



vhs Haimhausen

Frühjahr- / Sommerprogramm 2025

**„Der Mensch ist, was er als Mensch sein soll,
erst durch Bildung“**

Georg Friedrich Wilhelm Hegel (1770-1831)

Unser Kursprogramm in den Bereichen Gesellschaft, Beruf und Gesundheit haben wir mit Sonderkursen für Kinder und Senioren weiter ausgebaut.

Weitere Kurse des Verbundes der Volksschulen Dachau Land e.V. finden Sie in den Programmheften, die in vielen Banken, Geschäften und im Bürgerbüro aufliegen.

vhs

bitte anmelden unter www.vhs-haimhausen.de

Inhaltsverzeichnis

Kurs-Nr.	Seite
In eigener Sache der vhs Haimhausen	3
Politik / Gesellschaft / Umwelt	
H10100 Führung durch die Pathologie des Klinikum Schwabing	4
H10101 Arbeitseinsatz im Kongo: Erlebnisse, Erfahrungen, Abenteuer	5
Beruf	
H32201 Microsoft Office: Excel	6
H32203 Microsoft Office: OneNote	6
Kids	
H55100F Showtanz für Kinder (1.-4.Klasse) Kurs I	7
H55100S Showtanz für Kinder (1.-4.Klasse) Kurs II	7
H55101F Zumba®KidsKurs I	7
H55101S Zumba®KidsKurs II	7
Gesundheit	
H44100F Hatha Yoga Anfänger und Fortgeschrittene Kurs I	8
H44101F Hatha Yoga Anfänger und Fortgeschrittene Kurs I	8
H44100S Hatha Yoga Anfänger und Fortgeschrittene Kurs II	8
H44101S Hatha Yoga Anfänger und Fortgeschrittene Kurs II	8
H45201F Pilates Grund- und Aufbaukurs I	9
H45201S Pilates Grund- und Aufbaukurs II	9
H45202F Pilates Grund- und Aufbaukurs III	9
H45202F Pilates Grund- und Aufbaukurs IV	9
H45401F Zumba® Fitness Kurs I	10
H45401S Zumba® Fitness Kurs II	10
H45210S Faszien Pilates	10
Senioren	
H45203 Stuhl Pilates für Senioren	11
H44102 Atem-Yoga für Senioren	11
Sonstiges	
Impressum	12
Allgemeine Geschäftsbedingungen	13
Anmeldeformular	15
Lageplan der Kursräume	16

In eigener Sache:



Die vhs Haimhausen gehört dem Verbund der Volkshochschulen Dachau-Land e.V. an. Zum Zweck der Aufrechterhaltung und Stärkung des Verbundes finden regelmäßig Sitzungen in einem der Orte der dem Verbund angehörigen vhs'sen statt. Die vhs Haimhausen besteht derzeit aus zwei ehrenamtlichen Mitarbeitern/-innen.

WIR SUCHEN gegen Zahlung einer Ehrenamtspauschale eine zusätzliche Unterstützung der Geschäftsleitung, mit der Affinität, die Geschäftsleitung nach Einarbeitung zu übernehmen.

Welche Aufgaben kommen auf Sie zu?

- Terminwahrnehmung der Verbunds-Sitzungen der vhs Dachau-Land e.V. (ca. einmal im Monat).
- Koordination der Programmplanung

Die administrativen Aufgaben wie Systemarbeiten (Einarbeitung der Kurse ins Kursprogramm), Kasse, Homepage, Pressearbeit werden weiterhin durch die beiden ehrenamtlichen Mitarbeiter übernommen. Wie Sie die Aufgaben der Geschäftsleitung zukünftig aufteilen möchten, wird Ihnen überlassen.

