Medien bzw. digitalen Plattformen verhandelt werden und was Bürger:innen über Wissenschaft denken.

02105   **NEU**

€ 9,00

am Dienstag, 06.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Deutsch-jüdische und israelische Literatur

Als Dichter und Verleger kennt **Michael Krüger** viele israelische Autoren persönlich. **Jakob Hessing**, Autor und Germanist an der Hebräischen Univ. Jerusalem, erforscht die Geschichte der deutsch-jüdischen Literatur. In einem Gespräch tauschen sie ihre Erfahrungen aus.

02106   **NEU**

€ 9,00

am Montag, 12.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?

Prof. Dr. Claus Daniel promovierte in Materialwirtschaft. Er leitet das Advanced Energy Technologies Directorate am Argonne National Laboratory und hat eine Joint-Position an der Univ. of Chicago Pritzker School of Molecular Engineering.

02107 **O** **V** **NEU**

€ 9,00

am Dienstag, 13.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Die Abschottung der Welt – Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen. 1933-1945

Dr. Susanne Heim, Historikerin und Politikwissenschaftlerin, war Projektleiterin der wissenschaftlichen Edition „Die Verfolgung und Ermordung der europäischen Juden durch das nationalsozialistische Deutschland 1933 bis 1945“. Sie war Gastprofessorin in Wien und forschte an einschlägigen Institutionen und Archiven in Jerusalem, Washington, Cincinnati und New York.

02108 **O** **V** **NEU**

€ 9,00

am Sonntag, 18.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji

Prof. Dr. Martin Zimmermann lehrt Alte Geschichte an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

02109 **O** **V** **NEU**

€ 9,00

am Sonntag, 25.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Künstliche Intelligenz und Bildung – Lernen mit und trotz KI

Dr. Ute Schmid, Mitglied im Direktorium und im Geschäftsleitenden Ausschuss des bidt, ist Professorin für Kognitive Systeme an der Univ. Bamberg. Sie lehrt und forscht im Bereich Künstliche Intelligenz mit Fokus auf menschenähnlichem maschinellen Lernen und auf Methoden für interaktives und erklärendes Lernen. Sie ist Mitglied im Bayerischen KI-Rat und EurAI Fellow.

02110 **O** **V** **NEU**

€ 9,00

am Mittwoch, 28.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

In Kooperation mit dem Bayer. Forschungsinstitut für Digitale Transformation (bidt)

Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?

Dr. Steffen Mau ist Professor für Makrosoziologie an der Humboldt-Univ. Berlin und Direktor des Max-Planck-Instituts zur Erforschung multireligiöser und -ethnischer Gesellschaften. 2021 erhielt er den Leibniz-Preis der Dt. Forschungsgemeinschaft. Sein Buch „Ungleich Vereint. Warum der Osten anders bleibt“ (Bayer. Buchpreis 2024) war auf der Sachbuch- Bestenliste und auf Platz 1 der Spiegel-Bestsellerliste.

02111 **O** **V** **NEU**

€ 9,00

am Montag, 02.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas

Prof. Dr. Joachim Grzega ist einer der führenden Eurolinguisten. Er leitet an der vhs Donauwörth den Projektbereich „Innovative Europäische Sprachlehre (InES)“ und lehrt an der Univ. Eichstätt.

02112 **O** **V** **NEU**

€ 9,00

am Mittwoch, 04.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Trump und die Maga-Bewegung

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender lehrt Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der LMU München.

02113 **O** **V** **NEU**

€ 9,00

am Sonntag, 08.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Wie einfach kann ein lebendes System sein?

Prof. Dr. Petra Schwill studierte Physik sowie Philosophie und promovierte 1996 bei Nobelpreisträger Manfred Eigen. Seit 2012 ist sie Leiterin der Abteilung Zelluläre und Molekulare Biophysik am MPI für Biochemie und Honorarprofessorin für Physik an der LMU München. Sie ist u.a. Mitglied der Dt. Akad. der Technikwissenschaften.

02114   **NEU**

€ 9,00

am Dienstag, 10.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr



In Kooperation mit der Dt. Akad. der Technikwissenschaften

Franz Kafka und Prag

Dr. Reiner Stach studierte u.a. Literaturwissenschaft. Zu Kafka verfasste er u.a. eine hochgelobte dreiteiligen Kafka-Biographie. 1999 zeigte die von ihm gestaltetet Ausstellung „Kafkas Braut“ den Nachlass Felice Bauers, den er in den USA entdeckte. Er erhielt den Sonderpreis zum Heimato-von-Doderer-Literaturpreis für „Kafka: Die Jahre der Erkenntnis“ (2. Bd. der Biographie) und den Joseph-Breitbach-Preis für sein Gesamtwerk in der literarischen Biographik.

02115   **NEU**

€ 9,00

am Donnerstag, 19.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Konrad Adenauer – Kanzler nach der Katastrophe

Prof. Dr. Norbert Frei lehrte Neuere und Neueste Geschichte an der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Davor forschte er u.a. am Institut für Zeitgeschichte, an den Universitäten Harvard, Princeton, Jerusalem und am Wissenschaftskolleg zu Berlin.

02116   **NEU**

€ 9,00

am Dienstag, 24.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 4

Dr. Andrea Weniger leitet die Bildung und Vermittlung an der Hamburger Kunsthalle, Jochen Meister arbeitet an der Neuen Pinakothek in München. Beide studierten Kunstgeschichte und verfügen über eine langjährige Erfahrung in der Kunstvermittlung. Claudia Böhme ist Historikerin und Experte für kulturelle Angebote für Menschen mit Sehbehinderung.

02117   **NEU**

€ 9,00

am Mittwoch, 25.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

In Kooperation mit der Neuen Pinakothek München und der Hamburger Kunsthalle

Not am Mann – die Erfindung der toxischen Männlichkeit

Eva Ladipo studierte Politische Wissenschaften in Cambridge, wo sie auch promovierte. Die Journalistin arbeitete als Redakteurin, Ressortleiterin und Korrespondentin bei der FAZ, Financial Times Deutschland, Vanity Fair, Financial Times und Die Welt. 2026 erschien ihr Buch „Not am Mann“ (reclam).

02118   **NEU**

€ 9,00

am Sonntag, 29.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Die Bauern waren nicht überrascht – pandemische Geschichte auf dem Land anhand der Schweinepest

Frank Uekötter lehrt Technik- und Umweltgeschichte an der Univ. Bochum.

02119   **NEU**

€ 9,00

am Mittwoch, 09.12.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Gottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und -erfahrungen in der Antike

Christoph Marksches ist Professor für Antikes Christentum an der Humboldt-Univ. Berlin und Präsident der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften. Er erhielt u. a. den Hanns-Lilje-Preis der Göttinger Akademie und den Leibniz-Preis der DFG. Er gehört dem Orden Pour le mérite für Wissenschaften und Künste an.

02120   **NEU**

€ 9,00

am Freitag, 04.12.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Alte Pinakothek: Rubens oder Rembrandt? Werke der Holländischen und Flämischen Malerei des Barock

Live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt

Mirjam Neumeister ist Sammlungsdirektorin der Alten Pinakothek und Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen München.

02121 **O** **V** **NEU**

€ 9,00

am Donnerstag, 10.12.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Die Bischofskirche von Ostia

Prof. Dr. Sabine Feist lehrt Christliche Archäologie an der Univ. Bonn.

02122 **O** **V** **NEU**

€ 9,00

am Sonntag, 10.01.2027, 19:30 - 21:00 Uhr

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

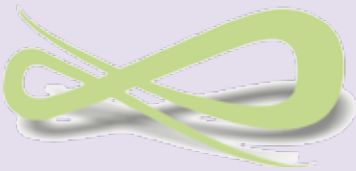
Dr. Dr. Claus Kreß, Professor für Strafrecht und Völkerrecht an der Univ. Köln, wurde 2019 zum Richter ad hoc am Internationalen Gerichtshof in Den Haag ernannt. Seit 2021 ist er Sonderberater des Anklägers des Internationalen Strafgerichtshofs zum Verbrechen der Aggression. Er ist Mitglied der Leopoldina und Life Member des Clare Hall College der Univ. Cambridge.

02123 **O** **V** **NEU**

€ 9,00

am Mittwoch, 20.01.2027, 19:30 - 21:00 Uhr

BÜRGERSTIFTUNG HAAR



Kreissparkasse München-Starnberg-Ebersberg
BIC BYLADEM1KMS
Spendenkonto IBAN DE85 7025 0150 0022 4859 32

Münchner Bank
BIC GENODEF1M01
Zustifterkonto IBAN DE98 7019 0000 0100 0069 39
Spendenkonto IBAN DE54 7019 0000 0000 0069 39

Bürgerstiftung Haar
Eine gemeinnützige Stiftung
des bürgerlichen Rechts

Geschäftsstelle der Bürgerstiftung
Im Poststadl
1. Stock - Zimmer 22
Münchner Straße 3
85540 Haar
Tel.: 089/46002-861
E-Mail: info@buergerstiftunghaar.de

Wir wollen etwas bewegen und Gutes
tun für die Menschen in Haar.

Helfen Sie uns bitte dabei.

FÜHRUNGEN / BESICHTIGUNGEN



Das Bayerische Landeskriminalamt – ein Blick hinter die Kulissen

Bitte beachten: Zur Teilnahme benötigt das LKA Daten der Teilnehmer:innen, deren Unterschrift und eine Personalausweis-Kopie. Dafür müssen Sie bitte bei der vhs Haar vorbeikommen. Die vhs sendet die Daten an das LKA. Daher spätestens 2 Wochen vor dem Termin anmelden.

03101 € 12,00

Mitarbeiter:in des Landeskriminalamts
am Donnerstag, 21.01.2027, 14:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Bayerisches Landeskriminalamt, Maillingerstr. 15, 80636 München

Führung im Bayerischen Spiele-Archiv

03105 € 12,00

Christian Fürst-Brunner, Leiter Bayer. Spiele-Archiv
am Samstag, 21.11.2026, 14:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Haar, Casinostr. 10, Seiteneingang Kita-Gebäude (Nähe d. Kleinen Theaters)

Hinter den Kulissen – Führung durch die Magazine der Bayerischen Staatsbibliothek

Bitte beachten: Die Führung ist nicht für Menschen im Rollstuhl oder eingeschränkter Mobilität geeignet. Jacken und Taschen vorab in die Schließfächer geben (1 € oder 2 € Pfand).

03106 NEU € 9,00

Mitarbeiter:in der Bayer. Staatsbibliothek
am Donnerstag, 11.02.2027, 11:00 - 12:30 Uhr
Treffpunkt: Bayer. Staatsbibliothek, Ludwigstr. 16, im Innenbereich am Fuß der großen Eingangstreppe (hinter den Glastüren)

Führung durch das Institut für Pathologie

03107 € 14,00

Alfred Riepertinger, Oberpräparator i. R.
am Mittwoch, 07.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Treffpunkt: München Klinik Schwabing, Kölner Platz 1, Institut für Pathologie (Haus 32, EG)

Führung durch das Museum und Gelände des kbo Isar Amper Klinikums Haar

Bitte dem Wetter angepasste Kleidung tragen.

Bitte beachten: Die Führung ist nicht für Menschen im Rollstuhl oder eingeschränkter Mobilität geeignet.

03108 € 12,00

Franziska Kurz, Führerin im kbo Klinikum
am Sonntag, 22.11.2026, 11:00 - 13:00 Uhr
Treffpunkt: Haupteingang Verwaltungsgebäude, Vockestr. 72 (Bus ab S-Bahnhof Haar bis Haltestelle IAK Haar I)

03109 € 12,00

Jens Urzendnik, Mitarbeiter kbo Klinikum
am Samstag, 23.01.2027, 14:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Haupteingang Verwaltungsgebäude, Vockestr. 72 (Bus ab S-Bahnhof Haar bis Haltestelle IAK Haar I)



ÖKOLOGIE / NACHHALTIGKEIT



E-Mobil Ladestationen in Gemeinschafts-Wohnanlagen

Die richtige Ausrüstung von Tiefgaragen und Garagenhöfen

04005 V € 9,00

Michael Lenz, Dipl.-Ingenieur, Experte für E-Mobil-Ladestationen

am Mittwoch, 18.11.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06



Lawinenkunde für Tourengerher und Schneeschuhwanderer

04006 V € 9,00

Georg Schiller

am Dienstag, 17.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01



Vogelexkursion ins Ismaninger Speicherseegebiet

Bitte beachten: Der genaue Treffpunkt wird vorab mitgeteilt, er ist nicht mit dem ÖPNV erreichbar. Teilnahme bitte ohne Hunde.

Bitte mitbringen: Fernglas oder falls vorhanden Spektiv, wetterangepasste Kleidung und Schuhe, ggf. Brotzeit und Getränk.

04007 € 33,00

Dr. Ariane Schade, Tierärztin, Leiterin Vogel- und naturkundliche Reisen und Exkursionen

am Sonntag, 29.11.2026, 08:00 - 12:00 Uhr

Fledermäuse – faszinierende Jäger der Nacht

04009 V NEU € 9,00

Christina Schneider, 1. Vorsitzende der LBV-Kreisgruppe München

am Mittwoch, 13.01.2027, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06

In Kooperation mit dem Landesbund für Vogel- und Naturschutz OG Haar



Das Repair Café. Wegwerfen? Denkste!

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

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

04080 gebührenfrei

am Samstag, 31.10.2026, 14:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05
In Kooperation mit Hand in Hand in Haar e.V.



FINANZEN/VORSORGE/RECHT

**Börsenthemen – für Frauen****05001** € 19,00

Paulina Lolov, zert. ETF-Spezialistin (Dt. Börse Group),
Trainerin Verbraucherbildung Finanzen
am Donnerstag, 28.01.2027, 18:30 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06

ETFs – eine Einführung**05002** € 19,00

Paulina Lolov, zert. ETF-Spezialistin (Dt. Börse Group),
Trainerin Verbraucherbildung Finanzen
am Montag, 01.02.2027, 18:30 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06

ETFs auswählen mit System**05003** € 19,00

Paulina Lolov, zert. ETF-Spezialistin (Dt. Börse Group),
Trainerin für Verbraucherbildung Finanzen
am Dienstag, 02.02.2027, 18:30 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06

Grundlagen der Geldanlage**05004** € 24,00

Matthias Gramolla, MBA Wirtschaft
am Mittwoch, 02.12.2026, 19:00 - 21:00 Uhr,
am Mittwoch, 09.12.2026, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

**Kryptowährungen –
Bitcoin und seine Alternativen****05006** € 20,00

Hartmut Nehme, Dipl.-Ing. Elektrotechnik
am Samstag, 14.11.2026, 10:00 - 12:30 Uhr

**Vermögensaufbau mit Fonds –
aber mit guter Kenntniss**

ETF, AIF, Investmentfonds & Co

05007 € 9,00

Gernot Arendt, Dipl. Ökonom und zertifizierter Sachver-
ständiger für Ruhestandsplanung
am Dienstag, 24.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Nach mir die Zukunft – nicht das ChaosNachlass planen - Weitergabe gestalten - Vermögen
bewahren**05008** € 9,00

Gernot Arendt, Dipl. Ökonom, zertifizierter Sachverständi-
ger für Ruhestandsplanung
am Dienstag, 19.01.2027, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Ruhestands- und Vermögensplanung

Erfolgreiche Konzepte für mehr Einkommen im Alter

05009 € 9,00

Gernot Arendt, Dipl. Ökonom, zertifizierter Sachverständi-
ger für Ruhestandsplanung
am Dienstag, 02.02.2027, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

**Investition in eine Immobilie –
warum es sich gerade jetzt lohnt**

Inflationsschutz, Steuerersparnis, Vermögensaufbau

05010 € 9,00

Gernot Arendt, Dipl. Ökonom und zertifizierter Sachver-
ständiger für Ruhestandsplanung
am Dienstag, 16.02.2027, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

Finanzielle Lebensplanung

Für Berufseinsteiger:innen und Studierende

05012 € 31,00

Patrick Welsch
am Samstag, 21.11.2026, 10:00 - 14:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

**Der Versicherungskompass – Strategische
Absicherung statt Beitrags-Dschungel****05014** € 69,00

Kevin Böhm, Junior Consultant
am Freitag, 13.11.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

Bauen im nachbarschaftlichen Spannungsverhältnis

05016 **V** **NEU**

€ 12,00

Herbert Feulner, Baujurist, leitender Materialrat a.D.
am Mittwoch, 09.12.2026, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06

Märchen im Mietrecht

Für Mieter:innen und Vermieter:innen

05020 **V**

€ 9,00

Kristina Häfner, Rechtsanwältin
am Mittwoch, 11.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28



Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

05021 **V**

€ 12,00

Markus Brunner, Rechtsanwalt
am Dienstag, 20.10.2026, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 01



Testamentsgestaltung

05022 **V**

€ 12,00

Markus Brunner, Rechtsanwalt
am Montag, 30.11.2026, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06



Liebe und Freude – unsere „Lieblingsgefühle“

Wie uns unsere Emotionen tragen und schützen bzw. gewaltig an die Nerven gehen können.

06007 **O** **V**

€ 9,00

Garry Baumeister, Mimikresonanz-Profiler und systemischer Mastercoach
am Montag, 18.01.2027, 19:00 - 20:30 Uhr

(Klare) Entscheidungen treffen – den inneren Kritiker kennenlernen

06008 **V**

€ 9,00

Garry Baumeister, Mimikresonanz-Profiler und Emotionscoach
am Montag, 12.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06



Zuhören mit Herz – echtes Zuhören schafft Verbindung und Dialog

06009 **V**

€ 9,00

Tanja Reibenweber, Business- und Ordnungscoach
am Mittwoch, 14.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28



Magie der Ordnung

06010 **V**

€ 9,00

Tanja Reibenweber, Business- und Ordnungscoach
am Mittwoch, 03.02.2027, 18:30 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28



Reise zum Glück für Frauen

06013 ♀

€ 36,00

Birgitta Engler, Glückscoach
am Samstag, 21.11.2026, 10:00 - 13:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

Die Reise zum Glück für Frauen geht weiter

Impulse, Stille, Gespräche, Kreativität

Bitte beachten: Nur für Frauen, die den 1. Workshop besucht haben

06014 ♀

€ 66,00

Birgitta Engler, Glückscoach
am Samstag, 30.01.2027, 10:00 - 15:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, DG 03

PERSÖNLICHKEIT/PSYCHOLOGIE



Halten Sie Ihr Gehirn fit

06005

€ 65,50

Ulrike Huefnagels, Gedächtnistrainerin
ab Dienstag, 13.10.2026, 10x 15:00 - 16:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29



06006

€ 65,50

Ulrike Huefnagels, Gedächtnistrainerin
ab Donnerstag, 15.10.2026, 10x 15:30 - 16:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29



Immer aktuell informiert!



Die Kraft der Resilienz – Wege zur inneren Widerstandsfähigkeit

06019 **V** € 9,00

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

am Donnerstag, 14.01.2027, 19:00 - 20:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06



Ich sage „JA“ zu mir selbst!

06021 **NEU** € 25,00

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

am Sonntag, 31.01.2027, 10:00 - 13:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29



Art Coaching – Raum für Kreativität, Klarheit und inneres Wachstum Klein-Kurs

Eigene Stärken entdecken - Stress abbauen - innere Klarheit schaffen

Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht nötig.

06022 **NEU** € 168,00

Natalie Patsiopolou, Kunsttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

ab Donnerstag, 15.10.2026, 8x 18:00 - 20:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



Immer aktuell informiert!



Volkshochschule Haar

PARTNERSCHAFT/PÄDAGOGIK



Farben der Verbundenheit – der besondere Sonntag

Für Paare und Herzensmenschen

Hinweis: Die ausgewiesene Gebühr ist pro Paar

Materialkosten (Leinwand, Farben, sonstiges Material):

18 € pro Paar werden im Kurs abgerechnet

Bitte mitbringen: Malkittel, Schere, Klebestift, Lineal, Pinsel in verschiedenen Stärken, Cuttermesser, Bleistift, Block, Brotzeit und Getränk

06024 € 120,00

Birgitta Engler, Systemischer Coach, Glückscoach, Jutta Enge, Systemischer Coach

am Samstag, 14.11.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05



Wie „ticke“ ich – wie „tickst“ du?

