

# Volkshochschule Haimhausen

Wir sind umgezogen!

## ► Geschäftsstelle

Volkshochschule 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](mailto:bildung@vhs-haimhausen.de)

Internet: [www.vhs-haimhausen.de](http://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

## ► Pädagogische Mitarbeiterin

Simone Wielert

## Geschäftszeiten Hauptstraße 15A

Dienstag 09.00 – 11.00 Uhr

(in den Schulferien geschlossen)

## Geschäftszeiten Hauptstr. 17, EG

Montag – Donnerstag 08.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag 16.00 – 18.00 Uhr

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

siehe Seite 128

## Bankverbindung

Sparkasse Dachau

IBAN: DE88 7005 1540 0030 3110 39

BIC: BYLADEM1DAH

Gläubiger ID: DE26VHS00000523398

## Allgemeine Informationen

- Änderung bzgl. Raum, Zeit und Gebühr aufgrund von Corona bedingten Auflagen vorbehalten!
- Bitte beachten Sie die aktuellen Hygiene- und Schutzauflagen
- Sollten sich die Corona bedingten Hygieneregeln bis zum Kursbeginn ändern, werden Kursort, -zeit, -größe und/oder -gebühr ggf. angepasst.



Bitte beachten Sie unsere Hygieneregeln und jeweils gültigen Zugangsbeschränkungen:

- Laufwege einhalten
- Hände waschen und desinfizieren
- Abstand halten
- Mundschutz tragen
- Corona-App installieren empfohlen



Team der Geschäftsstelle Haimhausen  
Simone Wielert, Michaela Schilasky



## Gesellschaft

Für Angebote in diesem Programmbereich möchten wir Sie auf unsere Homepage verweisen, die in regelmäßigen Abständen aktualisiert wird.

Ebenso lohnt es sich einen Blick in die Programme der anderen Volkshochschulen im Verbund Dachau Land e.V. zu werfen. Es werden zahlreiche interessante Veranstaltungen, Führungen und Reisen angeboten.



## Sprachen

### Gebührenstaffel Sprachkurs

Teilnehmer 5 – 6

15 Doppelstunden € 135

Teilnehmer 7 – 8

15 Doppelstunden € 112,50

Teilnehmer 9 – 10

15 Doppelstunden € 90

Maßgeblich für die Festlegung der Kursgebühr ist die Anzahl der angemeldeten Teilnehmer/innen am zweiten Kurstag

(siehe auch allg. Geschäftsbedingungen siehe Seite 128).

Eine Doppelstunde dauert 2 x 45 Minuten.

Die erste Stunde kann als Schnupperstunde gegen eine Gebühr von 7 € besucht werden.

### Spanisch Anfänger - 4. Semester A1

Bitte mitbringen: Lehrbuch Cornelsen, Perspectivas Ya! A1,

ISBN 978-3-464-20488-7 ab Lection 9

H25001 Sofia Vaca de Weber

15 x Mi € 135

ab 16.03.22 17.00 - 18.30 Uhr

Sitzungssaal Mehrzweckgebäude,

Hauptstr. 17

## Schule



## Gesundheit



### Intensivkurs Mathematik in den Osterferien für 12. Klasse Gymnasium

In diesem Intensivkurs wird der Stoff der Oberstufe wiederholt, unklare Themengebiete besprochen und Abituraufgaben aus Vorjahren selbständig und geleitet bearbeitet. Es sind Einheiten für Analysis, Stochastik und Geometrie geplant. Die Dozenten stimmen Kursinhalte gerne individuell auf die Themenwünsche der Teilnehmer/innen ab.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Geodreieck, Formensammlung und Taschenrechner

