

KURSPROGRAMM

FRÜHJAHR

SOMMER

2024



Energieeffiziente 3- oder 4-Zimmer Eigentumswohnungen in *Velden* mit Terrasse oder Balkon und Tiefgarage



Nur noch wenige Wohnungen frei!
Sonnige Eigentumswohnungen - bezugsfertig 2023



Kontakt & Bauherr:

Haager Land MASSIVBAU GmbH
Hauptstr. 36, 83527 Haag
Tel: 08072 95896-00

kontakt@hl-massivbau.de
www.hl-massivbau.de

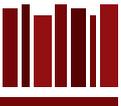
CZAP
Schreiben und Spielen


CZAPPUCCINO
Cafe & Geschenke

DER TREFFPUNKT IM ZENTRUM VON HAAG

Das Einkaufserlebnis mit Riesenauswahl und Fachkompetenz

DRUCKZENTRUM
HAAG 
DIGITALDRUCK · WERBETECHNIK

Libretto 
Welt des Lesens



Hauptstraße 30 | 83527 Haag
Tel.: 08072 8218 | mail@czap-ohg.de



Eva Hörfurter:
Geschäftsführung & Finanzen



Lydia Bautz:
Planung & Service



Karin Heinzmann-Boher:
Planung & Service

*Sobald man in einer Sache
Meister geworden ist, soll man
in einer neuen Schüler werden.*

Gerhart Hauptmann

In unserem Programm für das
Frühjahr-/Sommerhalbjahr fin-
det sich für jeden etwas, mit
dem sie oder er beginnen kann,
sich einer neuen Sache zu wid-
men. Und natürlich auch für
alle, die ihr Thema weiter vertiefen möchten. Wir freuen
uns auf Ihre Anmeldungen zu unseren Kursen und Vor-
trägen. Und melden Sie sich bitte bei uns, wenn Sie eine
Idee für einen neuen Kurs haben. Wir werden das gern
weiterverfolgen.

Das große Angebot verdanken wir vor allem unseren en-
gagierten Dozenten. Bei Ihnen möchte ich mich einmal
mehr bedanken für Ihren Einsatz und für die Begeiste-
rung, mit der Sie Ihr Thema vermitteln. Bewahren Sie
sich den Spaß daran, die Neugierde Ihrer Mitmenschen
zu stillen.

Im Namen des ganzen Teams, der Vorstandschafft und
aller Dozentinnen und Dozenten wünsche ich allen unse-
ren Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Spaß und viele
neue Erkenntnisse im neuen VHS-Halbjahr.

Thomas Stark
Vorsitzender, Bürgermeister der Gemeinde Maitenbeth



*Lernen heißt, auf Empfang zu
gehen*

Hans-Jürgen Quadbeck-Seegeer
(*1939), Prof. Dr., dt. Chemiker

Dieses Zitat gefällt mir beson-
ders gut, weil es die Beziehung
zwischen dem, der etwas lehrt
und dem, der etwas lernen will,
beschreibt. In unserer von In-
formationen gefluteten Welt ist es gar nicht so einfach,
bewusst „auf Empfang“ zu gehen. Egal, welches Ange-
bot der VHS Sie auswählen, Sie wollen etwas neu lernen
oder Ihre Fähigkeiten erweitern. Dazu brauchen Sie als
Kursteilnehmer gute Antennen und die Kursleiter einen
guten Draht zu ihren Gruppen. Dann werden Sie alle pro-
fitieren. Und das Beste ist: Sie machen es freiwillig, denn
die Schulpflicht ist ja vorbei.

Der Markt Haag i. OB mit seinen Nachbargemeinden un-
terstützt die Arbeit der VHS finanziell, so dass wieder eine
große Auswahl an Kursen angeboten werden kann.
Ihnen allen wünsche ich wieder viel Spaß und Erfolg!

Ihre Bürgermeisterin Sissi Schätz



Geschäftsstelle
Volkshochschule im Haager Land e.V.
Wasserburger Straße 25
83527 Haag i. Obb.
Telefon 08072 8459
Telefax 08072 98455
buero@vhs-haagerland.de
www.vhs-haagerland.de

Öffnungszeiten
Montag, Freitag: 9:00 - 12:00 Uhr,
Mittwoch: 16:00 - 19:00 Uhr

*Zur Erweiterung
unseres Kursprogrammes
suchen wir motivierte und
engagierte Dozenten aus den
verschiedensten Bereichen.
Wir freuen uns auf Sie!*

*Wir sind jetzt auch auf Instagram
für Sie und euch aktiv!*

*Wir haben unsere Social-Media-Aktivitäten
erweitert und sind jetzt auch auf Instagram
aktiv. Dort posten wir zu unseren aktuellen
Themen und Kursen, stellen unsere
Dozenten vor und bieten einen Einblick
in das, was uns inspiriert.*

Folgt uns unter: vhs_haager_land





Gesellschaft & Leben 7



Beruf, Karriere & EDV 10



Sprachen & Verständigung 12



Gesundheit & Fitness 15



Kultur & Gestalten 25



Vorträge 30



Junge VHS 32

Sonstiges

Anmeldung 34
AGB & Datenschutzverordnung 34

Jubiläum VHS 50+1



VHS: 50 + 1

Einen festlichen Rahmen mit Sektempfang, kerzenbeleuchteten Tischen und dezenten bayerischen Klängen aus Ziehharmonika und Gitarre steckte die



Haager Volkshochschule (VHS) für ihr 50-jähriges Jubiläum im Pfarrheim. Vorsitzender Bürgermeister Thomas Stark sprach ein Prosit auf viele weitere erfolgreiche Jahre aus.

Genau genommen feierte die VHS 50 und 1 Jahre nach terminbedingter



Verschiebung. Dozentinnen, Dozenten, Mitarbeiter, Vorstandschaft und die Vertreter der Öffentlichkeit mit den Bürgermeistern Stefan Högenauer (Haag), Irmgard Hibler (Isen), Christoph Greißl (Kirchdorf), Ullrich Gaigl (St. Wolfgang) und Pfarrerin Ruth Nun als Gesamtvertreterin der Kirchen forderte Vorsitzender Thomas Stark auf, „unsere Volkshochschule gemeinsam hochleben zu lassen“.

Thomas Stark: „Volkshochschule mitten im Haager Land“

Sein Dank galt vor allem den Engagierten: „Ohne euch wäre die Volkshochschule nicht 50 Jahre alt geworden.“ Den Werdegang könne jeder aus der Chronik an den Stellwänden ablesen. Ein Dankeschön gelte auch der Gemeinde Haag, vor allem weil sie

hochschule habe wohl alles richtig gemacht, da sie 50 Jahre alt geworden ist. Da dürfe nicht mehr von Modeerscheinung gesprochen werden, da sei Nachhaltiges ins Leben gerufen worden. Mit einem starken Angebot – das beweise ein Blick in das Programm – erfülle diese Institution die wichtige Aufgabe der Erwachsenenbildung. Letztere sei auch eine Pflichtaufgabe der Kommunen. Somit dürften die Gemeinden die Zusammenarbeit mit der Volkshochschule nicht vernachlässigen. Das führe zu einem außerordentlichen Beispiel interkommunaler Zusammenarbeit. Er wünsche weiteres Blühen und Gedeihen zum Wohl der Gesellschaft, so Bürgermeister Stefan Högenauer.

*Eva Hörfurter:
Inge Keller „liebste Kollegin“*



Mit Dankesworten füllte die VHS-Chefin Eva Hörfurter, die nach Thomas Stark die Fäden in der Hand hält, ihre Festrede. Das größte Dankeschön gelte ihrer „liebsten und besten Kollegin Inge Keller“, die 23 Jahre die Geschicke geleitet habe. Weiter unterstrich die VHS-Leiterin den lobenswerten Einsatz von Karin Heinzmann-Boher, von Lydia Bautz, dem „Küken im Team“, von den ehemaligen Vorsitzenden Dr. Bernhard Grabmeyer und Herbert Schlesinger, dem Vorstandsteam mit Thomas Stark, Galina Hild, Ludwig Meindl und Elisabeth Obermeier.

in Aussicht stelle, dass die VHS 2025 in den Zehentstadel umziehen könne, „mitten im Haager Land, wo sie hingehört“, so Bürgermeister Thomas Stark. Stefan Högenauer, Zweiter Bürgermeister von Haag, folgerte, die Volks-



Die Treue der Dozenten, die mit der VHS 50 Jahre durch Dick und Dünn gegangen sind, sei zu würdigen, so Eva Hörfurter. Eine besondere Ehrung mit Präsent vollzog sie an Marion Kozel, 26 Jahre Kursleiterin für Yoga, Ludwig Meindl, 22 Jahre für Sprache, Kultur und Philosophie und Elisabeth (Scheurer, 18 Jahre für den Malkreis. Nicht zu vergessen sei ihr Mann Korbinian Hörfurter für die handwerkliche Unterstützung. Ihr Wunsch laute, so Eva Hörfurter abschließend, noch lange für die Volkshochschule tätig zu sein.

*Ulrich Gaigl:
„Ehrenamt unbezahlbar“*

Inge Keller dankte für eine „wunderbare Zusammenarbeit“ und gestand: „Es fällt mir ganz schwer, nach 25 Jahren aufzuhören.“ Bürgermeister Ullrich Gaigl erinnerte an die Pionierzeit vor 50 Jahren: „Der Anfang war gewiss keine leichte Zeit.“ Er selbst sei von Herbert Schlesinger für die VHS motiviert worden. Nicht hoch genug einzuschätzen sei der Einsatz der Beteiligten: „Dieses Ehrenamt ist unbezahlbar.“



Zum Büfett vor der Bildwand mit Diashow zu 50 Jahren von den einstigen Leiterinnen bis zum heutigen Interieur warfen Inge Keller und Eva Hörfurter so manchen Blick zurück. Kurios nannten sie heutige Kursrenner wie „Zumba“ und „Aquagymnastik“, durch Jahrzehnte Dauerbrenner wie Basteln. Klassische Anekdoten fielen ihnen nicht ein. Da half Katharina Dehnert, Kursleiterin für exquisite Gerichte, aus. Bei ihr seien einmal Teilnehmer übers

Fenster eingestiegen, weil die Türen der Schulküche verschlossen waren.

Ludwig Meindl





Gesellschaft & Leben



Führungen / Besichtigungen

F24121

Führung durch das Druckzentrum des Süddeutschen Verlages

☛ Sonja Werntgen



Diese Führung bietet Ihnen die Gelegenheit, einen Blick hinter die Kulissen bei der technischen Produktion einer Tageszeitung zu werfen. Sie erleben eine interessante Tour durch das Druckzentrum, an deren Ende Sie Ihre druckfrische SZ in Händen halten.

Die Besichtigung dauert inklusive Kurzfilm „Jeden Tag Druck“ circa 1,5 Stunden. Private Kopfhörer sind erlaubt. Kompatibel sind alle Headsets von MP3-Playern und Mobiltelefonen. Teilnehmer ohne private Kopfhörer, werden selbstverständlich von uns mit desinfizierten Leihgeräten ausgestattet. Berechnet werden nur Unkosten der VHS Haag.

Bei Interesse kann eventuell ein Fahrdienst organisiert werden.

Bitte mitbringen: Eventuell Kopfhörer, geschlossenes Schuhwerk, farblich gedeckte Bekleidung



Freitag, 12.04.2024, 16.45 - 18.15 Uhr
Anmeldeschluss: 05.04.24
€ 5,-
Druckzentrum München Steinhausen,
Zamdorferstr. 40

F24123

Haager Rundgang zum Marktrecht-Jubiläum

☛ Ludwig Meindl

Der erste „Historische Haager Rundgang“ steht heuer im Zeichen des Jubiläums zum Marktrecht, das 1324 Kaiser Ludwig dem „getreuen Konrad zum Hage“ verlieh. „Haag aktiv“ erinnert mit besonderen Aktionen daran. Dazu gehört, dass für die Teilnehmer des Rundgangs zur Abschlussbesprechung drei Brotzeiten mit Getränk verlost werden. Der Rundgang führt durch das Haager Zentrum. Ausgangspunkt sind die Steine von Wella am Friedhof. Schwerpunkt bilden die alten Bürgerhäuser, Straßen und Plätze, nicht die Geschichte der Grafschaft. Es geht vom ehemaligen Schlossgarten (Hofgarten) über den Pettenbeckweg vorbei an der alten Spitalkirche zum alten Pfarrschuster mit Blick in die Karrergasse und in den Sailerroa, weiter vorbei an der einstigen Kupferschmiede zum Wirt Griespeck, zum Marktkramer, Tilly-Wirt und Metzger Breitenbacher, bei dem der Haager Brand ausbrach. Ein Blick gilt dem Baufortschritt der „Tavern-Wirtschaft“ Zeller.

Abschlussbesprechung im Freibad. Information: Ludwig Meindl (08072/1541)
Samstag, 11.05.2024, 16.00 - 19.00 Uhr / **Bezahlung vor Ort zum Beginn des Rundgangs.**
€ 15,-

Steine von Wella am Friedhof in Haag



F24130

Die Ölmühle Garting in Schnaitsee - Führung

☛ Ölmühle Garting GmbH & Co KG

In der Ölmühle Garting werden 38 verschiedene Speiseöle erzeugt u. a. Raps-, Haselnuss-, Mohn-, Walnuss- und Schwarzkümmelöl davon 8 Sorten in BIO-Qualität. Durch die angewandte Kaltpressung gelingt es, Öle herzustellen, die sowohl das volle Spektrum der Nährstoffe in sich tragen als auch ihren natürlichen Geschmack behalten. Bei der Besichtigung erhalten Sie viele Informationen zu Geschmack, Gesundheit und Verarbeitung. Das Herstellungsverfahren vom Rohstoff bis zur gefüllten Flasche wird anschaulich gezeigt.

Sie dürfen zum Abschluss der Besichtigung die Speiseöle verkosten und werden überrascht sein, welche Vielfalt an Geschmack die Öle beinhalten. Außerdem gibt es Tipps zur optimalen Koch- und Backanwendung. Der Preis beinhaltet ein Fläschchen Öl.

Freitag, 08.03.2024, 14.30 - 17.00 Uhr **Anmeldeschluss: 1.3.24**

€ 15,-

Schnaitsee, Garting 2, Ölmühle Garting



Ludwig Meindl



F24131

Muttertags Schifffahrt auf dem Inn - auf der Innschleife rund um Wasserburg

☞ **Gottfried Held**

Unsere Innschifffahrt am Muttertag bietet Ihnen die Möglichkeit, die Altstadt (Halbinsel) von Wasserburg am Inn auf eine schöne und bequeme Art kennenzulernen. Dabei haben Sie vom Schiff aus eine einzigartige Perspektive auf die Inn-Front der Stadt, die Burg von Wasserburg, die Kapuzinerinsel und auf das Kraftwerk von Wasserburg.

Bitte mitbringen: Die Fahrt findet in einem offenen Schiff und nur bei schönem Wetter statt.

Sonntag, 12.05.2024, 14.00 - 15.00 Uhr

Anmeldeschluss: 3.5.24

€ 25,-

**Haag, Schiffsanlegestelle in Wasserburg,
Kellerstraße 4**

F24132

Schifffahrt auf dem Inn - auf der Innschleife rund um Wasserburg

☞ **Gottfried Held**

Unsere Innschifffahrt an diesem schönen Junisamstag bietet Ihnen die Möglichkeit, die Altstadt (Halbinsel) von Wasserburg am Inn auf eine schöne und bequeme Art kennenzulernen. Dabei haben Sie vom Schiff aus eine einzigartige Perspektive auf die Inn-Front der Stadt, die Burg von Wasserburg, die Kapuzinerinsel und auf das Kraftwerk von Wasserburg.

Bitte mitbringen: Die Fahrt findet in einem offenen Schiff und nur bei schönem Wetter statt.

