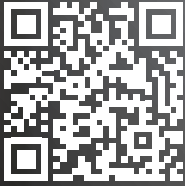


UNSERE VHS ONLINE

Über den QR-Code gelangen Sie direkt zu unserem Programm mit allen notwendigen und aktuellen Informationen auf unserer Homepage!



QR-Code
zur vhs Webseite

vhs Haimhausen

Geschäftsstelle

vhs Haimhausen e. V.

Hauptstraße 15A, 85778 Haimhausen
hinterer Eingang

Telefon 08133 – 93 03 66

Fax 08133 – 93 03 99

E-Mail: bildung@vhs-haimhausen.de

Internet: www.vhs-haimhausen.de

Vorstand

Gerd Kirchhelle, DiplMath., 1. Vorsitzender
Christiane Kettinger, 2. Vorsitzende
Angelika Pein, Schriftführerin
Michaela Schilasky, Kassiererin
Josef Heigl, Kulturreferent und Beisitzer

Leitung der Geschäftsstelle

Michaela Schilasky (Verw. Betriebswirtin)
Tel.: 08133 – 93 03 66

Pädagogischer Mitarbeiter

Dieter Migge

Geschäftszeiten Hauptstraße 15A

Dienstag 9.00 – 11.00 Uhr

(in den Schulferien geschlossen)

Geschäftszeiten Hauptstr. 17, EG

Montag – Donnerstag 8.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag 16.00 – 18.00 Uhr

Allgemeine Geschäftsbedingungen

siehe Seite 160

Bankverbindung

Sparkasse Dachau

IBAN: DE88 7005 1540 0030 3110 39

BIC: BYLADEM1DAH

Gläubiger ID: DE26VHS00000523398

Gesellschaft

Fortsetzung der klassischen bayerischen Tradition: Miteinander Schafkopfen

Schafkopf wurde schon im 19. Jahrhundert gespielt. Trotz des stolzen Alters hat Schafkopf nichts von seinem Reiz, der Geselligkeit und der bayerischen Urtümlichkeit verloren. Kommt man mit bayer. Spielkarten und der Schafkopf-Sprache zu recht, sind die Regeln schnell gelernt und erste Spielstrategien lassen sich bei ein paar Runden Schafkopf schließen und erarbeiten. Tipps und Tricks hierzu machen Sie zum Schafkopf-Profi!

H46970 Gabriele Reichold
2 x Mi € 25
ab 06.11.24 19.30 – 21.00 Uhr
Gemeinschaftsraum in der Amperresidenz



Beruf / EDV

Microsoft Office: Excel Neu

Jeder von uns hat schon mit Excel gearbeitet und einfache Tabellen sind für uns auch kein Problem mehr. Aber Excel kann so viel mehr, mit Formeln und Funktionen, Tabellen zusammenführen Am Ende des Kurses sind auch Sie ein Excel-Profi!

H32201 Andreas Dümpert
8 x Mi € 69
am 18.09.24 15.00 – 16.30 Uhr
Sitzungssaal Rathaus

Microsoft Office: Outlook

Outlook verbinden wir in erster Linie mit email. Aber Outlook kann noch viel mehr: Kalenderfunktion, Besprechungen organisieren, Kontakte, Aufgaben, Notizen. Nutzen Sie mehr als nur email und Kontakte!

H32202 Andreas Dümpert
2 x Mi € 19
am 20.11.24 15.00 – 16.30 Uhr
Sitzungssaal Rathaus

Microsoft Office: One Note

Was ist One Note? Ein Notizblock, der in Rubriken eingeteilt werden und den Kolleginnen und Kollegen freigegeben werden kann. Zu Zeiten von Home Office und Job Sharing ein Tool, das viel zum Informationsfluss beitragen kann.

H32203 Andreas Dümpert
1 x Mi € 9,50
am 04.12.24 15.00 – 16.30 Uhr
Sitzungssaal Rathaus

Gesundheit

Showtanz für Kinder mit Vorkenntnissen Kids

Kreativer Kindertanz der Spaß an der Bewegung und der Musik verbindet. Einfache Schritte zu modernen Rhythmen schulen die Körperwahrnehmung und trainieren die Abstimmung in der Gruppe. Die eingeübte Choreographie wird am Schluss des Kurses in einer kleinen Vorstellung präsentiert werden. Der Kurs baut auf dem vergangenen Kurs auf. Alter: 7 bis 11 Jahre.

Bitte Mitbringen: Rutschfeste Sportschuhe mit heller Sohle oder Gymnastikschläppchen sowie bequeme Sportkleidung.