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

06025 **V** € 12,00

Joachim Reinwald, Evolutionspädagoge und Lernberater

am Mittwoch, 27.01.2027, 18:30 - 20:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28



Die Entwicklung der kindlichen Kompetenzen und Sicherheiten

Vom Urvertrauen zum Selbstvertrauen gelangen.

06026 **V** € 12,00

Joachim Reinwald, Evolutionspädagoge und Lernberater

am Donnerstag, 22.10.2026, 18:30 - 20:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28



KULTUR



Ansprechpartnerin



**Dr. Charlotte
Meinardus-Stelzer**

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

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit.

Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

INHALT

vhs UNTERWEGS/MUSEUM/STADT/LAND	28
Stadtspaziergänge	28
Kunst am Vormittag/Kunst am Nachmittag	29
Museumsbesuche	30
VORTRÄGE/REISEBERICHTE	30
MUSIK/LITERATUR/FILM	31
Gitarre	31
Stimme	31
Literaturgeschichte	32
Konzert	32
Film und Gespräch	32
FOTOGRAFIE	32
BILDENDE KUNST	33
Zeichnen	33
Aquarellmalerei	33
Öl- und Acrylmalerei/Gouache	34
KUNSTHANDWERK	37
Gold- und Silberschmieden	37
Arbeiten mit Ton	38
Ikebana	39
Kranzbinden	39
TEXTILES GESTALTEN	40
Klöppeln	40
Nähen	40
SELBSTENTFALTUNG/INSPIRATION	42
Kosmetik	42
Räuchern	42
Kreativität	42

vhs UNTERWEGS - MUSEUM/STADT/LAND



Stadtspaziergänge

Das Glockenbachviertel

31020

€ 11,50

Anneliese Döhring, Stadtführerin
am Montag, 05.10.2026, 14:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Ecke Fraunhofer-Auenstraße

Auf den Spuren Herzog Wilhelm V. – vom Glockenspiel zu St. Michael

31021 **NEU**

€ 11,50

Anneliese Döhring, Stadtführerin
am Donnerstag, 15.10.2026, 10:45 - 12:45 Uhr
Treffpunkt: Marienplatz am Fischbrunnen

Münchner Kaffeehausgeschichten

31022 **NEU**

€ 11,50

Anneliese Döhring, Stadtführerin
am Mittwoch, 18.11.2026, 14:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Odeonsplatz, am Hofgartentor

Der Justizpalast

Bitte beachten: Der Zugang in das Gebäude ist nur durch ein Sicherheitssystem möglich. Es dürfen keine Messer oder Ähnliches mitgeführt werden.

31023

€ 11,50

Anneliese Döhring, Stadtführerin
am Montag, 30.11.2026, 10:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Haupteingang an der Prielmayerstraße 7



München erleben mit der Tram

Bitte beachten: Sie benötigen ein Tagesticket M
Treffpunkt: München Ostbahnhof, Trambahnhaltestelle der Linie 21 (Richtung stadteinwärts) am Orleansplatz

31024

€ 11,50

Anneliese Döhring, Stadtführerin
am Sonntag, 31.01.2027, 11:00 - 13:00 Uhr

Zu den letzten Ruhestätten der Wittelsbacher

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

31025

€ 13,00

Christian Schulze, Stadtführer
am Samstag, 30.01.2027, 13:00 - 15:30 Uhr
Treffpunkt: Liebfrauendom, Haupteingang



Auf den Spuren der Asam-Brüder in München

31026 **NEU**

€ 11,50

Christian Schulze, Stadtführer
am Dienstag, 20.10.2026, 14:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Sendlinger Tor



Weihnachtlicher Spaziergang durch die Münchner Altstadt

31027 **NEU**

€ 11,50

Christian Schulze, Stadtführer
am Dienstag, 01.12.2026, 16:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: Mariensäule am Marienplatz

Haidhausen – vom „Glasscherbenviertel“ zum In-Viertel

31046

€ 15,00

Ingrid Oxfort, Stadtführerin
am Mittwoch, 09.12.2026, 14:30 - 16:30 Uhr
Treffpunkt: S-Bahn-Station oben am ehemaligen Gasteig

31047

€ 15,00

Ingrid Oxfort, Stadtführerin
am Dienstag, 15.12.2026, 14:30 - 16:30 Uhr
Treffpunkt: S-Bahn-Station oben am ehemaligen Gasteig

Kunst am Vormittag / Nachmittag

Kunst am Vormittag

Museums- und Ausstellungsbesuche

Bitte beachten: Vorbespr. 25.09.26; Eintrittsgelder kommen zur Kursgebühr hinzu und müssen vor Ort bezahlt werden. Die Kurse finden 14-tägig statt.

32200

€ 75,00

Alfred Pfeuffer, Kunsthistoriker
ab Freitag, 02.10.2026, 9x 10:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01


32210

€ 75,00

Alfred Pfeuffer, Kunsthistoriker
ab Freitag, 09.10.2026, 8x 10:00 - 12:00 Uhr

Kunst am Nachmittag

Museums- und Ausstellungsbesuche

Bitte beachten: Vorbespr. 24.09.26; Eintrittsgelder kommen zur Kursgebühr hinzu und müssen vor Ort bezahlt werden. Die Kurse finden 14-tägig statt.

32215

€ 75,00

Alfred Pfeuffer, Kunsthistoriker
ab Donnerstag, 01.10.2026, 9x 14:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



Kunst am Vormittag

Museums- und Ausstellungsbesuche

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

32220

€ 75,00

Ulrich Sebulke, Kunsthistoriker
ab Mittwoch, 30.09.2026, 8x 10:00 - 12:00 Uhr

32221

€ 75,00

Ulrich Sebulke, Kunsthistoriker
ab Mittwoch, 07.10.2026, 8x 10:00 - 12:00 Uhr

32222

€ 75,00

Ulrich Sebulke, Kunsthistoriker
ab Donnerstag, 08.10.2026, 8x 10:00 - 12:00 Uhr

32223

€ 75,00

Ulrich Sebulke, Kunsthistoriker
ab Freitag, 09.10.2026, 8x 10:00 - 12:00 Uhr



Museumsbesuche

Meisterwerke zu Gast – die Neue Pinakothek in der Sammlung Schack

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

32230 NEU € 12,50

Petra Rhinow, Kunstpädagogin
am Freitag, 30.10.2026, 14:15 - 15:45 Uhr
Treffpunkt: Foyer der Sammlung Schack, Prinzregentenstr. 9

Das Cuvilliétheater und die weihnachtlichen Höfe der Residenz

Bitte beachten: Eintrittsgelder kommen zur Kursgebühr hinzu und müssen vor Ort bezahlt werden

32231 NEU € 12,50

Petra Rhinow, Kunstpädagogin
am Freitag, 20.11.2026, 15:30 - 17:00 Uhr
Treffpunkt: Foyer des Cuvilliétheaters

VORTRÄGE / REISEBERICHTE



Künstlerinnen – von Lavinia Fontana bis Cindy Sherman

35000 NEU € 25,00

Alfred Pfeuffer, Kunsthistoriker
ab Donnerstag, 08.10.2026, 3x 18:15 - 19:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06

Kunstmetropole Florenz – die Uffizien

35002 NEU € 9,50

Dr. Karin Dohrmann, Kunstvermittlerin
am Mittwoch, 14.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06

Vom Animalier zum Tier in der Kunst

35003 NEU € 9,50

Dr. Karin Dohrmann, Kunstvermittlerin
am Mittwoch, 25.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06

Mit Wildblumen durchs Jahr – einheimische Flora in Bildern und Geschichten

35004 NEU € 9,50

Margit Hiller, Kräuterpädagogin
am Donnerstag, 26.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06



9 Länder, ein Fahrrad, keine Ahnung – ein Reisevortrag über Freiheit

35005 NEU € 9,50

Pegah Tavakkolkhah
am Montag, 19.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06



Pegah Tavakkolkhah

MUSIK / LITERATUR / FILM



Gitarre

Gitarre

Schwerpunkt Liebegleitung

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

Wichtige Informationen: Die 10 genauen Termine werden vor Kursbeginn bekannt gegeben.

Mindestalter: 15 Jahre

Manuskript wird gegen Unkostenbeitrag gestellt.

Die Kursgebühr enthält auch die Gebühr für die VG Musikedition.

Gitarre – 4. Semester

Wichtigste Akkordgriffe im Sattelpbereich mit dazugehörigen Griffwechselübungen, Einführung in gebräuchliche Schlagrhythmen und Vier-Finger-Zupfmuster, Pattern-Variationen

36053 € 63,00

Klaus Franke, Gitarrenlehrer
ab Montag, 28.09.2026, 10x 17:30 - 18:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



Gitarre – 7. Semester

Latin-Rhythmen, Folkpicking, Bassfiguren, „effektvolle“ Liebegleitung

36054 € 90,00

Klaus Franke, Gitarrenlehrer
ab Dienstag, 29.09.2026, 10x 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



Gitarre – 15. Semester

Vierklänge aller Art, Akkordverbindungen mit Hilfe von Bassdurchgängen, Legatospiel bei Melodie- und Bass-tönen, Durchgangsakkorde, Picking-Variationen

36058 € 90,00

Klaus Franke, Gitarrenlehrer
ab Dienstag, 29.09.2026, 10x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



Gitarre – 26. Semester

Popsongs „as recorded“, Instrumentalversionen mit Pickingmustern und popartigen Schlagrhythmen, mehrstimmige Arrangements bekannter Songs, bei denen Zusammenspiel im Vordergrund steht

36059 € 90,00

Klaus Franke, Gitarrenlehrer
ab Montag, 28.09.2026, 10x 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



Stimme

Raise every voice and sing – entdecke deine Singstimme

Einführungskurs

37005 € 70,00

Anna und Jakob Lücking, Chorleitung
ab Donnerstag, 01.10.2026, 15x 18:00 - 19:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 19

Fortgeschrittene

37006 € 80,00

Anna und Jakob Lücking, Chorleitung
ab Donnerstag, 01.10.2026, 15x 19:00 - 20:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 19



Konzert

Die Würde des Schmerzes – über Leonard Cohen und Federico García Lorca

Musikalisch begleitete Lesung

Lesung Thomas Kraft - Gitarre, Gesang Ricardo Volkert

37008 NEU € 20,00

Thomas Kraft, Autor und Ricardo Volkert, Liedermacher
am Freitag, 22.01.2027, 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06



Literaturgeschichte

Mehr als brave Töchter – Mädchenbilder in der Literatur zu Beginn des 20. Jahrhunderts

ab 9 Jahren

37009 NEU € 9,00

Martina Reuel-Dietrich, Gymnasiallehrerin
am Mittwoch, 28.10.2026, 18:00-19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06



Film und Gespräch

„Was uns bewegt“

Filmvorführung und Gespräch

37010 NEU

€ 9,00

am Mittwoch, 02.12.2026, 18:30-21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06



FOTOGRAFIE

Kreative Fotografie

Fortgeschrittene

38000 € 65,00

Michael Bernhard

ab Dienstag, 15.09.2026, 9x 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06



Vernissage zur Foto-Ausstellung „Farbe Rot“

Die Volkshochschule lädt Sie herzlich zur Vernissage ein.

Freitag, 13.11.2026, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06



Grundlagen der Fotografie

38003

€ 181,00

Bettina Haas, Fotografin (www.gratschnecke.de)
am Samstag, 23.01.2027, 09:30 - 14:30 Uhr,
am Sonntag, 24.01.2027, 09:30 - 14:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27



BILDENDE KUNST



Zeichnen



Feine Linien und kräftige Schraffuren
Zeichnen für Erwachsene
Kursleitung Anna Arndt

Feine Linien und kräftige Schraffuren

Bitte mitbringen: Papier, Beistift, vorhandene Buntstifte oder Kreiden

81001 € 106,00

Anna Arndt, freischaffende Künstlerin für Druckgrafik und Malerei

ab Mittwoch, 30.09.2026, 10x 19:15 - 20:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27



Aquarellmalerei

Malen mit Aquarellfarben – weiterführender Kurs

Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Aquarellblock (30x40 cm, min. 300g/cm²),
div. Pinsel, min. 24 Aquarellfarben, Wasserglas, Lappen
81045 € 190,00

Reiner Binsch, Architekt, Künstler

ab Donnerstag, 01.10.2026, 10x 09:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



Aquarell – klassisch und modern

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

81050 € 182,00

Martina Plote, freie Künstlerin

ab Mittwoch, 30.09.2026, 10x 09:30 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05



Bild aus Kurs 81050

Öl- und Acrylmalerei / Gouache

Abstraktes Malen für Frauen – Malen macht Mut und Freude

Materialkosten: € 25,00, werden direkt im Kurs abgerechnet

81051 ♀

€ 87,00

Gabriele von Ende-Pichler, Künstlerin
am Freitag, 20.11.2026, 14:00 - 17:00 Uhr
am Samstag, 21.11.2026, 10:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



Gabriele von Ende-Pichler mit Ihrer Kunst

Experimente in Acryl

Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Acrylpapier, Malerkrepp, Acrylfarben, Pinsel, Spachtel, Schwämmchen, Gefäß, Leinwand nach Rücksprache

81107 **NEU**

€ 105,00

Elke Lorenz, freie Künstlerin
ab Dienstag, 29.09.2026, 5x 09:30 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05



Kunst von Elke Lorenz

81108 **NEU**

€ 105,00

Elke Lorenz, freie Künstlerin
ab Dienstag, 10.11.2026, 5x 09:30 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05



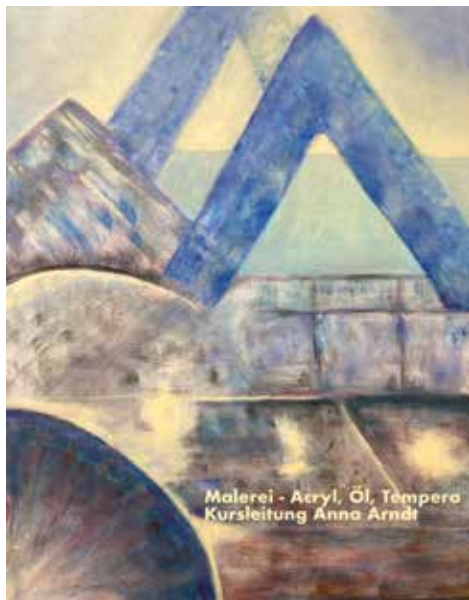
Freitags-Malstudio – Malen mit Acrylfarben Anfänger:innen und Fortgeschrittene

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

81109

€ 190,00

Reiner Binsch, Architekt, Künstler
ab Freitag, 02.10.2026, 10x 09:15 - 12:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05



Malerei: Öl, Acryl, Tempera – Licht und Transparenz – leichte Bildkompositionen Anfänger:innen und Fortgeschrittene

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

81110

€ 117,00

Anna Arndt, freischaffende Künstlerin für Malerei und Druckgrafik
ab Montag, 28.09.2026, 8x 17:30 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05



81115 € 117,00

Anna Arndt, freischaffende Künstlerin für Malerei und Druckgrafik
ab Montag, 28.09.2026, 8x 19:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05

**81116** € 117,00

Anna Arndt, freischaffende Künstlerin für Malerei und Druckgrafik
ab Montag, 30.11.2026, 8x 17:30 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05

**81117** € 117,00

Anna Arndt, freischaffende Künstlerin für Malerei und Druckgrafik
ab Montag, 30.11.2026, 8x 19:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05



Acryl-Malerei: Malen mit Kaffee – Mixed-Media

Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Acrylfarben, verschiedene Pinsel u. Stifte (Buntstifte, Bleistifte, Acrylmarker, Fineliner, Ölkreiden o.ä.), Aquarell- oder Skizzenblock mit leichter Struktur, mind. 250g/cm², Papierformat z.B. 32 x 24 cm (auch kleiner, größer, quadratisch), Tesakrepp-Abklebeband mind. 3 cm breit, Acrylbinder oder Klebestift, Papiere u. Zeitschriften, die gefallen, evtl. Kopien eigener Fotos, lösliches Kaffeepulver, wenn gewünscht Malkarton oder kleine Leinwände, Lappen, Palette oder Pappteller, evtl. Fön

81133 € 55,00

Silvia Grasser, freischaffende Künstlerin
am Samstag, 12.12.2026, 10:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05



Kunst von Silvia Grasser

Acryl-Malerei: kleine freche Bilder – Mixed-Media

Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Acrylfarben, verschiedene Pinsel u. Stifte (Buntstifte, Bleistifte, Acrylmarker, Fineliner, Ölkreiden o.ä.), Aquarell- oder Skizzenblock mit leichter Struktur, mind. 250g/cm², Papierformat ca. DIN A4 (darf auch kleiner, größer, quadratisch sein), Tesakrepp-Abklebeband mind. 3 cm breit, Acrylbinder od. Klebestift, Papiere u. Zeitschriften, die gefallen, Kopien eigener Fotos, ggf. Malkarton od. kleine Leinwände, Lappen, Palette od. Pappteller, evtl. Fön

81134 € 55,00

Silvia Grasser, freischaffende Künstlerin
am Sonntag, 13.12.2026, 10:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05



Kunst von Silvia Grasser

Stilleben in Öl – von der Skizze bis zum Gemälde

Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Pinsel für Ölfarben (1x Flachpinsel Größe 8 u. 12, 2x Flachpinsel Größe 6, 1x runder Pinsel Größe 1 u. 2), Mischbrett, Lappen für Säuberung der Pinsel, Gefäß, Bleistift, Malmesser, braune Acrylfarbe, Leinwand 50x60cm, Ölfarben, Malmittel (Terpetin geruchlos und Leinöl)

81136 **NEU** € 77,00

Nazif Halkic, freier Künstler
ab Dienstag, 06.10.2026, 6x 18:00 - 19:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05



Kunst von Nazif Halkic

Meditativer Pointillismus – Punkt für Punkt zur inneren Ruhe

Bitte mitbringen: Skizzenblock (30x30 cm, 170-200g/cm²), 3-4 St. Leinwände/Malkarton 30x30 od. 40x40 cm, Acrylfarben mit Basis-Set (Cyan, Magenta, Gelb, Schwarz, viel Weiß), 2-3 feine Rundpinzel (0,1,2), verschiedene Pinsel, Wasserglas, Lappen, Bleistifte, Radiergummi

81141 NEU € 210,00

Elena Siljanovska, akademische Malerin
ab Donnerstag, 01.10.2026, 10x 09:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05



Meditativer Pointillismus am Vormittag – Herbst unter der Lupe

Bitte mitbringen: siehe Kurs-Nr. 81141

81142 NEU € 105,00

Elena Siljanovska, akademische Malerin
ab Montag, 28.09.2026, 5x 09:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05



Meditativer Pointillismus am Vormittag – Winterleuchten

Bitte mitbringen: siehe Kurs-Nr. 81141

81143 NEU € 126,00

Elena Siljanovska, akademische Malerin
ab Montag, 09.11.2026, 6x 09:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05



Kunst von Elena Siljanovska

Meditativer Pointillismus am Vormittag – Tierporträts

Bitte mitbringen: siehe Kurs-Nr. 81141 und ggf. Foto von Lieblingstier

81144 NEU € 126,00

Elena Siljanovska, akademische Malerin
ab Donnerstag, 14.01.2027, 6x 09:00 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05



Kunst von Elena Siljanovska

Werkstatt der Moderne – Malen mit Cézanne, Picasso und Co.

Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Gouache-, Tempera- od. Acrylfarben, Din A2-Malblock mit Eignung für gewählte Farbe, Din A4-Zeichenblock, Wasserglas, Malpalette, Flach- u. Rundpinzel mind. zwei versch. Größen, Bleistifte mit weicher Mine (mind. B2), weicher Radiergummi, ggf. weitere Materialien werden am 1. Kurstag besprochen

81146 NEU € 132,00

Matthias Frühauf, Kunstdozent
ab Donnerstag, 01.10.2026, 12x 19:15 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27



Immer aktuell informiert!



KUNSTHANDWERK



Gold- und Silberschmieden

Gold- und Silberschmieden

Anfänger:innen und Fortgeschrittene

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

Materialkosten: € 5,00, werden im Kurs abgerechnet

82200 € 115,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
ab Donnerstag, 08.10.2026, 6x 18:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06

82201 € 115,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
ab Donnerstag, 26.11.2026, 6x 18:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06

82204 € 115,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
ab Freitag, 09.10.2026, 6x 15:00 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06

82205 € 115,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
ab Freitag, 27.11.2026, 6x 15:00 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06



Gießkurs – einfacher Sandguss

An diesem Abend wird nur gegossen

Bitte mitbringen: Silberreste, Münzen, Goldreste, kleine Gegenstände zum Abformen.