Samstag, 08.06.2024, 14.00 - 15.00 Uhr

Anmeldeschluss: 1.6.24

€ 25,-

**Haag, Schiffsanlegestelle in Wasserburg,
Kellerstraße 4**

Vorsorge / Rente / Generationen- themen

F24106

Würdevolles Leben bis zum Schluss

☞ **Meta Biehn, Palliative Care Pflegefachkraft**

Der Vortrag möchte ein Basiswissen für ein würdevolles Leben und Sterben vermitteln.

Themen:

- ✓ Hilfsangebote und Begriffe,
- ✓ Betreuung und Pflege zu Hause, im Krankenhaus
- ✓ und in Einrichtungen
- ✓ Was können wir bei welchen Symptomen selbst tun?

Samstag, 02.03.2024, 14.00 - 16.00 Uhr

€ 5,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

F24107

Patientenvorsorge

☞ **Dr. Hans Dworzak**

Der erfahrene Palliativmediziner Dr. Hans Dworzak ist maßgeblich beteiligt am Aufbau des Anna Hospizvereins in Mühldorf sowie der SAPV am Inn. Dabei war ihm immer wichtig, Bürger zu informieren, wie sie in gesunden Tagen vorsorgen können für Zeiten, in denen sie durch Unfall oder schwere Krankheit nicht mehr für sich selbst

entscheiden können. In diesem Vortrag erklärt Dr. Dworzak, wie eine Patientenverfügung verfasst werden kann und was rechtlich durch eine Vollmacht geregelt wird. Außerdem steht er für individuelle Fragen und Beratung zur Verfügung.

Freitag, 22.03.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

€ 10,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

F24140

Früher in Rente

☞ **Patricia Kürzeder**

Wie der bestmögliche Weg in die Rente aussehen kann, erfahren Sie an diesem Abend.

Die gerichtlich zugelassene Rentenberaterin erläutert die Voraussetzungen der einzelnen Altersrenten unter Berücksichtigung der Anhebung der Altersgrenzen auf das 67. Lebensjahr und erklärt den bestmöglichen Übergang in Rente aus Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung und Altersteilzeit. Angesprochen werden auch die Voraussetzungen einer Rente wegen Erwerbsminderung. Zudem werden die häufigsten Fehler von Betroffenen, Ärzten und Behörden angesprochen.

Freitag, 19.04.2024, 19.30 - 21.00 Uhr Preis incl.

Script

€ 15,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

Patricia Kürzeder



Ab 10 € Sparrate

Smart Vermögen aufbauen
Aktien, ETFs und Fonds

Raiffeisenbank
Haag-Gars-Maitenbeth eG



Kultur

F24180

Waldbaden - Auszeit im Wald

☛ *Liebgard Wessiak, Wildnispädagogin - Waldgesundheitstrainerin*

Mit allen Sinnen tauchen wir in das frische Grün des Waldes ein - den Wald riechen, schmecken, fühlen, hören, sehen, wie zum allerersten Mal - ganz entschleunigt ein „Waldbad“ nehmen. Wald tut gut - das bestätigen wissenschaftliche Studien weltweit. Shinrin-Yoku, was wörtlich so viel heißt wie „Eintauchen in die Waldatmosphäre“ - bei uns bekannt als „Waldbaden“ - wird in Japan seit den 80iger Jahren sehr erfolgreich zur Gesundheitsprävention eingesetzt. Nachgewiesenermaßen bewirkt mehrstündiges „Waldbaden“ eine Senkung der Pulsfrequenz, Immunstimulation, Schmerzreduktion, Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit, Verbesserung der Schlafqualität, Stressreduktion, Entspannung, Erholung und psychisches Wohlbefinden.

Die Kursleiterin ist von der Universität München & Kneipp-Ärzte-Bund ausgebildete und zertifizierte Waldgesundheitstrainerin.

Bitte mitbringen: Bitte um wetterangepasste Outdoorbekleidung, wir werden uns insgesamt nur wenig und langsam bewegen, evtl. Sitzkissen für den Wald mitbringen.

Mittwoch, 01.05.2024, 14.00 - 17.00 Uhr

€ 33,-

Oberreith, Wildpark Oberreith
(vor dem Fahrradständer)



Philosophie

F24170

Gibt es die Seele (noch)? Teil II

☛ *Ludwig Meindl*

Kurs für Fortgeschrittene

Die Psychologie gründet sich auf die „Psyche“, die Seele. Seit Menschengedenken galt sie als wesentlicher Bestandteil des Menschen und im Gegensatz zu seinem physischen Körper als unsterblich. In der Moderne ließen sie die materialistischen Naturwissenschaften, die Ganztodtheorie der Theologen und der Biologismus sterben. Der Kurs will ihr Verständnis in Philosophie, Religion und Geisteswissenschaft über die Jahrhunderte nachvollziehen und zeigen, dass sie noch lebt.

Information: Ludwig Meindl (08072/1541)

Mittwoch, 14.02.2024, 19.00 - 21.00 Uhr

alle 14 Tage

10 Abende (mittwochs)

€ 130,-

Mühlendorfer Straße 14, Haag

F24171

Der Sinn des Daseins Kurs für Interessierte

☛ *Ludwig Meindl*

In persönlichen oder gesellschaftlichen Krisensituationen stellt sich für viele die sog. Sinnfrage stärker als sonst. Persönliche oder weit verbreitete Sichtweisen und Standpunkte werden plötzlich infrage gestellt. Der Kurs gibt Anregungen zur Übung in philosophisch-systematischem Hinterfragen jenseits schnellfertiger Meinungsbildung oder weltanschaulicher Gebundenheit. Die rationale und kritische Auseinandersetzung mit traditionellen und zeitgenössischen Antworten auf die Sinnfrage berührt auch die großen Fragen zum „Leben nach dem Tod“, „Reinkarnation und Karma“.

Ludwig Meindl (08072/1541)

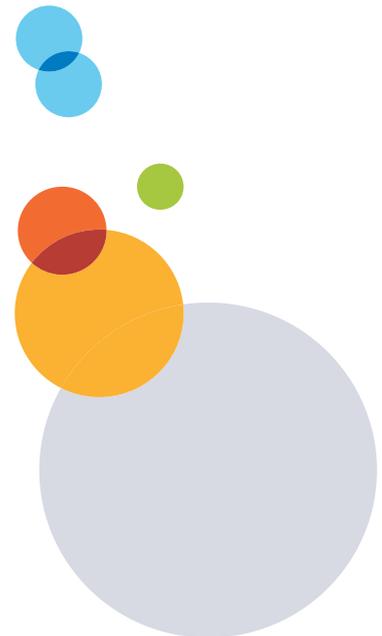
Mittwoch, 07.02.2024, 19.00 - 21.00 Uhr alle 14

Tage

10 Abende (mittwochs)

€ 130,-

Mühlendorfer Straße 14, Haag



Etwas lernen und mit der Zeit darin immer geübter werden, ist das nicht auch eine Freude? (Konfuzius, 551-479 v. Chr.)

Wir wünschen den Kursteilnehmern viel Spaß und Erfolg!

Bürgermeisterin Sissi Schätz und
der Marktgemeinderat



Haag i. OB



Beruf, Karriere & EDV



F24205

Handy & Tablet-Treff (Android) für EINSTEIGER

☛ Karl Fischer, IT Ingenieur, Software Entwickler

Vor kurzem haben Sie sich ein Tablet oder ein Smartphone gekauft oder haben ein solches Gerät geschenkt bekommen.

Sie möchten mit dem Gerät im Internet surfen, Fotos machen und versenden,



E-Mails oder Kurznachrichten (WhatsApp/Signal usw.) schreiben oder Apps installieren, wissen aber nicht genau wie das geht?

Bei dieser Veranstaltung erhalten Sie die Gelegenheit, GRUNDKENNTNISSE in der Bedienung ihres Gerätes zu erwerben und den Umgang damit zu üben.

Bitte mitbringen: Ihr Gerät (aufgeladen) inklusive aller nötigen Zugangsdaten (PIN, Passwörter etc.) Wichtig auch: die Zugangsdaten für ihren Account (Google) - für die Installation von Apps oder die Änderung von Einstellungen wird man zum Teil nach dem Passwort gefragt, das man wissen sollte.

Samstag, 02.03.2024, 9.00 - 12.00 Uhr
€ 29,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, kleiner Raum

F24206

Handy & Tablet-Treff (Android) für FORTGESCHRITTENE.

(Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Bedienung)

☛ Karl Fischer, IT Ingenieur, Software Entwickler

Sie haben ein Android Tablet oder Smartphone und möchten besser damit umgehen können und mehr damit machen?

- ✓ Bilder bearbeiten und zum PC übertragen.
- ✓ Kontakte & Termine bequem am PC verwalten.
- ✓ WhatsApp, Signal, Threema parallel am Smartphone und am PC nutzen.
- ✓ Passwort-Manager (KeePass) installieren und nutzen.
- ✓ Weitere Geräte (Lautsprecher, Freisprechanlage oder externe Tastatur via Bluetooth koppeln und nutzen.
- ✓ evtl. weitere Themen, Fragen und Antworten

Bei dieser Veranstaltung erhalten Sie die Gelegenheit, mehr mit Ihren Geräten zu machen und zu lernen, besser und bequemer damit umzugehen.

Bitte mitbringen: Ihr Gerät (aufgeladen) inklusive aller nötigen Zugangsdaten (PIN, Passwörter etc.) Wichtig auch: die Zugangsdaten für ihren Account (Google) - für die Installation von Apps oder die Änderung von Einstellungen wird man zum Teil nach dem Passwort gefragt, das man wissen sollte.

Evtl. auch mitbringen: PC/Notebook, der in Verbindung mit dem Smartphone/Tablet genutzt werden soll.

Der PC selbst sollte aber voll funktionsfähig, aufgeladen und mit allen aktuellen Updates versehen sein und nicht selbst eine „Baustelle“ darstellen - das würde den Rahmen dieses Kurses sprengen.

Samstag, 09.03.2024, 9.00 - 12.00 Uhr
€ 29,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, kleiner Raum



MALERBETRIEB · FARBENHAUS

INGO & MARKUS **SCHOBER** GMBH

83527 Haag i. OB · Bräuhausplatz 1 · Telefon 08072-1381 · Fax 374757
Filiale: Grafing · Nettelkofen 24b · Telefon 08092-9216



Ein großes Dankeschön

geht an unsere Sponsoren und Anzeigenkunden, die uns wie jedes Jahr bei der Verwirklichung dieses Programmheftes unterstützt haben.

Allianzvertretung

Eisenauer & Fodermeier GbR
Druckzentrum Haag Czap OHG
Bike-Service Gruber
Modehaus Eberl
Haager Land Massivbau GmbH
Gärtnerei Huber
Marktgemeinde Haag
Gemeinde Kirchdorf
Gemeinde Sankt Wolfgang
Gemeinde Gars am Inn
Marktgemeinde Isen
Gemeinde Maitenbeth
Gemeinde Rechtmehring
Gemeinde Reichertsheim
Grafschaft Apotheke
Akropolis, Griechisches Restaurant

Hanslmeier & Bachmaier

Heigl Leder- und Korbwaren
Il Caminetto, Ristorante-Pizzeria
Milchwerk Jäger GmbH
Melanie Strauß, Heilpraktikerin, Edling
Physio Point Haag
Pittrof GmbH
Raiffeisenbank Haag-Gars-Maitenbeth
Schneider Daniela, Frauenpower/Kanga
Ingo & Markus Schober GmbH
Schweiger Transporte
Schwörer Haus
Somic Verpackungsmaschinen GmbH & Co. KG
Sparkasse Altötting-Mühldorf
Sparkasse Wasserburg
Spenglerei Hofbauer

Bildung verschenken – mit einem Gutschein der vhs

Verschenken Sie doch mal einen Tanz, eine kreative Auszeit, einen Kochkurs, einen Sprachkurs zur Vorbereitung auf den nächsten Urlaub, ein schweißtreibendes Workout, einen Fotografiekurs gleich mit zur neuen Kamera, einen Internet- oder Computereinsteigerkurs ... Stöbern Sie nach Herzenslust in unserem Programm und überraschen Sie Ihre Lieben mit einem Kursgutschein der vhs.

**ERHÄLTlich IN UNSERER
GESCHÄFTSSTELLE!**



Unterstützen Sie die Arbeit der vhs

Mit einem Jahresbeitrag von mindestens 15,00 € werden Sie Mitglied der Volkshochschule im Haager Land e. V. und unterstützen damit die Arbeit einer gemeinnützigen Einrichtung in Ihrer Nähe.

Außerdem erwerben Sie dadurch das Recht, an der jährlichen Mitgliederversammlung teilzunehmen und damit aktiv an der Volkshochschule mitzuwirken.



Sprachen & Verständigung



Englisch



F24311

Englisch-Konversationskurs - mittleres Niveau

👤 *Hildegard Brader, Heldenstein*
Wer Lust hat, in netter Gruppe spielerisch die vorhandenen Englischkenntnisse wiederzubeleben bzw. zu vertiefen, der oder die ist bei uns richtig.
Montag, 15.01.2024, 18.30 - 19.30 Uhr
Preis gilt bei TN von mindestens 6 Personen.
13 Abende (montags)
€ 78,-
Haag i. OB, Schulstr. 11, Mittelschule, Zimmer Nr. 204

F24312

Englisch - Einfache Konversation

👤 *Hildegard Brader, Heldenstein*
Für alle, die spielerisch ihre Englisch-Grundkenntnisse ausbauen und in alltäglichen Lebenssituationen anwenden möchten.
Montag, 15.01.2024, 19.30 - 21.00 Uhr
Preis gilt bei TN von mindestens 6 Personen.
13 Abende (montags)
€ 117,-
Haag i. OB, Schulstr. 11, Mittelschule, Zimmer Nr. 204

F24313

Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

👤 *Petra Umfa*
Lehrwerk: Fairway New A2, Kapitel 6
Dieser Kurs ist für Interessierte mit Vorkenntnissen. Einstieg jederzeit möglich.
Dienstag, 20.02.2024, 8.30 - 10.00 Uhr
Preis gilt bei TN von mindestens 6 Personen.
12 Vormittage (dienstags)
€ 108,-
Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, großer Raum

F24314

Englisch für Leicht Fortgeschrittene

👤 *Petra Umfa*
Dieser Kurs ist für alle, die ihre Englischkenntnisse erweitern möchten. Auf dem mittleren Niveau B1 werden Wortschatz und Grammatik vertieft. Einstieg jederzeit möglich.
Lehrwerk: GO FOR IT! B1, Kapitel 4
Montag, 19.02.2024, 18.00 - 19.30 Uhr
Preis gilt bei TN von mindestens 6 Personen.
12 Abende (montags)
€ 108,-
Haag i. OB, Schulstr. 11, Mittelschule, Zimmer Nr. 208

F24315

Englisch für Leicht Fortgeschrittene

👤 *Petra Umfa*
Dieser Kurs ist für alle, die ihre Englischkenntnisse erweitern möchten. Auf dem mittleren Niveau B1 werden Wortschatz und Grammatik vertieft. Einstieg jederzeit möglich.
Lehrwerk: Fairway New B1, Kapitel 12
Montag, 19.02.2024, 19.30 - 21.00 Uhr / Preis gilt bei TN von mindestens 6 Personen.
12 Abende (montags)
€ 108,-
Haag i. OB, Schulstr. 11, Mittelschule, Zimmer Nr. 208

Erich Hofbauer

Spenglerei, Wasser- und Gas Installation

**Rainbach 64
83527 Kirchdorf**

Tel.: 08072 2538

spenglerei-erich-hofbauer@web.de

Italienisch



F24321

Italienisch-Grundlagen für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen

☛ Renate Merklinghaus

Fortführung vom Kurs Herbst 2023 (Voraussetzung: ca. 3 Jahre Kursbesuch).