H55100H Sandra Klan
13 x Di € 84,50
ab 17.09.24 16.00 – 17.00 Uhr
Sportraum in der Schulturnhalle, Pfarrstr. 12

H55100W Sandra Klan
8 x Di € 52
ab 07.01.25 16.00 – 17.00 Uhr
Sportraum in der Schulturnhalle, Pfarrstr. 12

Zumba® Kids Neu Kids

In unserem Zumba® Kids Kurs können die Kleinen spielerisch ihre Energie abbauen und gleichzeitig ihre Koordination und Fitness verbessern! Zu mitreißender Musik lernen die Kids coole Choreografien und haben dabei jede Menge Spaß! Zumba® Kids fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch das Selbstbewusstsein, die sozialen Fähigkeiten und die kreative Entfaltung deiner Kinder.

H55101H Kitty Lea Skaliczki
13 x Di € 95
am 17.09.24 17.00 – 18.00 Uhr
Sportraum in der Schulturnhalle, Pfarrstr. 12

H55101W Kitty Lea Skaliczki
8 x Di € 59
am 07.01.25 17.00 – 18.00 Uhr
Sportraum in der Schulturnhalle, Pfarrstr. 12

„Nicht mit mir!“ – Schütz Dich vor Gewalt! Kids Für Jungs und Mädchen von 7 bis 11 Jahren

„Nicht mit mir!“ ist ein durch den Deutschen Ju-Jitsu Verband initiiertes, prämiertes und gefördertes Präventions-, Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskonzept. Ausgebildete, lizenzierte und fachkompetente KursleiterInnen mit entsprechender Erfahrung vermitteln alters- und zielgruppenorientiert, wie sich die Kinder angemessen und effektiv gegen Übergriffe und Angriffe zur Wehr setzen können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk und kleine Brotzeit

H46500 Uwe Wolff
2 x Di € 45
am 05.11.24 15.00 – 18.00 Uhr
Sportraum in der Schulturnhalle, Pfarrstr. 12

Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Eine Hatha Yogastunde ist normalerweise geprägt von eher langsamen und entspannten Yoga Übungen, also eine gute Möglichkeit für Yoga Anfänger, sich mit Yoga, seinen Effekten und verschiedenen Asanas vertraut zu machen. Schon seit langem gehört Hatha Yoga zu den populärsten Yogarichtungen weltweit. Kein Wunder, verbindet dieser Stil doch auf wunderbare Weise eine Festigung deines Gleichgewichtsinns (körperlich und innerlich) mit einer Stärkung deiner Flexibilität und deiner Muskeln.

Kurs I

H44100H Joyce Bakels
12 x Do € 102
ab 19.09.24 19.00 – 20.00 Uhr
Sportraum in der Schulturnhalle,
Pfarrstr. 12

Kurs III

H44101H Joyce Bakels
13 x Mo € 110,50
ab 16.09.24 16.30 – 17.30 Uhr
Sportraum in der Schulturnhalle,
Pfarrstr. 12

Kurs II

H44100W Joyce Bakels
8 x Do € 68
ab 09.01.25 19.00 – 20.00 Uhr
Sportraum in der Schulturnhalle,
Pfarrstr. 12

Kurs IV

H44101W Joyce Bakels
7 x Mo € 59,50
ab 13.01.25 16.30 – 17.30 Uhr
Sportraum in der Schulturnhalle,
Pfarrstr. 12

Pilates Grund- und Aufbaukurs

Ein ganzheitliche Trainingskonzept von Joseph H. Pilates, das Körper und Geist über kontrolliertes, konzentriertes Arbeiten gleichermaßen fordert. Das Programm beinhaltet Kräftigungs- und Dehnübungen unter Einsatz der Atemkontrolle. Es schult die Körperhaltung und vertieft das Körperbewusstsein und führt somit zu einem neuen Körpergefühl und einer Steigerung der Leistungsfähigkeit.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und dicke Socken

Sportraum in der Schulturnhalle,
Pfarrstr. 12

Kurs I

H45201H Gertrud Friedrich-Groll
13 x Mo € 91
ab 16.09.24 18.00 – 19.00 Uhr

Kurs II

H45201W Gertrud Friedrich-Groll
7 x Mo € 49
ab 13.01.25 18.00 – 19.00 Uhr

Kurs III

H45202H Gertrud Friedrich-Groll
13 x Mo € 91
ab 16.09.24 19.00 – 20.00 Uhr

Kurs IV

H45202W Gertrud Friedrich-Groll
7 x Mo € 49
ab 13.01.25 19.00 – 20.00 Uhr

Pilates für Senioren 60plus – Bewegung bis ins hohe Alter

Im Alter erhöht sich das Risiko von Osteoporose, die Muskelmasse verringert sich, und der Gleichgewichtssinn baut ab. Regelmäßiges Pilates hilft durch sanfte, ruhige und konzentrierte Übungen diesem entgegenzuwirken.