Kleine Silbermengen, Legiersilber und Legierkupfer können bei der Dozentin erworben werden.

Materialkosten: € 5,00, werden im Kurs abgerechnet

82207 € 26,50

Michaela Schaab, Goldschmiedin
am Freitag, 16.10.2026, 18:15 - 21:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06

Gold- und Silberschmieden – Wochenendkurs

Anfänger:innen und Fortgeschrittene

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

Bitte beachten: ca. 1 Std. Mittagspause/Tag vorgesehen

Materialkosten: € 5,00, werden im Kurs abgerechnet

82209 € 110,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
am Samstag, 10.10.2026, 09:30 - 16:30 Uhr,
am Sonntag, 11.10.2026, 09:30 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06

82210 € 110,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
am Samstag, 28.11.2026, 09:30 - 16:30 Uhr,
am Sonntag, 29.11.2026, 09:30 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06

Gold- und Silberschmieden

Fortgeschrittene

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

82211 € 185,00

Robert Reffle, Schmuckdesigner
ab Montag, 28.09.2026, 10x 19:00 - 22:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06



Silber- und Goldschmuck

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

82232 € 185,00

Anton Triyandafilidis, Schmuckgestaltung
ab Dienstag, 06.10.2026, 10x 18:15 - 21:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06



82234 € 185,00

Anton Triyandafilidis, Schmuckgestaltung
ab Mittwoch, 07.10.2026, 10x 18:15 - 21:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06



Arbeiten mit Ton

Arbeiten mit Ton

Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Arbeitsschürze

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

82513 € 149,00

Malgorzata-Gosia Zawada-Konopka, freie Töpferin
ab Montag, 28.09.2026, 10x 19:00 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04



82514 **NEU** € 75,00

Malgorzata-Gosia Zawada-Konopka, freie Töpferin
ab Dienstag, 29.09.2026, 5x 19:00-21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04



Hinweis:

Töpfern für Familien,
Kursnummer K4366 und
K4367 finden
Sie auf Seite 104.

Ikebana



Ikebana – die japanische Kunst Pflanzen zu arrangieren

Fortgeschrittene

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

Bitte mitbringen: Handtuch, Gartenschere, kleiner Lappen, Schreibzeug

83530

€ 50,00

Rita Dollberg, Dozentin für Ikebana
ab Montag, 28.09.2026, 5x 18:15 - 19:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



83531

€ 50,00

Rita Dollberg, Dozentin für Ikebana
ab Montag, 28.09.2026, 5x 19:45 - 21:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



Kranzbinden

Kreatives Kranzbinden – Herbstkranz

Materialkosten: € 25,00, werden im Kurs abgerechnet

83532

€ 20,00

Anastasiia Kuziuberdina, selbstständige Künstlerin
am Samstag, 17.10.2026, 13:00 - 15:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05



Kreatives Kranzbinden – Weihnachtskranz

Materialkosten: € 25,00, werden im Kurs abgerechnet

83533

€ 20,00

Anastasiia Kuziuberdina, selbstständige Künstlerin
am Samstag, 28.11.2026, 13:00 - 15:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05



TEXTILES GESTALTEN



Klöppeln

Klöppeln – Arbeitskreis

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

Bitte mitbringen: Stecknadel, Schere

83606

€ 66,00

Christine Immler, Dozentin für Klöppeln
ab Freitag, 02.10.2026, 6x 08:00 - 09:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



Nähen

Werkstatt für Nähbegeisterte & Interessierte

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

83610

€ 220,00

Josef Demmel, Schneidermeister
ab Donnerstag, 01.10.2026, 10x 18:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



Nähwerkstatt – Abendkurs

Nähmaschinen sind vorhanden, eigene Maschinen können mitgebracht werden.

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

83612

€ 132,00

Josef Demmel, Schneidermeister
ab Mittwoch, 30.09.2026, 6x 18:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



83613

€ 132,00

Josef Demmel, Schneidermeister
ab Mittwoch, 18.11.2026, 6x 18:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



83614

€ 110,00

Josef Demmel, Schneidermeister
ab Mittwoch, 20.01.2027, 5x 18:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



Nähen am Freitagvormittag

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

83615

€ 132,00

Judith Willsau, Modelldirektrice
ab Freitag, 09.10.2026, 6x 09:30 - 12:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



Lieblingsteil nachnähen

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

83617

€ 66,00

Judith Willsau, Modelldirektrice

ab Freitag, 04.12.2026, 6x 09:30 - 12:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



Näherwerkstatt am Samstag

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

83620

€ 47,00

Judith Willsau, Modelldirektrice

am Samstag, 17.10.2026, 10:00 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



Näherwerkstatt am Sonntag

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

83621

€ 47,00

Judith Willsau, Modelldirektrice

am Sonntag, 29.11.2026, 10:00 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



83622

€ 47,00

Judith Willsau, Modelldirektrice

am Sonntag, 31.01.2027, 10:00 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



Nähen leicht gemacht

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

83626

€ 96,00

Andrea Wenig, Schneidermeisterin

am Samstag, 14.11.2026, 09:30 - 16:00 Uhr,
am Sonntag, 15.11.2026, 09:30 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



83627

€ 96,00

Andrea Wenig, Schneidermeisterin

am Samstag, 23.01.2027, 09:30 - 16:00 Uhr,
am Sonntag, 24.01.2027, 09:30 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01



SELBSTENTFALTUNG / INSPIRATION



Kosmetik

Make-up-Workshop – schnelles, typ- und anlassgerechtes Tages-Make-up

Bitte beachten: ungeschminkt erscheinen
Bitte mitbringen: Handtuch, Stellspiegel, Haarklammer, Schreibzeug

Materialkosten: € 15,00, werden im Kurs abgerechnet

83630 € 37,00

Tanja Hilmer, Beautycoach
 am Dienstag, 13.10.2026, 18:00 - 20:30 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27



83631 € 37,00

Tanja Hilmer, Beautycoach
 am Dienstag, 24.11.2026, 18:00 - 20:30 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27



83632 € 37,00

Tanja Hilmer, Beautycoach
 am Dienstag, 19.01.2027, 18:00 - 20:30 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27



Räuchern

Rauch, Räuchern, Rauh Nächte mit heimischen Kräutern

Materialkosten: € 5,00, werden im Kurs abgerechnet

83633 **NEU** € 15,00

Elfriede Stangl, Naturpädagogin
 am Freitag, 20.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05



83634 **NEU** € 15,00

Elfriede Stangl, Naturpädagogin
 am Samstag, 12.12.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05



Kreativität

Creative Mindset – entdecke deine kreative Schatztruhe

Bitte mitbringen: Getränk, Notizbuch

83635 **NEU** € 22,00

Andea Göhler, Diplom-Betriebswirtin
 am Mittwoch, 20.01.2027, 19:00 - 20:30 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05



BERUF / IT



Ansprechpartner



Andreas Tontsch

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

Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der vhs

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Existenzsicherung des* der Einzelnen, die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung zentraler Bestandteil des Volkshochschulangebotes.

Das Spektrum der beruflichen Weiterbildung reicht von der Vermittlung von Basisqualifikationen bis zu Softskills. So sind Angebote zur kompetenten Teilhabe an der digitalen Transformation ein Schwerpunkt der beruflichen Weiterbildung in Volkshochschulen. Ebenfalls stark vertreten sind Kurse für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Schlüsselqualifikationen wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings sowie zu Querschnittsthemen wie Nachhaltigkeit und Diversität stärken zudem berufliche und persönliche Kompetenzen.

Beruflich orientierende und qualifizierende Kurse finden sich auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Fremdsprachkurse oder Veranstaltungen und Beratung zur Karriereplanung.

INHALT

BERUF	44
Soft Skills	44

IT	45
Fachkenntnisse IT	45
Die Sprechstunde bei Problemen mit PC, Laptop, Handy oder Tablet	45
EDV-Basiskompetenzen	45
Künstliche Intelligenz	47
Online dabei sein	48
Smartphone	48

Weitere
Infos
über unsere
Veranstaltungen:

www.vhs-haar.de

BERUF



Soft Skills

**Selbstmarketing –
sich und seine Leistung besser darstellen**
66108 **NEU** € 77,00

Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom, Lehrbeauftragter HS
Heilbronn
am Freitag, 05.02.2027, 18:30 - 21:30 Uhr

**Körpersprache verstehen –
sicher auftreten, andere entschlüsseln**
66109 **NEU** € 77,00

Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom, Lehrbeauftragter HS
Heilbronn
am Montag, 07.12.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

**Schlagfertigkeit und Rhetorik – mit der
richtigen Stimme im beruflichen Alltag**
66110 € 101,00

Bernd Fischer, Dipl. Kommunikationswirt
am Donnerstag, 12.11.2026, 13:30 - 17:30 Uhr,
am Freitag, 13.11.2026, 13:30 - 17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

**Potenzialanalyse und Typologie – eigene
Stärken erkennen und im Beruf einsetzen**
66111 € 101,00

Bernd Fischer, Dipl. Kommunikationswirt
am Donnerstag, 29.10.2026, 13:30 - 17:30 Uhr,
am Freitag, 30.10.2026, 13:30 - 17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

Erfolgreich netzwerken im Beruf
66112 € 63,00

Karin Budde, Betriebswirtin (Fokus Arbeitspsychologie),
Geschäftsführerin BB&C Beratung und Coaching
am Freitag, 20.11.2026, 10:00 - 14:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

Zeitmanagement und Selbstorganisation
66113 € 63,00

Karin Budde, Betriebswirtin (Fokus Arbeitspsychologie),
Geschäftsführerin BB&C Beratung und Coaching
am Freitag, 22.01.2027, 10:00 - 14:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

**Individuelles Karrierecoaching –
zu mehr Erfolg im aktuellen Beruf**

Die Termine werden individuell mit Ihnen abgesprochen.
Preis: 60 Min. für 56,00 € / 90 Min. für 84,00 €

Bitte anmelden per E-Mail oder Telefon bei:

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

66114 € 84,00

Karin Budde, Betriebswirtin (Fokus Arbeitspsychologie),
Geschäftsführerin BB&C Beratung und Coaching

**Gewaltfreie Kommunikation –
Konflikte lösen im Beruf**
66115 € 78,00

Lubomir Lichner, Dozent im Personalwesen
am Samstag, 14.11.2026, 10:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

Nein sagen – Grenzen setzen im Beruf
66116 € 78,00

Lubomir Lichner, Dozent im Personalwesen
am Samstag, 20.02.2027, 10:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

**Anpassungsfähigkeit in einer sich schnell
verändernden Arbeitswelt**
66117 **V** € 35,00

Karin Budde, Betriebswirtin (Fokus Arbeitspsychologie),
Geschäftsführerin BB&C Beratung und Coaching
am Mittwoch, 25.11.2026, 18:00 - 20:00 Uhr



Fachkenntnisse IT

Canva-Workshop

Grundkurs

66120  € 42,00

Robin Weniger, B.A. Soziale Arbeit, Betriebswirt (Fokus Absatzmarketing)

am Montag, 09.11.2026, 17:30 - 20:30 Uhr

Canva-Workshop – Social Media und Videoerstellung

Bitte beachten: Voraussetzung Canva-Grundkenntnisse

66121  € 42,00

Robin Weniger, B.A. Soziale Arbeit, Betriebswirt (Fokus Absatzmarketing)

am Mittwoch, 25.11.2026, 17:30 - 20:30 Uhr

MS Word & Outlook für die Geschäftskorrespondenz – mit KI-Hacks

in Kooperation mit vhs DigitalKooperation

66123  € 47,00

Thorsten Bradt, Bildungsreferent Kommunikation, Medien und agiles Arbeiten

am Donnerstag, 26.11.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

Zoom - professionell präsentieren und begeistern

66126  € 31,50

Robin Weniger, B.A. Soziale Arbeit, Betriebswirt (Fokus Absatzmarketing)

am Mittwoch, 11.11.2026, 17:30 - 19:45 Uhr

DaVinci Resolve – Essentials der Videobearbeitung

Bitte beachten: Der Download erfolgt über <https://www.blackmagicdesign.com/de/products/davinciresolve>

In Kooperation mit vhs DigitalKooperation

66128   € 34,00

Thorsten Bradt, Bildungsreferent Kommunikation, Medien und agiles Arbeiten

am Samstag, 20.02.2027, 10:00 - 15:30 Uhr

Virale Instagram-Reels – Konzepte, Dramaturgie und Reichweite

in Kooperation mit vhs DigitalKooperation

66127   € 34,00

Thorsten Bradt, Bildungsreferent Kommunikation, Medien und agiles Arbeiten

am Donnerstag, 03.12.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

Die Sprechstunde bei Problemen mit PC, Laptop, Handy oder Tablet

Bitte beachten: Eine Anmeldung mit der Angabe, um welches Gerät (Laptop, PC, Tablet, Smartphone) und um welches Problem es sich handelt, ist **2 Tage vor dem Termin nötig**.

Bestimmte Dinge, wie Reparaturen oder der Ersatz von Komponenten, können nicht durchgeführt werden.

Bitte mitbringen: Gerät und Netz- bzw. Ladekabel

66199 gebührenfrei

Jonas Leistner, Leiter IT der Stadt Haar

am Freitag, 16.10.2026, 12:00 - 15:00 Uhr,

am Freitag, 20.11.2026, 12:00 - 15:00 Uhr,

am Freitag, 15.01.2027, 12:00 - 15:00 Uhr

Treffpunkt: vhs Haar, Münchener Str. 3, Foyer

Förderung durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus



EDV-Basiskompetenzen

Erste Schritte am Computer – was Sie schon immer können wollten

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

66200 € 129,00

Renate Wachutka, Programmiererin

am Montag, 16.11.2026, 10:00 - 12:00 Uhr,

am Mittwoch, 18.11.2026, 10:00 - 12:00 Uhr,

am Montag, 23.11.2026, 10:00 - 12:00 Uhr,

am Mittwoch, 25.11.2026, 10:00 - 12:00 Uhr,

am Montag, 30.11.2026, 10:00 - 12:00 Uhr,

am Mittwoch, 02.12.2026, 10:00 - 12:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28



10-Finger-Schreiben in wenigen Stunden

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

Bitte mitbringen: Stift und ein Tuch

66201 € 114,00

Renate Wachutka, Programmiererin

am Montag, 16.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr,
am Mittwoch, 18.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr,
am Montag, 23.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr,
am Mittwoch, 25.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr,
am Montag, 30.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 01



Übergang zu Windows 11 – Neuerungen und Änderungen

66202 € 44,00

Renate Wachutka, Programmiererin

am Montag, 07.12.2026, 16:00 - 18:00 Uhr,
am Mittwoch, 09.12.2026, 16:00 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28



Excel – erste Schritte

Bitte beachten: Excel muss auf dem eigenen Rechner sein. Zweiter Bildschirm ist vorteilhaft (es geht auch Tablet oder Notebook), aber nicht notwendig.

66204 € 22,00

Sigrid Müller, zert. Trainerin für Verbraucherbildung
am Montag, 18.01.2027, 18:00 - 19:30 Uhr

Excel – Rechnen mit Excel

Bitte beachten: Excel muss auf dem eigenen Rechner sein. Zweiter Bildschirm ist vorteilhaft (es geht auch Tablet oder Notebook), aber nicht notwendig.

66205 € 22,00

Sigrid Müller, zert. Trainerin für Verbraucherbildung
am Dienstag, 19.01.2027, 18:00 - 19:30 Uhr



Excel – einfache Funktionen

Bitte beachten: Excel muss auf dem eigenen Rechner sein. Zweiter Bildschirm ist vorteilhaft (es geht auch Tablet oder Notebook), aber nicht notwendig.

66206 € 22,00

Sigrid Müller, zert. Trainerin für Verbraucherbildung
am Mittwoch, 20.01.2027, 18:00 - 19:30 Uhr

Apple IOS vs. Windows – die Apple-Welt verstehen

66207 € 55,00

Thilo Herzau, IT-Berater
am Sonntag, 25.10.2026, 14:30 - 16:30 Uhr

Wir reparieren alle PCs u. Notebooks !

Notebooks, PCs
auf Wunsch mit
Datenübertragung

**PC
SPEZIALIST**
Hilfe vom Spezialisten

**Persönliche Unterstützung
auch bei Ihnen Zuhause**

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

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

Künstliche Intelligenz (KI)

Künstliche Intelligenz verstehen – so denkt die Maschine

66300 **V** **NEU** gebührenfrei

Cornelia Hayn, B. Sc. Wirtschaftswissenschaften
am Dienstag, 20.10.2026, 17:00 – 18:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01



Förderung durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus

Die Psychologie sozialer Medien – Vergleich, Zugehörigkeit, Überforderung

66301 **V** **NEU** gebührenfrei

Cornelia Hayn, B. Sc. Wirtschaftswissenschaften
am Dienstag, 24.11.2026, 19:30 – 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01



Förderung durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Arbeiten mit ChatGPT – Einstieg in moderne Sprachmodelle

66302 **V** **NEU** gebührenfrei

Cornelia Hayn, B. Sc. Wirtschaftswissenschaften
am Montag, 11.01.2027, 18:30 – 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06



Förderung durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Künstliche Intelligenz zwischen Entlastung, Bindung und Bedrohung

66303 **V** **NEU** gebührenfrei

Cornelia Hayn, B. Sc. Wirtschaftswissenschaften
am Montag, 25.01.2027, 18:30 – 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06



Förderung durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Hinweis:
Firmenkurse
siehe Seite 49



Prompting – die KI richtig und effizient fragen

66304 **V** **NEU** € 11,50

Evelyn Pfeuffer, zert. Trainerin für Verbraucherbildung
am Montag, 12.10.2026, 18:30 – 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01

KI-Agenten mit MS Copilot und MS Copilot Chat

66305 **O** **NEU** € 34,00

Thorsten Bradt, Bildungsreferent Kommunikation, Medien und agiles Arbeiten
am Dienstag, 08.12.2026, 18:30 – 21:30 Uhr

KI trifft PowerPoint – KI für Präsentationen

Bitte beachten: Grundkenntnisse in PowerPoint sind Voraussetzung.

In Kooperation mit vhs DigitalKooperation

66306 **O** **V** € 21,00

Robin Weniger, B.A. Soziale Arbeit, Betriebswirt (Fokus Absatzmarketing)
am Donnerstag, 22.10.2026, 17:30 – 18:15 Uhr

KI und Datenschutz – Schutzschild für meine Daten

66307 **V** **NEU** € 9,00

Rüdiger Thubeauville, digitaler Lotse
am Dienstag, 17.11.2026, 19:00 – 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28



Immer aktuell informiert!



Volkshochschule Haar

Online dabei sein

Risiken im Netz vermeiden

66400bv € 11,50

Evelyn Pfeuffer, zert. Trainerin für Verbraucherbildung
am Montag, 15.02.2027, 14:30 - 15:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30


**Gesund klicken statt googeln –
digitale Gesundheit einfach erklärt**
66403 **O V** **NEU** gebührenfrei

Sigrid Müller, zert. Trainerin für Verbraucherbildung
am Donnerstag, 26.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr,
am Freitag, 27.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Förderung durch das Bayerische Staatsministerium für
Unterricht und Kultus

Freundschaften und Kontakte im Internet

66405 **O V** € 20,00

Hartmut Nehme, Dipl.-Ing. Elektrotechnik
am Samstag, 12.12.2026, 10:00 - 12:30 Uhr

Online buchen und einkaufen

Für Einsteiger:innen

Bitte mitbringen: Smartphone, Tablet und/oder Laptop mit
Netz- bzw. Ladekabel

66406b € 28,00

Rüdiger Thubeauville, Digitaler Lotse
am Dienstag, 27.10.2026, 10:00 - 11:30 Uhr,
am Mittwoch, 28.10.2026, 10:00 - 11:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07



Smartphone


**Mein Smartphone und ich –
Grundlagen für Android Smartphones**

Für Einsteiger:innen

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

Bitte mitbringen: Ihr Smartphone mit Ladekabel.