Wir erweitern unsere Italienischkenntnisse, um uns in Alltagssituationen und Gesprächen über verschiedene Themen zu verständigen. Unser Motto: Studiamo, discutiamo, ripetiamo, ridiamo!

Wir arbeiten mit dem Lehrwerk *Con piacere nuovo A2* (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6) ab Lektion 4. Jeder Teilnehmer benötigt ein eigenes Exemplar.

Mittwoch, 10.01.2024, 18.00 - 19.30 Uhr / Preis gilt bei TN von mindestens 6 Personen.

15 Abende (mittwochs)

€ 135,-

Haag i. OB, Schulstr. 11, Mittelschule, Zimmer Nr. 208

F24322

Italienisch-Grundlagen für Fortgeschrittene

☛ Renate Merklinghaus

Fortführung vom Kurs Herbst 2023 (Voraussetzung: ca. 4 Jahre Kursbesuch).

Wir bauen die Italienischkenntnisse (Wortschatz, Grammatik, Landeskunde) weiter aus. Auch Gespräche und Diskussionen sollen nicht zu kurz kommen. Studiamo e parliamo con piacere!

Wir benutzen das Lehrwerk *Con piacere nuovo A2* (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6) ab Lektion 7. Jeder Teilnehmer benötigt ein eigenes Exemplar.

Mittwoch, 10.01.2024, 19.45 - 21.15 Uhr / Preis gilt bei TN von mindestens 6 Personen.

15 Abende (mittwochs)

€ 135,-

Haag i. OB, Schulstr. 11, Mittelschule, Zimmer Nr. 208

F24323

Italienisch leichte Konversation

☛ Natalina Vicinelli-Jokisch

Dieser Kurs ist an jene gerichtet, welche an einfachen Konversationen teilnehmen können. Darüber hinaus sollten Sie das presente, das passato prossimo und imperfetto und einfache direkte und indirekte Pronomen beherrschen. Conditionale uno. Gleichzeitig wird durch Grammatikspiele und eine kleine Lektüre die Konversation angeregt.

Wir wiederholen Präpositionen, Pronomen, und Grammatik.

Donnerstag, 25.01.2024, 9.00 - 10.30 Uhr / Preis gilt bei TN von mindestens 6 Personen.

12 Vormittage (donnerstags)

€ 108,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, großer Raum

F24324

Italienisch für Anfänger mit ganz geringen Vorkenntnissen

☛ Natalina Vicinelli-Jokisch

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit ganz geringen Vorkenntnissen, die die italienische Sprache erlernen möchten. Hier werden Grundkenntnisse vermittelt und interessante Einblicke in die Kultur des Landes gegeben.

Folgekurs vom Herbst 2023

Freitag, 26.01.2024, 9.30 - 11.00 Uhr / Preis gilt bei TN von mindestens 6 Personen.

12 Vormittage (freitags)

€ 108,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, großer Raum

F24325

Italienisch - für Fortgeschrittene

☛ Natalina Vicinelli-Jokisch

Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene geeignet. Wir üben Grammatik, Sprache und Konversation, arbeiten mit Grammatikspielen und behandeln aktuelle Themen., wiederholen Präpositionen, Pronomen, und Grammatik.

Lektüre: *Personaggi italiani*

Montag, 22.01.2024, 18.30 - 20.00 Uhr

Preis gilt bei TN von mindestens 6 Pers.

12 Abende (montags)

€ 108,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, großer Raum

F24326

Italienisch für Anfänger Folgekurs vom Herbst 2023

☛ Natalina Vicinelli-Jokisch

Dieser Kurs ist für Anfänger mit nur wenigen geringen Kenntnissen. Wir lernen Aussprache, üben Grammatik und lernen Alltagssituationen zu beherrschen. Auch über die Kultur werden wir sprechen.

Wir wiederholen Präposition, Pronomen, und Grammatik.

Freitag, 26.01.2024, 8.30 - 9.30 Uhr

Preis gilt bei TN von mindestens 6 Personen.

12 Vormittage (freitags)

€ 75,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, großer Raum

F24327

Italienisch für reine Anfänger

☛ Natalina Vicinelli-Jokisch

Dieser Kurs ist für reine Anfänger. Wir lernen Aussprache, üben Grammatik und lernen Alltagssituationen zu beherrschen. Auch über die Kultur werden wir sprechen.

Montag, 22.01.2024, 20.00 - 21.30 Uhr / Preis gilt bei TN von mindestens 6 Personen.

12 Abende (montags)

€ 108,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, großer Raum



Hildegard Bräder



Petra Unta



Renate Merklinghaus



Natalina Vicinelli-Jokisch



MAITENBETH

unterstützt die Erwachsenenbildung
in der Volkshochschule im Haager Land





Spanisch

F24337

Spanisch für Anfänger

NEU

☛ Sandra Carolina Can de Kebinger

Ein Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, sich in kurzer Zeit in wichtigen Alltagssituationen auf Spanisch zu verständigen und interessante kulturelle Einblicke zu bekommen. Perfekt für den nächsten Urlaub.

Das Lehrbuch „Con gusto nuevo A1“ wird nach der ersten Kursstunde gemeinsam bestellt.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Dienstag, 09.04.2024, 18.00 - 19.30 Uhr

Preis gilt bei TN von mind. 6 Personen

10 Abende (dienstags)

€ 90,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, kleiner Raum

Sandra can de Kebinger



Jessica von Ahn



F24338

Spanisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

NEU

☛ Sandra Carolina Can de Kebinger
Auffrischkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, vorhandene Spanischkenntnisse auszubauen und interessante kulturelle Einblicke zu bekommen. Perfekt geeignet für Beruf und Urlaub.

Das Lehrbuch „Con gusto nuevo A1“ wird nach der ersten Kursstunde gemeinsam bestellt.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Dienstag, 09.04.2024, 19.30 - 21.00 Uhr

Preis gilt bei TN von mind. 6 Personen

10 Abende (dienstags)

€ 90,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, kleiner Raum

Deutsch

F24350

Deutsch A 2

NEU

☛ Jessica von Ahn, Diplom-Journalistin (FH)

Es handelt sich um einen Kurs für Selbstzahler, der auf eine externe Prüfung A2 vorbereitet. Der Kurs ist aktuell nicht zertifiziert und noch nicht vom BAMF anerkannt.

Späterer Einstieg nur in Absprache mit der Kursleitung möglich.

Bitte mitbringen: Buch „Das Leben A 2“, Kosten ca. 30.-- €, Schnellhefter, Schreibblock, Vokabelheft, Stift

Mittwoch, 06.03.2024, 9.00 - 10.30 Uhr

30 Vormittage (mittwochs und samstags)

€ 240,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, kleiner Raum

Jäger's - Laden



Milch- und Käsespezialitäten
aus eigener Produktion
Bio- und Naturkost



MILCHWERK JÄGER GMBH

Hauptstraße 38 • D-83527 Haag/Oberbayern

www.milchwerk-jaeger.com

Öffnungszeiten Laden: Mo-Fr 08:00-12:30 und 14:00 - 18:00 Uhr
Sa 07:30 - 12:00 Uhr

Tel.: 08072/918924



Gesundheit & Prävention



Bodyfit / Ganzkörpertraining / Faszien / Bodystyling

F24401

Body-Fit-Balance

☛ Beate Thurow-Bröcker

Dieses 90-minütige Workout ist für Menschen, die sich auf gesunde und unkomplizierte Weise aktiv, vielfältig und mit Spaß bewegen wollen. Körperwahrnehmung, Körperbewusstsein, natürliche Beweglichkeit werden dabei unterstützt. Alle Altersgruppen sind dazu eingeladen, ihren Körper kraftvoll zu bewegen und dabei die Seele baumeln zu lassen. Abgerundet wird die Stunde mit einer mentalen Phantasiereise oder mit einer aktiven Entspannung.

Montag, 19.02.2024, 18.00 - 19.30 Uhr

8 Abende (montags)

€ 72,-

Haag i. OB, Marktplatz 5, Katholisches Pfarrheim

F244011

Body-Fit-Balance

☛ Beate Thurow-Bröcker

Montag, 06.05.2024, 18.00 - 19.30 Uhr

8 Abende (montags)

€ 72,-

Haag i. OB, Marktplatz 5, Katholisches Pfarrheim

F24402

Body-Fit-Balance

☛ Beate Thurow-Bröcker

Montag, 19.02.2024, 19.30 - 21.00 Uhr

8 Abende (montags)

€ 72,-

Haag i. OB, Marktplatz 5, Katholisches Pfarrheim

F244021

Body-Fit-Balance

☛ Beate Thurow-Bröcker

Montag, 06.05.2024, 19.30 - 21.00 Uhr

8 Abende (montags)

€ 72,-

Haag i. OB, Marktplatz 5,
Katholisches Pfarrheim

F24410

Ganzkörpertraining sanft und effektiv

☛ Maria Holnburger

Ein vielseitiges, abwechslungsreiches Programm, das dabei helfen soll, die aufrechte Körperhaltung zu erhalten bzw. zu verbessern, Verspannungen und Rückenschmerzen zu vermeiden, vom Alltag abzuschalten, Körper und Geist zu entspannen und die Lebensenergie zu stärken.

Bitte mitbringen: *bequeme Kleidung,*

Getränk

Freitag, 19.01.2024, 9.00 - 10.00 Uhr

10 Vormittage (freitags)

€ 80,-

Haag i. OB, Münchener Str. 15 b,
Physio Point Haag, Herr Hintermayer

F24424

GAMEletics - Power UP

☛ Julian Ruckdäschel

Mit dem Kurs „Power UP - Hochintensives Ausdauertraining“ bringst du deinen Körper auf ein neues Level. Mit kurzen, aber sehr intensiven Übungsformen (sogenannten Challenges) bewegst du dich an deiner individuellen Leistungsgrenze. Die abwechslungsreichen und spielerischen Aufgaben verlangen dabei auch deine volle Aufmerksamkeit. Denn nur so kannst du

angemessen reagieren und deine Leistung kontinuierlich verbessern. Dabei kommt das bewährte GAMEletics-Konzept mit seinen vier Bausteinen zum Einsatz: Cognition, Condition, Challenge und Connect.

Bitte mitbringen: *Lockere Sportkleidung inkl. Sportschuhe, je nach Befinden eine*

Matte, Neugier und gute Laune

Montag, 15.01.2024, 19.00 - 20.00 Uhr

4 Abende (montags)

€ 37,-

Haag i. OB, Schulstr. 11, Mittelschule, Turnhalle,
kleiner Teil

F244241

GAMEletics - Power UP

☛ Julian Ruckdäschel

Bitte mitbringen: *Lockere Sportkleidung inkl. Sportschuhe, je nach Befinden eine*

Matte, Neugier und gute Laune

Montag, 19.02.2024, 19.00 - 20.00 Uhr

4 Abende (montags)

€ 37,-

Haag i. OB, Schulstr. 11, Mittelschule, Turnhalle,
kleiner Teil

F244242

GAMEletics - Power UP

☛ Julian Ruckdäschel

Bitte mitbringen: *Lockere Sportkleidung inkl. Sportschuhe, je nach Befinden eine*

Matte, Neugier und gute Laune

Montag, 08.04.2024, 19.00 - 20.00 Uhr

6 Abende (montags)

€ 53,-

Haag i. OB, Schulstr. 11, Mittelschule, Turnhalle,
kleiner Teil



Maria Holnburger





Monika Schlensog



F24412

Faszientraining für Frauen ab 35+

☛ *Monika Schlensog*

Verletzungen vorbeugen und Verspannungen an Nacken, Schultern und Rumpf lösen. Ganz ohne Rollen, jederzeit und überall - wie?

Durch gezieltes Training wird das Bindegewebe aufgebaut und gelockert und präventiv auf den Bewegungsapparat eingewirkt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,

Matte und Decke, Getränk

Dienstag, 09.01.2024, 9.00 - 10.00 Uhr

6 Vormittage (dienstags)

€ 48,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

Galina Hild



F24413

Faszientraining für Frauen ab 35+

☛ *Monika Schlensog*

Verletzungen vorbeugen und Verspannungen an Nacken, Schultern und Rumpf lösen. Ganz ohne Rollen, jederzeit und überall - wie?

Durch gezieltes Training wird das Bindegewebe aufgebaut und gelockert und präventiv auf den Bewegungsapparat eingewirkt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte

und Decke, Getränk

Donnerstag, 11.01.2024, 9.00 - 10.00 Uhr

8 Vormittage (donnerstags)

€ 64,-

Haag i. OB, Münchener Str. 15 b, Physio Point

Haag, Herr Hintermayer

F244131

Faszientraining für Frauen ab 35+

☛ *Monika Schlensog*

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Decke, Getränk

Donnerstag, 11.04.2024, 9.00 - 10.00 Uhr

8 Vormittage (donnerstags)

€ 64,-

Haag i. OB, Münchener Str. 15 b, Physio Point

Haag, Herr Hintermayer

F24417

Faszientraining für Herren ab 50+, Fit bleiben bis ins hohe Alter

☛ *Monika Schlensog*

Verletzungen vorbeugen und Verspannungen an Nacken, Schultern und Rumpf lösen. Ganz ohne Rollen, jederzeit und überall - wie?

Durch gezieltes Training wird das Bindegewebe aufgebaut und gelockert und präventiv auf den Bewegungsapparat eingewirkt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Decke, Getränk

Donnerstag, 11.01.2024, 10.00 - 11.00 Uhr

8 Vormittage (donnerstags)

€ 64,-

Haag i. OB, Münchener Str. 15 b, Physio Point

Haag, Herr Hintermayer

F244171

Faszientraining für Herren ab 50+, Fit bleiben bis ins hohe Alter

☛ *Monika Schlensog*

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Decke, Getränk

Donnerstag, 11.04.2024, 10.00 - 11.00 Uhr

8 Vormittage (donnerstags)

€ 64,-

Haag i. OB, Münchener Str. 15 b, Physio Point

Haag, Herr Hintermayer

F24422

Faszien Training mit Faszien-Stretching

☛ *Galina Hild, Trainerin in diversen*

Fitnessbereichen / Personal Trainer

Geschmeidige Faszien für mehr Wohlbefinden und eine verbesserte Gesundheit. Dauerhafter Stress und Bewegungsmangel verkleben Faszien. Die betroffene Muskulatur verliert an Flexibilität und Bewegungsfähigkeit, es kommt zu Nervenquetschungen im verklebten Gewebereiche und es drohen langfristig Verspannungen, Schmerzen oder auch chronische Rückenbeschwerden. Mit gezieltem Training können wir unser fasziales

Bindegewebe lebenslang stark und fit machen. In unserem Kurs lernen Sie, die Faszien richtig zu dehnen und mit der Faszien Rolle zu arbeiten. Mithilfe sanfter Bewegungen und leichtem Druck die Verklebungen der Faszien lösen, die Straffung des Bindegewebes verbessern und den Bewegungsapparat mobilisieren. Zudem stimuliert sie die Durchblutung und steigert das Wohlbefinden. Regelmäßiges Faszien Training kann also den Erhalt der Lebensqualität bzw. einer Steigerung der Beweglichkeit zur Folge haben.

