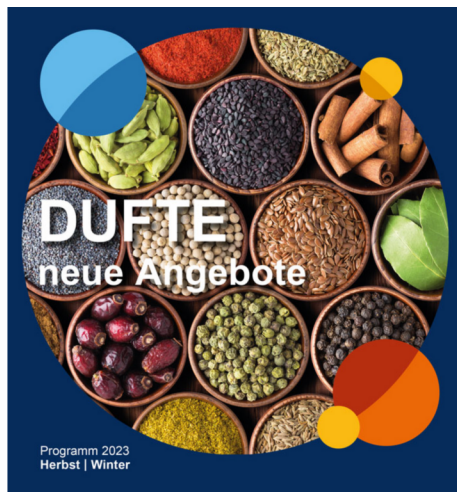


Neben den beliebten Kursen aus dem Bereich Gesundheit gibt es im Herbst / Winter Programm 2023/24 wieder viele interessante Ergänzungen. Schauen Sie rein in unser neues Programm, finden Sie ihr Thema und melden Sie sich an. Wir freuen uns auf Sie.

Besuchen Sie unsere Internet-Seite:
www.vhs-haimhausen.de.

Hier erfahren Sie am schnellsten wann, welche Kurse stattfinden und wie Sie sich direkt anmelden können.

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



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
Bürozeiten: Hauptstr. 15A
Di 9.00 – 11.00 Uhr (in den
Schulferien ist das Büro geschlossen)

Tel. 08133 / 93 06 66
FAX: 08133 / 93 06 99
E-Mail: Bildung@vhs-haimhausen.de
Homepage: www.vhs-haimhausen.de

Kurs Nr.	Inhaltsverzeichnis	Seite
Gesellschaft		
H46970	Schafkopfen - Bayerisches Kulturgut	3
H15000	Wildkräuter, Herbstlust und Oxymel	3
H18000	Vorsorge durch Vorsorgevollmacht	4
H14500	Irish Whiskey - Geschichte, Herstellung und Probieren	4
H12000	Haus der bayerischen Geschichte in Regensburg	5
H12001	Christkindlmarkt-Fahrt nach Landshut und Geisenhausen	5
Gesundheit		
H45201	Pilates Grund- und Aufbaukurs I	6
H45202	Pilates Grund- und Aufbaukurs II	6
H45203	Pilates für Senioren - Bewegung bis ins hohe Alter	7
H45210	Faszien-Pilates	8
H44100	Hatha Yoga Anfänger und Fortgeschrittene	9
H45401	Zumba® Fitness Kurs I	10
H45402	Zumba® Fitness Kurs II	10
H46500	"Nicht mit mir" - Schütz Dich vor Gewalt	11
H46501	"Stopp heißt Stopp" - Schütz Dich vor Gewalt	11
Sonstiges		
	Allgemeine Geschäftsbedingungen	12
	vhs Vorstandschaft / Impressum	14
	Anmeldeformular	15
	Lageplan der Kursräume	16



Schafkopfen - Bayerisches Kulturgut

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 zurecht, sind die Regeln schnell gelernt und erste Spielstrategien lassen sich bei ein paar Runden Schafkopf erschließen und erarbeiten.

H46970 Gabriele Reichold
2 x Mi € 25,-
am 18.10.23 19.30 - 21.00 Uhr
Gemeinschaftsraum in der Amperresidenz

Wildkräuter, Herbstlust und Oxydel

Bei einer Wildkräuterwanderung sammeln wir herbstliche Wildkräuter und wilde Früchtchen. Nach einem altüberlieferten Verfahren stellen wir vor Ort einen Pflanzenauszug mit Sauerhonig her. Dieses köstliche Stärkungsmittel bringt uns unsere heimischen wilden Superfoods zurück in unseren modernen Alltag.

H15000 Brigitte Plank
1 x Sa € 16,50 zzgl. Materialgeld 3,00 €
am 23.09.23 14.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Heiglweiher

Vorsorge durch Vorsorgevollmacht

Gesetzliche Betreuung oder Vorsorge durch Vorsorgevollmacht?
Gesetzliche Regelungen des Betreuungsrechts, einschl. Betreuungs- und Patientenverfügung und der seit 01.01.23 durch die Betreuungsreform geänderten Rechtslage.