66500 € 85,00

Manfred Hachen, zert. Trainer für Verbraucherbildung
am Dienstag, 10.11.2026, 14:00 - 16:00 Uhr,
am Donnerstag, 12.11.2026, 14:00 - 16:00 Uhr,
am Dienstag, 17.11.2026, 14:00 - 16:00 Uhr,
am Donnerstag, 19.11.2026, 14:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28


**Navigieren, informieren, orientieren mit
dem Smartphone**

Bitte mitbringen: Ihr Smartphone und das Ladekabel

66501 **V** **NEU** € 28,00

Manfred Hachen, zert. Trainer für Verbraucherbildung
am Dienstag, 27.10.2026, 14:00 - 16:00 Uhr,
am Donnerstag, 29.10.2026, 14:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28


**Fotos/Videos mit dem Smartphone
aufnehmen, bearbeiten, versenden**

Bitte mitbringen: Ihr Smartphone und das Ladekabel

66502 **V** **NEU** € 14,00

Manfred Hachen, zert. Trainer für Verbraucherbildung
am Mittwoch, 14.10.2026, 14:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28


**Sicherheitseinstellungen
für Smartphones und Tablets**
66504 **O V** **NEU** € 55,00

Thilo Herzau, IT-Berater
am Samstag, 13.02.2027, 10:30 - 12:30 Uhr



vhs
Die Volkshochschule **Haar**

Firmenkurse

Entdecken Sie maßgeschneiderte Firmenkurse und Teambuildingmaßnahmen für Ihre Mitarbeiter:innen und Ihren Betrieb!

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

Wir bieten individuelle Angebote, die auf Ihre Wünsche zugeschnitten sind, wie zum Beispiel:

ChatGPT beruflich nutzen | 3 Stunden | 644,00 € pro Kurs

Business English | 15 x 90 Minuten | 1.230,00 € pro Kurs

Deutsch am Arbeitsplatz Teil 1 | 25 x 90 Minuten | 2.450,00 € pro Kurs

Deutsch am Arbeitsplatz Teil 2 | 25 x 90 Minuten | 2.450,00 € pro Kurs

Unterstützung und Prävention der mentalen Gesundheit | 4x 90 Minuten | 650,00 € pro Kurs

Bogenschießen (Teambuilding) | 3 Stunden | 89,00 € pro Person

Sterneküche - asiatische Geschmackswelten (Teambuilding) | 3,5 Stunden | 390,00 € pro Kurs
+ 29,00 € Lebensmittelkosten p.P.

Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen:

Tel.: 089-46002-800

E-Mail: info@vhs-haar.de

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

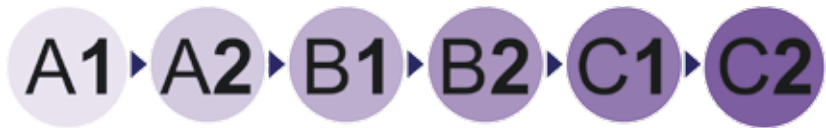
Wir freuen uns darauf, mit Ihnen zusammenzuarbeiten!

BERUF / IT

SPRACHEN

GESUNDHEIT

junge vhs



Sprachen lernen mit System

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

Elementare Sprachanwendung

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

Selbstständige Sprachanwendung

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

Kompetente Sprachanwendung

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



SPRACHEN



Ansprechpartnerin



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



Sotiria Germanli
germanli@vhs-haar.de
Tel. 089/46002-845

In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den von Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Herkunftssprache plus Erwerb zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biografie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft.

Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

INHALT

ENGLISCH.....	52
FRANZÖSISCH.....	55
ITALIENISCH.....	57
SPANISCH.....	60
ANDERE SPRACHEN.....	63
Arabisch.....	63
Chinesisch.....	63
Griechisch.....	63
Japanisch.....	63
Kroatisch.....	64
Portugiesisch.....	64
Russisch.....	64
Ungarisch.....	64
DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE	
FINDEN SIE AB SEITE.....	65

Gebührenübersicht:

Standardkurs: 9 bis 12 Teilnehmer:
innen
Gebühr für 8 x 90 Minuten: € 68,50
Kleine Gruppe: Wir bieten verschiedene kleine Gruppen an. Bei jedem Kurs finden Sie die jeweilige Gebühr.
Wenn das Minimum der Teilnehmerzahl nicht erreicht wird, wird die Kursdauer angepasst. Wir möchten Ihnen die Möglichkeit bieten, dass Kurse auch mit wenigen Teilnehmer:innen stattfinden.

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

ENGLISCH

**Englisch A1**

Anfänger:innen

71000a

€ 94,00

Ready Steady Go for it! Starter (978-3-19-102941-8) ab Lektion 3

min. 6 Teilnehmer:innen

Evelyn Görgen

ab Mittwoch, 30.09.2026, 8x 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

€ 82,00

71000b**Fortsetzung von Kurs 71000a**

Evelyn Görgen

ab Mittwoch, 02.12.2026, 7x 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30**Englisch A1 – Auffrischung****71001a**

€ 112,00

Let's Enjoy English A1.2 - Hybrid Edition allango (978-3-12-501651-4) ab Lektion 9

min. 5 Teilnehmer:innen

Carolina Baumgartner

ab Donnerstag, 01.10.2026, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36**71001b**

€ 112,00

Fortsetzung von Kurs 71001a

Carolina Baumgartner

ab Donnerstag, 03.12.2026, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

Immer aktuell informiert!



Volkshochschule Haar

Englisch A2**71010a**

€ 112,00

Great! A2, 2nd edition - Hybride Ausgabe allango (978-3-12-501757-3)

min. 5 Teilnehmer:innen

Evelyn Görgen

ab Montag, 28.09.2026, 8x 18:30 - 20:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 11**71010b**

€ 98,00

Fortsetzung von Kurs 71010a

Evelyn Görgen

ab Montag, 30.11.2026, 7x 18:30 - 20:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 11**Englisch B1 – I can speak English!****71020a**

€ 112,00

Great! B1, 2nd edition (978-3-12-501776-4) ab Lektion 7

min. 5 Teilnehmer:innen

Su-Lin Chee

ab Mittwoch, 30.09.2026, 8x 10:30 - 12:00 Uhr
Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 3**71020b**

€ 112,00

Fortsetzung von Kurs 71020a

Su-Lin Chee

ab Mittwoch, 02.12.2026, 8x 10:30 - 12:00 Uhr
Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 3**Englisch B2 – Let's Level up!****71021a**

€ 94,50

min. 6 Teilnehmer:innen

Su-Lin Chee

ab Montag, 28.09.2026, 8x 17:45 - 19:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, OG 09**71021b**

€ 94,50

Fortsetzung von Kurs 71021a

Su-Lin Chee

ab Montag, 30.11.2026, 8x 17:45 - 19:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, OG 09**Hinweis:**Saturday Morning Yoga in
Englisch finden Sie
auf Seite 81.

Englisch B1 – freies Sprechen

71022a

€ 94,50

min. 6 Teilnehmer:innen

Kirsten Braun

ab Donnerstag, 01.10.2026, 8x 08:30 - 10:00 Uhr

Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 3

71022b

€ 70,90

Fortsetzung von Kurs 71022a

Kirsten Braun

ab Donnerstag, 03.12.2026, 6x 08:30 - 10:00 Uhr

Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 3

Englisch B1 – Konversation

71023a

€ 112,50

A New Start Refresher B2 (978-3-464-20240-1)

min. 5 Teilnehmer:innen

Su-Lin Chee

ab Mittwoch, 14.10.2026, 8x 09:00 - 10:30 Uhr

Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 3

71023b

€ 112,50

Fortsetzung von Kurs 71023a

Su-Lin Chee

ab Mittwoch, 16.12.2026, 8x 09:00 - 10:30 Uhr

Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 3

Englisch B1/B2 – Konversation

71025

€ 97,40

min. 9 Teilnehmer:innen

Margaret Valenzuela

ab Montag, 28.09.2026, 13x 18:00 - 19:30 Uhr

Gymnasium Hofeingang, Jagdfeldring 82, Raum 133

Englisch B2

71030a

€ 94,00

face2face B2 Upper Intermediate, 2nd edition (978-3-12-540079-5)

min. 6 Teilnehmer:innen

Angelica E. Zeller-Michaelson

ab Donnerstag, 01.10.2026, 8x 18:15 - 19:45 Uhr

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

71030b

€ 82,00

Fortsetzung von Kurs 71030a

Angelica E. Zeller-Michaelson

ab Donnerstag, 03.12.2026, 7x 18:15 - 19:45 Uhr

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

Englisch B2 – Konversation

71031a

€ 64,50

min. 9 Teilnehmer:innen

Gabriele Herrien

ab Montag, 28.09.2026, 8x 09:00 - 10:30 Uhr

Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 3

71031b

€ 64,50

Fortsetzung von Kurs 71031a

Gabriele Herrien

ab Montag, 30.11.2026, 8x 09:00 - 10:30 Uhr

Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 3

71032a

€ 71,40

min. 6 Teilnehmer:innen

Gabriele Winter

ab Dienstag, 20.10.2026, 6x 10:00 - 11:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15



71032b

€ 71,40

Fortsetzung von Kurs 71032a

Gabriele Winter

ab Dienstag, 08.12.2026, 6x 10:00 - 11:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15





Englisch B2/C1 – Konversation

71033a € 95,00

min. 6 Teilnehmer:innen

Kirsten Braun

ab Donnerstag, 01.10.2026, 8x 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30



71033b

€ 71,40

Fortsetzung von Kurs 71033a

Kirsten Braun

ab Donnerstag, 03.12.2026, 6x 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30



71034a

€ 113,00

min. 5 Teilnehmer:innen

Kirsten Braun

ab Dienstag, 06.10.2026, 8x 08:30 - 10:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36



71034b

€ 84,90

Fortsetzung von Kurs 71034a

Kirsten Braun

ab Dienstag, 08.12.2026, 6x 08:30 - 10:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36



71035a

€ 113,00

min. 5 Teilnehmer:innen

Kirsten Braun

ab Dienstag, 06.10.2026, 8x 10:10 - 11:40 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36



71035b

€ 84,90

Fortsetzung von Kurs 71035a

Kirsten Braun

ab Dienstag, 08.12.2026, 6x 10:10 - 11:40 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36



Englisch C1 – Konversation

71040a

€ 59,90

min. 9 Teilnehmer:innen

Anneliese Schade

ab Dienstag, 29.09.2026, 6x 10:00 - 11:30 Uhr
Evang. Gemeindezentrum, Waldluststr. 36, Martha

71040b

€ 49,80

Fortsetzung von Kurs 71040a

Anneliese Schade

ab Dienstag, 17.11.2026, 5x 10:00 - 11:30 Uhr
Evang. Gemeindezentrum, Waldluststr. 36, Martha



FRANZÖSISCH

Französisch A1

Für Frühaufsteher:innen mit Vorkenntnissen



72002a

€ 91,00

**Rencontres en français A1 (978-3-12-529647-3)
ab Lektion 10**

min. 4 Teilnehmer:innen

Odile Pieh

ab Donnerstag, 01.10.2026, 8x 07:30 - 08:30 Uhr

72002b

€ 79,00

Fortsetzung von Kurs 72002a

Odile Pieh

ab Donnerstag, 03.12.2026, 7x 07:30 - 08:30 Uhr

Französisch A1 – Auffrischung

72003a

€ 112,00

**Rencontres en français A1 (978-3-12-529647-3)
ab Lektion 9**

min. 5 Teilnehmer:innen

Birgit Tiedemann

ab Freitag, 02.10.2026, 8x 09:30 - 11:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30



72003b

€ 98,00

Fortsetzung von Kurs 72003a

Birgit Tiedemann

ab Freitag, 04.12.2026, 7x 09:30 - 11:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30



Französisch A2 – Übergang zu B1

72010a

€ 112,00

**Rencontres en français A2 (978-3-12-530078-1)
ab Lektion 9**

min. 5 Teilnehmer:innen

Odile Pieh

ab Donnerstag, 01.10.2026, 8x 16:00 - 17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15



72010b

€ 98,00

Fortsetzung von Kurs 72010a

Odile Pieh

ab Donnerstag, 03.12.2026, 7x 16:00 - 17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15



Französisch A1

Anfänger:innen

72000a

€ 112,00

**Rencontres en français A1 (978-3-12-529647-3)
ab Lektion 4**

min. 5 Teilnehmer:innen

Martine Keller

ab Mittwoch, 30.09.2026, 8x 16:30 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 23



72000b

€ 112,00

Fortsetzung von Kurs 72000a

Martine Keller

ab Mittwoch, 02.12.2026, 8x 16:30 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 23



Französisch A1

Mit Vorkenntnissen

72001a

€ 112,00

**Rencontres en français A1 (978-3-12-529647-3)
ab Lektion 8/9**

min. 5 Teilnehmer:innen

Odile Pieh

ab Montag, 28.09.2026, 8x 14:40 - 16:10 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07



72001b

€ 98,00

Fortsetzung von Kurs 72001a

Odile Pieh

ab Montag, 30.11.2026, 7x 14:40 - 16:10 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07



Französisch A2/B1 – atelier de grammaire

Théorie et exercices pratiques

72012a

€ 45,00

Das Material wird im Kurs bekannt gegeben.

min. 4 Teilnehmer:innen

Birgit Tiedemann

ab Montag, 28.09.2026, 5x 10:45 - 11:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07**72012b**

€ 45,00

Fortsetzung von Kurs 72012a

Birgit Tiedemann

ab Montag, 09.11.2026, 5x 10:45 - 11:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07**Französisch B1****72020a**

€ 94,00

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

min. 6 Teilnehmer:innen

Martine Keller

ab Mittwoch, 30.09.2026, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 23**72020b**

€ 94,00

Fortsetzung von Kurs 72020a

Martine Keller

ab Mittwoch, 02.12.2026, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 23**72021a**

€ 68,50

Rencontres en français B1 (978-3-12-530079-8) ab Lektion 10

min. 9 Teilnehmer:innen

Birgit Tiedemann

ab Mittwoch, 30.09.2026, 8x 08:45 - 10:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30**72021b**

€ 60,00

Fortsetzung von Kurs 72021a

Birgit Tiedemann

ab Mittwoch, 02.12.2026, 7x 08:45 - 10:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30**Französisch B1 – freies Sprechen****72022a**

€ 94,50

min. 6 Teilnehmer:innen

Martine Keller

ab Donnerstag, 01.10.2026, 8x 10:30 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30**72022b**

€ 94,50

Fortsetzung von Kurs 72022a

Martine Keller

ab Donnerstag, 03.12.2026, 8x 10:30 - 12:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30**Französisch B1 – Konversation**

Politique et Culture

72023a

€ 47,00

min. 6 Teilnehmer:innen

Birgit Tiedemann

ab Mittwoch, 30.09.2026, 8x 10:30 - 11:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30**72023b**

€ 41,00

Fortsetzung von Kurs 72023a

Birgit Tiedemann

ab Mittwoch, 02.12.2026, 7x 10:30 - 11:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

Immer aktuell informiert!

Follow us
on Instagram

Volkshochschule Haar

72024a

€ 94,00

min. 6 Teilnehmer:innen

Birgit Tiedemann

 ab Montag, 28.09.2026, 8x 09:00 - 10:30 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

72024b

€ 82,00

Fortsetzung von Kurs 72024a

Birgit Tiedemann

 ab Montag, 30.11.2026, 7x 09:00 - 10:30 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Französisch B2 – Konversation
72030a

€ 94,00

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

min. 5 Teilnehmer:innen

Odile Pieh

 ab Montag, 28.09.2026, 8x 16:20 - 17:35 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

72030b

€ 82,00

Fortsetzung von Kurs 72030a

Odile Pieh

 ab Montag, 30.11.2026, 7x 16:20 - 17:35 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Französisch B2/C1 – Konversation
72031a

€ 68,50

min. 9 Teilnehmer:innen

Martine Keller

 ab Donnerstag, 01.10.2026, 8x 09:00 - 10:30 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

72031b

€ 94,00

Fortsetzung von Kurs 72031a

Martine Keller

 ab Donnerstag, 03.12.2026, 8x 09:00 - 10:30 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

Italienisch A1

Anfänger:innen

73000a

€ 68,50

Fantastico! A1 (978-3-12-525083-3) ab Lektion 1

min. 9 Teilnehmer:innen

Giuseppe Antonio Saluzzi

 ab Montag, 28.09.2026, 8x 19:30 - 21:00 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27

73000b

€ 68,50

Fortsetzung von Kurs 73001a

Giuseppe Antonio Saluzzi

 ab Montag, 30.11.2026, 8x 19:30 - 21:00 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27

Italienisch A1
73001a

€ 68,50

Fantastico! A1 (978-3-12-525083-3) ab Lektion 3/4

min. 9 Teilnehmer:innen

Giuseppe Antonio Saluzzi

 ab Dienstag, 29.09.2026, 8x 18:30 - 20:00 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

73001b

€ 68,50

Fortsetzung von Kurs 73001a

Giuseppe Antonio Saluzzi

 ab Dienstag, 01.12.2026, 8x 18:30 - 20:00 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

73002a

€ 68,50

Fantastico! A1 (978-3-12-525083-3) ab Lektion 6

min. 9 Teilnehmer:innen

Angela Veronese

 ab Montag, 28.09.2026, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

73002b

€ 60,00

Fortsetzung von Kurs 73002a

Angela Veronese

 ab Montag, 30.11.2026, 7x 18:00 - 19:30 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29


Italienisch A1**73003a** € 94,00**Fantastico! A1 (978-3-12-525083-3) ab Lektion 6/7**

min. 6 Teilnehmer:innen

Giuseppe Antonio Saluzzi

ab Montag, 28.09.2026, 8x 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27

**73003b**

€ 94,00

Fortsetzung von Kurs 73003a

Giuseppe Antonio Saluzzi

ab Montag, 30.11.2026, 8x 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27

**73004a**

€ 94,00

Con Piacere nuovo A1 (978-3-12-502202-7) ab Lektion 7/8

min. 6 Teilnehmer:innen

Raffaella Stronati

ab Donnerstag, 01.10.2026, 8x 18:30 - 20:00 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, OG 01

73004b

€ 94,00

Fortsetzung von Kurs 73004a

Raffaella Stronati

ab Donnerstag, 03.12.2026, 8x 18:30 - 20:00 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, OG 01

73005a

€ 94,00

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

max. 9 Teilnehmer:innen

Dr. Franca Barbara Faccini

ab Dienstag, 29.09.2026, 8x 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

**73005b**

€ 94,00

Fortsetzung von Kurs 73005a

Dr. Franca Barbara Faccini

ab Dienstag, 01.12.2026, 8x 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

**Italienisch A1****Für Frühaufsteher:innen****73006a 0**

€ 91,00

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

min. 4 Teilnehmer:innen

Dr. Franca Barbara Faccini

ab Donnerstag, 01.10.2026, 8x 07:30 - 08:30 Uhr

73006b 0

€ 91,00

Fortsetzung von Kurs 73006a

Dr. Franca Barbara Faccini

ab Donnerstag, 03.12.2026, 8x 07:30 - 08:30 Uhr

**Italienisch A1****73008a**

€ 94,00

Con Piacere nuovo A1 (978-3-12-502202-7) ab Lektion 9/10

min. 6 Teilnehmer:innen

Dr. Franca Barbara Faccini

ab Montag, 28.09.2026, 8x 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

**73008b**

€ 94,00

Fortsetzung von Kurs 73008a

Dr. Franca Barbara Faccini

ab Montag, 30.11.2026, 8x 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

**Italienisch A2****73010a**

€ 94,00

Con Piacere nuovo A2 (978-3-12-525209-7) ab Lektion 6/7

min. 6 Teilnehmer:innen

Dr. Franca Barbara Faccini

ab Donnerstag, 01.10.2026, 8x 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

**73010b**

€ 94,00

Fortsetzung von Kurs 73010a

Dr. Franca Barbara Faccini

ab Donnerstag, 03.12.2026, 8x 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07



Immer aktuell informiert!