Kontakt:

Michaela Schilasky

Tel.: +49 8133 930314

Email: Michaela.Schilasky@haimhausen.de

bitte anmelden unter www.vhs-haimhausen.de

Politik - Gesellschaft - Umwelt

Hinter den Kulissen des Instituts der Pathologie im Klinikum Schwabing

Eine Führung hinter die Kulissen des Instituts für Pathologie am Klinikum Schwabing und die Siegfried-Oberndorfer-Lehrsammlung. Oberpräparator i.R. Alfred Riepertinger zeigt uns u.a. den Sektionssaal, bekanten aus Szenen der Fernsehkrimis "Tatort" und "Der Alte". Außerdem erzählt er spannende Geschichten aus seinem Berufsleben als Pathologe

251H10100	Alfred Riepertinger
1x Di	€ 15,-
ab 04.06.25	18.00 - 19.30 Uhr
Treffpunkt:	Schwabinger Krankenhaus, genauer Lageplan folgt kurz vorher

Arbeitseinsatz im Kongo: Erlebnisse, Erfahrungen und Abenteuer

Der Dozent berichtet über 2 Arbeitseinsätze, die ihn bewogen haben, uns sensibel dafür zu machen, daß es außer unserem Wohlstand und Flüchtlingen auch noch eine andere Welt gibt, von der niemand eine Ahnung bekommen kann, wenn er nicht selber dort gewesen ist.

„In dem gut zweistündigen Vortrag entführe ich die Besucher in eine völlig fremde Welt. Sie sehen das entbehrungsreiche, gefährliche und doch geordnete Leben der Einwohner im Kongo, die endlose und doch so segenreiche Arbeit des Missionars und natürlich auch meine Arbeiten und durchaus haarsträubenden Abenteuer.“

251H10101 Richard Reger
Vortrag Spende
1x Di € 15,-
am 14.03.25 19.00 - 21.00 Uhr
Gemeinschaftsraum in der Amperrresidenz



bitte anmelden unter www.vhs-haimhausen.de

Beruf

Microsoft Office: Excel

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!

251H32201 **Andreas Dümpert**
5 x Mi **€ 42,-**
am 12.03.25 15.00 - 16.30 Uhr
Sitzungssaal Rathaus

Microsoft Office: OneNote

One Note ist mehr als ein Notizblock: Zu Zeiten von Home Office und Job Sharing ein Tool, das viel zum Informationsfluss beitragen kann.

251H32203 **Michaela Schilasky**
1 x Di **€ 9,50**
am 11.03.25 13.00 - 14.30 Uhr
Sitzungssaal Rathaus

Kinder

Showtanz für Kinder 1.-4. Klasse

Kreativer Kindertanz der Spaß an der Bewegung und der Musik verbindet. Einfache Schritte zu modernen Rhythmen sollen die Körperwahrnehmung schulen und die Abstimmung in der Gruppe trainieren. Die eingeübte Choreographie soll am Schluss des Kurses, gerne mit bunten Kostümen, in einer kleinen Vorstellung präsentiert werden.

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

Kurs I

251H55100F Sandra Klan
11x Di € 77,-
ab 11.03.25 16.00 - 17.00 Uhr

Kurs II

251H55100S Sandra Klan
6x Di € 42,-
ab 24.06.25 16.00 - 17.00 Uhr

Beide Kurse im Sportraum in der Schulturnhalle, Pfarrstr. 12

Zumba® Kids

Tauche ein in die Welt des Zumba®! Mit unserem Zumba® Kids Kurs können die Kleinen spielerisch ihre Energie abbauen und gleichzeitig ihre Koordination und Fitness verbessern. In unseren fröhlichen Kursen tanzen die Kids zu mitreißender Musik, lernen 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.

Kurs I

251H55101F Kitty Lea Skaliczki
11 x Di € 88,-
am 11.03.25 17.00 - 18.00 Uhr

Kurs II

251H55101S Kitty Lea Skaliczki
6 x Di € 48,-
am 24.06.25 17.00 - 18.00 Uhr

Beide Kurse im Sportraum in der Schulturnhalle, Pfarrstr. 12

bitte anmelden unter www.vhs-haimhausen.de

Hatha Yoga

Hatha-Yoga aus Indien hat eine jahrtausendalte Tradition. Es umfasst die körperlich-orientierten Praktiken Asanas (Yoga-Stellungen), Pranajama – Yoga (Atemübungen) und Tiefenmuskelentspannung.

Yoga heißt Harmonie herstellen zwischen Körper und Geist.

Yoga Flows, perfekt für Fortgeschrittene und Yoga-Anfänger die schon etwas mehr körperliche Herausforderungen suchen.