H18000 Susanne Kilisch
1 x Di kostenfrei
am 19.09.23 19.00 - 21.00 Uhr
Gemeinschaftsraum in der Amperresidenz

Irish Whiskey - Geschichte, Herstellung und Probieren

Die Welt des irischen Whiskeys: gesetzliche Grundlagen, spannende jahrhundertalte Geschichte, Herstellungsprozess incl. "Tasting" von 6 verschiedenen Sorten.
Bitte mitbringen: Wasser- und Whiskyglas

H14500 Klaus Mehrlich
1 x Do € 20,- zzgl. Materialgeld: 30,00 EUR
am 26.10.23 20.00 - 22.00 Uhr
Gemeinschaftsraum in der Amperresidenz



Haus der bayerischen Geschichte in Regensburg

Führung durch die Ausstellung:

"Haitzingers Schutzengel und Bierkruggeister"

Mehr Informationen im Programm der Vhs Dachau Land

H12000 Reiseveranstalter Efinger Reisen

1 x Fr € 39,-

am 15.09.23 9.20 - 17.00 Uhr

Abfahrt um 9.30 Uhr Bahnhof Markt Indersdorf, Busreisen Efinger

Christkindlmarkt-Fahrt nach Landshut und Geisenhausen

Mehr Informationen im Programm der Vhs Dachau Land

H12001 Reiseveranstalter Efinger Reisen

1 x Fr € 29,-

am 01.12.23 9.50 - 20.15 Uhr

Abfahrt um 10.00 Uhr Bahnhof Markt Indersdorf, Busreisen Efinger



Pilates Grund- und Aufbaukurs

Ein ganzheitliches 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.

Kurs I

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und dicke Socken

H45201 Gertrud Friedrich-Groll
15 x Mo € 99,-
am 18.09.23 18.00 - 19.00 Uhr
Sportraum in der Schulturnhalle, Pfarrstr. 12

Pilates Grund- und Aufbaukurs

Kurs II

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und dicke Socken

H45202 Gertrud Friedrich-Groll
15 x Mo € 99,-
am 18.09.23 19.00 - 20.00 Uhr
Sportraum in der Schulturnhalle, Pfarrstr. 12

Pilates für Senioren - Bewegung bis ins hohe Alter

60plus

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.

Was können Sie durch Pilates erreichen?

- Stärkung des Rückens und Entlastung der Bandscheiben
- Kräftigung des Beckenbodens
- Kräftigung der Tiefenmuskulatur und Erhöhung der Rumpfstabilität
- Aufrichtung des Rückens und Reduzierung von Rückenschmerzen
- Förderung der Dehnfähigkeit und Beweglichkeit
- Verbesserung des Gleichgewichtssinns

Das Verletzungsrisiko ist gering. 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

H45203

Gertrud Friedrich-Groll

10 x Mi

€ 20,- / Bewohner Amperresidenz kostenfrei

am 20.09.23

09.30 - 10.30 Uhr

Gemeinschaftsraum in der Amperresidenz



Faszien - Pilates

Faszien halten uns aufrecht und alles an seinem Platz. Sie ermöglichen unsere Fortbewegung und sind unsere körpereigene Verletzungsprophylaxe. Trainieren und bewegen wir unseren Körper zu wenig oder einseitig, verfilzt unser Faszien gewebe. Schmerzen, Unbeweglichkeit und Steifheit sind die Folge. Ein gut arbeitendes Faszien Netzwerk macht elastisch, hält jung und gesund.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und dicke Socken

H45210 DTB Trainerin Gesundheitssport

Ramona Feyertag

15 x Fr € 109,-

am 22.09.23 10.15 - 11.15 Uhr

Sportraum in der Schulturnhalle, Pfarrstr. 12



Hatha Yoga

Anfänger und Fortgeschrittene

Eine Hatha Yogastunde ist geprägt von eher langsamen und entspannten Yoga Übungen, also eine gute Möglichkeit für Yoga Anfänger, sich mit Yoga vertraut zu machen. Dieser Stil verbindet eine Festigung deines Gleichgewichtsinns (körperlich und innerlich) mit einer Stärkung deiner Flexibilität und deiner Muskeln.

H44100 Joyce Bakels
10 x Do € 100,-
am 21.09.23 19.00 - 20.00 Uhr
Sportraum in der Schulturnhalle, Pfarrstr. 12





Ein energiegeladenes Tanz-/Fitness-Programm zu aufregender latein-amerikanischer und internationaler Musik, welches dir garantiert einen Riesenspaß bereitet.