Volkshochschule Haar

Italienisch A2

73012a

€ 94,00

Con Piacere nuovo A2 (978-3-12-525209-7) ab Lektion 8

min. 6 Teilnehmer:innen

Heike-Maria Richter

ab Dienstag, 29.09.2026, 8x 19:00 - 20:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07



73012b

€ 94,00

Fortsetzung von Kurs 73012a

Heike-Maria Richter

ab Dienstag, 01.12.2026, 8x 19:00 - 20:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07



73013a

€ 94,00

Con Piacere nuovo A2 (978-3-12-525209-7) ab Lektion 8

min. 6 Teilnehmer:innen

Heike-Maria Richter

ab Mittwoch, 30.09.2026, 8x 10:30 - 12:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36



73013b

€ 94,00

Fortsetzung von Kurs 73013a

Heike-Maria Richter

ab Mittwoch, 02.12.2026, 8x 10:30 - 12:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36



Italienisch A2/B1

73014a

€ 94,50

Das Material wird im Kurs besprochen.

min. 6 Teilnehmer:innen

Angela Veronese

ab Mittwoch, 30.09.2026, 8x 19:30 - 21:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07



73014b

€ 82,40

Fortsetzung von Kurs 73014a

Angela Veronese

ab Mittwoch, 02.12.2026, 7x 19:30 - 21:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07



Italienisch B1

73011a

€ 94,00

Con Piacere nuovo B1 (978-3-12-525225-7) ab Lektion 1

min. 6 Teilnehmer:innen

Angela Veronese

ab Dienstag, 29.09.2026, 8x 09:15 - 10:45 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28



73011b

€ 82,00

Fortsetzung von Kurs 73011a

Angela Veronese

ab Dienstag, 01.12.2026, 7x 09:15 - 10:45 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28



73015a

€ 94,50

min. 6 Teilnehmer:innen

Angela Veronese

ab Donnerstag, 01.10.2026, 8x 08:45 - 10:15 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36



73015b

€ 82,40

Fortsetzung von Kurs 73015a

Angela Veronese

ab Donnerstag, 03.12.2026, 7x 08:45 - 10:15 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07



Italienisch B1 – Konversation

73020a

€ 112,00

Nuovo Contatto B1 (978-88-58-30865-3) ab Lektion 1

min. 5 Teilnehmer:innen

Angelina Rossi

ab Donnerstag, 01.10.2026, 8x 10:00 - 11:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28



73020b

€ 112,00

Fortsetzung von Kurs 73020a

Angelina Rossi

ab Donnerstag, 03.12.2026, 8x 10:00 - 11:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28



Italienisch B1/B2

73021a

€ 94,00

Con piacere nuovo B1+/B2 - Hybride Ausgabe allargo (978-3-12-525226-4) ab Lektion 1

min. 6 Teilnehmer:innen

Angela Veronese

ab Mittwoch, 30.09.2026, 8x 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07



73021b

€ 82,00

Fortsetzung von Kurs 73021a

Angela Veronese

ab Mittwoch, 02.12.2026, 7x 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07



Italienisch B1 – freies Sprechen**73022a**

€ 94,00

min. 6 Teilnehmer:innen

Heike-Maria Richter

ab Donnerstag, 01.10.2026, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29**73022b**

€ 94,00

Fortsetzung von Kurs 73022a

Heike-Maria Richter

ab Donnerstag, 03.12.2026, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29**Italienisch B1/B2****73023a**

€ 94,50

Das Material wird im Kurs besprochen.

min. 6 Teilnehmer:innen

Angela Veronese

ab Montag, 28.09.2026, 8x 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29**73023b**

€ 82,40

Fortsetzung von Kurs 73023a

Angela Veronese

ab Montag, 30.11.2026, 7x 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29**Italienisch B2 – freies Sprechen****73030a**

€ 94,00

min. 6 Teilnehmer:innen

Angelina Rossi

ab Dienstag, 29.09.2026, 8x 17:30 - 19:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28**73030b**

€ 94,00

Fortsetzung von Kurs 73030a

Angelina Rossi

ab Dienstag, 01.12.2026, 8x 17:30 - 19:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28**Italienisch B2/C1 – Konversation****73031a**

€ 94,00

min. 6 Teilnehmer:innen

Heike-Maria Richter

ab Donnerstag, 01.10.2026, 8x 19:40 - 21:10 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29**73031b**

€ 94,00

Fortsetzung von Kurs 73031a

Heike-Maria Richter

ab Donnerstag, 03.12.2026, 8x 19:40 - 21:10 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29**SPANISCH****Spanisch A1**

Anfänger:innen

74000a **NEU**

€ 94,00

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

min. 6 Teilnehmer:innen

Carolina Baumgartner

ab Mittwoch, 30.09.2026, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36**74000b** **NEU**

€ 94,00

Fortsetzung von Kurs 74000a

min. 6 Teilnehmer:innen

Carolina Baumgartner

ab Mittwoch, 02.12.2026, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36**74001a**

€ 94,00

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

min. 6 Teilnehmer:innen

Rebeca del Pilar Zapata Rodríguez

ab Montag, 28.09.2026, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30**74001b**

€ 94,00

Fortsetzung von Kurs 74001a

Rebeca del Pilar Zapata Rodríguez

ab Montag, 30.11.2026, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

Spanisch A1

74002a € 94,00

Con gusto nuevo A1 - Hybride Ausgabe allango (978-3-12-514676-1); Trainingsbuch (978-3-12-514672-3)

min. 6 Teilnehmer:innen

Steven Yecid Ospina Rodríguez

ab Montag, 28.09.2026, 8x 18:30 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36



74002b € 94,00

Fortsetzung von Kurs 74002a

Steven Yecid Ospina Rodríguez

ab Montag, 30.11.2026, 8x 18:30 - 20:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36



Spanisch A1

Für Frühaufsteher:innen

74004a € 91,00

Con gusto nuevo A1 - Hybride Ausgabe allango (978-3-12-514676-1); Trainingsbuch (978-3-12-514672-3)

min. 4 Teilnehmer:innen

Steven Yecid Ospina Rodríguez

ab Mittwoch, 30.09.2026, 8x 07:30 - 08:30 Uhr

74004b € 91,00

Fortsetzung von Kurs 74004a

Steven Yecid Ospina Rodríguez

ab Mittwoch, 02.12.2026, 8x 07:30 - 08:30 Uhr

Spanisch A1

74005a € 112,00

Con gusto nuevo A1 - Hybride Ausgabe allango (978-3-12-514676-1); Trainingsbuch (978-3-12-514672-3)

min. 5 Teilnehmer:innen

Rebeca del Pilar Zapata Rodríguez

ab Donnerstag, 01.10.2026, 8x 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 14

74005b € 112,00

Fortsetzung von Kurs 74005a

Rebeca del Pilar Zapata Rodríguez

ab Donnerstag, 03.12.2026, 8x 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 14



Spanisch A2

74010a € 94,00

Con gusto nuevo A2 - Hybride Ausgabe allango (978-3-12-514682-2); Trainingsbuch (978-3-12-514678-5)

min. 6 Teilnehmer:innen

Andrea Salomé von Dangel

ab Donnerstag, 01.10.2026, 8x 18:15 - 19:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 23



74010b € 94,00

Fortsetzung von Kurs 74010a

Andrea Salomé von Dangel

ab Donnerstag, 03.12.2026, 8x 18:15 - 19:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 23



74011a € 94,00

Con gusto nuevo A2 - Hybride Ausgabe allango (978-3-12-514682-2); Trainingsbuch (978-3-12-514678-5)

min. 6 Teilnehmer:innen

Carolina Baumgartner

ab Montag, 28.09.2026, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28



74011b € 94,00

Fortsetzung von Kurs 74011a

Carolina Baumgartner

ab Montag, 30.11.2026, 8x 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28



Spanisch B1**74020a**  € 136,00**Con gusto nuevo B1 - Hybride Ausgabe allongo (978-3-12-514693-8); Trainingsbuch (978-3-12-514685-3)**

min. 4 Teilnehmer:innen

Cristina Sánchez

ab Montag, 28.09.2026, 8x 19:30 - 21:00 Uhr

74020b  € 136,00**Fortsetzung von Kurs 74020a**

Cristina Sánchez

ab Montag, 30.11.2026, 8x 19:30 - 21:00 Uhr

74021a € 112,00**Con gusto nuevo B1 - Hybride Ausgabe allongo (978-3-12-514693-8); Trainingsbuch (978-3-12-514685-3)**

min. 5 Teilnehmer:innen

Steven Yecid Ospina Rodríguez

ab Mittwoch, 30.09.2026, 8x 18:30 - 20:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

74021b € 112,00**Fortsetzung von Kurs 74021a**

Steven Yecid Ospina Rodríguez

ab Mittwoch, 02.12.2026, 8x 18:30 - 20:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15 **74022a** € 112,00**Con gusto nuevo B1 - Hybride Ausgabe allongo (978-3-12-514693-8); Trainingsbuch (978-3-12-514685-3)**

min. 5 Teilnehmer:innen

Carolina Baumgartner

ab Donnerstag, 01.10.2026, 8x 10:00 - 11:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07 **74022b** € 112,00**Fortsetzung von Kurs 74022a**

Carolina Baumgartner

ab Donnerstag, 03.12.2026, 8x 10:00 - 11:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36 **74023a**  € 94,00**Con gusto nuevo B1 - Hybride Ausgabe allongo (978-3-12-514693-8); Trainingsbuch (978-3-12-514685-3)**

min. 6 Teilnehmer:innen

Rebeca del Pilar Zapata Rodríguez

ab Montag, 28.09.2026, 8x 19:30 - 21:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30 **74023b**  € 94,00**Fortsetzung von Kurs 74023a**

Rebeca del Pilar Zapata Rodríguez

ab Montag, 30.11.2026, 8x 19:30 - 21:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30 **Spanisch B1 – Auffrischung****74024a** € 121,00**Impresiones B1 (978-3-19-074545-6)**

min. 3 Teilnehmer:innen

Rebeca del Pilar Zapata Rodríguez

ab Donnerstag, 01.10.2026, 8x 08:45 - 09:45 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

74024b € 121,00**Fortsetzung von Kurs 74024a**

Rebeca del Pilar Zapata Rodríguez

ab Donnerstag, 03.12.2026, 8x 08:45 - 09:45 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

Spanisch B1 – Auffrischung und Konversation**74026a** € 112,00**Tema a tema B1 (978-84-7711-720-9); Cuaderno de ejercicios (978-84-9081-341-6)**

min. 5 Teilnehmer:innen

Steven Yecid Ospina Rodríguez

ab Dienstag, 29.09.2026, 8x 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

74026b € 112,00**Fortsetzung von Kurs 74026a**

Steven Yecid Ospina Rodríguez

ab Dienstag, 01.12.2026, 8x 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15



ANDERE SPRACHEN

**Arabisch A1**

Mit leichten Vorkenntnissen

77000a € 136,00**Usrati Band 1 (978-3-19-105243-0); Arbeitsbuch (ISBN 978-3-19-135243-1) ab Lektion 7**

min. 4 Teilnehmer:innen

Salua Abdul Rasul Sadiq

ab Dienstag, 29.09.2026, 8x 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 23

**77000b** € 136,00

Fortsetzung von Kurs 77000a

Salua Abdul Rasul Sadiq

ab Dienstag, 01.12.2026, 8x 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 23

**Chinesisch A2/B1****77001a** € 94,00

min. 6 Teilnehmer:innen

Lin Yao

ab Dienstag, 29.09.2026, 8x 18:30 - 20:00 Uhr

77001b € 82,00

Fortsetzung von Kurs 77001a

Lin Yao

ab Dienstag, 01.12.2026, 7x 18:30 - 20:00 Uhr

Griechisch A1

Anfänger:innen

77002a € 136,00**Jassu! A1 – A2 (978-3-12-528890-4) ab Lektion 1**

min. 4 Teilnehmer:innen

Maria Tsoumani

ab Donnerstag, 01.10.2026, 8x 19:15 - 20:45 Uhr

77002b € 136,00

Fortsetzung von Kurs 77002a

Maria Tsoumani

ab Donnerstag, 26.11.2026, 8x 19:15 - 20:45 Uhr

Griechisch A1**77003a** € 136,00**Jassu! A1 – A2 (978-3-12-528890-4) ab Lektion 4**

min. 4 Teilnehmer:innen

Maria Tsoumani

ab Montag, 28.09.2026, 8x 19:15 - 20:45 Uhr

77003b € 136,00

Fortsetzung von Kurs 77003a

Maria Tsoumani

ab Montag, 30.11.2026, 8x 19:15 - 20:45 Uhr

Griechisch A2**77004a** € 136,00**Jassu! A1 – A2 (978-3-12-528890-4) ab Lektion 11**

min. 4 Teilnehmer:innen

Maria Tsoumani

ab Dienstag, 29.09.2026, 8x 19:00 - 20:30 Uhr

77004b € 136,00

Fortsetzung von Kurs von 77003a

Maria Tsoumani

ab Dienstag, 01.12.2026, 8x 19:00 - 20:30 Uhr

Japanisch A1**77005** € 125,00**Japanisch, bitte! neu A1-A2 (978-3-12-606971-7) ab Lektion 12**

min. 6 Teilnehmer:innen

Yasuko Yoshiga

ab Samstag, 10.10.2026, 15x 10:15 - 11:15 Uhr

Japanisch A1

Anfänger:innen

77006a € 195,00**Japanisch im Sauseschritt 1 (978-4-99003847-2) ab Lektion 1**

max. 8 Teilnehmer:innen

Noriko Imlig

ab Mittwoch, 07.10.2026, 8x 18:00 - 19:30 Uhr

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

77006b € 195,00

Fortsetzung von Kurs von 77006a

Noriko Imlig

ab Mittwoch, 09.12.2026, 8x 18:00 - 19:30 Uhr

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



Japanisch A1

Mit Hiragana und Katakana Vorkenntnissen

77007a € 136,00

Japanisch im Sauseschritt 1 (978-4-99003847-2) ab Lektion 26/27

min. 4 Teilnehmer:innen

Noriko Imlig

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

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

77007b € 119,00

Fortsetzung von Kurs 77007a

Noriko Imlig

ab Dienstag, 08.12.2026, 7x 18:00 - 19:30 Uhr

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

Kroatisch A1

Mit geringen Vorkenntnissen

77008 € 180,00

Razgovarajte s nama! A1-A2 (978-953-169-427-8) ab Lektion 3

min. 4 Teilnehmer:innen

Antonia Jazidžija Žarković

ab Freitag, 16.10.2026, 15x 18:00 - 20:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15



Portugiesisch A1

Mit geringen Vorkenntnissen

77009a € 112,00

Português a Valer 1 (978-989-752-738-8) ab Lektion 5

min. 5 Teilnehmer:innen

Alexandra Vitorino Moreira

ab Mittwoch, 07.10.2026, 8x 19:30 - 21:00 Uhr

77009b € 112,00

Fortsetzung von Kurs 77009a

Alexandra Vitorino Moreira

ab Mittwoch, 09.12.2026, 8x 19:30 - 21:00 Uhr

Portugiesisch B2/C1 – Konversation

77010a € 85,00

min. 4 Teilnehmer:innen

Alexandra Vitorino Moreira

ab Dienstag, 06.10.2026, 5x 19:15 - 20:45 Uhr

77010b € 85,00

Fortsetzung von Kurs 77010a

Alexandra Vitorino Moreira

ab Dienstag, 08.12.2026, 5x 19:15 - 20:45 Uhr

Rumänisch B2

Mit Vorkenntnissen

77011 € 210,00

Puls: Manual de limba română ca limba străina. Nivelurile B1–B2 (978-973-46-2596-3) ab Lektion 3

max. 5 Teilnehmer:innen

Katrin Cismaru

ab Donnerstag, 01.10.2026, 8x 19:00 - 20:00 Uhr

Russisch B1

77012a € 181,00

Jasno! neu B1 (978-3-12-527683-3) ab Lektion 2

min. 3 Teilnehmer:innen

Irina Blumberg

ab Dienstag, 29.09.2026, 8x 18:30 - 20:00 Uhr

77012b € 181,00

Fortsetzung von Kurs 77012a

Irina Blumberg

ab Dienstag, 01.12.2026, 8x 18:30 - 20:00 Uhr

Ungarisch A1

Für Anfänger:innen

77013a € 136,00

Power – Sprachkurs Ungarisch, ISBN: 978-3125 661318

min. 4 Teilnehmer:innen

Julia Hrabovszky

ab Dienstag, 29.09.2026, 8x 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36



77013b € 136,00

Fortsetzung von Kurs 77013a

Power – Sprachkurs Ungarisch, ISBN: 978-3125 661318

Julia Hrabovszky

ab Dienstag, 01.12.2026, 8x 18:00 - 19:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36



DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE



Ansprechpartnerinnen



Sotiria Germanli
Fachbereichsleitung
germanli@vhs-haar.de
Tel. 089/46002-845



Manuela Buszity
Verwaltung
buszity@vhs-haar.de
Tel.: 089/46002-829

In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den von Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Herkunftssprache plus Erwerb zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biografie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft.

Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

INHALT

ALLGEMEINE DEUTSCHKURSE	66
INTEGRATIONSKURSE	67
Allgemeine Integrationskurse	68
Integrationskurse für gering Literalisierte ...	68
Alphabetisierungskurse	68

Wir bieten die Stufen A1 bis C1 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) an (siehe Seite 50).



ALLGEMEINE DEUTSCHKURSE



Unsere Deutschkurse wenden sich an Teilnehmende, die keinen Berechtigungsschein für einen Integrationskurs haben, keinen Intensivkurs besuchen können oder wollen, in kleinen Gruppen lernen wollen. Am Ende der Stufen B2 und C1 bieten wir Prüfungen an (telc). Über den Termin und die Kosten informieren wir im Kurs.

Einstufungstest

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

Deutschkurs B2.1

78100 € 416,00

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

Lulëzime Prekazi

ab Montag, 05.10.2026, 17x 18:00 - 21:15 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 12

Deutschkurs B2.2

78101 € 416,00

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

Lulëzime Prekazi

ab Mittwoch, 09.12.2026, 17x 18:00 - 21:15 Uhr

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

Deutschkurs B2.1

78103 € 416,00

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Iwona Swiatczak

ab Dienstag, 13.10.2026, 17x 09:00 - 12:15 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27 

78104 € 416,00

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Iwona Swiatczak

ab Freitag, 18.12.2026, 17x 09:00 - 12:15 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27 

Prüfungsvorbereitung auf den DTZ A2/B1

78105 € 98,00

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Lulëzime Prekazi

ab Freitag, 09.10.2026, 4x 18:00 - 20:15 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01 

Sprachcafé Deutsch

78106 gebührenfrei

Sotiria Germanli

ab Mittwoch, 23.09.2026, 15x 16:00 - 17:30 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15 

Deutschkurs C1.1

78107 € 416,00

Sicher in Alltag und Beruf! C1.1 (ISBN 978-3192012099), Lektion 1

Claudia Remold

ab Montag, 05.10.2026, 17x 18:00 - 21:15 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 23 

Deutschkurs C1.2

78108 € 416,00

Sicher in Alltag und Beruf! C1.1 (ISBN 978-3192012099), Lektion 1

Claudia Remold

ab Mittwoch, 09.12.2026, 17x 18:00 - 21:15 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 23 



INTEGRATIONSKURSE



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

Allgemeine Integrationskurse

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

Kursaufbau allgemeine Integrationskurse

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

Integrationskurse für gering Literalisierte

Unsere Kurse für gering Literalisierte sind für Teilnehmende, die

- wenig Schulbildung haben
- wenig Lese- und Schreibübung haben und mehr Zeit zum Lesen und Schreiben brauchen.

Kursaufbau

- neun Module Deutsch Vorkurs, A1.1 bis A2.2. und ein Modul Orientierungskurs + 3 Module Fortsetzungsmöglichkeit bis B1.2
- 9 Module à 100 Unterrichtsstunden + 3 Module à 100 Unterrichtsstunden

Integrationskurse mit Alphabetisierung

Unsere Alphabetisierungskurse sind für Teilnehmende, die

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

Kursaufbau

- neun Module Alphabet und Deutsch A1.1 bis A2.2. und ein Modul Orientierungskurs
- 9 Module à 100 Unterrichtsstunden
- Möglichkeit für 3 Module Wiederholung

Prüfung nur in Verbindung mit einem Kurs

Termine und Dauer

Allgemeine Integrationskurse

- Start in der Regel jeden Monat
- nächste Kursstarts voraussichtlich am 15.09., 21.09., 23.11.2026 und 18.01.2027
- vormittags und abends
- zwischen 12 bis 20 Unterrichtsstunden die Woche

Integrationskurse für gering Literalisierte

- nächster Kursstart voraussichtlich am 12.10.2026
- vormittags

Integrationskurse mit Alphabetisierung

- vormittags und abends
- nächster Kursstart am Abend voraussichtlich am 23.11.2026
- nächster Kursstart am Vormittag voraussichtlich am 25.01.2027

Abschlussprüfungen

- Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)
- Leben in Deutschland (LiD)

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

Kursgebühren

Integrationskurse pro Modul (100 mal 45 Minuten)

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

Prüfungsgebühren DTZ

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

Prüfungsgebühren LiD

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

Interesse? Kommen Sie vorbei, rufen Sie uns an oder mailen Sie uns! Wir freuen uns auf Sie!