Eine Teilnahme via Zoom ist ebenfalls möglich!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch, Faszien Rolle

Donnerstag, 01.02.2024, 19.45 - 20.30 Uhr Link

zum Onlinetraining: [https://tasport.de/ON-](https://tasport.de/ON-LINE-TRAINING/)

LINE-TRAINING/

10 Abende (donnerstags)

€ 100,-

Taufkirchen, TaSport Taekwondo und Sportschule

F244221

Faszientraining mit Faszien-Stretching

☛ *Galina Hild, Trainerin in diversen*

Fitnessbereichen / Personal Trainer

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch, Faszienrolle

Donnerstag, 02.05.2024, 19.45 - 20.30 Uhr Link

zum Onlinetraining: [https://tasport.de/ON-](https://tasport.de/ON-LINE-TRAINING/)

LINE-TRAINING/

10 Abende (donnerstags)

€ 100,-

Taufkirchen, TaSport Taekwondo und Sportschule

F24427

Bodystyling

☛ *Galina Hild, Trainerin in diversen*

Fitnessbereichen / Personal Trainer

Das echte Ganzkörpertraining! Hier wird die Muskulatur gekräftigt und das Gewebe gestrafft. Nach einem allgemeinen Aufwärmteil mit anschließender Kraftausdauerbelastung werden sowohl im Stehen als auch am Boden Kräftigungsübungen für alle wichtigen



*Wir wünschen Ihnen
viel Freude
beim Entdecken und
Erleben der neuen Kurse.*

Irmgard Hibler
Erste Bürgermeisterin
Markt Isen





Muskelpartien (v. a. Rücken) angeboten. Am Schluss der Stunde gezieltes Stretchingprogramm.

Eine Teilnahme via Zoom ist ebenfalls möglich!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch

Donnerstag, 01.02.2024, 18.30 - 19.30 Uhr Link zum Onlinetraining: <https://tasport.de/ONLINE-TRAINING/>

10 Abende (donnerstags)
€ 100,-

Taufkirchen, TaSport Taekwondo und Sportschule

F244271

Bodystyling

☛ Galina Hild, Trainerin in diversen Fitnessbereichen / Personal Trainer
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch

Donnerstag, 02.05.2024, 18.30 - 19.30 Uhr Link zum Onlinetraining: <https://tasport.de/ONLINE-TRAINING/>

10 Abende (donnerstags)
€ 100,-

Taufkirchen, TaSport Taekwondo und Sportschule



Wirbelsäulengymnastik / Pilates

F24404

Wirbelsäulengymnastik nach Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

☛ Monika Gasparikova

Pilates, in Fokus steht der Rücken, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Mobilisation und ein starker, entspannter Rücken. Natürlich Spaß und Freude am Bewegung, genaue Ausführung ist sehr wichtig.

Bitte mitbringen: eigene Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, warme Jacke, Getränk

Mittwoch, 21.02.2024, 17.45 - 18.45 Uhr
10 Abende (mittwochs)

€ 80,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

F244041

Wirbelsäulengymnastik nach Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

☛ Monika Gasparikova

Bitte mitbringen: eigene Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, warme Jacke, Getränk

Mittwoch, 05.06.2024, 17.45 - 18.45 Uhr
7 Abende (mittwochs)

€ 56,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

F24405

Wirbelsäulen-gymnastik nach Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

☛ Monika Gasparikova

Bitte mitbringen: eigene Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, warme Jacke, Getränk

Mittwoch, 21.02.2024, 18.45 - 19.45 Uhr
10 Abende (mittwochs)

€ 80,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

F244051

Wirbelsäulengymnastik nach Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

☛ Monika Gasparikova

Bitte mitbringen: eigene Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, warme Jacke, Getränk

Mittwoch, 05.06.2024, 18.45 - 19.45 Uhr
7 Abende (mittwochs)

€ 56,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

F24408

Ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik

☛ Petra Hartmetz, Physiotherapeutin

Bei diesem morgendlichen Übungsprogramm werden Gelenke mobilisiert und zentriert, die Funktionen des Bindegewebes aktiviert und die Muskulatur elastischer und leistungsfähiger gemacht. So können Sie anschließend gestärkt und mit viel Energie in einen neuen Tag gehen.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Handtuch, dicke Socken und Getränk

Montag, 22.01.2024, 8.30 - 9.30 Uhr
8 Vormittage (montags)

€ 64,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

F244081

Ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik

☛ Petra Hartmetz, Physiotherapeutin

Bitte mitbringen: eigene Matte, Handtuch, dicke Socken und Getränk

Montag, 08.04.2024, 8.30 - 9.30 Uhr
8 Vormittage (montags)

€ 64,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum



Monika Gasparikova



Petra Hartmetz



Wir suchen Nachwuchs

Ausbildung zur/zum:
Einzelhandelskauffrau/mann

Jetzt bewerben!
Senden Sie uns Ihre Bewerbungsunterlagen an:

Modehaus Eberl
z.H. Michael Goetzke
Hauptstraße 8-14
83527 Haag

oder per Mail an:
info@eberl-mode.de





Eva Maier



Feldenkrais

F24448

FELDENKRAIS Bewusstheit durch Bewegung - Gehen, Stehen, Liegen

☛ *Eva Maier, Feldenkraistrainerin i.A.*
Gehen, stehen, sitzen, liegen - essen-
tielle Bewegungsformen des alltäg-
lichen Lebens. Was bedeutet es zu
gehen, zu stehen, zu sitzen, zu liegen
und wie lassen sich diese verbessern?
Der Workshop bietet die Möglichkeit
das zu erforschen und die Methode
kennenzulernen. Bewegung ist die
Grundlage aller menschlichen Ent-
wicklungsprozesse. Die Feldenkrais
Methode lässt eigene Bewegungs-
und Verhaltensweisen durch einfache
und langsame Bewegungen wahr-
nehmen und neue entdecken. Die
Methode ist ein körperorientiertes, pä-
dagogisches Verfahren, welches auf
den Erkenntnissen Moshé Feldenkrais
(1904 -1984) beruht. Ich freue mich
auf einen Nachmittag des gemeinsa-
men Forschens und Erforschens neuer
Bewegungsmöglichkeiten! Keine
Vorkenntnisse erforderlich.

*Bitte mitbringen: Matte falls vorhanden,
bequeme Kleidung, Decke, Handtuch,
warme Socken sowie Kleidung für einen
kurzen Aufenthalt im Freien.*

Samstag, 24.02.2024, 14.00 - 17.00 Uhr
€ 25,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum



F24449

FELDENKRAIS - Viel Wirbel um die Säule

☛ *Eva Maier, Feldenkraistrainerin i.A.*
Die Wirbelsäule verleiht uns Stabilität
und Beweglichkeit. Sie trägt nicht nur
die Last von Kopf, Rumpf und Armen,
und erfüllt damit eine wichtige Halte-
funktion, sondern ermöglicht Bewe-
gungen des Körpers in alle Richtun-
gen. Spielerisch wollen wir an diesem
Nachmittag mithilfe einfacher, leichter
und langsamer Bewegungen das Dre-
hen und Stehen erforschen und ver-
bessern. Die Methode ist ein körper-
orientiertes, pädagogisches Verfahren,
welches auf den Erkenntnissen Moshé
Feldenkrais (1904 -1984) beruht. Kei-
ne Vorkenntnisse erforderlich.

*Bitte mitbringen: Matte falls vorhanden, be-
queme Kleidung, Decke, Handtuch, warme
Socken sowie Kleidung für einen kurzen
Aufenthalt im Freien.*

Samstag, 15.06.2024, 14.00 - 17.00 Uhr

€ 25,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum



Selbstverteidigung

F24426

Selbstverteidigung: Krav Maga Basis Seminar

☛ *Thomas Esser, SDMA*

Dieses Seminar richtet sich an alle
Neulinge im Kampfsportbereich und
wird auf die im Alltag häufigsten An-
griffsformen komprimiert. Du lernst
Grundtechniken der effektiven Selbst-
verteidigung Krav Maga. Krav Maga
bedeutet Kontaktkampf und ist ein
modernes, eklektisches israelisches
Selbstverteidigungssystem, das be-
vorzugt Schlag- und Tritttechniken
nutzt, aber auch Grifftechniken, Hebel
und Bodenkampf beinhaltet.

Die Schwerpunkte des Seminars sind:

- ✓ Grundsätze, Taktik und Theorie der
Selbstverteidigung (Notwehr)
- ✓ plausible Kontervariationen gegen
Angriffstechniken mit Hand und Fuß
- ✓ Befreiung aus Würgegriffen
- ✓ Befreiung aus Unterarmgriffen
- ✓ Befreiung bei Greifen der Haare
- ✓ diverse Verteidigungsszenarien am
Boden

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (z. B.
Jogginghose bzw. Leggings und T-Shirt),
Schuhe sind nicht notwendig, es wird bar-
fuß oder mit Anti-Rutsch-Socken trainiert.
Tiefschutz für eine realitätsnahe Verteidi-
gung (vor Ort als Leihhausrüstung vorhan-
den), Getränke, Handtuch*

Samstag, 24.02.2024, 9.00 - 11.30 Uhr

Sonntag, 25.02.2024, 9.00 - 11.30 Uhr

2 Vormittage

€ 89,-

Reichertsheim, Gymnastikraum der Gemeinde
Reichertsheim

Unterstützen Sie die Arbeit der vhs

Mit einem Jahresbeitrag von min-
destens 15,00 € werden Sie Mitglied
der Volkshochschule im Haager
Land e. V. und unterstützen damit die
Arbeit einer gemeinnützigen Einrich-
tung in Ihrer Nähe.

Außerdem erwerben Sie dadurch
das Recht, an der jährlichen Mitglie-
derversammlung teilzunehmen und
damit aktiv an der Volkshochschule
mitzuwirken.



Gärtnerei Huber

Hofer Straße 4 Wasserburger Str. 2
83527 Kirchdorf 83527 Haag
Tel.: 08072-8273 Tel.: 08072-2157



Trauerfloristik
Beet- und Balkonblumen
Gemüsejungpflanzen
Schnittblumen





Yoga

F24428

Yoga für JEDEN

👤 *Waltraud Gartenmaier*

Die Körperübungen des Yoga, welche als Asanas bezeichnet werden, fördern die Beweglichkeit und stärken die Aufrichte Kraft des Übenden. Zudem werden Aufmerksamkeit und Konzentration geschult. Der Atem wird dabei stets frei zugelassen. Eine Ruhe und innere Ordnung kann erlebt werden.

Bitte mitbringen: Decke, eigene Matte

Donnerstag, 22.02.2024, 18.45 - 20.00 Uhr

10 Abende (donnerstags)

€ 90,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

F24429

Yoga im Freien

👤 *Waltraud Gartenmaier*

Körperübungen im Freien zu praktizieren, hat schon einen besonderen Stellenwert. Über uns der weite, blaue Himmel ohne oder auch mit Wolken löst unmittelbar eine Empfindung von Weite aus. Die Übungen auf einer natürlichen, nicht ganz ebenen Wiese zu praktizieren, stellt auch eine Herausforderung dar. Wir treffen uns am Parkplatz der VHS im Haager Land in der Wasserburger Str. 25.

Der erste Abend am 13.06.24 findet in jedem Falle statt, bei schlechtem Wetter weichen wir in den Vereinsraum der VHS aus.

Bitte mitbringen: geeignete Matte für draußen

Donnerstag, 13.06.2024, 18.45 - 20.00 Uhr

10 Abende (donnerstags)

€ 90,-

Haag , Wasserburger Str. 25

F24430

Ayuyoga

👤 *Monika Schlensog*

Ayuyoga basiert auf dem Wissen von Ayurveda und Hatha Yoga in fließenden Bewegungen. Der Fokus liegt auf uns selbst und den Wechsel von Dynamik und Verweilen zu erfahren.

AYUYOGA folgt der Jahreszeit und ist ein Tanz der Gunas (Eigenschaften der einzelnen Asana). Raja sind erhitzen und kraftvolle, Tamas kühlende und Sattva ausgleichende Haltungen.

Aus der Bewegung zur Ruhe kommen und durch tiefe Entspannung neue Kraft schöpfen.

Bitte mitbringen: bequeme Yogakleidung, Yogamatte, Decke, Socken, kleines Kissen und Getränk

Montag, 08.01.2024, 18.00 - 19.15 Uhr

8 Abende (montags)

€ 88,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum



NUTZEN SIE UNSERE ERFAHRUNG

Als kompetenter Ansprechpartner seit 60 Jahren bieten wir Ihnen umfassende Beratung zu Versicherungen und Vorsorge und stehen auch im Schadensfall mit Rat und Tat zur Seite.

Besuchen Sie unsere Homepage



Eisenauer & Fodermeier GbR

Generalvertretung der Allianz
Münchener Str. 22

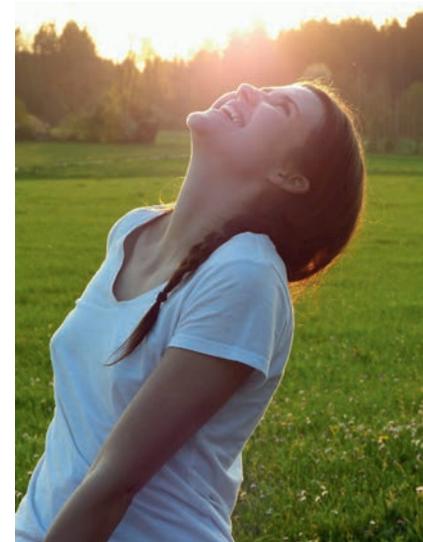
83527 Haag i. OB

agentur.eisenauer@allianz.de

www.allianz-eisenauer.de

Telefon 0 80 72.10 38

WhatsApp 01 78.7 83 90 02



F244301

Ayuyoga

👤 *Monika Schlensog*

Montag, 08.04.2024, 18.00 - 19.15 Uhr

8 Abende (montags)

€ 88,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum



F244311

Hormonyoga - Hormone harmonisieren mit Yoga und mehr

👤 *Monika Schlensog*

Bitte mitbringen: bequeme Yogakleidung, Yogamatte, Decke, Socken, kleines Kissen und Getränk

Dienstag, 27.02.2024, 10.00 - 11.00 Uhr

8 Vormittage (dienstags)

€ 64,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum





Gudrun Biber



Marion Kozel



F24432

Hatha Yoga

🗨 *Gudrun Biber*

Mit sanften Yoga- und Atemübungen holen wir uns Kraft und Energie für den Alltag.

Bitte mitbringen: Handtuch, kleines Kissen, eine Decke, eigene Matte

Mittwoch, 10.01.2024,

9.00 - 10.30 Uhr

8 Vormittage (mittwochs)

€ 80,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

F24433

Hatha Yoga

🗨 *Gudrun Biber*

Bitte mitbringen: Handtuch, kleines Kissen, eine Decke, eigene Matte

Mittwoch, 13.03.2024, 9.00 - 10.30 Uhr

7 Vormittage (mittwochs)

€ 70,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

F24434

Hatha Yoga

🗨 *Gudrun Biber*

Bitte mitbringen: zu allen Yoga Kursen von Frau Biber bitte mitbringen: Kissen, eine Decke, eigene Matte

Mittwoch, 05.06.2024, 9.00 - 10.30 Uhr

8 Vormittage (mittwochs)

€ 80,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

F24435

Yoga auf dem Stuhl

🗨 *Gudrun Biber*

Auch mit körperlichen Einschränkungen muss auf eine positive Wirkung durch Yoga nicht verzichtet werden.

Denn selbst es auf der Matte zu beschwerlich ist, kann Yoga mit dem Hilfsmittel Stuhl gut praktiziert werden. Dehnung, Kräftigung, Entspannungs- und Atemübungen kommen dabei nicht zu kurz. Die Übungen können helfen, die Beweglichkeit zu verbessern und die Muskulatur zu stärken.

Bitte mitbringen: Handtuch, kleines Kissen, eine Decke, eigene Matte.

Wer hat Yogaklötze und kleiner Ball

Mittwoch, 10.01.2024, 10.45 - 12.00 Uhr

8 Vormittage (mittwochs)

€ 68,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

F24436

Yoga auf dem Stuhl

🗨 *Gudrun Biber*

Bitte mitbringen: Handtuch, kleines Kissen, eine Decke, eigene Matte.

Wer hat Yogaklötze und kleiner Ball

Mittwoch, 13.03.2024, 10.45 - 12.00 Uhr

7 Vormittage (mittwochs)

€ 60,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

F24437

Yoga auf dem Stuhl

🗨 *Gudrun Biber*

Bitte mitbringen: Handtuch, kleines Kissen, eine Decke, eigene Matte

Wer hat Yogaklötze und kleiner Ball

Mittwoch, 05.06.2024, 10.45 - 12.00 Uhr

8 Vormittage (mittwochs)

€ 68,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

F24438

Hatha Yoga am Abend

🗨 *Gudrun Biber*

Mit sanften Yoga- und Atemübungen holen wir uns Kraft und Energie für den Alltag.