Bitte zu allen Zumba® Kursen mitbringen:

Sportkleidung, Sport-Hallenschuhe (möglichst kein stark bremsendes Profil), evtl. Handtuch und Getränk

Kurs I

H45401 Kitty Lea Skaliczki
15 x Di € 129,-
am 19.09.23 18.00 - 19.00 Uhr
Turnhalle SV Haimhausen



Kurs II

232H45402 Ditta Skaliczki
15 x Di € 129,-
am 21.09.23 19.00 - 20.00 Uhr
Turnhalle SV Haimhausen



"Nicht mit mir" - Schütz dich vor Gewalt !



Für Jungs und Mädchen von 7 bis 11 Jahren

„Nicht mit mir!“ ist ein durch den Deutschen Ju-Jutsu Verband initiierte, prämierte und geförderte 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

4 x Di

€45.-

am 07.11.23

16.00 – 17.30 Uhr

Sportraum in der Schulturnhalle, Pfarrstraße 12

"Stopp heißt Stopp" - Schütz dich vor Gewalt

Für Mädchen und junge Frauen ab 15 Jahren

„Stopp heißt Stopp!“ ist ein Kurskonzept „Frauen-Selbst-Sicherheit“ des Deutschen Ju-Jutsu Verbandes. Frauen lernen in diesem Kurs: Prävention – Situationen besser einzuschätzen, Gefahren zu erkennen und kein „Opfer-Typ“ zu sein. Selbstbehauptung – „NEIN“ zu sagen, klare Grenzen zu ziehen und die eigene Position zu behaupten Selbstverteidigung – Persönliche Grenzen konsequent zu verteidigen, Übergriffe abzuwehren und sich gegen gewaltsame Angriffe zur Wehr zu setzen.

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

H46501

Uwe Wolff

4 x Di

€50.-

am 07.11.23

18.30 – 20.00 Uhr

Sportraum in der Schulturnhalle, Pfarrstraße 12

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. Urheberschutz

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.

Vorstandschafft 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

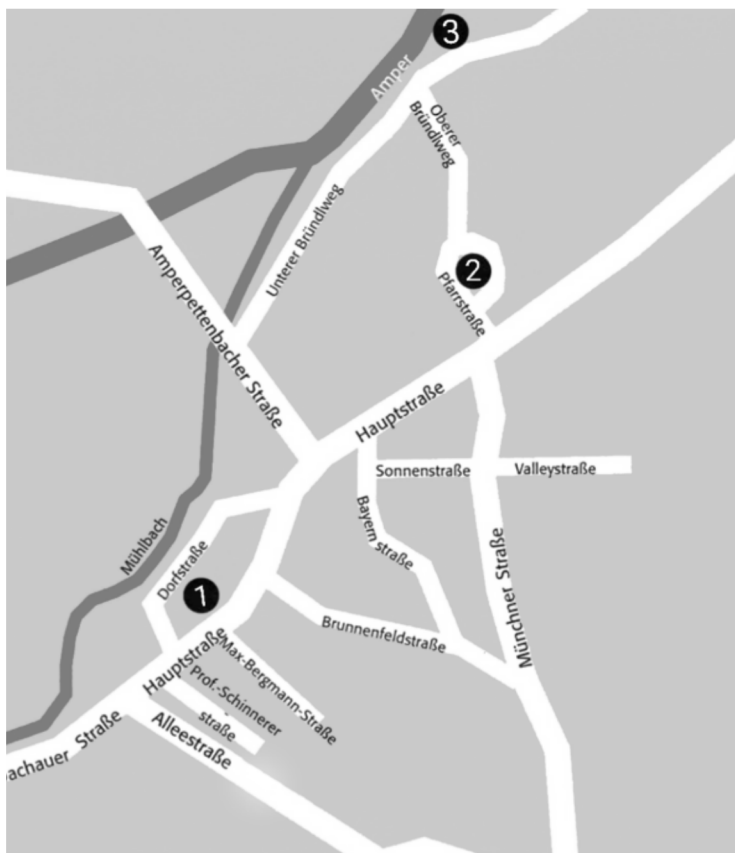
Bankverbindung

IBAN: DE88 7005 1540 0030 3110 39

BIC: BYLADEM1DAH

Gläubiger-ID: DE26VHS00000523398

Anmeldeformular der vhs Haimhausen						
Kursnummer	232H					
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. ☐ ja ☐ nein					
Newsletter	Ich will als eine der ersten das neue Kursprogramm erhalten oder über freie Plätze bei Kursen und Vorträgen informiert werden: ☐ ja ☐ 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.						
Datum	Unterschrift					



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