Einstufung und Anmeldung

Montag bis Freitag 09:00 - 12:00 Uhr
Montag und Dienstag 14:00 - 17:00 Uhr
Abendtermine nach Vereinbarung

Münchener Str. 3, EG18

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

Anmeldung

Tel.: 089/46002-829

E-Mail: deutsch@vhs-haar.de

Allgemeine Integrationskurse

**Integrationskurs von Modul 1 bis Modul 6 (A1.1. bis B1.2)
inkl. Orientierungskurs****79001** € 458,00

3 x wöchentlich: Di bis Do
ab Dienstag, 15.09.2026, 09:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 23



€ 458,00

79002

4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Montag, 21.09.2026, 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, OG 09

79003 € 458,00

3 x wöchentlich: Mo, Mi und Do
ab Montag, 23.11.2026, 09:00 - 13:00 Uhr
Vereinsräume, Kirchenplatz 1, Raum 1

79004 € 458,00

4 x wöchentlich: Mo, Mi, Do und Freitag
ab Montag, 18.01.2027, 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, OG 11

Der Einstieg in höhere Module ist möglich.



Integrationskurse für gering Literalisierte

**Integrationskurs von Modul 3 bis Modul 9 (A1.1 bis A2.2)
inkl. Orientierungskurs****79014** € 458,00

4x wöchentlich: Mo, Mi, Do und Fr
ab Montag, 12.10.2026, 09:00 - 13:00 Uhr
Pfarramt St. Konrad, Bahnhofstr. 12 a, Unterkirch



Integrationskurse mit Alphabetisierung

**Integrationskurs von Modul 1 bis Modul 9 (Alpha 1 bis
A2.1/A2.2) inkl. Orientierungskurs****79017** € 458,00

4x wöchentlich: Mo bis Do
ab Montag, 23.11.2026, 18:00 - 21:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 12

79018 € 458,00

4 x wöchentlich: Mo bis Do
ab Sonntag, 25.01.2026, 09:00 - 13:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 12

Hinweis:

Kochkurs auf Deutsch und
Ukrainisch (Kurs-Nr. 10009)
finden Sie auf Seite 71.

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. anerkl. 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. anerkl. 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. anerkl. 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 Wohlfühl 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 Herz Tätigkeit 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

Rückenzieltraining 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 Wrodarczyk, 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 Wrodarczyk, 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 Wrodarczyk, 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 Wrodarczyk

Fortgeschrittene

14213

€ 129,00

Marzena Wrodarczyk, 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 Wrodarczyk, 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 Wrodarczyk, 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, lizenziierter 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, lizenziierter 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, lizenziierter 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



junge vhs



Kinder und Jugendliche sind uns herzlich willkommen – und deshalb ein wichtiger Grund für uns als vhs, für sie ein vielfältiges Kursangebot zu gestalten. Ganz ohne Leistungsdruck und Stress wollen wir die kindliche Neugierde wach halten, gestellte und nicht gestellte Fragen mit Antworten stillen, die Entwicklung der Persönlichkeit unterstützen – und generell die Freude am Lernen, Sich-Austesten und Sich-Weiterentwickeln fördern.

Schülerbetreuung am Nachmittag

Wussten Sie schon?

Die vhs Haar bietet nachschulische Betreuung an der Grundschule am Jagdfeldring sowie an der Mittelschule Haar.

Wir bieten:

- Pädagogisch erfahrenes und kompetentes Personal
- Betreuung während der Essenszeit
- Zeit zum Austoben, Miteinander spielen und Freundschaften pflegen
- Homogene Gruppen und Unterstützung bei den Hausaufgaben
- AG's wie z. B. Malen, Basteln, Yoga, Schach, Theater, Tanz

Interessiert?

Dann melden Sie sich bei Lulëzime Prekazi (Fachbereichsleiterin Schülerbetreuung), Tel. 089/46002-825, prekazi@vhs-haar.de.



Infos und weitere schulbezogene Angebote finden Sie unter www.vhs-haar.de

INHALT

Schülerförderung	99
Alles will gelernt sein	99
KinderUni	99
Konzentrationstraining.....	100
Knigge für Kids.....	100
Selbstbehauptungs- / Selbstsicherheitstraining.....	100
Naturwissenschaften / Frühes Forschen	101
Computer	102
Englisch	102
Entdecke deine Kreativität	103
Zeichnen / Malen / Basteln	103
Museumsbesuch	104
Zaubern	104
Silberschmieden.....	104
Töpfern	104
Kochen und Genießen	105
Blieb in Bewegung	105
Tanz	105
Schwimmen.....	106
Outdoor	107

Geschwister-Rabatt

Geschwister, die den gleichen Kurs besuchen, erhalten eine Ermäßigung von 25%.

(Ausnahmen in Ausschreibung vermerkt)

SCHÜLERFÖRDERUNG



- Schlechte Noten?
- Verständnisschwierigkeiten im Unterricht?
- Passen die Methoden für Sie nicht?
- Lernblockaden und Prüfungsangst?

Wir bieten Ihnen die bestmögliche Unterstützung und Förderung für den schulischen Erfolg, egal in welcher Schulart.

Wie?

Wir setzen auf individuellen Unterricht. Eine Gruppe besteht aus Schüler:innen gleicher Jahrgänge und Schultypen in einer angenehmen Atmosphäre. Oder benötigen sie einen Einzelunterricht? Dann sprechen Sie uns einfach an und gemeinsam finden wir eine Lösung.

Welche Kursarten bieten wir an?

Kontinuierliche Förderung

In den Kursen wird der Schulstoff wiederholt und vertieft. Es wird Zeit, das wichtigste Grundwissen im jeweiligen Fach aufzufrischen und fitter im Schuljahr zu sein. Somit können eventuelle Wissenslücken geschlossen werden.

Fit durch die Grundschule

Hier finden Sie Kurse für Grundschüler:innen, die beim Lesen, Schreiben oder Rechnen Schwierigkeiten haben. Der Stoff wird systematisch und transparent aufgebaut.

Ihr Kind bekommt eine gezielte Spezialförderung und wird so bei der Lösung seiner Lernprobleme unterstützt. Dabei wird gleichzeitig Lernfreude geweckt und die schulische Integration erleichtert.

Ferienkurse / Prüfungsvorbereitungskurse

Die schulfreien Tage sind ideal, um in aller Ruhe gelerntes Wissen zu festigen, versäumten Stoff nachzuholen und sich optimal auf die bevorstehenden Prüfungen vorzubereiten. Hier werden die Schüler:innen mit Prüfungsaufgaben früherer Jahrgänge gezielt auf die Prüfungen vorbereitet. Damit klappt es auch in der Prüfung Ihres Kindes!

Weitere Infos:

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

Auf die Angebote der Schülerförderung kann keine Ermäßigung gewährt werden.

ALLES WILL GELERNT SEIN



KinderUni Haar

Herbst-/Wintersemester 2026/2027

Für junge Student:innen von 8 bis 12 Jahren

Die KinderUni erklärt die Rätsel der Welt. Entdeckt mit uns die Welt der Wissenschaft - Experimente, Spaß und Spannung! Einmal im Monat bieten wir Euch eine spannende Vorlesung und unsere Professor:innen beantworten Eure Fragen!

MACHT MIT! Meldet Euch an! Wir freuen uns!

Vorlesungsverzeichnis:

23.10.2026 Fotografie

27.11.2026 Nagetiere

11.12.2026 Die Kunst des Blauen Reiter

22.01.2027 Wie das Auto fahren lernte

K0100

gebührenfrei

ab Freitag, 23.10.2026, 4x 17:00 - 17:45 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06



Die KinderUni wird unterstützt von der Bürgerstiftung Haar. Wir bedanken uns, auch im Namen der Kinder, für die freundliche Unterstützung.

Bürgerstiftung Haar
Eine gemeinnützige Stiftung
des bürgerlichen Rechts

Geschäftsstelle der Bürgerstiftung
Im Poststadl
1. Stock - Zimmer 22
Münchener Straße 3
85540 Haar
Tel.: 089/46002-861
E-Mail: info@buergerstiftunghaar.de

BÜRGERSTIFTUNGHAAR



Wir wollen etwas bewegen und Gutes tun für die Menschen in Haar. Helfen Sie uns bitte dabei.

Kreissparkasse München-Starnberg-Ebersberg
BIC BYLADEM1KMS
Spendenkonto IBAN DE85 7025 0150 0022 4859 32

Münchener Bank
BIC GENODEF1M01
Zustifterkonto IBAN DE98 7019 0000 0100 0069 39
Spendenkonto IBAN DE54 7019 0000 0000 0069 39



Konzentrations- / Knigge für Kids

Marburger Konzentrationstraining

Für Grundschüler:innen der 1. und 2. Klasse

Bitte beachten: Am letzten Kurstag findet in den letzten 30 Minuten ein Elternabend statt.

Bitte mitbringen: Stifte bzw. Federmäppchen

K0200

€ 99,00

Isabel Lönne, Trainerin MKT

ab Mittwoch, 11.11.2026, 6x 16:00 - 17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07



Für Grundschüler:innen der 3. und 4. Klasse

K0201

€ 99,00

Isabel Lönne, Trainerin MKT

ab Mittwoch, 23.09.2026, 6x 16:00 - 17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07



Knigge für Kids für Alltag und Schule

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Bitte mitbringen: Brotzeit und Trinken

K0203

€ 22,50

Sophie R. Schönhofer, Pädagogin

am Samstag, 14.11.2026, 10:00 - 14:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15



HINWEIS:

Sie benötigen eine Beratung,
haben Anregungen oder Fragen?

Rufen Sie einfach an.

089/46002-800

Selbstbehauptungs- / Selbstsicherheitstraining

Selbstbehauptungs-/Selbstsicherheitstraining

Für Mädchen von 6 bis 8 Jahren

Starke Mädchen wehren sich, starke Mädchen bleiben cool.

Bitte mitbringen: Getränk, Brotzeit, bequeme Schuhe

K0300

€ 37,50

Sarah Aksakal, Erzieherin

am Samstag, 19.12.2026, 10:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Für Mädchen von 9 bis 12 Jahren

K0301

€ 37,50

Sarah Aksakal, Erzieherin

am Samstag, 21.11.2026, 10:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Für Jungs von 6 bis 8 Jahren

Starke Jungs schützen sich, starke Jungs bleiben cool.

Bitte mitbringen: Getränk, Brotzeit, bequeme Schuhe

K0303

€ 37,50

Sarah Aksakal, Erzieherin

am Samstag, 28.11.2026, 10:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Kreative Gefühlswerkstatt – Gefühle erkennen, ausdrücken und kreativ gestalten

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Bitte mitbringen: Brotzeit, Getränk, Malkasten und
Kleidung, die Farbe abbekommen darf.

K0304 **NEU**

€ 37,50

Sarah Aksakal, Erzieherin

am Samstag, 23.01.2027, 10:00 - 14:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04



Naturwissenschaften / Frühes Forschen

Ein Tag im Wald

Von 7 bis 12 Jahren

Bitte mitbringen: 2 € Materialkosten, wettergerechte Kleidung, Sitzunterlage, Brotzeit u. Getränk

K3001 € 2,50

Ute Heidegger, Wildnispädagogin, Kinderpflegerin
am Sonntag, 25.10.2026, 10:00 - 14:00 Uhr
Treffpunkt: Haar, Bahnhofplatz 4a, vor dem Eiscafé Firenze



Tiere der Eiszeit in Europa

Ab 5 Jahren

Bitte mitbringen: 3 € Materialkosten, kleine Brotzeit und Getränke

K3002 € 17,00

Ute Heidegger, Wildnispädagogin, Kinderpflegerin
am Samstag, 16.01.2027, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

Zauberei im Forscherlabor

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Bitte beachten: Materialkosten von 2,50 € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Hausschuhe, kleine Brotzeit und Getränk

K3006 € 19,00

Julia Waibel, Referentin Bildung für nachhalt. Entwickl.
am Mittwoch, 21.10.2026, 15:00 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04

Von 7 bis 10 Jahren

K3007 € 19,00

Julia Waibel, Referentin Bildung für nachhalt. Entwickl.
am Mittwoch, 21.10.2026, 16:45 - 18:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04

Jetzt wird's kunterbunt

Von 4 bis 6 Jahren

Bitte beachten: Die Materialkosten in Höhe von € 2,50 werden im Kurs abgerechnet

Bitte mitbringen: Hausschuhe, kleine Brotzeit und Getränk

K3008 € 19,00

Julia Waibel, Referentin Bildung für nachhalt. Entwickl.
am Mittwoch, 16.12.2026, 15:00 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04

Von 7 bis 10 Jahren

K3009 € 19,00

Julia Waibel, Referentin Bildung für nachhalt. Entwickl.
am Mittwoch, 16.12.2026, 16:45 - 18:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04

Piratenbraut und Seeräuber

Von 4 bis 6 Jahren

Bitte beachten: Materialkosten von 2,50 € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Hausschuhe, kleine Brotzeit und Getränk

K3010 **NEU** € 19,00

Julia Waibel, Referentin Bildung für nachhaltige Entwicklung
am Mittwoch, 24.02.2027, 15:00 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04

Von 7 bis 10 Jahren

K3011 **NEU** € 19,00

Julia Waibel, Referentin Bildung für nachhaltige Entwicklung
am Mittwoch, 24.02.2027, 16:45 - 18:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04





Frühes Forschen – Was und wie wir schmecken

Von 5 bis 7 Jahren

Bitte mitbringen: Hausschuhe, kleine Brotzeit und Getränk
K3012 € 19,00

Gabriele Wappler, Diplom-Informatikerin (FH)
am Montag, 16.11.2026, 15:00 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04



Von 8 bis 10 Jahren

K3013 € 19,00

Gabriele Wappler, Diplom-Informatikerin (FH)
am Montag, 16.11.2026, 16:45 - 18:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04



Lego kann leben! Programmieren mit Lego Wedo

Von 8 bis 11 Jahren

Bitte beachten: Vorkenntnisse am Laptop sind hilfreich, aber nicht notwendig.

K3014 NEU € 65,00

Gabriele Wappler, Diplom-Informatikerin (FH)
am Donnerstag, 14.01.2027, 16:30 - 18:00 Uhr,
am Donnerstag, 21.01.2027, 16:30 - 18:00 Uhr,
am Donnerstag, 28.01.2027, 16:30 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01



Computer

10-Finger-Schreiben in wenigen Stunden

Für Kinder und Jugendliche ab der 4. Klasse

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

Bitte mitbringen: Stift und ein Tuch

K6001 € 98,00

Renate Wachutka, Programmiererin
ab Montag, 16.11.2026, 5x 16:30 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01



Englisch

Englisch für Kinder

Von 5 bis 7 Jahren

Bitte mitbringen: Schere, Kleber, Buntstifte

K7100 € 157,50

Elaine Friedrich, Sozialpädagogin
ab Donnerstag, 01.10.2026, 15x 15:45 - 17:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07



ENTDECKE DEINE KREATIVITÄT

Zeichnen / Malen / Basteln

Zeichnen ist gar nicht schwer!

Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren

Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistifte (HB, 2B, 4B, 6B), Bunt- und Lieblingsstifte

K4101 € 128,00

Anna Arndt, freischaffende Künstlerin
ab Mittwoch, 30.09.2026, 10x 16:00 - 17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27

K4102 € 128,00

Anna Arndt, freischaffende Künstlerin
ab Mittwoch, 30.09.2026, 10x 17:30 - 19:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 27



Freies Malen

Von 4 bis 9 Jahren

Bitte mitbringen: Malkittel, Brotzeit, Getränk

Materialkosten: € 4,00, werden im Kurs abgerechnet

K4110 € 23,00

Dr. Anna Maria Chitano Nordmann, Pädagogin
am Samstag, 30.01.2027, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05



Kunst am Donnerstag – deine kreative Auszeit!

Ab der 5. Klasse

Bitte beachten: jeder Kurs ist einzeln buchbar.

Bitte mitbringen: Skizzenblock (30x30 cm, 170-200g/cm²), Leinwände/Malkarton 30x30 od. 40x40 cm, Acrylfarben Basis-Set (Cyan, Magenta, Gelb, Schwarz, viel Weiß), 2-3 feine Rundpinsel (0,1,2), verschied. Pinsel, Wasserglas, Lappen, Bleistifte, Radiergummi, kl. Brotzeit, Getränk
Materialkosten: € 5-7, werden im Kurs abgerechnet

K4111 **NEU** € 23,00

Elena Siljanovska, akademische Malerin
am Donnerstag, 29.10.2026, 16:00 - 19:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05

K4112 **NEU** € 23,00

Elena Siljanovska, akademische Malerin
am Donnerstag, 26.11.2026, 16:00 - 19:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05

K4113 **NEU** € 23,00

Elena Siljanovska, akademische Malerin
am Donnerstag, 10.12.2026, 16:00 - 19:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05

K4114 NEU

€ 23,00

Elena Siljanovska, akademische Malerin
am Donnerstag, 21.01.2027, 16:00 - 19:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05


K4115 NEU

€ 23,00

Elena Siljanovska, akademische Malerin
am Donnerstag, 04.02.2027, 16:00 - 19:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 05


Herbstliches Basteln

Ab 6 Jahren

Bitte mitbringen: Schere, Uhu, Buntstifte, Brotzeit, Getränk

Materialkosten: € 4,00, werden im Kurs abgerechnet

K4305

€ 23,00

Dr. Anna Maria Chitano Nordmann, Kunstpädagogin
am Samstag, 10.10.2026, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04


Museumsbesuch
Einmal Prinz und Prinzessin sein! - in der Residenz

Familien mit Kindern ab 6 Jahren

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

K4320

€ 14,00

Petra Rhinow, Kunstpädagogin
am Freitag, 06.11.2026, 10:00-12:00 Uhr
Treffpunkt: Foyer vor dem Museumsshop der Residenz

Zaubern
Abrakadabra - Zauberschule am Buß- und Bettag

Ab 6 Jahren

Bitte mitbringen: Getränk

Materialkosten: € 9,50, bitte abgezählt im Umschlag mitbringen

K4321

€ 24,00

Petra Rhinow, Kunstpädagogin
am Mittwoch, 18.11.2026, 14:00 - 16:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01


Neues Schnupperzaubern - Simalabim

Für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Materialkosten: € 9,50, bitte abgezählt im Umschlag mitbringen

K4322

€ 24,00

Petra Rhinow, Kunstpädagogin
am Donnerstag, 14.01.2027, 16:00 - 18:15 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 01


Silberschmieden
Silberschmieden - Ferienkurs

Ab der 5. Klasse

Materialkosten: ca. € 33,00, werden im Kurs abgerechnet

K4350

€ 68,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
ab Dienstag, 03.11.2026, 3x 09:30 - 12:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06


K4351

€ 68,00

Michaela Schaab, Goldschmiedin
ab Mittwoch, 10.02.2027, 3x 09:30 - 12:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 06


Töpfern
Töpfern

Kinder und Jugendliche

Bitte mitbringen: Schürze, Brotzeit, Getränk

Materialkosten: Material wird zur Verfügung gestellt und nach Verbrauch berechnet, 12 €/kg feuchten Ton

K4366

€ 46,00

Dr. Anna Maria Chitano Nordmann, Pädagogin
am Samstag, 21.11.2026, 10:00 - 13:00 Uhr,
am Samstag, 28.11.2026, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04


Töpfern für Familien

Mit Kind ab 7 Jahren

Bitte beachten: Elternteil und Kind anmelden, Gebühr pro TN.