Mittwoch, 10.01.2024, 18.00 - 19.15 Uhr

8 Abende (mittwochs)

€ 68,-

Haag i. OB, Münchener Str. 15 b, Physio Point

Haag, Herr Hintermayer

F244381

Hatha Yoga am Abend

🗨 *Gudrun Biber*

Mittwoch, 10.01.2024, 19.30 - 20.45 Uhr

8 Abende (mittwochs)

€ 68,-

Haag i. OB, Münchener Str. 15 b, Physio Point

Haag, Herr Hintermayer

F24439

Hatha Yoga am Abend

🗨 *Gudrun Biber*

Mittwoch, 13.03.2024, 18.00 - 19.15 Uhr

7 Abende (mittwochs)

€ 60,-

Haag i. OB, Münchener Str. 15 b, Physio Point
Haag, Herr Hintermayer

F244391

Hatha Yoga am Abend

🗨 *Gudrun Biber*

Mittwoch, 13.03.2024, 19.30 - 20.45 Uhr

7 Abende (mittwochs)

€ 60,-

Haag i. OB, Münchener Str. 15 b, Physio Point

Haag, Herr Hintermayer

F24440

Hatha Yoga am Abend

🗨 *Gudrun Biber*

Mittwoch, 05.06.2024, 18.00 - 19.15 Uhr

8 Abende (mittwochs)

€ 68,-

Haag i. OB, Münchener Str. 15 b, Physio Point

Haag, Herr Hintermayer

F244401

Hatha Yoga am Abend

🗨 *Gudrun Biber*

Mittwoch, 05.06.2024, 19.30 - 20.45 Uhr

8 Abende (mittwochs)

€ 68,-

Haag i. OB, Münchener Str. 15 b, Physio Point

Haag, Herr Hintermayer



F24441

Hatha Yoga - Yoga der Energie

Dieser Kurs wird von Ihrer Krankenkasse bezuschusst und gefördert.

🗨 *Marion Kozel, Yoga-Lehrerin DYT*

Yoga für Fortgeschrittene
Yoga bietet die Möglichkeit, in der jeweiligen Haltung (Asana) das Loslassen und Entspannen zu üben. Durch kraftvolle aber auch sanfte Bewegungen werden Körper, Geist und Seele auf andere neue Weise erfahren und kennengelernt. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Yoga-erfahrene Personen. Mit Hatha Yoga lerne ich Gegensätze ins Gleichgewicht zu bringen, während ich im

E - BIKE NEUHEITEN 2024

500 BIKES AUF LAGER

19,10 kg



RACE SX 10
Bosch SX Motor
Akku 400Wh
Shimano XT 12 Gang
Rock Shox Gabel



VELOVILLE
NEU!
Bosch CX Motor, Akku 625Wh
Shimano 9 Gang,
Intuvia Display



**Bike · Service
GRUBER**
83527 Haag in OB - Tel. 08072-1235
www.bike-gruber.de

YOGA DER ENERGIE vermehrt Lebensenergie (Prana) in Fluss bringen und sich damit Spannungen und Blockaden lösen können. Beides ermöglicht bei regelmäßiger Übung ein hohes Maß an Ruhe in konzentrierter Wachheit zu erreichen.

Mittwoch, 21.02.2024, 16.00 - 17.30 Uhr

10 Nachmittage (mittwochs)

€ 110,-

Haag i. OB, Marktplatz 5, Katholisches Pfarrheim

F24442

Hatha Yoga - Yoga der Energie

Dieser Kurs wird von Ihrer Krankenkasse bezuschusst und gefördert.

☛ Marion Kozel, Yoga-Lehrerin DYI

Donnerstag, 22.02.2024, 9.00 - 10.30 Uhr

10 Vormittage (donnerstags)

€ 110,-

Haag i. OB, Marktplatz 5, Katholisches Pfarrheim

Entspannungstechniken / Qigong

F24443

Qigong

☛ Thomas Franzler

Qigong stammt aus China und vereint Bewegung, Kampfkunst, Atmung, Konzentration und Meditation.

Die verschiedenen Übungen können vorbeugend gegen z. B. Migräne, Verspannungen, Burn-Out, Herz-Kreislauferbeschwerden wirken, erholsamen Schlaf fördern und die Selbstheilungskräfte bei bereits auftretenden Beschwerden unterstützen. Die Übungen fördern die Körperwahrnehmung, Körpererfahrung und Achtsamkeit sowie das Zusammenspiel von Anspannung und Entspannung zur Regeneration und Erholung für Alltag und Beruf. Geübt wird hauptsächlich im Stehen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe

Mittwoch, 24.01.2024, 20.00 - 20.45 Uhr

5 Abende (mittwochs)

€ 35,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

F24444

Qigong

☛ Thomas Franzler

Mittwoch, 10.04.2024, 20.00 - 20.45 Uhr

5 Abende (mittwochs)

€ 35,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

F24445

Progressive Muskelentspannung

☛ Bernadette Baumann

Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson ist eine ganzheitliche Methode, um in belastenden Situationen schnell und effektiv zu entspannen. Dabei führt gezieltes Anspannen und Entspannen einzelner Muskelgruppen zu einem Zustand tiefer Entspannung. Bewährt bei Muskelverspannung, Stress, Unruhe, Kopfschmerzen, Schlafproblemen und Konzentrationsproblemen.

Der Kurs ist für Anfänger und Geübte geeignet, es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Decke, Getränk

Freitag, 12.01.2024, 17.30 - 18.30 Uhr

5 Abende (freitags)

€ 42,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

F24446

Progressive Muskelentspannung

☛ Bernadette Baumann

Bitte mitbringen: eigene Matte, Decke, Getränk

Freitag, 23.02.2024, 17.30 - 18.30 Uhr

5 Abende (freitags)

€ 42,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

F24447

Progressive Muskelentspannung

☛ Bernadette Baumann

Bitte mitbringen: eigene Matte, Decke, Getränk

Freitag, 12.04.2024, 17.30 - 18.30 Uhr

5 Abende (freitags)

€ 42,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

Zumba

F24475

ZUMBA LIGHT

☛ Gladys Ramirez-Vera

Ein Programm für Anfänger und untrainierte Zumba-Begeisterte.

Das Konzept entspricht dem „normalen“ Zumba-Training, ist im Tempo aber angepasst und deshalb nicht so anstrengend. Auch wer einmal in Zumba „vorsichtig“ reinschnuppern möchte, ist genau richtig. Zumba macht Spaß, weil es den ganzen Körper trainiert, die Bewegungen einfach sind, die Musik mitreißend ist und leicht zu erlernen ist. Durch Zumba kommt man zu mehr Kraft und Ausdauer, das Kardio-

system verbessert sich, die Figur wird schlanker und geformter.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

Donnerstag, 25.01.2024, 18.00 - 19.00 Uhr

10 Abende (donnerstags)

€ 80,-

Kirchdorf, Asen 2, Demeter Hof Heindl

F244751

ZUMBA LIGHT

☛ Gladys Ramirez-Vera

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

Donnerstag, 25.04.2024, 18.00 - 19.00 Uhr

8 Abende (donnerstags)

€ 64,-

Kirchdorf, Asen 2, Demeter Hof Heindl

F24476

ZUMBA FITNESS

☛ Gladys Ramirez-Vera

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

Donnerstag, 25.01.2024, 19.00 - 20.00 Uhr

10 Abende (donnerstags)

€ 80,-

Kirchdorf, Asen 2, Demeter Hof Heindl

F244761

ZUMBA FITNESS

☛ Gladys Ramirez-Vera

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

Donnerstag, 25.04.2024, 19.00 - 20.00 Uhr

8 Abende (donnerstags)

€ 64,-

Kirchdorf, Asen 2, Demeter Hof Heindl

Aquagymnastik

F24470

Aquagymnastik/ Aquafitness

☛ Christiane Krebs, Physiotherapeutin

Gelenkschonende, rhythmische und gesunde Übungen im Wasser mit Musik, mit oder ohne Hilfsmittel.

Dabei wird das Herzkreislaufsystem trainiert und die Muskulatur durch den Widerstand des Wassers gekräftigt. Die Belastung der Gelenke bzw. der Wirbelsäule wird durch den Auftrieb des Wassers stark reduziert.

Die Wassergymnastik härtet ab, trainiert die Atmung, stärkt die Ausdauer, mobilisiert, strafft das Bindegewebe der Haut, durchblutet, entspannt, entlastet und hat einen hohen Spaßfaktor in der Gruppe.

Zur Kursgebühr kommt noch der Eintritt ins Schwimmbad dazu, das sind für eine 10er Karte 30,- €. Einzelgebühr je 4,- € pro Erwachsener, ermäßigt 2,- €.

Bitte mitbringen: Schwimmzeug, Handtuch

Dienstag, 23.01.2024, 17.30 - 18.15 Uhr

10 Abende (dienstags)

€ 70,-

Haag i. OB, Schulstr. 11, Mittelschule, Schwimmbad



Bernadette Baumann



Gladys Ramirez-Vera



Christiane Krebs



Undine Gabler



Thomas Mader



F24471

Aquagymnastik/ Aquafitness

☛ *Christiane Krebs, Physiotherapeutin*
Bitte mitbringen: Schwimmzeug,
Handtuch

Zur Kursgebühr kommt noch der Eintritt ins Schwimmbad dazu, das sind für eine 10er Karte 30,- €. Einzelgebühr je 4,- € p

Dienstag, 23.01.2024, 18.30 - 19.15 Uhr
10 Abende (dienstags)

€ 70,-

Haag i. OB, Schulstr. 11, Mittelschule,
Schwimmbad

F24472

Aquapower - Ihr Fitnessstraining im Wasser

☛ *Undine Gabler, Aquafitness Trainerin*

In diesem Kurs arbeiten Sie an Ihrer Fitness und stärken Ihr Herz-/Kreislaufsystem. Mit Koordinationstraining und Intervallübungen bewegen Sie Ihren Körper auf gesunde und gelenkschonende Art und Weise.

Zur Kursgebühr kommt noch der Eintritt ins Schwimmbad dazu, das sind für eine 10er Karte 30,- €. Einzelgebühr je 4,- € pro Erwachsener, ermäßigt 2,- €.

☛ Bitte mitbringen: Schwimmzeug,
Handtuch

Montag, 22.01.2024, 17.30 - 18.15 Uhr
10 Abende (montags)

€ 70,-

Haag i. OB, Schulstr. 11, Mittelschule,
Schwimmbad

- ☉ Klassische Homöopathie
- ☉ BreuB-Massage
- ☉ Reiki



Melanie Strauß
Heilpraktikerin

Unterstepbach 15a
83533 Edling
Telefon 08071/ 104 64 74

E-Mail: praxis-strauss@t-online.de
Homepage: www.heilpraktiker-strauss.de

Tänze

F24484

Move and Dance - Lateinamerikanische Tänze

☛ *Thomas Mader, Turniertänzer*
Lernen Sie in diesem Anfängerkurs erste Schritte und Bewegungsabläufe in den lateinamerikanischen Tänzen wie Rumba, Samba und ChaCha.
Dienstag, 02.07.2024, 20.00 - 21.00 Uhr
4 Abende (dienstags)

€ 40,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

F24485

Hochzeitstänze Kurs - für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

☛ *Thomas Mader, Turniertänzer*
Sie lernen die Grundlagen verschiedener Tänze wie Wiener Walzer, Langsamer Walzer, Discofox und Foxtrott. Alle Tänze, die man so braucht für eine Hochzeit.

Dienstag, 02.07.2024, 19.00 - 20.00 Uhr

4 Abende (dienstags)

€ 40,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

F24486

Hochzeitstänze Kurs - Kleingruppe für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

☛ *Thomas Mader, Turniertänzer*
Wiener Walzer, Langsamer Walzer, Discofox, Foxtrott.

Alle Tänze, die man so braucht für eine Hochzeit.

Dienstag, 16.01.2024, 19.00 - 20.00 Uhr

4 Abende (dienstags)

€ 40,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

F24487

Discofox Beginner

☛ *Thomas Mader, Turniertänzer*
Discofox ist ein dynamischer Modetanz, den man auf sehr viele Lieder tanzen kann. Wer diesen Tanz und eine Vielzahl an verschiedenen Figuren dazu lernen möchte, der ist in diesem Kurs richtig.

Dienstag, 16.01.2024, 20.00 - 21.00 Uhr

4 Abende (dienstags)

€ 40,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

F24488

Discofox Fortgeschrittene

☛ *Thomas Mader, Turniertänzer*
Discofox ist ein dynamischer Modetanz, den man auf sehr viele Lieder tanzen kann. Wer diesen Tanz und eine Vielzahl an verschiedenen Figuren dazu lernen möchte, der ist in diesem Kurs richtig.

Dienstag, 20.02.2024, 20.00 - 21.00 Uhr

4 Abende (dienstags)

€ 40,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

F24489

Easy Dance Aerobic - Beginner

☛ *Thomas Mader, Turniertänzer*
Lateinamerikanische Tanzschritte zu frischen Beats für Anfängerinnen und Anfänger.

Dienstag, 20.02.2024, 19.00 - 20.00 Uhr

4 Abende (dienstags)

€ 40,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum



Physio Point Haag

Markus Hintermayer
Physiotherapeut & Heilpraktiker

Münchener Straße 15 b
83527 Haag
Tel 08072 - 37 26 63
info@physio-point-haag.de
www.physio-point-haag.de

- Physiotherapie/Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Neurol. Behandlung n. Bobath u. PNF (z.B. nach einem Schlaganfall)
- Osteopathische Behandlungen (nur Privatleistung)
- Krankengymnastik am Gerät
- Naturmoor Fango und Heißluft
- Elektro- und Ultraschalltherapie
- Sportphysiotherapie
- Klassische Massagen
- Lymphdrainage
- Hausbesuche

Alle Kassen, BG und Privat



Daniela Schneider



Beckenboden / Sport für die ganze Familie

F24460

Beckenbodentraining für Alle - Auch für frischgebackene Mamas geeignet

☛ Daniela Schneider

Besonderer Fokus des Kurses liegt auf der Wahrnehmung, Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens. Um gesund, aufrecht und somit auch fit durch das Leben zu gehen und den Alltag gut meistern zu können, braucht es eine starke Körpermitte. Das fasziale und funktionelle Beckenbodentraining bietet allen Frauen die Möglichkeit, den eigenen Körper und seine Bedürfnisse nochmal neu kennenzulernen sowie intensiv etwas für sich und seinen Beckenboden zu tun. Anatomische Hintergründe werden beleuchtet und Tipps zur Alltagssanierung und Aufhaltestrategien geteilt.

Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk

Freitag, 23.02.2024, 9.00 - 10.00 Uhr
5 Vormittage (freitags)

€ 45,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

F24461

Beckenbodentraining für Alle - Auch für frischgebackene Mamas geeignet

☛ Daniela Schneider

Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk

Freitag, 07.06.2024, 9.00 - 10.00 Uhr
6 Vormittage (freitags)

€ 54,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

F24462

Kangatraining® - Sport für Mütter mit Babys

☛ Daniela Schneider

Ideal für den Sportestieg nach der Rückbildung. Nach warm up und Bodenübungen zur Stärkung der Rumpfrücken und Beckenbodenmuskulatur werden die Babys im Hauptteil in einer passenden Tragehilfe oder dem Tragetuch getragen, wo sie bis zum Ende der Stunde an Mama gekuschelt schlummern können.

Die Mütter lernen sich sanft und effektiv zu bewegen und bauen so ihre Kondition wieder auf und stärken mit gezielten Muskelübungen und Tanz von gut angeleiteten Choreografien ihre Kraft und Koordination.