Kurs I

251H44100F Joyce Bakels
6 x Mo € 48,-
ab 28.04.25 16.30 - 17.30 Uhr

Die Frühjahrskurse der Dozentin
starten wegen einer OP,
voraussichtlich erst
nach den Osterferien

251H44100S Joyce Bakels
6 x Mo € 48,-
ab 23.06.25 16.30 - 17.30 Uhr

WOYO®, die Brücke zwischen traditioneller und moderner Körperarbeit; ein modernes Yoga-Training für Einsteiger und Geübte. WOYO® ist für JEDEN geeignet, unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit. Durch Einsatz von verschiedenen Hilfsmitteln, wie Blöcke Gurte etc. kann auf die individuellen Bedürfnisse jedes Teilnehmers eingegangen werden und alle an den Übungen teilnehmen lassen.

Kurs II

251H44101F Joyce Bakels
5 x Do € 40,-
ab 08.05.25 19.00 - 20.00 Uhr

Die Frühjahrskurse der Dozentin
starten wegen einer OP,
voraussichtlich erst
nach den Osterferien

251H44101S Joyce Bakels
6 x Do € 48,-
ab 26.06.25 19.00 - 20.00 Uhr

Alle Kurse im 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

Kurs I

251H45201F Gertrud Friedrich-Groll
11 x Mo € 77,-
ab 10.03.25 18.00 - 19.00 Uhr
Sportraum in der Schulturnhalle, Pfarrstr. 12

Kurs III

251H45201S Gertrud Friedrich-Groll
6 x Mo € 42,-
ab 13.01.25 18.00 - 19.00 Uhr
Sportraum in der Schulturnhalle, Pfarrstr. 12

Kurs II

251H45202F Gertrud Friedrich-Groll
11 x Mo € 77,-
ab 10.03.25 19.00 - 20.00 Uhr
Sportraum in der Schulturnhalle, Pfarrstr. 12

Kurs IV

251H45202S Gertrud Friedrich-Groll
6 x Mo € 42,-
ab 23.06.25 19.00 - 20.00 Uhr
Sportraum in der Schulturnhalle, Pfarrstr. 12

bitte anmelden unter www.vhs-haimhausen.de

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

251H45401F Kitty Lea Skaliczki
11 x Di € 88,-
ab 11.03.25 18.30 - 19.30 Uhr
Sportraum in der Schulturnhalle, Pfarrstr. 12

Kurs II

251H45401S Kitty Lea Skaliczki
6 x Di € 48,-
ab 24.06.25 18.30 - 19.30 Uhr
Sportraum in der Schulturnhalle, Pfarrstr. 12

Faszien-Pilates

Dieses fundierte Training kombiniert die bewährten Prinzipien des Pilates mit spezifischen Faszien-Übungen, um die Gesundheit und Flexibilität deiner Faszien zu fördern.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und bequeme Kleidung

251H45210S DTB Trainierin Gesundheitssport Ramona Feyertag
11 x Fr € 77,-
am 02.05.25 10.15 - 11.15 Uhr
Sportraum in der Schulturnhalle, Pfarrstr. 12

SENIOREN-Programm, durch die Bruckmeier-Stiftung gefördert:

Stuhl-Pilates für Senioren

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.

Kommen Sie zu einer kostenlosen Schnupperstunde und probieren Sie aus, ob die Übungen in netter Gemeinschaft Ihnen gut tut.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und dicke Socken

251H45203 Gertrud Friedrich-Groll
dienstags € 2,00 pro Stunde, Bewohner Amperresidenz kostenfrei
ab 07.01.25 09.30 - 10.30 Uhr
Gemeinschaftsraum in der Amperresidenz

Atem-Yoga für Senioren

Yoga heißt Harmonie herstellen zw. Körper und Geist. Prana – die Lebensenergie. Im Yogischen Verständnis ist Prana Lebensenergie. Ziel des Pranajama-Yoga, oder Atem-Yoga ist den Körper mit Lebensenergie anzureichern und damit gleichsam seine „Akkus“ aufzufüllen.

Die Frühjahrskurse der Dozentin
starten wegen einer OP,
voraussichtlich erst
nach den Osterferien

Kurs I
251H44102F Joyce Bakels
montags € 2,- pro Stunde / Bewohner Amperresidenz kostenfrei
ab 28.04.25 10.00 - 11.00 Uhr
Gemeinschaftsraum in der Amperresidenz



Vorstandschaft der Vhs Haimhausen e.V.

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

Impressum

Geschäftsstelle der Volkshochschule Haimhausen e. V.