H16400

Nina Allmeier,  
Lehramtsstudentin  
Mathematik

Julius Hlawatsch,  
Lehramtsstudent  
Mathematik und Physik

4 x täglich

€ 95

19.04. – 22.04.22 10.00 – 12.00 Uhr und  
13.00 – 15.00 Uhr

Gemeinschaftsraum in der  
Amperresidenz



## Kinder / Jugendliche

### Ballett 4 - 7 Jahre

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe mit Ledersohlen, Getränk

H55140

meet & DANCE

Die Tanzschule GmbH

15 x Di

€ 150

ab 15.03.22 15.00 - 16.00 Uhr

Sportraum Schule, Pfarrstr. 12

### Hip Hop Kurs I 6 – 9 Jahre

Bitte mitbringen: Turnschuhe mit sauberer, heller Sohle, Getränk

H55100

meet & DANCE

Die Tanzschule GmbH

15 x Di

€ 109

ab 15.03.22 16.00 - 17.00 Uhr

Sportraum Schule, Pfarrstr. 12

### Hip Hop Kurs II ab 10 Jahren

Bitte mitbringen: Turnschuhe mit sauberer, heller Sohle, Getränk

H55101

meet & DANCE

Die Tanzschule GmbH

15 x Di

€ 109

ab 15.03.22 17.00 - 18.00 Uhr

Sportraum Schule, Pfarrstr. 12

## QiGong - Energie für den Alltag

Leicht zu erlernende und vorwiegend sanft ausgeführte Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen steigern die körperliche und geistige Beweglichkeit. Sie dehnen und kräftigen den Körper und üben dabei eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule aus. Belebende Selbstmassagen ergänzen die Bewegungsübungen und helfen Stauungen und Blockaden im Fluss der Lebensenergie zu lösen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

### Kurs I

**H44200** Cornelia  
Queng-Gotzmann,  
QiGong-Lehrerin

15 x Do € 142  
ab 17.03.22 18.00 - 19.15 Uhr

Sportraum Schule, Pfarrstr. 12

### Kurs II

**H44201** Cornelia  
Queng-Gotzmann,  
QiGong-Lehrerin

15 x Do € 170,50  
ab 17.03.22 19.30 - 21.00 Uhr

Sportraum Schule, Pfarrstr. 12

## Pilates

### Grund- und Aufbaukurse

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch

### Kurs I

**H45200** Gertrud Friedrich-Groll  
15 x Fr € 90

ab 18.03.22 16.00 - 17.00 Uhr

Turnhalle SV Haimhausen

### Kurs II

**H45201** Gertrud Friedrich-Groll  
15 x Mo € 90

ab 14.03.22 18.00 - 19.00 Uhr

Sportraum Schule, Pfarrstr. 12

### Kurs III

**H45202** Gertrud Friedrich-Groll  
15 x Mo € 90

ab 14.03.22 19.00 - 20.00 Uhr

Sportraum Schule, Pfarrstr. 12

## 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. Pilates-Training hilft durch sanfte, ruhige und konzentrierte Übungen diesem entgegenzuwirken.

– Stärkung des Rückens und Entlastung der Bandscheiben

– Kräftigung des Beckenbodens

– Kräftigung der Tiefenmuskulatur und Erhöhung der Rumpfstabilität

– Förderung der Dehnfähigkeit und Beweglichkeit

– Verbesserung Gleichgewichtssinn

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch

**H45203** Gertrud Friedrich-Groll

15 x Fr € 90

ab 18.03.22 17.15 - 18.15 Uhr

Gemeinschaftsraum in der

Amperresidenz

### Faszien-Pilates

Faszientraining ist eine bewegungs-therapeutische Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, der Faszien.

Hinweis: Sollte der Kurs aufgrund Coronabeschränkungen nicht als Präsenzkurs erlaubt sein, wird der Kurs online als Live-Stream weitergeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch

**H45210** Ramona Feyertag,  
Faszien Master und  
BellaBambi® Experte

15 x Fr € 109

ab 18.03.22 10.15 - 11.15 Uhr

Sportraum Schule, Pfarrstr. 12

## Zumba®

Bitte für alle Zumba® Kurse mitbringen: Sportkleidung, Sport-Hallenschuhe (möglichst kein stark bremsendes Profil), Getränk