Wer keine Tragehilfe besitzt kann gratis eine Passende ausleihen.

Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk

Freitag, 23.02.2024, 10.15 - 11.15 Uhr
5 Vormittage (freitags)

€ 45,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

F24463

Kangatraining® - Sport für Mütter mit Babys

☛ Daniela Schneider

Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk

Freitag, 07.06.2024, 10.15 - 11.15 Uhr
6 Vormittage (freitags)

€ 54,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

F24464

Fit mit Babybauch - Schwangerschaftsgymnastik

☛ Daniela Schneider

PreKanga ist die moderne Art der Schwangerengymnastik und eine Alternative zum Yoga für Schwangere. Sich in der Schwangerschaft fit und aktiv zu halten, ist ein wichtiger Be-

standteil für Wohlbefinden während dieser besonderen Zeit und wichtig zur Vorbereitung auf eine entspannte Entbindung. Dafür bauen wir Verständnis für die Tiefe Bauchmuskulatur und ihre Kraft auf, um diese gezielt aktivieren zu können. Beim PreKanga lernst Du Verspannungen zu lösen und Deinen Beckenboden anzusteuern und so auf Deine bevorstehende Entbindung vorzubereiten. PreKanga ist ein sanftes Ganzkörper-Training für Schwangere mit hohem Spaßfaktor. Die Übungen werden an Dein persönliches Stadium in der Schwangerschaft angepasst, sodass Du sicher und effektiv fit bleibst.

Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk

Dienstag, 23.01.2024, 17.45 - 18.45 Uhr
5 Abende (dienstags)

€ 45,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

F24465

Fit mit Babybauch - Schwangerschaftsgymnastik

☛ Daniela Schneider

Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk

Dienstag, 09.04.2024, 17.45 - 18.45 Uhr
6 Abende (dienstags)

€ 54,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

F24466

Fit mit Babybauch - Schwangerschaftsgymnastik

☛ Daniela Schneider

Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk

Freitag, 12.04.2024, 9.00 - 10.00 Uhr
4 Vormittage (freitags)

€ 36,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

Frauen Power

Kleingruppentherapie - Personaltraining - Präventionskurse
Gars, Wasserburg, Haag, Waldkraiburg, Mühldorf

Daniela Schneider
Tel: 015202782853
E-Mail: info@frauenpower-bayern.de
www.frauenpower-bayern.de

⇒ Schwangerschaftsgymnastik

⇒ Beckenbodentraining

⇒ Sport für Mamas mit Babys

⇒ Babys in Bewegung

⇒ Trageberatung

⇒ Rektusdiastase Programm



F24409

Sturzprophylaxe: In Bewegung kommen und Sturzrisiko minimieren!



☛ Petra Lorenz, Zertifizierte Seniorenrainerin

Mit zunehmendem Alter steigt bedingt durch verschiedene Faktoren das Risiko zu stürzen, und sich dabei gegebenenfalls schwer zu verletzen. Senken Sie durch gezielte Koordinations- und Balanceübungen ihr Sturzrisiko. Ziel ist es außerdem, mögliche Risiken zu erkennen und diese gezielt zu vermeiden. Wir schulen Gleichgewicht, Muskelkraft und Reaktionsvermögen. Da die Übungen auch im Sitzen ausgeführt werden können, ist die Teilnahme auch für Personen geeignet, die bisher keinen oder wenig Sport ausgeübt haben. Gerade Menschen, die nie oder selten sportlich aktiv waren, scheuen sich davor, herkömmliche Sport- oder Gymnastikkurse zu besuchen. Auch wer bereits Probleme mit Gleichgewicht oder längerem Stehen hat, kann diesen Kurs besuchen.

Lassen Sie uns schrittweise mehr Balance finden....ich freue mich auf Sie!

Bitte mitbringen: Turnmatte (wenn vorhanden), bequeme Kleidung (z.B. T-Shirt mit Jacke), Sportschuhe oder Socken mit Rutschknoppen

Donnerstag, 22.02.2024, 17.30 - 18.30 Uhr

6 Abende (donnerstags)

€ 48,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

AKROPOLIS
RESTAURANT

Hauptstraße 17 | 83527 Haag i. OB | Telefon: 08072-8237

Öffnungszeiten:
Täglich von 17:00 Uhr - 24:00 Uhr
Sonn. und Feiertags 11:30 Uhr - 15:00 Uhr und 17:00 Uhr - 23:00 Uhr

**BEI DEN STEIGENDEN ENERGIEPREISEN:
SPAREN SIE SICH WARM.**

Erneuern Sie jetzt Ihre Fenster, Türen und Haustüren und sichern Sie sich staatliche Zuschüsse.

- Haustüren
- Innentüren
- Stahlzargen
- Fußböden
- Rollladenbau
- Sonnenschutz
- Kundendienst

Hanslmeier & Bachmaier
GmbH

Fenster & Türen

Am Kornfeld 4 · 83562 Rechtmehring
Telefon 08076 - 8142 · info@a-hanslmeier.de

Die Gemeinde Kirchdorf unterstützt die VHS im Haager Land und wünscht allen erfolgreiche Kurse und schöne Stunden.



LIEBENSWERT OFFEN ZUKUNFTSORIENTIERT





Kultur & Gestalten



Dekoelemente

F24501

Gartenkugeln und Pflanzschalen Töpferrn

Angela Schreier

Der Kurs ist für Alle geeignet, die etwas Kreatives aus Ton herstellen wollen und dafür eine Anleitung suchen. Erschaffen Sie mit den Händen eigene individuelle Gartenkugeln und Halbkugeln in ausgesprochen dekorativen Design in Antikoptik. Verwirklichen Sie Ihre kreativen Ideen in entspannter Atmosphäre im Kreis begeisterter Hobbytöpfer. Schaffen Sie eigene Werke, die Ihren Alltag bereichern - für Garten oder als Geschenk.

Donnerstag, 22.02.2024, 19.00 - 21.00 Uhr

Anmeldeschluss: 16.02.24

€ 24,-

Grund- und Mittelschule Haag, Treffpunkt:
Vor Eingang Schwimmhalle

F24502

Töpferrn von Vogeltränke und Blüten

Angela Schreier

Werden Sie kreativ mit richtigem Ton, einem Naturprodukt! In lustiger Runde gestalten Sie eine Vogeltränke und ansprechende Blüten, gerne auch filigrane Spitzen für Holzstäbe im Garten. Damit punkten Sie bei Wildinsekten und Vögel. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Materialkosten: 11 €, incl. Glasur für Vogeltränke

Je nach Jahreszeit Blätter zum Abdruck max. 12 cm lang), Rhabarberblatt (mind. 30 cm), Messer, Zeitungen, paar Blätter Küchenrolle



Dienstag, 11.06.2024, 19.00 - 21.00 Uhr

Anmeldeschluss: 04.06.24

€ 24,-

Grund- und Mittelschule Haag, Treffpunkt:
Vor Eingang Schwimmhalle

F24503

Sonne aus Weiden flechten

Angela Schreier

Weiden flechten - Arbeit mit dem Naturmaterial entspannt in geselliger Runde und Sie bringen Sonne in Ihren Garten. Wir werden in interessanter Technik eine Sonne flechten, die als Gartenstab oder Wanddekoration auch an trüben Tagen etwas Sonne in Ihr Zuhause bringt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Baumschere, Zeitung und ca.: 13,00 € pro Person Materialkosten werden nach Verbrauch zusätzlich berechnet (Metallstab, Weiden, Tondeko, Metallkreise)

Dienstag, 16.04.2024, 19.00 - 22.00 Uhr

Anmeldeschluss: 30.03.24

€ 24,-

Grund- und Mittelschule Haag, Treffpunkt:
Vor Eingang Schwimmhalle

F24504

Dekoband aus Weiden flechten

Angela Schreier

In diesen Kurs flechten Sie aus Weide ein Dekoband, das Sie nach Ihren Vorstellungen auf einen Metallstab stecken. Dabei können gerne mitgebrachte Dekoartikel eingearbeitet werden. Sie werden staunen, wie verschieden die fertigen Ergebnisse ausfallen und stolz Ihr Werk im Garten präsentieren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte unterstützen Sie uns und die Reinigungskräfte der Schule und bringen Sie sich zum Kurs Ihre Hausschuhe mit.

Bitte mitbringen: Baumschere, Gegenstände zum Auffädeln (brauchen Loch mit Öffnung 12 mm)

Mittwoch, 17.01.2024, 19.00 - 22.00 Uhr

Anmeldeschluss: 04.01.24

€ 24,-

Grund- und Mittelschule Haag, Treffpunkt:
Vor Eingang Schwimmhalle



Angela Schreier



Malen / Schreiben

F24505

Kalligraphie für Einsteiger

☛ Gudrun Biber

Kalligraphie für Einsteiger
In diesem Workshop werden die Grundlagen der Kalligraphie vermittelt und die erworbenen Kenntnisse geübt und verfeinert.

Bitte mitbringen: Skizzenpapier, Geodreieck, Bleistift, Radiergummi, Spitzer, Schere, Kleber, Fine Liner schwarz, Wasserbecher, Zewa, Gedichte oder Sprüche

Wer hat: Bandzugfeder 2,5 / 3,0 / 3,5, Federhalter, Tinten, Büttenpapier gerne auch farbig, Aquarellfarben, Buntstifte, Stempel und Stempelkissen. Skizzen- und Büttenpapier, Federn, Federhalter und

Tinte können bei der Kursleiterin erworben werden.

Weitere Materialien werden zu einem Unkostenbeitrag von 3 Euro zur Verfügung gestellt.

Dienstag, 20.02.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

5 Abende (dienstags)

€ 100,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, kleiner Raum



Nähen

F24509

Zuschneide-Kurs für Bekleidung

☛ Ilona Eva Kalmes-Unruh, Schneidermeisterin

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Stoffe für die zu erstellen Kleidung selbst zu zuschneiden. Wer bereits über Erfahrung und fortgeschrittene Fähigkeiten im Nähen verfügt, aber noch Defizite bei einer Schnittveränderung hat, kann sich in diesem Kurs weiterentwickeln. Sie lernen die erforderlichen Kenntnisse und Handhabung im Zuschneiden und der Schnittveränderung, und bekommen viele wertvolle Tipps. Egal ob Rock, Hose, Kleid, Bluse, Jacke oder Mantel - die Entscheidung liegt bei Ihnen.

Bitte unterstützen Sie uns und die Reinigungskräfte der Schule und bringen Sie sich zum Kurs Ihre Hausschuhe mit.

Bitte mitbringen: Hausschuhe, Stoff, Schnittmuster, Schneiderkreide, Schneiderschere, Stecknadel, Lineal

Mittwoch, 28.02.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Gebühr bei mindestens 4 Teilnehmern

5 Abende (mittwochs)

€ 125,-

Haag i. OB, Schulstr. 11, Mittelschule, Nähzimmer

F24510

Nähkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

☛ Ilona Eva Kalmes-Unruh, Schneidermeisterin

Sie möchten sich eine Nähmaschine zulegen, zweifeln aber noch an Ihrer Nähtauglichkeit? Oder haben Sie schon lange eine Nähmaschine im Schrank und es fehlte Ihnen bisher das nötige Know-how? Dann ist dieser Kurs genau der Richtige für Sie.

In diesem Nähkurs lernen Sie ganz unkompliziert wichtige Grundlagen zum Nähen, um an der Nähmaschine so

richtig Gas zu geben und durchzustarten. Der Kurs ist sowohl für Anfänger ohne Nähkenntnisse als auch für Teilnehmer, die ihre Nähkenntnisse auffrischen möchten. Hier bietet sich auch die Möglichkeit, sich im Kurs schicke modische Kleidung selbst zu nähen.

Entdecken Sie Ihre eigene Kreativität und die Vielfalt an Gestaltungsmöglichkeiten mit selbstgenähten Kissenhüllen und Tischdecken sowie eigener Bekleidung. Ob Rock, Hose, Kleid, Bluse oder Jacke - die Entscheidung liegt bei Ihnen.

Bitte mitbringen: Hausschuhe, Nähmaschine (falls vorhanden), Schneiderschere, Lineal (60 cm lang), Maßband, Stecknadeln, Nähnadeln, Schneiderkreide, Nahttrenner, Nadelkissen, Schreibblock, Bleistift, fertiger Konfektionsschnitt, Stoff und Futterstoff nach Angaben des Schnittes

Donnerstag, 29.02.2024, 18.30 - 21.00 Uhr

7 Abende (donnerstags)

€ 135,-

Haag i. OB, Schulstr. 11, Mittelschule, Nähzimmer

F24511

Schluss mit Fast Fashion

- Seien Sie nachhaltig und pepen Sie Ihre alte Kleidung auf

☛ Ilona Eva Kalmes-Unruh, Schneidermeisterin

Unsere Kleidung kann viel mehr als nur einmal getragen zu werden.

Aus zwei oder drei Kleidungsstücken machen wir ein ganz Neues!

Gemeinsam entwickeln wir Ideen und verändern und aktualisieren Ihre Kleidung.

Bitte unterstützen Sie uns und die Reinigungskräfte der Schule und bringen Sie sich zum Kurs Ihre Hausschuhe mit.

Bitte mitbringen: Hausschuhe, Kleidungsstücke zum Verändern, Nähmaschine, Nähmaterialien, Schneiderschere, Lineal

Dienstag, 23.04.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

3 Abende (dienstags)

€ 75,-

Haag i. OB, Schulstr. 11, Mittelschule, Nähzimmer

Der Markt Gars a.Inn freut sich, allen Bürgerinnen und Bürgern eine wohnortnahe (Weiter-)Bildung ermöglichen zu können.





F24513

Trachtenrock-Nähkurs

☛ Martina Erber

Wenn ein Dirndl zu festlich ist und ein Alltagsoutfit zu normal ist, dann passt ein Trachtenrock perfekt. Wir nähen an zwei Abenden einen Rock in Kellerfalten ohne Passe. Voraussetzung sind Grundkenntnisse beim Nähen (Faden einfädeln und eine gerade Naht). Der Rest wird bei einem Kennenlernen vor dem Kurs besprochen. Alles was man für einen individuellen Trachtenrock benötigt, kann bei mir erworben werden. (Stoffe / Stretch Bänder / Schließen) Auch eine Leih-Nähmaschine kann für die zwei Wochen ausgeliehen werden. (Preis: € 30,00)

Bitte mitbringen: Nähutensilien,

Donnerstag, 08.02.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

2 Abende (donnerstags)

€ 80,-

Haag i. OB, Schulstr. 11, Mittelschule, Nähzimmer

F24514

Dirndl-Nähkurs

- Infoabend -

☛ Manuela Grasberger

An diesem Infoabend wird besprochen was alles mitzubringen ist.

Genährt wird ein traditionelles Dirndl oder ein Mieder nach eigenen Vorstellungen. Voraussetzung ist Näherfahrung und zu Hause eine Nähmaschine. Näharbeiten sind nicht nur im Kurs, sondern auch zu Hause auszuführen.

Montag, 15.01.2024, 18.00 - 19.30 Uhr

kostenlos

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, großer Raum

F245141

Dirndl-Nähkurs

☛ Manuela Grasberger

Montag, 22.01.2024, 18.00 - 22.00 Uhr

7 Abende (montags)

€ 179,-

Haag i. OB, Schulstr. 11, Mittelschule, Nähzimmer



F24516

Dirndl-Nähkurs

- Infoabend -

☛ Manuela Grasberger

Montag, 18.03.2024, 18.00 - 19.30 Uhr

kostenlos

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, großer Raum

F245161

Dirndl-Nähkurs

☛ Manuela Grasberger

Montag, 08.04.2024, 18.00 - 22.00 Uhr

7 Abende (montags)

€ 179,-

Haag i. OB, Schulstr. 11, Mittelschule, Nähzimmer



F24515

Nähen lernen leicht gemacht! Für Anfänger und Wiedereinsteiger

☛ Angela Schreier

Die Arbeit mit Nadel und Faden ist nicht schwer zu erlernen, jeder Mensch kann recht schnell nähen lernen. Hat man erst mal einige Grundtechniken erlernt, kann man ganz leicht viele einzigartige Projekte selbst nähen, die sich von der Massenware unterscheiden. Die Möglichkeiten sind mehr oder weniger unbegrenzt und Sie werden überrascht sein, wie einfach es ist, das Nähen zu erlernen. Mit den Schritt für Schritt erarbeiteten Grundlagen öffnet sich der Weg zu neuen, erfolgreichen Projekten: Filzutensilien, Schlammpermäppchen mit Reißverschluss, Kissenhülle etc. Treffpunkt ist der Haupteingang der Schule.