Hauptstr. 15A

85778 Haimhausen

Telefon: 08133 / 93 03 66

Fax: 08133 / 93 03 99

E-Mail: bildung@vhs-Haimhausen.de

Homepage: www.vhs-haimhausen.de



Bankverbindung

IBAN: DE88 7005 1540 0030 3110 39

BIC: BYLADEM1DAH

Gläubiger-ID: DE26VHS00000523398

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Haimhausen (kurz vhs)

1. Teilnahme

Die Veranstaltungen der Volkshochschule Haimhausen stehen grundsätzlich jedermann offen.

2. Zustandekommen des Vertrages

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die vhs Haimhausen zustande. Die Anmeldung erfolgt durch vollständig ausgefüllte Anmeldeformulare schriftlich per Post oder FAX, online oder per E-Mail. Die Teilnahme an Veranstaltungen der vhs Haimhausen verpflichtet zur Zahlung der ausgewiesenen Kosten bzw. Gebühren. Die Anmeldungen werden von der vhs Haimhausen in zeitlicher Reihenfolge angenommen.

3. Bezahlung

Die vereinbarte Gebühr wird mit dem Zustandekommen des Vertrages zur Zahlung fällig. Die Bezahlung erfolgt in der Regel per SEPA--Lastschriftzug. Die der vhs entstehende Kosten durch falsche, erloschene Kontonummern, oder falsche Bankleitzahlen müssen an die Teilnehmer weitergegeben werden. Zudem wird eine zusätzliche Bearbeitungsgebühr von 5 € erhoben.

4. Ermäßigungen

Ermäßigungen werden nur gegen Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung gewährt. Grundsätzlich können Arbeitslose, Auszubildende, Schüler, Studenten, Wehr- und Zivildienstleistende, Schwerbehinderte und Sozialhilfeempfänger bis zu 25 % Ermäßigungen erhalten. Die vhs Haimhausen behält sich aber das Recht vor, individuell zu entscheiden.

5. Rücktritt vom Vertrag

a) Die Volkshochschule Haimhausen kann von dem Vertrag zurücktreten,
- wenn die Mindestteilnehmerzahl von fünf TeilnehmerInnen nicht erreicht wird
oder

- wenn der/die von der vhs Haimhausen verpflichtete Dozent/in aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der vhs Haimhausen liegen (z.B. Krankheit), ausfällt.

b) Die/der Teilnehmer/in kann bis zu einer Woche (Posteingangsstempel) vor dem 1. Unterrichtstermin durch schriftliche Erklärung vom Vertrag zurücktreten. Es wird eine Bearbeitungsgebühr von 5 € einbehalten. Bei Veranstaltungen, die an weniger als sieben Tagen stattfinden, ist ein Rücktritt nur möglich, wenn von der/dem Teilnehmer/in eine Ersatzperson gestellt wird. Für Reisen und auswärtige Seminare gelten

Sonderbedingungen, Rückerstattungen sind schriftlich bei der vhs Haimhausen zu beantragen.

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Haimhausen (kurz vhs)

6. Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen können bei regelmäßigem Besuch der Kursabende für das laufende Semester von der vhs ausgestellt werden. Diese können gegen eine Gebühr von 5 € schriftlich beantragt werden. Teilnahmebescheinigungen für den Besuch von Gesundheitskursen sind kostenfrei. Es werden keine Teilnahmebescheinigungen gem. § 20 Abs. 1 und 2 S GB V ausgestellt, da die Prüfung der Voraussetzungen des jeweils gültigen Handlungsleitfadens nicht möglich ist.

7. Urheberrecht

Fotografieren und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs auf keine Weise vervielfältigt werden.

8. Haftung

Die Haftung der vhs Haimhausen für Schäden jeglicher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der vhs Haimhausen Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