### Zumba® Fitness

#### Kurs I

**H45402** Silvia Wolf  
lizenzierte Zumba®  
Trainierin

12 x Di € 102

ab 15.03.22 20.30 - 21.30 Uhr

Turnhalle SV Haimhausen

#### Kurs II

**H45403** Silvia Wolf  
lizenzierte Zumba®  
Trainierin

12 x Fr € 102

ab 18.03.22 09.00 - 10.00 Uhr

Turnhalle SV Haimhausen

### Zumba® Gold

eine modifizierte Variante von Zumba® Fitness

**H45409** Silvia Wolf  
lizenzierte Zumba®  
Trainierin

12 x Do € 102

ab 17.03.22 19.00 - 20.00 Uhr

Turnhalle SV Haimhausen

### Strong Nation™

Bitte noch zusätzlich mitbringen: eine Matte oder großes Handtuch

**H45401** Silvia Wolf  
lizenzierte Zumba®  
Trainierin

12 x Do € 102

ab 17.03.22 18.00 - 19.00 Uhr

Turnhalle SV Haimhausen

### Cupping - Verspannungen lösen durch modernes Schröpfen

Cupping ist unter der Heilmethode Schröpfen bekannt. BellaBambi® Cups kann man einfach mit der Hand zusammendrücken und auf die Haut setzen. Sie sind unzerbrechlich und leicht zu reinigen.

Durch den vom Cup erzeugten Unterdruck wird Raum im Gewebe geschaffen und die faszialen Strukturen gedehnt. Durch Cupping können Verspannungen gelöst, der Lymphfluss angeregt und Schmerzen „wegmassiert“ werden. Zudem soll Cupping das Immunsystem aktivieren und zur Linderung von Beschwerden wie z. B. Migräne, Verdauungsproblemen oder Burnout beitragen können. Dieser Abend zeigt Ihnen verschiedene Einsatzmöglichkeiten.

**H41000** Ramona Feyertag,  
Faszien Master und  
BellaBambi® Experte

1 x Do € 20

am 24.03.22 19.30 - 21.30 Uhr

Gemeinschaftsraum in der

Amperresidenz

Bitte mitbringen: bequeme, weite

Kleidung und Handtuch



Groß- & Einzelhandel  
 Alte Kreisstraße 29  
 85778 Haimhausen  
 (Amperpettenbach)

Mo - Fr 9 - 18 Uhr  
 Sa 9 - 13 Uhr  
 oder Einkaufen im:

FAIR Weltladen Dachau  
 Augsburgs Straße 9  
 Mo - Fr 9:30 - 18 Uhr  
 Sa 9:30 - 14 Uhr

[www.fairbayern.de](http://www.fairbayern.de)

## FAIRE VIELFALT FÜR ALLE

Das FAIR Handelshaus Bayern bietet als Groß- und Einzelhändler über 8000 verschiedene fair gehandelte Waren aus aller Welt.

- ✓ handgemachte Produkte im Bereich Home & Deko
- ✓ Hochwertige Modeaccessoires aus FAIREN Silber und Halbedelsteinen
- ✓ Lebensmittel in Bioqualität aus allen Teilen der Erde

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



## Präsenz und Online - Kurse mit Joyce Bakels



<b>Montag</b>	Hatha-Yoga	9.30 - 11.00 Uhr Präsenz Kurs und Live Online
<b>Dienstag</b>	Hatha-Yoga	19.00 - 20.30 Uhr Präsenz Kurs und Live Online
<b>Mittwoch</b>	Hatha-Yoga	18.00 - 19.30 Uhr Live Online Kurs
<b>Donnerstag</b>	Atem-Yoga	19.00 - 20.00 Uhr Live Online Kurs
<b>Freitag</b>	Personal Training	
<b>Sonntag</b>	Diverse Yoga-Events	10.00 - 11.30 Uhr Präsenz Kurs und Live Online

e-mail: [info@Joycebakels.de](mailto:info@Joycebakels.de) | Tel. 0175/4005790 | [www.joycebakels.de](http://www.joycebakels.de)

<https://www.joycebakels.com/#Kurse>