Bitte mitbringen: gut schneidende Schere, Lineal oder Maßband

Kosten: Materialkosten in Höhe von 10 Euro, werden extra abgerechnet

Dienstag, 05.03.2024, 19.00 - 21.00 Uhr

Anmeldeschluss: 27.02.24

4 Abende (dienstags)

€ 45,-

Haag i. OB, Schulstr. 11, Mittelschule, Nähzimmer



Manuela Grasberger



Angela Schreier



Il Caminetto

Ristorante - Pizzeria

Wasserburger Str. 14 · 83527 Haag i. OB · Tel.: 08072 3705519

www.ilcaminetto-haag.de

Geöffnet Donnerstag bis Samstag 17.00 - 22.00 Uhr

Sonntag 11.30 - 14.00 und 17.30 - 22.00 Uhr

Montag bis Mittwoch Ruhetag

Il Caminetto

Trattoria

Thalling 4 · 85643 Steinhöring

Tel. 08094 - 90550-50

Geöffnet Di-So 11.00-21.00 Uhr · Montag Ruhetag

Öffnungszeiten können sich wetterbedingt ändern

Von November bis Ende Februar geöffnet von:

Donnerstag bis Sonntag von 11.00 - 20.00 Uhr

Kochen

F24601

Trendige Sushi

☞ *Werner Bührle*

Ob kunstvoll gerollt, gewickelt, geformt und belegt, es gibt unzählige Variationen von Sushi. Fantasievoll arrangiert sind der Kreativität kaum Grenzen gesetzt. Dies wird in diesem Kurs exzessiv ausgenutzt.

Da ich die einzelnen Schritte ausgiebig erklären werde, ist der Kurs auch für Anfänger geeignet.

Hauptsächlich werden Lachs, Thunfisch, Garnelen, Lachsrogen und Avocado verwendet werden.

Bitte mitbringen: Hausschuhe,

Schürze, Geschirrtuch, Spültuch, Getränk, Vorratsdosen, Geld für Lebensmittel 15€ (beim Kursleiter zu entrichten!)

Dienstag, 19.03.2024, 18.00 - 22.00 Uhr

€ 20,-

Haag i. OB, Schulstr. 11, Mittelschule, Schulküche

F24602

Indische Küche III

☞ *Werner Bührle*

Werden Sie aktiv! Beeindrucken Sie Ihre Freunde oder Familie mit Köstlichkeiten der indischen Küche. Auch Kochanfänger sind herzlich willkommen. Selbstverständlich werden wir wie immer auf Fertig- und Halbfertigprodukte soweit wie möglich verzichten.

Bitte mitbringen: Hausschuhe, Schürze, Geschirrtuch, Spültuch, Getränk, Vorratsdosen, Geld für Lebensmittel 12€ (beim Kursleiter zu entrichten!)

Dienstag, 27.02.2024, 18.00 - 22.00 Uhr

€ 20,-

Haag i. OB, Schulstr. 11, Mittelschule, Schulküche

F24603

Spezialitäten der bayrisch/schwäbischen Küche

☞ *Werner Bührle*

Die traditionellen Gerichte wurden etwas modernisiert, wobei darauf geachtet wurde, den traditionellen Charakter weitgehend erhalten zu erhalten.

Bitte mitbringen: Hausschuhe, Schürze, Geschirrtuch, Spültuch, Getränk, Vorratsdosen, Geld für Lebensmittel 15€ (beim Kursleiter zu entrichten!)

Dienstag, 30.04.2024, 18.00 - 22.00 Uhr

€ 20,-

Haag i. OB, Schulstr. 11, Mittelschule, Schulküche

F24605

Singlekochkurs

☞ *Rita Thalhammer*

Entdecke die Freude am Kochen und knüpfe neue soziale Kontakte in unserem Singlekochkurs!

Perfekt für Kochanfänger bieten wir eine entspannte Atmosphäre in der wir gemeinsam Basics wie Gulasch, Spätzle, Bolognese und mehr zubereiten.

Bitte mitbringen: Hausschuhe, Schürze, Geschirrtuch, Spültuch, Getränk, Vorratsdosen, Geld für Lebensmittel (beim Kursleiter zu entrichten!)

Dienstag, 12.03.2024, 18.00 - 22.00 Uhr

€ 20,-

Haag i. OB, Schulstr. 11, Mittelschule, Schulküche

F24606

Die ganz schnelle Alltagsküche

☞ *Rita Thalhammer*

Einfach, schnell und lecker.

Wir kochen stressfreie Gerichte, ohne auf den Geschmack zu verzichten und lernen Tipps und Tricks um in wenigen Minuten leckere Mahlzeiten auf den Tisch zu zaubern.

Bitte mitbringen: Hausschuhe, Schürze, Geschirrtuch, Spültuch, Getränk, Vorratsdosen, Geld für Lebensmittel (beim Kursleiter zu entrichten!)

Dienstag, 14.05.2024, 18.00 - 22.00 Uhr

€ 20,-

Haag i. OB, Schulstr. 11, Mittelschule, Schulküche



F24607

Knödelkurs

☞ *Barbara Baumgartner*

In diesem Kurs werden wir einfache und raffinierte, herzhaft oder süße Gerichte aus Semmel- und Kartoffelknödelteig herstellen. Dazu kochen wir die passende Soße unter anderem eine Bratensoße und vegetarische Varianten.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter, Geschirrtuch, Spültuch, Getränk

Materialgeld wird im Kurs extra eingesammelt.

Mittwoch, 17.04.2024, 18.00 - 22.00 Uhr

€ 20,-

Haag i. OB, Schulstr. 11, Mittelschule, Schulküche

F24608

Marokkanische Küche

☞ *Hassan Echcharif*

Farbenfrohe Zutaten, geschmackliche Vielfalt und harmonische Kombinationen - die marokkanische Küche lebt von ihren Gewürzen. Der Duft von selbstgebackenem Fladenbrot wird auch nicht fehlen. Lernen Sie Salzzitronen, Orangenblütenwasser und die Gewürzmischung Ras-el-Hanut kennen. Tauchen Sie bei einem Glas Tee mit Naana-Minze und süßem Halwa ein in die zauberhafte Welt der marokkanischen Küche.

Bitte mitbringen: Materialgeld in Höhe von EUR 9,00 ist in der Kursgebühr bereits enthalten. Schürze, Geschirrtuch und Behälter.

Mittwoch, 08.05.2024, 18.00 - 22.00 Uhr

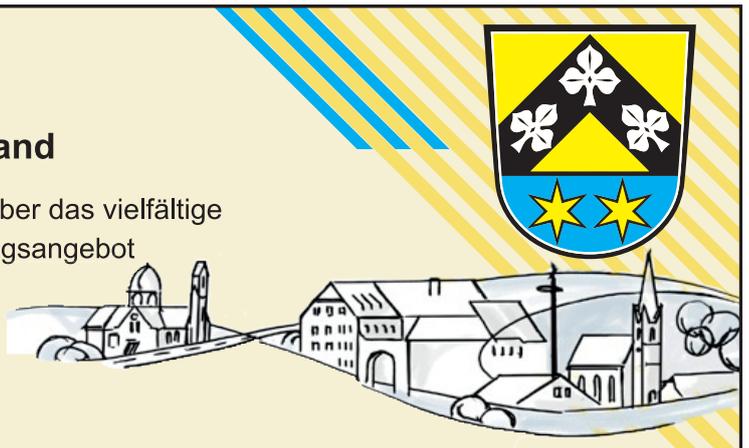
€ 29,-

Haag i. OB, Schulstr. 11, Mittelschule, Schulküche

Auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit mit der Volkshochschule im Haager Land

Die Gemeinde Reichertsheim freut sich über das vielfältige und umfangreiche Bildungs- und Schulungsangebot für ihre Bürger.

„Bildung ist das, was übrig bleibt, wenn wir vergessen, was wir gelernt haben.“ Edward Wood





F24615

Türkische Gerichte zum Genießen

☛ Semra Akgül

In der Türkei ist das Essen ein kulinarisches Ereignis, welches man am besten mit der Familie oder vielen Freunden einnimmt. Die harmonische Zusammensetzung abwechslungsreicher Zutaten erfordert zwar etwas Erfahrung, doch mit einfachen Rezepten können auch Anfänger und neugierige an diesem Abend mitkochen.

Während wir kochen, genießen wir türkischen Schwarztee im Samowar zubereitet.

Guten Appetit...! Afiyet olsun...!

- ✓ Rote Linsensuppe mit Gemüse
- ✓ Teigtaschen mit grüner Linsenfüllung
- ✓ Maismehl Brot
- ✓ Schwarzaugenbohnen Salat
- ✓ Kesselboden-Pudding

Bitte mitbringen: Hausschuhe, Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Speisen, Getränk

Freitag, 19.04.2024, 18.00 - 22.00 Uhr Materialkosten werden im Kurs extra eingesammelt. € 20,-

Haag i. OB, Schulstr. 11, Mittelschule, Schulküche



F24621

Vegan für Einsteiger - Es muss nicht immer Fleisch sein

☛ Andrea Kemmeter

Was genau bedeutet vegane Ernährung eigentlich? Ist das gesund? Und wie setzt man sie im Alltag um? Dieser Workshop kombiniert theoretisches Ernährungswissen mit praktischen Tipps und zeigt, wie sich mehr pflanzliche Lebensmittel in die tägliche Ernährung integrieren lassen. Eine Verkostung der Lebensmittel erfolgt im Praxisteil. Alle Teilnehmer erhalten ein Kurskript.

Andrea Kemmeter ist zertifizierte Ernährungsberaterin.

Lebensmittelgeld von 12 € inklusive.
Dienstag, 05.03.2024, 18.00 - 21.00 Uhr
€ 32,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, großer Raum



F24623

Backen im Glas mit außergewöhnlichen Formen

☛ Angela Schreier

Haben Sie denn schon mal in einem Blumentopf etwas gebacken? Die schlichten Tontöpfe in verschiedensten Größen eignen sich auch zum Einsatz in der Backstube. Oder in einer Konservendose schmackhaftes Tomatenbrot? Marmorkuchen aus dem Marmeladenglas saftig und verführerisch? Oder vielleicht einen Tassenkuchen oder Faltenbrot in der Tasse? Sogar in Waffelbecherchen kann man Hingucker backen! Alle auch geeignet als ein nettes Mitbringsel, aber wir werden noch im Kurs alles verkosten. Bitte mitbringen: Spüllappen, Abtrockentücher, Tassen etwas größer (Frühstückskaffee) Boxen für die vielleicht übrigen Reste und Lebensmittel *Materialkosten von 13 € (incl. Tontopf) werden von der Kursleiterin extra eingesammelt.*

Donnerstag, 18.04.2024, 19.00 - 22.00 Uhr
Anmeldeschluss: 11.04.2024
€ 20,-

Haag i. OB, Schulstr. 11, Mittelschule, Schulküche

NEU



Semra Akgül



Andrea Kemmeter



Angela Schreier

Schweiger Transport GmbH

Westendstr. 1 83527 Haag i. Obb

Tel.: 08072 370 707 0



Vorträge



F24469

Trageberatung - Tragetuch, Bauchtrage & Co.

☛ Daniela Schneider

Unsere Menschenbabys sind Traglinge, lange haben wir versucht das zu ändern, nun dürfen wir uns wieder mehr unserer Intuition hingeben und den kleinen Menschlein tragen, ganz dicht an Mama oder Papa gekuschelt. Groß ist aber der Markt an Angeboten und ist das Tragen nicht eigentlich schädlich für die Körperhaltung? Solche Verunsicherungen räumen wir an diesem Abend aus dem Weg. Sie erhalten anschauliche und wissenschaftlich fundierte Informationen zum gesunden Babytragen, was das eigentlich ist, die Vorteile für Eltern und Kind, worauf zu achten ist und können im Anschluss viele verschiedene Tragehilfen und Tücher unter Anleitung ausprobieren.

Samstag, 27.04.2024, 10.00 - 12.00 Uhr

€ 15,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

F24701

Wunderpflanze Brennnessel - Kulinarisch, Heilkundlich & Handwerklich

☛ Liebgard Wessiak, Wildnispädagogin - Waldgesundheitstrainerin

Die Brennnessel - 2022 zur Heilpflanze des Jahres gekürt - ist ein wahrer Tausendsassa: sie ist seit jeher Heilpflanze, Nahrungsquelle, nützlicher



Helfer im Garten und wertvolle Faserpflanze. Gemeinsam ernten und erforschen wir diese Wunder-, Heil- und Kraftpflanze und bereiten aus ihr kuli-

narische Köstlichkeiten und heilkundliche Anwendungen.

Bitte mitbringen: Bitte um wetterangepasste Outdoorbekleidung, wir sind die ganze Zeit draußen. Mitbringen: Sitzkissen, Tasse, Taschenmesser, Gartenhandschuhe, 2 kleine Gläschen (50ml), evtl. Notizblock.

Freitag, 08.03.2024, 14.30 - 18.00 Uhr

€ 38,-

Oberreith, Wildpark Oberreith (vor dem Fahrradständer)

F24731

Kräuter sammeln

☛ Maria Mirz, Podologin und Heilpraktikerin

Kräuter sammeln ist ganz einfach. Es wächst so vieles „rund ums Haus“.

Wir befassen uns mit 19 heimischen Kräutern, die leicht zu erkennen sind und in unserer nächsten Umgebung wachsen. Daraus können wir unseren eigenen individuellen Tee kreieren.

Wie das geht, wann was gesammelt wird und wofür wir es verwenden kön-

Man muss viel gelernt haben, um über das, was man nicht weiß, fragen zu können.

(Jean-Jacques Rousseau)

Wir wünschen der VHS viele interessierte Kursteilnehmer und engagierte Kursleiter.

Bürgermeister Sebastian Linner und Gemeinderat der Gemeinde Rechtmehring





nen, damit befassen wir uns an diesem Abend.

PowerPoint Präsentation mit Maria Mirz

Freitag, 15.03.2024, 19.30 - 21.00 Uhr
€ 8,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, großer Raum

F24733

Heilfasten Info

☛ *Maria Mirz, Podologin und Heilpraktikerin*

Heilfasten ist nicht nur das Weglassen von fester Nahrung und Genussmitteln, es hat auch eine weltanschauliche Komponente. Es bedeutet Reinigung von Körper, Seele und Geist.

Fasten ist zwar ein natürlicher Vorgang, aber wir sind daran nicht mehr gewöhnt. Wer gerne „Heilfasten“ möchte, aber sich alleine nicht traut, kann sich hier informieren.

Dienstag, 23.01.2024, 19.30 - 21.00 Uhr

€ 15,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, großer Raum

F24734

Heilfasten mit Begleitung zu einer Fastenwoche

☛ *Maria Mirz, Podologin und Heilpraktikerin*

Die gemeinsame Fastenwoche findet statt vom 23.-29.02.2024 in Haag.

Es begleitet Sie: Maria Mirz, Heilpraktikerin und Podologin Info bei Maria Mirz, Tel 08073/2167 oder mirzhochzwei@web.de

Freitag 16.02./ Freitag 23.02./ Dienstag 27.02.2024

3 Abende

€ 40,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, großer Raum

F24740

Bauch, Nase, Po:

Wie klären wir unser Krippen- oder Kindergartenkind altersgerecht auf?