Bitte mitbringen: Schürze, Brotzeit, Getränk

Materialkosten: Material wird zur Verfügung gestellt und nach Verbrauch berechnet, 12 €/kg feuchten Ton

K4367

€ 46,00

Gabriele Müller, Lehrerin
am Samstag, 16.01.2027, 10:00 - 13:00 Uhr,
am Samstag, 30.01.2027, 10:00 - 13:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 04



Kochen und Genießen

Kochen - backen - zusammen essen

Von 6 bis 11 Jahren

Willst du auch mal für deine Eltern kochen? Hier kannst du lernen, in wenigen und einfachen Schritten ein leckeres Menü aus Vor-, Haupt- sowie Nachspeise auf den Tisch zu zaubern (und es natürlich auch probieren)!

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 8,00 € sind inklusive.

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

K8900

€ 33,00

Maria Volpe

am Samstag, 10.10.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

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



K8901

€ 33,00

Maria Volpe

am Samstag, 14.11.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

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

K8902

€ 33,00

Maria Volpe

am Samstag, 05.12.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

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

K8903

€ 33,00

Maria Volpe

am Samstag, 30.01.2027, 09:00 - 12:00 Uhr

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



Dozentin Athanasia Papastamkou

BLEIB IN BEWEGUNG



Tanz

Kreativer zeitgenössischer Kindertanz

Von 4 bis 6 Jahren

K9100

€ 75,00

Yvonne Kraus, Tanzpädagogin und Tänzerin

ab Dienstag, 06.10.2026, 15x 15:15 - 16:00 Uhr

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

K9101

€ 75,00

Yvonne Kraus, Tanzpädagogin und Tänzerin

ab Dienstag, 06.10.2026, 15x 16:00 - 16:45 Uhr

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

K9103

€ 70,00

Yvonne Kraus, Tanzpädagogin und Tänzerin

ab Donnerstag, 08.10.2026, 14x 15:30 - 16:15 Uhr

Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

Moderner zeitgenössischer Kindertanz

Von 6 bis 9 Jahren

K9104

€ 70,00

Yvonne Kraus, Tanzpädagogin und Tänzerin

ab Donnerstag, 08.10.2026, 14x 16:15 - 17:00 Uhr

Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

K9105

€ 70,00

Yvonne Kraus, Tanzpädagogin und Tänzerin

ab Donnerstag, 08.10.2026, 14x 17:00 - 17:45 Uhr

Sport- u. Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

K9106

€ 75,00

Yvonne Kraus, Tanzpädagogin und Tänzerin

ab Dienstag, 06.10.2026, 15x 16:45 - 17:30 Uhr

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

Traditioneller griechischer Kindertanz

Von 4 bis 7 Jahren

K9108 **NEU**

€ 75,00

Athanasia Papastamkou, pädagogische Fachkraft und Tänzerin

ab Sonntag, 11.10.2026, 10x 11:00 - 11:45 Uhr

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

Schwimmen



Kinderschwimmen

Anfänger:innen ab 5 Jahren

K9201

€ 150,00

Anja Schmidseider und Aquatrainer:innen der vhs Haar
ab Sonntag, 27.09.2026, 15x 13:15 - 13:55 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

Kinderschwimmen

Mit Vorkenntnissen ab ca. 6 Jahren

Seepferdchen möglich

K9202

€ 150,00

Anja Schmidseider und Aquatrainer:innen der vhs Haar
ab Sonntag, 27.09.2026, 15x 14:05 - 14:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

K9203

€ 150,00

Anja Schmidseider und Aquatrainer:innen der vhs Haar
ab Sonntag, 27.09.2026, 15x 14:55 - 15:35 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

K9205

€ 150,00

Anja Schmidseider und Aquatrainer:innen der vhs Haar
ab Sonntag, 27.09.2026, 15x 15:45 - 16:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

Kinderschwimmen - Vorbereitung Bronze

Ab 6 Jahren

Voraussetzung: Seepferdchen

K9206

€ 157,00

Anja Schmidseider und Aquatrainer:innen der vhs Haar
ab Sonntag, 27.09.2026, 15x 16:35 - 17:20 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad

Kinderschwimmen Bronze

Ab 6 Jahren

Voraussetzung: Seepferdchen

K9207

€ 157,00

Anja Schmidseider und Aquatrainer:innen der vhs Haar
ab Sonntag, 27.09.2026, 15x 17:30 - 18:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmbad



Outdoor



Inline-Skating auf gerader Fläche

Anfänger:innen - von 6 bis 12 Jahren

K9300

€ 35,00

Peter Kößl-Völk, Trainer-Team Ausbilder des Dtlv
am Mittwoch, 30.09.2026, 15:30 - 17:30 Uhr
Treffpunkt: Wieselweg, Skateboardanlage beim Gorillaberg

Aufbaukurs - von 6 bis 12 Jahren

K9301

€ 35,00

Peter Kößl-Völk, Trainer-Team Ausbilder des Dtlv
am Mittwoch, 21.10.2026, 15:30 - 17:30 Uhr
Treffpunkt: Wieselweg, Skateboardanlage beim Gorillaberg

Zirkus Workshop

Von 6 bis 14 Jahren

K9305 **NEU**

€ 55,00

Um 15:00 Uhr findet die Zirkusschau für die Eltern statt
(Dauer ca. eine halbe Stunde).

Stefan Pillokat, Clown Pippo (Stefan Pillokat) ist Künstler,
Zauberer und Einradtrainer

am Sonntag, 15.11.2026, 09:00 - 15:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, EG 24

Voltigieren beim Welt- und Europameister

Von 6 bis 12 Jahren

K9306

€ 35,00

Jutta Wolf Voltigier Verein Ingelsberg e. V.
am Freitag, 06.11.2026, 11:00 - 13:00 Uhr
Reitsportzentrum Vaterstetten, Johann-Sebastian-Bach-Str. 50

Hobby-Horsing Workshop

Von 8 - 12 Jahren

K9307

€ 25,00

Ria Koch

am Samstag, 14.11.2026, 14:30 - 16:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, EG 02



Bogenschießen für Kinder am Buß- und Bettag

Für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren

K9308 **NEU**

€ 65,00

Marzena Wrodczyk, DOSB-lizenzierte C-Trainerin
Bogen-Leistungssport
am Mittwoch, 18.11.2026, 08:45 - 14:30 Uhr
Vaterstetten, Baldhamer Str. 39, vhs-Bildungszentrum



1. Geltungsbereich

1.1. Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (nachfolgend „AGB“) der Volkshochschule Haar e.V. (nachfolgend „vhs“), gelten für alle Verträge, die ein Verbraucher oder Unternehmer (nachfolgend „Kunde“) mit der vhs hinsichtlich der auf der Website oder in Printmedien (z. B. Broschüren oder Programme) der vhs dargestellten Veranstaltungen abschließt. Hiermit wird der Einbeziehung von eigenen Bedingungen des Kunden widersprochen, es sei denn, es ist ausdrücklich etwas anderes vereinbart.

1.2. Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs lediglich als Vermittler auf. In diesen Fällen entsteht kein Vertragsverhältnis zwischen der vhs und dem Kunden.

1.3. Bei Veranstaltungen, die in Zusammenarbeit mit anderen Volkshochschulen angeboten werden, gelten die Teilnahmebedingungen der jeweils veranstaltenden Volkshochschule.

2. Teilnahme

Das Angebot der vhs steht allen offen. Müssen im Einzelfall zur Teilnahme bestimmte Voraussetzungen erfüllt werden, wird dies in der Programmankündigung vermerkt. An den Veranstaltungen kann jede(r) teilnehmen, der/die sich ordnungsgemäß angemeldet hat und/oder die Voraussetzungen zur Teilnahme erfüllt. Minderjährige müssen durch die Erziehungsberechtigten angemeldet werden. Zu Kursen für Erwachsene können Personen unter 15 Jahren nur in Ausnahmefällen und in Absprache mit der vhs zugelassen werden.

3. Anmeldung

3.1. Die Anmeldung ist über die vhs Homepage, schriftlich, telefonisch oder persönlich möglich.

3.2. Die vhs vergibt die freien Plätze nach zeitlicher Reihenfolge der Anmeldung.

3.3. Eine schriftliche Bestätigung erfolgt ausschließlich per E-Mail, wenn diese der vhs vorliegt.

4. Vertragsschluss bei Fernabsatzverträgen

Bei Fernabsatzverträgen erfolgt der Vertragsschluss zwischen der vhs und dem Kunden nach folgender Maßgabe:

4.1. Die auf der Website oder in Printmedien der vhs beschriebenen Veranstaltungen stellen keine verbindlichen Angebote seitens der vhs dar, sondern dienen lediglich als Einladung zur Abgabe eines verbindlichen Angebots durch den Kunden.

4.2. Der Kunde kann sein Angebot postalisch, telefonisch, per Telefax oder per E-Mail gegenüber der vhs abgeben. Bei einer Buchung über die Website der vhs kann der Kunde das Angebot auch über das in die Website der vhs integrierte Online-Anmeldeformular abgeben. Dabei gibt der Kunde, nachdem er die ausgewählten Veranstaltungen in den virtuellen Warenkorb gelegt und den elektronischen Bestellprozess durchlaufen hat, durch Klicken des den Bestellvorgang abschließenden Buttons ein rechtlich verbindliches Vertragsangebot in Bezug auf die im Warenkorb enthaltenen Veranstaltungen ab.

4.3. Die vhs kann das Angebot des Kunden innerhalb von 14 Tagen annehmen,

* indem sie dem Kunden eine schriftliche Anmeldebestätigung oder eine Anmeldebestätigung in Textform (Fax oder E-Mail) übermittelt, wobei insoweit der Zugang der Anmeldebestätigung beim Kunden maßgeblich ist, oder

* indem sie den Kunden nach Abgabe von dessen Bestellung zur Zahlung auffordert oder

* indem sie im Falle des SEPA-Lastschriftverfahrens die Teilnahmegebühr vom Bankkonto des Kunden einzieht.

Liegen mehrere der vorgenannten Alternativen vor, kommt der Vertrag in dem Zeitpunkt zustande, in dem eine der vorgenannten Alternativen zuerst eintritt. Nimmt die vhs das Angebot des Kunden innerhalb vorgenannter Frist nicht an, so gilt dies als Ablehnung des Angebots mit der Folge, dass der Kunde nicht mehr an seine Willenserklärung gebunden ist. Gleiches gilt für den Fall, dass die vom Kunden ausgewählte Veranstaltung schon vor Ablauf der Annahmefrist beginnt und die vhs das Angebot des Kunden nicht bis spätestens 24 Stunden vor Beginn der Veranstaltung annimmt, sofern zwischen den Parteien nichts anderes vereinbart wurde.

4.4. Die Frist zur Annahme des Angebots beginnt am Tag nach der Absendung des Angebots durch den Kunden zu laufen und endet mit dem Ablauf des 14. Tages, welcher auf die Absendung des Angebots folgt.

4.5. Bei einer Buchung über die Website der vhs wird der Vertragstext von der vhs gespeichert und dem Kunden nach Absendung seines Angebots nebst den vorliegenden AGB in Textform per E-Mail zugesandt. Der Vertragstext kann vom Kunden nach Absendung seines Angebots jedoch nicht mehr über die Website der vhs abgerufen werden.

4.6. Vor verbindlicher Abgabe des Angebots über das Online-Anmeldeformular der vhs kann der Kunde seine Eingaben laufend über die üblichen Tastatur- und Mausfunktionen korrigieren. Darüber hinaus werden alle Eingaben vor der verbindlichen Abgabe des Angebots noch einmal in einem Bestätigungsfenster angezeigt und können auch dort mittels der üblichen Tastatur- und Mausfunktionen korrigiert werden.

4.7. Für den Vertragsschluss steht ausschließlich die deutsche Sprache zur Verfügung.

4.8. Meldet der Kunde weitere Teilnehmer: innen für eine Veranstaltung an, verpflichtet er sich, auch für die vertraglichen Verpflichtungen aller von ihm angemeldeten Teilnehmer:innen einzustehen, sofern er bei der Anmeldung eine entsprechende Erklärung abgibt.

5. Zahlungsbedingungen

5.1. Sofern sich aus dem Angebot der vhs nichts anderes ergibt, handelt es sich bei der angegebenen Teilnahmegebühr um einen Gesamtpreis (inklusive etwaiger Steuern) für die Kursteilnahme.

5.2. Kosten für Anreise, Übernachtung und Verpflegung sowie Eintritte und Materialkosten sind nicht in der Teilnahmegebühr inbegriffen und vom Kunden zu tragen, sofern sich aus der Kursbeschreibung der vhs nichts anderes ergibt.

5.3. Dem Kunden stehen verschiedene Zahlungsmöglichkeiten zur Verfügung, die auf der Website bzw. in den Printmedien der vhs angegeben werden.

5.4. Die Teilnahmegebühr wird sofort zur Zahlung fällig.

5.5. Bei Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren wird beim Kunden/Kontoinhaber die Teilnahmegebühr frühestens 21 Tage vor Kursbeginn einzogegen. Der vhs entstehende Kosten durch falsche oder erloschene Kontodaten werden an den Kunden weitergegeben. Prüfungsgebühren (Deutsch) werden 4 Wochen vor Prüfungstermin einzogegen.

5.6. Zahlt der Kunde die fällige Teilnahmegebühr nicht, kann die vhs dem Kunden eine angemessene Nachfrist zur Bezahlung setzen und bei fruchtlosem Fristablauf vom Vertrag zurücktreten. In diesem Fall ist der Kunde vorbehaltlich weitergehender Ansprüche verpflichtet, der vhs für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine pauschale Aufwandsentschädigung in Höhe von 5% der Teilnahmegebühr, höchstens jedoch einen Betrag von 20,00 Euro zu bezahlen. Dem Kunden wird jedoch der Nachweis gestattet, dass die tatsächlichen Kosten nicht entstanden sind oder wesentlich niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.

6. Ermäßigungen

6.1. Ermäßigungen werden ab einer Teilnahmegebühr von 25 € gewährt. Es sei denn, es ist in der Kursausschreibung anders ausgeschrieben.

6.2. 25 % Ermäßigung wird gewährt für: Schüler:innen, Auszubildende und Studierende bis zum vollendeten 26. Lebensjahr, Absolvent:innen des freiwilligen sozialen Jahres und des Bundesfreiwilligendienstes, Schwerbehinderte ab 50 %, Familien mit mindestens 3 Kindern, Personen mit Ehrenamtskarte. 25 % Ermäßigung erhalten Geschwisterkinder im gleichen Kurs im Bereich „junge vhs“ (unabhängig von der Höhe der Teilnahmegebühr). Ermäßigung für Schüler und Auszubildende wird im Bereich „junge vhs“ nicht gewährt.

50 % Ermäßigung erhalten Personen, die Bürgergeld, Grundsicherung oder Unterstützung als Asylbewerber beziehen sowie Personen mit Landkreis- oder München-Pass.

50 % Ermäßigung erhalten aktive Kursleiter:innen des laufenden Semesters.

6.3. Alle Ermäßigungsberechtigten können die Ermäßigung nach Vorlage eines gültigen Nachweises beantragen.

6.4. Ausgenommen von der Ermäßigung sind Kurse unter 25 € Teilnahmegebühr, Integrationskurse, Exkursionen, Studienfahrten und -reisen, Prüfungsgebühren sowie Kurse aus Drittmittelfinanzierung. Auf Materialkosten kann keine Ermäßigung gewährt werden.

7. Teilnahmeberechtigung, Vertragsübertragung

7.1. Teilnahmeberechtigt ist nur die in der Anmeldebestätigung namentlich genannte Person. Eine Vertragsübertragung auf einen Dritten ist nur mit Zustimmung der vhs in Textform möglich.

7.2. Tritt ein Dritter in den Vertrag zwischen dem Kunden und der vhs ein, so haften er und der Kunde der vhs als Gesamtschuldner für die Teilnahmegebühr und für die der vhs durch den Eintritt des Dritten gegebenenfalls entstehenden Mehrkosten.

8. Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl

8.1. Sofern sich aus der Kursbeschreibung oder der Anmeldebestätigung der vhs nichts anderes ergibt, gilt für Veranstaltungen der vhs eine Mindestteilnehmerzahl von 15.

8.2. Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl kann die vhs bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn durch Erklärung gegenüber dem Kunden vom Vertrag zurücktreten.

8.3. Die vhs wird dem Kunden die Erklärung nach Ziffer 8.2 unverzüglich nach Kenntnis der nicht erreichten Teilnehmerzahl, spätestens bis 3 Tage vor Kursbeginn zugehen lassen.

8.4. Macht die vhs von ihrem Rücktrittsrecht nach Ziffer 8.2 Gebrauch, so kann der Kunde die Teilnahme an einer mindestens gleichwertigen anderen Veranstaltung verlangen, wenn die vhs in der Lage ist, eine solche Veranstaltung ohne Mehrpreis für den Kunden aus ihrem Angebot anzubieten.

8.5. Der Kunde hat sein Recht nach Ziffer 8.4 unverzüglich nach Zugang der Erklärung der vhs dieser gegenüber geltend zu machen.

8.6. Macht der Kunde nicht von seinem Recht nach Ziffer 8.4 Gebrauch oder kann die vhs seinem Verlangen nicht nachkommen, so wird die vhs dem Kunden eine gegebenenfalls bereits gezahlte Teilnahmegebühr unverzüglich zurückerstatten.

9. Stornierung, Änderung oder Ausfall der Veranstaltung

9.1. Storniert der Kunde seine Teilnahme, so ist dies eine volle Woche vor Beginn der gebuchten Veranstaltung kostenlos möglich. Die Stornierungserklärung muss in Textform erfolgen. Bei Stornierungen danach ist die volle Teilnahmegebühr fällig. Bei Studienreisen und Kooperationsveranstaltungen können abweichende Stornierungsfristen gelten. Des Weiteren bei Prüfungen, für die – je nach Prüfungstyp – längere Stornierungsfristen gelten. Bei nicht wahrgenommenen Prüfungsterminen werden die vom Prüfungszentrum der vhs in Rechnung gestellten Prüfungsgebühren an den Kunden weiterbelastet. Abweichende Stornierungsfristen sind in der Ausschreibung vermerkt.

9.2. Fernbleiben entbindet nicht von der Zahlungsverpflichtung.

9.3. Die vhs behält sich vor, Zeit, Ort, Dozent und/oder Inhalt der Veranstaltung zu ändern, sofern hierfür ein sachlicher Grund vorliegt und die Änderung unter Berücksichtigung der Interessen der vhs für den Kunden zumutbar ist. Zumutbar sind nur unerhebliche Leistungsänderungen, die nach Vertragsabschluss notwendig werden und nicht von der vhs wider Treu und Glauben herbeigeführt wurden. Die vhs wird den Kunden im Falle einer Änderung von Zeit, Ort, Dozentin und/oder Inhalt der Veranstaltung rechtzeitig hierüber informieren.

9.4. Bei einer erheblichen Leistungsänderung kann der Kunde kostenlos vom Vertrag zurücktreten oder stattdessen die Teilnahme an einer mindestens gleichwertigen anderen Veranstaltung verlangen, wenn die vhs in der Lage ist, eine solche Veranstaltung ohne Mehrpreis für den Kunden aus ihrem Angebot anzubieten.

9.5. Die vhs ist berechtigt, eine Veranstaltung in ein Online-Seminar oder in eine hybride Veranstaltung im Sinne von Ziffer 10 zu ändern, sofern hierfür ein sachlicher Grund besteht. Der Kunde ist in diesem Fall berechtigt vom Vertrag zurückzutreten oder stattdessen die Teilnahme an einer mindestens gleichwertigen anderen Veranstaltung verlangen, wenn die vhs in der Lage ist, eine solche Veranstaltung ohne Mehrpreis für den Kunden aus ihrem Angebot anzubieten.

9.6. Die Rechte nach Ziffer 9.4 und 9.5 hat der Kunde unverzüglich nach der Information der vhs über die Leistungsänderung dieser gegenüber geltend zu machen. Macht der Kunde von seinem Rücktrittsrecht nach Ziffer 9.4 und Ziffer 9.5 Gebrauch, hat die vhs dem Kunden eine gegebenenfalls bereits gezahlte Teilnahmegebühr unverzüglich zurückzuerstatten.