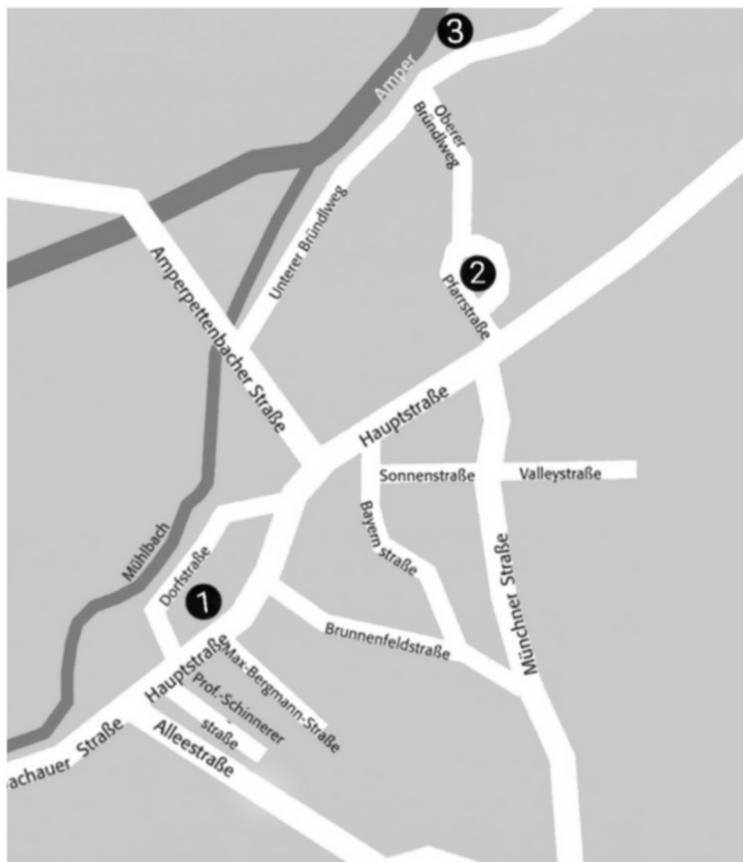
9. Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der vhs Haimhausen ergibt sich aus der Kursbeschreibung des halbjährlich erscheinenden Programms. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Der Dozent/die Dozentin ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

10. Hausordnung

In den Unterrichtsräumen ist das Rauchen verboten, die jeweilige Hausordnung - vor allem in der Schule und dem Jugendzentrum, in denen die Volkshochschule Haimhausen zu Gast ist - bitten wir dringend zu beachten.

Anmeldeformular der vhs Haimhausen						
Kursnummer	251H					
Kurstitel						
Vor- und Nachname des TN						
ggfs. Erziehungsberechtigten						
Straße						
PLZ / Wohnort						
Telefon / Mobil						
Wichtig: E-Mail-Adresse						
Dozent/in	Damit ich informiert werden kann, wenn ein Kurstag ausfällt etc., darf die vhs meine Telefon-/ Mobil-Nr. an die/den Dozentin/en weitergeben. <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein					
Newsletter	Ich will als eine der ersten das neue Kursprogramm erhalten oder über freie Plätze bei Kursen und Vorträgen informiert werden: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein					
Für unsere Statistik: Alter (des TN)	bis 18	19-25	26-35	36-50	51-65	über 65
Ich ermächtige die vhs Haimhausen, die Kursgebühr mittels Lastschrift frühestens 6 Tage vor Kursbeginn von meinem Konto einzuziehen.						
vhs Gläubiger ID	DE26VHS00000523398					
Mandatsreferenz	Die Mandatsreferenz ist mit Kursnummer und den ersten drei Buchstaben des TN-Nach- und Vornamens gekennzeichnet.					
Kontoinhaber						
IBAN						
BIC						
Die ABGs der vhs erkenne ich an. Eine Bestätigung der Anmeldung durch die vhs erfolgt nicht. Ich werde informiert, wenn die Veranstaltung nicht stattfindet.						



Lageplan der Unterrichtsräume

1. Gemeinschaftsraum in der Amperresidenz, Hauptstr. 15A
Sitzungssaal im Mehrzweckgebäude, Hauptstr. 17
2. Sportraum Schule, Pfarrstr. 12
3. Turnhalle SV Haimhausen, Unterer Bründelweg 1

Ihr Team der vhs Haimhausen

Michaela Schilasky Geschäftsleitung,
Kasse, Kursbetreuung
Bürozeiten: Rathaus, Bürgerbüro
Mo – Do 8.00 – 12.00 Uhr
Do 16.00 – 18.00 Uhr

Dieter Migge
Programmplanung, Pressearbeit

Tel. 08133 / 93 06 66

FAX: 08133 / 93 06 99

E-Mail: Bildung@vhs-haimhausen.de

Homepage: www.vhs-haimhausen.de