☛ *Karin Mußner, DONUM VITAE in Bayern e.V Mühldorf*

Manchmal sind wir verunsichert, wie wir unsere Kinder altersgerecht aufklären sollen. Ab wann benutzt man welche Begriffe der Körperteile? Wie ist das mit den Doktorspielen? Was muss

ich wissen, damit ich authentisch bin? Was kommt da auf mich als Erwachsener (Eltern, Großeltern und andere) zu? Diese Fragen und vielleicht noch mehr haben Sie, wenn es um das Thema Sexualerziehung ihrer Kinder geht. Bei diesem Seminar erhalten Sie fachliches Wissen und konkrete Handlungsempfehlungen im Umgang mit Ihren Kindern.

Dienstag, 23.04.2024, 19.00 - 21.00 Uhr Veranstaltung findet in Kooperation mit der DONUM VITAE in Bayern e.V Mühldorf und Altötting auf Spendenbasis statt.

kostenlos

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

F24741

Sexualität im Teenageralter- Aufklärung als wichtigste Form der Vorbeugung von Teenagerschwangerschaften

☛ *Karin Mußner, DONUM VITAE in Bayern e.V Mühldorf*

Schwangerschaft im Teenageralter ist vermutlich ein unpassender Zeitpunkt im Leben eines Menschen. Wir Eltern wünschen uns für unsere Kinder, dass sie einen Abschluss machen, einen Ausbildungsplatz finden, Freunde haben und irgendwann mal eine feste Partnerschaft. Leider sind die Informationen über Sexualität und Verhütung, die unsere Kinder haben, überwiegend sehr falsch. Auf Grund der drastisch gestiegenen Zahlen an Teenagerschwangere im aktuellen Kalenderjahr allein schon im Landkreis Mühldorf, laden wie Sie herzlichst zu einem Elternabend ein.

Dienstag, 30.04.2024, 19.00 - 21.00 Uhr Veranstaltung findet in Kooperation mit der DONUM VITAE in Bayern e.V Mühldorf und Altötting auf Spendenbasis statt.

kostenlos

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

www.regioapo.de

APOTHEKE
In der Region. Für Sie.

IHRE APOTHEKE – REGIONAL UND ONLINE

<p>Grafschaft-Apotheke Hauptstraße 40 83527 Haag Telefon 08072 98700 ☎ +49 175 9925856</p> <p>Öffnungszeiten Mo: 8.15 – 18.30 Uhr Sa: 8.00 – 13.00 Uhr</p>	<p>Löwen-Apotheke Münchenerstraße 15 83527 Haag Telefon 08072 91930 ☎ +49 175 9926957</p> <p>Öffnungszeiten Mo, Di, Do, Fr: 8–13 Uhr 14–18.30 Uhr Mi: 8–13 Uhr, Sa: 8.30–12.30 Uhr</p>	<p>St.Ulrich-Apotheke Hauptstraße 6 83536 Gars am Inn Telefon 08073 1277 ☎ +49 175 9962792</p> <p>Öffnungszeiten Mo – Fr: 8–13 14–18.30 Uhr Sa: 8.30–12.30 Uhr</p>
--	--	--

Die **Gemeinde Sankt Wolfgang** unterstützt die VHS im Haager Land und wünscht allen Teilnehmern erfolgreiche Kurse und viele interessante Stunden.



F24803

Der entspannte Tiger

🗨️ *Bernadette Baumann*

Der Kurs ist auf Kinder von 6 - 10 Jahren ausgerichtet. Hier machen wir zusammen leichte Yogaübungen und entspannen mit der Progressiven Muskelentspannung auf kindgerechte Art. Die Stunde lassen wir mit der Klangschale ausklingen.

Freitag, 12.01.2024, 16.20 - 17.20 Uhr

4 Nachmittage (freitags)

€ 32,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

F24804

Der entspannte Tiger

🗨️ *Bernadette Baumann*

Freitag, 23.02.2024, 16.20 - 17.20 Uhr

4 Nachmittage (freitags)

€ 32,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

F24811

Nistkästen für unsere gefiederten Freunde bauen

🗨️ *Christine Schwarzenbeck*

„Amsel, Drossel, Fink und Star...“, wer kennt nicht zumindest eine Zeile des alten Liedes? In einigen Wochen werden die heimischen Vögel wieder nach geeigneten Nistplätzen Ausschau halten. Heutzutage gibt es allerdings in den wenigsten Gebieten ausreichend ursprüngliche Lebensräume und somit auch nicht genügend Nisthöhlen. Diesem Mangel kann man mit künstlichen Nisthilfen abhelfen. Außerdem macht das Bauen und kunterbunt anmalen von Nistkästen einfach Spaß und eignet sich hervorragend, sich mit der



Verwirk-
lichen
ist einfach.



sparkasse-wasserburg.de

Wenn man den nötigen Raum für die eigenen Ideen hat. Damit Sie Ihre Kreativität voll ausleben können, sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie zu Ihren Plänen.

Wenn's um Geld geht

 Sparkasse
Wasserburg



bunten Vogelwelt und deren Lebensweise vertraut zu machen. Zwischendurch kann eure mitgebrachte Brotzeit verspeist werden.

Für Kinder ab 5 Jahren

Materialkosten von 20 Euro im Preis enthalten (Nistkasten und Meisenknödelhalter)

Bitte mitbringen: - Altes großes Handtuch zur Unterlage, Farbstifte und/oder Wachsmalkreiden, Spitzer, kleine Schüssel, Brotzeit mit Getränk, Hausschuhe oder Stoppersocken

Samstag, 02.03.2024, 10.00 - 12.00 Uhr Preis inkl. Materialgeld.

€ 30,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

F24812

Nähen lernen leicht gemacht! Für Kinder und Jugendliche

👤 *Angela Schreier*

Die Arbeit mit Nadel und Faden ist nicht schwer zu erlernen, jeder Mensch kann recht schnell nähen lernen. Hat man erst mal einige Grundtechniken erlernt, kann man ganz leicht viele einzigartige Projekte selbst nähen, die

sich von der Massenware unterscheiden. Die Möglichkeiten, die einem das Nähen eröffnet, sind mehr oder weniger unbegrenzt und Sie werden überrascht sein, wie einfach es ist, das Nähen zu erlernen. Mit den Schritt für Schritt erarbeiteten Grundlagen öffnet sich der Weg zu neuen, erfolgreichen Projekten: Filzutensilien, Schlampemäppchen mit Reißverschluss, Kissenhülle etc.

Teilnahme: ab 10 Jahren, unter 10 Jahren mit kostenloser Begleitperson
Treffpunkt ist der Haupteingang der Schule.

Bitte mitbringen: gut schneidende Schere, Lineal oder Maßband

Kosten: Materialkosten in Höhe von ca. 10 Euro, werden extra abgerechnet

Dienstag, 30.01.2024, 19.00 - 21.00 Uhr Anmelde-schluss: 23.01.24

4 Abende (dienstags)

€ 45,-

Haag i. OB, Schulstr. 11, Mittelschule, Nähzimmer

F24826

Selbstverteidigung: Krav Maga Basics for Teens 13-16 Jahre

👤 *Thomas Esser, SDMA*

Dieses Seminar richtet sich an alle Neulinge im Kampfsportbereich im Alter von etwa 13-16 Jahren und wird auf die im Alltag häufigsten Angriffsformen komprimiert. Du lernst Grundtechniken der effektiven Selbstverteidigung Krav Maga, abgestimmt auf Gefahrensituationen, in die Jugendliche in diesem Alter gelangen können. Krav Maga

bedeutet Kontaktkampf und ist ein modernes, eklektisches israelisches Selbstverteidigungssystem, das bevorzugt Schlag- und Tritttechniken nutzt, aber auch Grifftechniken, Hebel und Bodenkampf beinhaltet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (z. B. Jogginghose bzw. Leggings und T-Shirt), Schuhe sind nicht notwendig, es wird barfuß oder mit Anti-Rutsch-Socken trainiert, Tiefschutz für eine realitätsnahe Verteidigung (vor Ort als Leihhausrüstung vorhanden)

Handtuch, 2 Getränke

Samstag, 09.03.2024, 9.00 - 11.30 Uhr

Sonntag, 10.03.2024, 9.00 - 11.30 Uhr

2 Vormittage

€ 89,-

Reichertsheim, Gymnastikraum der Gemeinde Reichertsheim



Bernadette Baumann



Christine Schwarzenbeck



Angela Schreier



Hightech aus dem Chiemgau. In der Welt erfolgreich!

Wir lieben Technik - und bleiben dabei Mensch. Seit 50 Jahren ist SOMIC Hersteller von High-End-Lösungen für Endverpackungsmaschinen. Als Technologieführer in unserer Branche sind wir ein weltweit erfolgreiches Unternehmen. Neben unserem Hauptsitz in Amerang, weiteren Standorten in den USA und in Thailand ist SOMIC seit 2019 auch in Haag vertreten. Kernkompetenzen werden gebündelt, wodurch ein optimales Zusammenspiel der verschiedenen Bereiche erreicht wird. Unkompliziert, verbindlich und mit einem Sinn für echten Zusammenhalt. Wir wachsen weiter und sind auf der Suche nach motivierten und engagierten Mitarbeitenden. Du bist interessiert an Technik, kannst genau und sorgfältig arbeiten? Dann komm in unser Team!

Wir bieten:



Flexible Arbeitszeiten



Urlaubs- und Weihnachtsgeld



30 Tage Urlaub



Englisch-lehrer



Mobiles Arbeiten



Kantine



Jobrad

Sofort bewerben!
↓



Alle Stellenangebote und Infos zur Bewerbung findest du unter: career.somic-packaging.com

Wir freuen uns auf Deine Bewerbung!

SOMIC Verpackungsmaschinen GmbH & Co. KG

Benjamin Lechner • Am Kroit 7-11 • D-83123 Amerang • personal@somic.de



Anmeldeformular

Alle mit * gekennzeichneten Felder sind Pflichtangaben

Name

Vorname*

Name*

Straße*

PLZ; Ort*

Telefon*

Telefon dienstlich

Mobiltelefon

Telefax

e-Mail

Geburtsdatum

Kurs(e)

Hiermit melde ich mich verbindlich zu (zu den) unten angegebener (n) Veranstaltung (en) an.

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs, die sich auf der vorherigen Seite befinden, sind mir bekannt und ich erkenne sie an.

Kurs-Nr.*

Kurs-Titel

Gebühr

Kurs-Nr.*

Kurs-Titel

Gebühr

Kurs-Nr.*

Kurs-Titel

Gebühr

Bezahlung

SEPA-Lastschriftmandat

Ich/Wir ermächtige (n) die

vhs

Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise (n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der vhs auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Bank

BIC / BLZ

IBAN DE

Kontonummer

Kontoinhaber

(falls nicht mit Anmelder identisch)

Datum

Unterschrift

Das Mandat gilt bis auf Widerruf

Allgemeine Teilnahme- und Geschäftsbedingungen

§ 1 Vertragsabschluss

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung des/der Teilnehmenden zu einer Veranstaltung zustande. Die Anmeldung zu einer Veranstaltung kann schriftlich, persönlich und telefonisch erfolgen.

§ 2 Bezahlung

Die Teilnahmegebühr für eine Veranstaltung wird mit der Anmeldung zur Zahlung fällig.

§ 3 Rücktritt

a.) Die Volkshochschule kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird – die verpflichtete Kursleitung aus Gründen, die außerhalb der Risikosphäre der Volkshochschule liegen, verhindert ist. In diesen Fällen wird eine bereits entrichtete Gebühr erstattet.

b.) Kunden können bei Veranstaltungen, die an mehr als sieben Tagen stattfinden, bis zum Tag vor dem zweiten Unterrichtstermin zurücktreten, müssen das aber direkt der Volkshochschule mitteilen (persönlich, telefonisch, schriftlich). Bei Kursen mit einer geringen Dauer ist ein Rücktritt bis drei Werktage vor Beginn möglich, später nur noch bei Stellung der Ersatzperson.

§ 4 Prüfungen und Teilnahmebescheinigungen

Auf Wunsch wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt, wenn die / der Teilnehmende mindestens 70% der Kursstunden besucht hat. Prüfungen finden nur bei den Veranstaltungen statt, bei denen dies ausdrücklich angegeben ist. Bescheinigungen jeglicher Art können nur innerhalb eines Jahres nach Kursende ausgestellt werden.

§ 5 Urheberrecht

Jegliche Vervielfältigung von Lehrmaterial, das von der Volkshochschule ausgegeben worden ist, ist untersagt.

§ 6 Haftung

Eine Haftung der Volkshochschule für Unfälle, Verlust und Schäden jeder Art ist ausgeschlossen, außer der Volkshochschule oder ihren Verrichtungsgehilfen fällt Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last.

§ 7 Schriftform und Änderungen

Änderungen und Nebenabreden bedürfen der Schriftform. Die Dozenten sind nicht berechtigt von den Kursbeschreibungen und den allgemeinen Geschäftsbedingungen abweichende Vereinbarungen zu treffen. Änderungen der Veranstaltungsorte und Termine bleiben vorbehalten. Dies wird den angemeldeten Teilnehmern rechtzeitig bekannt gegeben.

Datenschutzerklärung

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Haag i.OB. 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, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem 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-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse 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, E-Mailadresse 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 zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute und Partner weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen und DeuFöV-Kursen 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. Finden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) 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-waldkraiburg.de



**Ganzheitlich.
Gemeinsam.
Auf den Punkt.**

Sparkassen- Finanzkonzept:



eine Finanzstrategie, die zu
Ihnen und Ihrem Leben passt.

MEHR MENSCH. MEHR LEISTUNG. MEHRWERT.



Sparkasse
Altötting-Mühldorf

Starten Sie insektenfrei in die neue Frühlingsaison mit der Firma Pittrof

Winteraktion vom 01. November - 31. Januar



Jetzt, in der kalten Jahreszeit, machen auch die Insekten bis zum Frühling eine kleine Pause. Deshalb sollten Sie unser 4-monatiges Winterangebot für Insektenschutzgitter ausnutzen, um in der warmen Jahreszeit keine Probleme mit den kleinen Frühlings-Plagegeistern zu haben.

**Während der Aktion erhalten Sie deshalb
10% Winterrabatt
auf Insektenschutzgitter.**

Die Aktion gilt **nicht** für Elektro-Rollo, Plissee, ST4/., Elemente mit Holzdekor, Zuschläge für Sonderfarben und -formen sowie Montage!



Pittrof GmbH

Heimgartenstr. 27, 83527 Haag i. OB

Telefon: 08072 / 95 86 71-0, E-Mail: info@pittrof-gmbh.de

Öffnungszeiten: Montag – Freitag 8 – 18 Uhr · Samstag 8.30 – 13 Uhr



FLEXIBEL. WEGWEISEND. FLYINGSPACE.

Nachhaltige Bauweise, Holz aus heimischen Wäldern und die Energieversorgung aus erneuerbaren Energien: Ein Haus ist nicht nur ein Ort zum Leben, sondern Ihr ganz persönlicher Beitrag zum Klimaschutz. Mit vielen cleveren Ideen wie zum Beispiel den Schwörer FlyingSpaces – der mobilen Wohnform der Zukunft – übernimmt SchwörerHaus Verantwortung. Ob freistehendes Minihaus, als Anbau an eine Bestandsimmobilie, Dachaufstockung etc. Die innovativen Wohnmodule werden ab Werk fix und fertig angeliefert und in kurzer Zeit vor Ort montiert. Einfach einziehen! Interesse? **Wann sprechen wir über Ihre Träume.**

Weitere Informationen:
Telefon +49 174 6864 130
michael.hild@schwoerer-verkauf.de