9.7. Die vhs ist berechtigt, die Veranstaltung aus wichtigen Gründen, wie etwa höherer Gewalt oder Erkrankung von Kursleiter:innen kurzfristig gegen volle Erstattung einer ggf. bereits gezahlten Teilnahmegebühr abzusagen. Die vhs wird sich bei Ausfall der Veranstaltung um einen Ersatztermin bemühen. Dieser wird den Kunden, die von der Absage betroffen sind, unverzüglich angeboten. Hierdurch entsteht keine Verpflichtung der betroffenen Kunden, diesen Ersatztermin anzunehmen und die Teilnahmegebühr hierfür zu entrichten.

10. Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen

10.1. Zur Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen sind nur die in der Anmeldebestätigung namentlich genannten Personen berechtigt. Für eine Vertragsübertragung auf dritte Personen gilt Ziff. 7 entsprechend.

10.2. Die nach Ziff. 10.1 zur Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen Berechtigten, dürfen weder dritten Personen Zugriff auf ihren Teilnehmeraccount und/oder ihren Computerbildschirm einräumen und dritten Personen dadurch eine Teilnahme an einem Online-Seminar oder einer hybriden Veranstaltung ermöglichen noch zusammen mit dritten Personen über ihren Teilnehmeraccount und/oder ihren Computerbildschirm an einem Online-Seminar oder einer hybriden Veranstaltung teilnehmen.

10.3. Die Teilnehmer:innen von Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen sind nicht berechtigt, Online-Seminare oder hybride Veranstaltungen aufzuzeichnen und/oder zu speichern und/oder zu vervielfältigen und/oder zu verbreiten und/oder über das Internet öffentlich zugänglich zu machen und/oder in jeder sonstigen Form in Bild und/oder Ton zu veröffentlichen.

10.4. Bei Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen können Einschränkungen und Beeinträchtigungen entstehen, die außerhalb des Einflussbereichs der vhs liegen. Hierunter fallen insbesondere die von der vhs nicht beeinflussbaren technischen Bedingungen des Internets sowie Störungen in der technischen Infrastruktur Dritter. Dies hat keinerlei Auswirkung auf die Vertragsgemäßheit der von vhs erbrachten Leistungen.

11. Bereitstellung digitaler Inhalte

11.1 Sofern die vhs dem Kunden im Zusammenhang mit der Teilnahme an Veranstaltungen - einschließlich Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen – digitale Inhalte im Sinne von § 327 Abs. 2 BGB (insbesondere E-Books und andere Textdateien sowie Audio- und Videodateien) zur Verfügung bereitstellt, schuldet die vhs die Bereitstellung im Zeitpunkt des Veranstaltungsbeginns, sofern sich aus dem Angebot der vhs nichts anderes ergibt.

11.2 Sofern sich aus dem Angebot der vhs nichts anderes ergibt, ist die Bereitstellung digitaler Inhalte durch die vhs mit Zahlung der Teilnahmegebühr im Sinne von Ziffer 5 abgegolten.

12. Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen können nur binnen eines Jahres nach Kursende ausgestellt werden, wenn mindestens 80% der Unterrichtsstunden besucht wurden. Diese können angefordert und gegen eine Gebühr von 3 € im vhs Büro abgeholt bzw. gegen eine Gebühr von 4 € (Vorkasse) zugesandt werden. Für Integrationskurse gelten gesonderte Regelungen.

13. Nutzungsrechte

13.1. Die in der Veranstaltung verwendeten Materialien einschließlich der Kursunterlagen und gegebenenfalls von der vhs bereitgestellter digitaler Inhalte sind urheberrechtlich geschützt.

13.2. Die vhs ist Inhaberin sämtlicher Nutzungsrechte an den Materialien, die zur Durchführung der Veranstaltung erforderlich sind. Dies gilt auch im Hinblick auf Kursunterlagen und digitale Inhalte, die dem Kunden gegebenenfalls im Zusammenhang mit der Veranstaltung überlassen bzw. bereitgestellt werden.

13.3. Der Kunde darf die Inhalte der Veranstaltung einschließlich gegebenenfalls überlassener Kursunterlagen und bereitgestellter digitaler Inhalte lediglich in dem Umfang nutzen, der nach dem von beiden Parteien zugrunde gelegten Vertragszweck erforderlich ist. Ohne gesonderte vorherige Erlaubnis der vhs ist der Kunde insbesondere nicht berechtigt, die Veranstaltung oder Teile daraus mittels technischer Hilfsmittel aufzuzeichnen (Bild-, Ton- oder Videoaufnahmen) oder Kursunterlagen zu vervielfältigen, zu verbreiten oder öffentlich zugänglich zu machen.

14. Haftung

Die vhs haftet dem Kunden aus allen vertraglichen, vertragsähnlichen und gesetzlichen, auch deliktischen Ansprüchen auf Schadens- und Aufwendungsersatz wie folgt:

14.1. Die vhs haftet aus jedem Rechtsgrund uneingeschränkt

* bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit,

* bei fahrlässiger oder vorsätzlicher Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit,

* aufgrund eines Garantieversprechens, soweit diesbezüglich nichts anderes einzelvertraglich geregelt ist,

* aufgrund zwingender Haftung wie etwa nach dem Produkthaftungsgesetz.

14.2. Verletzt die vhs fahrlässig eine wesentliche Vertragspflicht, ist die Haftung auf den vertragstypischen, vorhersehbaren Schaden begrenzt, sofern nicht gemäß Ziffer 14.1 unbeschränkt gehaftet wird. Wesentliche Vertragspflichten sind Pflichten, die der Vertrag der vhs nach seinem Inhalt zur Erreichung des Vertragszwecks auferlegt, deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der Kunde regelmäßig vertrauen darf.

14.3. Im Übrigen ist eine Haftung der vhs ausgeschlossen.

14.4. Vorstehende Haftungsregelungen gelten auch im Hinblick auf die Haftung der vhs für ihre Erfüllungsgehilfen und gesetzlichen Vertreter.

15. Anwendbares Recht, Gerichtsstand

15.1. Für sämtliche Rechtsbeziehungen der Parteien gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Bei Verbrauchern gilt diese Rechtswahl nur insoweit, als dadurch nicht der gewährte Schutz durch zwingende Bestimmungen des Rechts des Staates, in dem der Verbraucher seinen gewöhnlichen Aufenthalt hat, entzogen wird.

15.2. Handelt der Kunde als Kaufmann, juristische Person des öffentlichen Rechts oder öffentlich-rechtliches Sondervermögen mit Sitz im Hoheitsgebiet der Bundesrepublik Deutschland, ist ausschließlicher Gerichtsstand für alle Streitigkeiten aus diesem Vertrag der Geschäftssitz der vhs. Hat der Kunde seinen Sitz außerhalb des Hoheitsgebiets der Bundesrepublik Deutschland, so ist der Geschäftssitz der vhs ausschließlicher Gerichtsstand für alle Streitigkeiten aus diesem Vertrag, wenn der Vertrag oder Ansprüche aus dem Vertrag der beruflichen oder gewerblichen Tätigkeit des Kunden zugerechnet werden können. Die vhs ist in den vorstehenden Fällen jedoch in jedem Fall berechtigt, das Gericht am Sitz des Kunden anzurufen.

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Haar e.V. (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse) kann kein Vertrag geschlossen werden. Altersgruppe und Geschlecht erheben wir für interne Auswertungen und für die amtliche Landesstatistik. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz-, Mobilfunknummer bzw. Ihrer E-Mail-Adresse erfolgt im berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mail-Adresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Vornamen und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an Kooperationsveranstaltungen werden, wo zur Vertragserfüllung erforderlich, personenbezogene Daten an kooperierende Einrichtungen weitergeleitet. Das sind Name, Vorname und wenige Kontaktdaten (Telefonnummer und e-Mail-Adresse) der Teilnehmenden. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:
datenschutz@vhs-haar.de



BILDNACHWEISE

Seite	Quelle	Seite	Quelle
U1	Titelbild generiert mit ChatGPT (OpenAI), 2026.	53	Canva_Nimis69
1	vhs Haar; Janina Ruthenkolk	54	Canva_demaerre; Canva_Floral Deco
2+3	Markus Schellhorn; privat; ©Charta der Vielfalt;	55	Canva_cnythzi; Canva_Alfred Hernández Rios
	Initiative Ludwig-Erhard-Preis e.V.; nmbk_photography	56	Canva_shirokova
4	Marion Mutschler; nmbk_photography;	57	Bild „Lernsituation“ generiert mit ChatGPT (OpenAI), 2026;
	Markus Schellhorn; privat		Canva_nito100;
5	vhs Haar; Grafik Inklusion+Diversity & Mitglied werden mit	58	Canva_Rudy_Balasko
	generiert mit ChatGPT (OpenAI), 2026.; BLWG	59	Canva_georgescu-adrians-image
6	Initiative Ludwig-Erhard-Preis e.V.; vhs Haar	60	Canva_Petr Polak
7	Bayerischer Volkshochschulverband e.V.	61	Canva_Nimis69
8+9	Canva	62	Canva_Tomas Sereda
10	FrauenForum Haar e.V.; Canva	63	Canva_sorincolac
11	Janina Ruthenkolk	64	Canva_Mike Jones
12	Markus Schellhorn; Canva_pcess609; Stadt Haar; Canva_	65	Canva_Ionut Dabija's Image; privat; bvv
	CnvStudio's Images; S. Eisenhofer; Canva_CnvStudio's Images	66	Canva_franz12
13	Canva_zunjeta; nmbk_photography	67	©Bundesamt für Migration und Flüchtlinge
14	Carlos Castilla; Canva_agsandrew	68	Canva_cnythzi; Canva_kali; Canva_berkay08
15	Rufus46 - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0; https://commons.	69	Canva_pepifoto; privat; Markus Schellhorn
	wikimedia.org/w/index.php?curid=68298376;	70	Canva_pixelshot
	Canva_Jakergb; Canva_nashvilledino2	71	Canva_katrinshine; Canva_Sarsmis
16	Canva_valentyntsemenov	72	Canva_fascinatora
17	Canva_JackLeung; ©Bayerische Volkssternwarte München e.V.;	73	Canva_shironagasukujira; Hans Montag, Morsak Verlag
	Stadtwerke Haar	74	Canva_Mungkhoo studios Images
21	Bürgerstiftung Haar	75	Canva_EUTB®; Bundesministerium für Arbeit und Soziales©; vhs Haar
22	Canva_chalabalaphotos; Von Rudolph Buch - Eigenes Werk,	76	Canva_True Creatives
	Gemeinfrei,	77	Canva_Natalia Klenova
	https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=17826144	78	Canva_freemixer
23	Canva_TapanakornKatvong; hand in hand e.V.;	79	Canva_weerasaksaeku
	Canva_CreativeNature_nl	81	Canva_olharomanikuk; Canva_FatCamera
24	Canva_DavidStanciusImages; Canva_no limit pictures	82	Canva_fotovampir; Canva_jupiterimages
25	Canva_berkay08	83	Michael Lederer - privat
26	Canva_designer491; Canva - Michal Collection	84	Canva_Robert Kneschke
27	Canva_agsandrew; privat	85	Canva_Sehi Yevdokymov; Katica Babic - privat; Canva_Alfo Images
28	Canva_Jotily; Canva_Flyingmovies; Christian Schulze	86	Canva_gresei; Marzena Wroclawczyk - privat
29	C. Schulze - privat; Alfred Pfeuffer – Privat, Ulrich Sebulke privat	87	Canva_Design NFMR
30	Canva_mustafacan; Margit Hiller - privat; Pegah Tavakkolkhah - privat	88	Canva_FatCamera; ©Egym Wellpass
31	Canva_mustafacan; Canva_mattabbe	89	Loredana La Rocca; ©Egym Wellpass; Canva gilaxia
32	Ricardo Volkert; Oliver Stritzke; Michael Bernhard;	90	Canva Pavel1964; Laura Salamano - privat;
	Canva_romanjorgephotos		©Egym Wellpass; U. Mirwald - privat
33	Canva_Chamille White; Anna Arndt; Martina Plote	91	U. Mirwald - privat; ©Egym Wellpass; TRX®; Canva_undrey
34	G. von Ende-Pichler - privat; Elke Lorenz; Anna Arndt	92	A. Schuhbauer – privat; Canva_Dmitry Rukhelnko; Canva_Vitalalp
35	Silvia Grasser; Nazif Halkic	93	Canva_Alemedia.id; Canva_pixelshot; Canva_PhotoInc
36	Elena Siljanovska	94	Oksana Pavlova - privat; Lordeana La Rocca
37	Canva_Yasuke Ihoue; Michaela Schaab	95	Joy Schmidt - privat; Canva_kal9
38	Canva_barri12; Anoth Tryandafilidis; Canva_jakobchuk	96	Canva_powerofforeve; Loredana La Rocca; ©Egym Wellpass
39	Rita Dollberg; Anastasia Kuziuberdina	97	Canva_FatCamera; Canva_nensuria
40	Canva_shyrokova; Canva Beatriz Montes Dura;	98	Canva_FatCamera
	Canva_Syda_Productions	99	Canva_elenavagengeim; Bürgerstiftung Haar
41	Canva_pixelshot; Canva_Billion Photos	100	Canva_Stock planets
42	Canva_Изображения пользователя Vimalis;	101	Canva_Michael Conrad; Canva_Sergey Novikov
	Canva_Marius_Dumitrescu_Images; Elfriede Stangl	102	Canva_africa images; Canva Rido; Canva nemchinova
43	Canva_alphaspirit; nmbk_photography	103	Canva_Gambar Luthifi aziman effend; Anna Arndt; Elena Siljanovska
44	Canva_Aleksandar Georgiev	104	Canva_Jordimorastock; Canva_SeventyFour
45	Canva_ImagenesDeJoseCarlos	105	Canva_studiioroman; Athanasios Papastamkou; Canva_pixelshot
46	Canva chachamal, PC Spezialist	106	Canva_dotshock; Canva_pixelshot
47	Canva_vertigo3d	107	Canva_Sergey Novikov; Canva_MinttuFin; Canva_selmaksan
48	Canva_South_agency; Canva_FloralDeco	110	Canva_Floral Deco
49	Canva	113	©OpenStreetMap-Mitwirkende, Lizenz: www.openstreetmap.org/copyright
51	Canva_Juan Moyano; Markus Schellhorn		
52	Canva_utha778		

SEMESTERKALENDER - HERBST/WINTER 2026/2027							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
September 2026	28.09.	29.09.	30.09.				
Oktober 2026				01.10.	02.10.	03.10.	04.10.
	05.10.	06.10.	07.10.	08.10.	09.10.	10.10.	11.10.
	12.10.	13.10.	14.10.	15.10.	16.10.	17.10.	18.10.
	19.10.	20.10.	21.10.	22.10.	23.10.	24.10.	25.10.
	26.10.	27.10.	28.10.	29.10.	30.10.	31.10.	
November 2026							01.11.
	02.11.	03.11.	04.11.	05.11.	06.11.	07.11.	08.11.
	09.11.	10.11.	11.11.	12.11.	13.11.	14.11.	15.11.
	16.11.	17.11.	18.11.	19.11.	20.11.	21.11.	22.11.
	23.11.	24.04.	25.11.	26.11.	27.11.	28.11.	29.11.
	30.11.						
Dezember 2026		01.12.	02.12.	03.12.	04.12.	05.12.	06.12.
	07.12.	08.12.	09.12.	10.12.	11.12.	12.12.	13.12.
	14.12.	15.12.	16.12.	17.12.	18.12.	19.12.	20.12.
	21.12.	22.12.	23.12.	24.12.	25.12.	26.12.	27.12.
	28.12.	29.12.	30.12.	31.12.			
Januar 2027					01.01.	02.01.	03.01.
	04.01.	05.01.	06.01.	07.01.	08.01.	09.01.	10.01.
	11.01.	12.01.	13.01.	14.01.	15.01.	16.01.	17.01.
	18.01.	19.01.	20.01.	21.01.	22.01.	23.01.	24.01.
	<u>25.01.</u>	<u>26.01.</u>	<u>27.01.</u>	28.01.	29.01.	30.01.	31.01.
Februar 2027	01.02.	02.02.	03.02.	<u>04.02.</u>	<u>05.02.</u>	06.02.	07.02.
	08.02.	09.02.	10.02.	11.02.	12.02.	13.02.	14.02.
	15.02.	16.02.	17.02.	18.02.	19.02.	20.02.	21.02.
	22.02.	23.02.	24.02.	25.02.	26.02.	27.02.	28.02.

_____ : Unterrichtsende bei 15 Kursterminen : Unterrichtsfreie Tage

Ferien und Feiertage:

03.10.2026 Tag der Deutschen Einheit
 01.11.2026 Allerheiligen
 02.11.2026 - 08.11.2026 Herbstferien
 24.12.2026 - 10.01.2027 Weihnachtsferien
 08.02.2027 - 14.02.2027 Winterferien





© OpenStreetMap-Mitwirkende, Lizenz: www.openstreetmap.org/copyright

vhs-Büro im Poststadt

Münchener Straße 3
85540 Haar
Tel. 089/46002-800
Fax 089/46002-850
Email: info@vhs-haar.de

- 1 - vhs-Büro/Poststadt:**
Münchener Straße 3
Unterrichtsräume sowie
vhs-Werkstätten
- 2 - Sport- und Freizeitpark:**
Höglweg 3
Racketpark, Höglweg 7
- 3 - Gesundheitszentrum:**
Friedrich-Ebert-Straße 12
- 4 - Mittelschule:**
St.-Konrad-Straße 7
- 5 - Grundschule:**
St.-Konrad-Straße 7
- 6 - Evang. Gemeindezentrum:**
Waldluststraße 36
- 7 - Gymnasium:**
Jagdfeldring 82

P Beachten Sie bitte die **Parkverbote** besonders in der St.-Konrad-Straße (ständige Polizeikontrolle).
Parken Sie in der Tiefgarage der Mittelschule, St. Konrad-Str. 7, geöffnet von 13.30 - 23.00 Uhr.
Nutzen Sie auch die freien **Parkmöglichkeiten** in der Leibstraße und am Bahnhof!

Wichtig! Die Schulparkplätze müssen vormittags für die Lehrer freigehalten werden. Abends steht auch die **Rathaus-Tiefgarage** in der Bahnhofstraße zur Verfügung!

Folgende Kursräume sind barrierefrei gut erreichbar:

vhs-Büro und Unterrichtsräume,
Münchener Str. 3
Mittelschule Erdgeschossräume

Wenn Sie noch Fragen haben,
rufen Sie einfach an:
089/46002-800

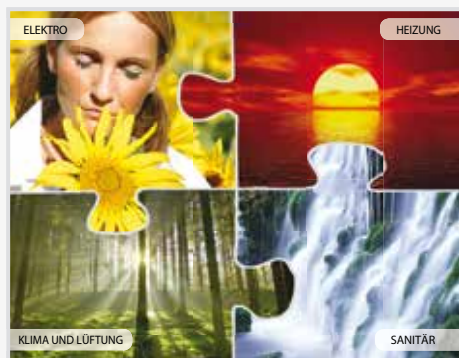


Mit diesem QR-Code
finden Sie unser
Kursangebot im Internet

www.vhs-haar.de

WIR FREUEN UNS AUF SIE! IHRE VHS HAAR

Ihr kompetenter Ansprechpartner in Sachen Elektro, Heizung, Sanitär und Klima/Lüftung



- Umweltgerechte Heizsysteme
- Innovative Elektrotechnik
- Prickelnde Badideen aus einer Hand
- Erfrischende Klima- und Lüftungsanlagen

Sauerlacher Str. 2 · D-85649 Brunnthal · Tel. 089/203 35 206 · www.gsg-haustechnik.de

SKIFAHREN

im besten Gebiet Kärntens

Nassfeld
Hermagor

Direkt an
der Skipiste wohnen

Eingerahmt von mächtigen Bergen befindet sich das Haus auf ca. 1.500 m Höhe. Tür auf - und ab auf die Piste. Es erwarten Sie 33 Lifтанlagen und mehr als 110 km Skipisten. Im Ortskern, nur ca. 400 m entfernt befinden sich Lebensmittel- und Sportgeschäfte, Skischule, Skiverleih und Restaurants.

WINTER



FERIENHAUS
Fritz
5 Ferienwohnungen

SOMMER

BADEN & WANDERN
in der schönsten Region



Buchung und Infos unter:

Familie Fritz · Schlosserweg 70
A-9620 Nassfeld · Tel.: +43(0)4285/8117
postkorb@ferienhaus-fritz.de
www.ferienhaus-fritz.de