Dieser Kurs wird durch die Rosalia-Bruckmeier-Stiftung gefördert.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und dicke Socken

H45203 Gertrud Friedrich-Groll
10 x Di € 20 Unkostenbeitrag;
Bewohner Amperresidenz kostenfrei
ab 03.09.24 09.30 – 10.30 Uhr
Gemeinschaftsraum in der Amperresidenz



Zumba® Fitness

Ein fetziges und energiegeladenes Fitness-Programm zu lateinamerikanischer und internationaler Musik. Einfache Schrittkombinationen zu mitreißender Musik machen in erster Linie Spaß, bringen das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel auf Touren, trainieren alle Muskelgruppen und steigern die Kondition - ein Workout für Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: eine Matte (oder großes Handtuch), Sportkleidung, Sport-Hallenschuhe, Handtuch und Getränk

Kurs I

H45401H Kitty Lea Skaliczki
13 x Di € 104
ab 17.09.24 18.30 – 19.30 Uhr
Sportraum in der Schulturnhalle,
Pfarrstr. 12

Kurs II

H45401W Kitty Lea Skaliczki
8 x Di € 104
ab 07.01.25 18.30 – 19.30 Uhr
Sportraum in der Schulturnhalle,
Pfarrstr. 12

Mit Schröpfen (Cupping) und der Dorn-Methode in die Selbstbehandlung

Die Welt der manuellen Therapie entwickelt sich ständig weiter, und eine der aufregendsten Entwicklungen in den letzten Jahren ist die Integration von Schröpfkursen mit BellaBambi und der Dorn-Methode in die Behandlung von Faszien. Diese Kombination bietet eine einzigartige Herangehensweise an die Gesundheit des Bindegewebes und hat das Potenzial, das Wohlbefinden erheblich zu verbessern.

Nach einer kleinen Einführung in das Thema erhält jeder Teilnehmer eine Behandlung

Bitte mitbringen: Bequeme, weite Kleidung Matte und Handtuch, ggfs. Bikinioberteil

H41000 DTB Trainierin
Gesundheitssport
Ramona Feyertag
1 x Mi € 30
am 16.10.24 19.00 – 22.00 Uhr
Gemeinschaftsraum in der
Amperresidenz

Faszien-Pilates

Dieses fundierte Training kombiniert die bewährten Prinzipien des Pilates mit spezifischen Faszien-Übungen, um die Gesundheit und Flexibilität deiner Faszien zu fördern. Lass uns einen genaueren Blick darauf werfen.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und bequeme Kleidung

Kurs I

H45210H DTB Trainierin
Gesundheitssport
Ramona Feyertag
12 x Fr € 84
ab 20.09.24 10.15 – 11.15 Uhr
Sportraum in der Schulturnhalle,
Pfarrstr. 12

Kurs II

H45210W DTB Trainierin
Gesundheitssport
Ramona Feyertag
13 x Fr € 91
ab 10.01.25 10.15 – 11.15 Uhr
Sportraum in der Schulturnhalle,
Pfarrstr. 12

Sprachen

Französisch für den Urlaub

H23100 Aly Diouf
2 x Sa € 45
am 23.11. und
07.12.24 9.30 – 13.00 Uhr
Gemeinschaftsraum in der Amperresidenz

Spanisch für den Urlaub

H25100 Belinda Mosquera de Wulkop
2 x Sa € 45
ab 19.10.24 09.30 – 13.00 Uhr
Gemeinschaftsraum in der Amperresidenz

Kroatische Konversation für den Urlaub

H29100H Emeli Wethmar
1 x Sa € 45
am 16.11.24 09.00 – 15.00 Uhr
Gemeinschaftsraum in der Amperresidenz

Sie haben im nächsten Urlaub in ein französisch, spanisch oder kroatisch sprechendes Urlaubsziel? Lernen Sie in zwei halben Tagen wie Sie sich beim

- Check-in im Hotel
- Essen bestellen im Restaurant
- wenn am Zimmer etwas nicht in Ordnung ist
- Zahlen und Uhrzeiten
- nach dem Weg fragen

in der jeweiligen Landessprache verständigen können. Es kommt nicht darauf an, alles richtig zu sprechen; der Einheimische freut sich über jedes Bemühen unsererseits, als Gast in seiner Sprache kommunizieren zu wollen; es öffnet uns die Herzen, Gastfreundschaft und Kultur unseres Urlaubslandes.

H29100W Emeli Wethmar
1 x Sa € 45
am 18.01.25 09.00 – 15.00 Uhr
Gemeinschaftsraum in der Amperresidenz