

Programm

September 2024 - Januar 2025



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

*pro Schulkind, ausgenommen Bücher, nur solange der Vorrat reicht. Aktionszeitraum: 31.07.2024 - 14.09.2024



Bei deinem Schullisteneinkauf
im Wert von 50 € erhältst du
ein 8er-Set Faber-Castell
Textmarker gratis.*

CZAP
Schreib- und Spielwaren

” Stressfrei die Ferienzeit für
den Schullisteneinkauf nutzen.

Wir beraten dich gerne
persönlich bei
deinem Einkauf!

”



Unser WhatsApp Service
08072 8218
oder mail@czap-ohg.de



1.

Schick uns deine
Schulliste gerne auch
als Foto

2.

Wir geben dir
Bescheid, wann du
alles holen kannst

3.

Einfach den
fertigen Einkauf
im Laden abholen



E. Hörfurter:
Geschäftsführung & Finanzen



L. Bautz:
Planung & Service



K. Heinzmann-Boher:
Planung & Service

Wir freuen uns, dass Sie sich für unser Herbst-/ Winterprogramm interessieren.

Egal, ob Sie das Begonnene fortsetzen oder etwas Neues beginnen möchten, ich bin sicher, dass Sie in unserem reichen Angebot das Passende finden.

Gesunde Bewegung, eine Sprache auffrischen oder neu anfangen, etwas Kreatives oder ein philosophisches Thema ... Für die große Vielfalt unserer Kurse gebührt auch dieses Mal unseren Dozentinnen und Dozenten ein ganz herzliches Dankeschön.

Viel Spaß und Erfolg im neuen Semester wünscht Ihnen allen

Ihr Thomas Stark
Vorsitzender der VHS
und Bürgermeister der Gemeinde Maitenbeth



Mach nur einmal das, von dem andere sagen, dass du es nicht schaffst, und du wirst nie wieder auf deren Grenzen achten müssen.

*James Cook
(1728–1779), britischer Seefahrer und Entdecker*



Wie oft haben Sie schon gedacht „Das lerne ich nie!“, besonders in den Schulfächern, die Sie ohnehin nicht so gern mochten. In der Schule geht es ja auch um Noten, was den Spaß am Lernen nicht immer fördert. Probieren Sie deshalb einfach mal in der VHS etwas aus, das Ihnen vielleicht in der Schule nicht so leichtgefallen ist, aber das Sie doch gerne lernen würden. Ich glaube, der Erfolg wird Sie stolz machen. Und das Beste ist: Sie bekommen keine Schulnoten. Der Markt Haag i. OB mit seinen Nachbargemeinden unterstützt die Arbeit der VHS finanziell, so dass wieder eine große Auswahl an Kursen angeboten werden kann. Es ist sicher das Richtige für Sie dabei! Ich wünsche Ihnen allen viel Spaß und Erfolg!

Ihre Bürgermeisterin Sissi Schätz



Geschäftsstelle
Volkshochschule im Haager Land
Wasserburger Straße 25
83527 Haag i. Obb.

Telefon 08072 8459
Telefax 08072 98455
buero@vhs-haagerland.de
www.vhs-haagerland.de

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



Gesellschaft & Leben 5

Beruf, Karriere & EDV 8

Sprachen & Verständigung 9

Gesundheit & Prävention 12

Kultur & Gestalten 21

Vorträge 27

Junge VHS 29

Sonstiges

Anmeldung 30

AGB & Datenschutzverordnung 30

*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



H24106

LETZTE HILFE KURS

☛ Anna Hospizverein

Das Lebensende und das Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos. Obwohl die meisten Menschen sich wünschen, zu Hause zu sterben, stirbt der größere Teil der Bevölkerung in Kliniken und Pflegeheimen. Wir bieten einen Basiskurs zur Letzten Hilfe an, in dem Bürgerinnen und Bürger lernen, was sie für ihre Mitmenschen am Ende des Lebens tun können. Das Wissen um Letzte Hilfe muss wieder zum Allgemeinwissen werden.

Inhalt:

- Sterben ist ein Teil des Lebens
- Vorsorgen und Entscheiden
- Leiden lindern
- Abschied nehmen

Wir freuen uns über zusätzliche Spenden und Mitgliedschaften.

Freitag, 29.11.2024, 15.00 - 18.30 Uhr

€ 5,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

H24130

Handelsplatz - Marktrecht - Geldprägung - Freyung

☛ Rudolf Münch, Historiker

Das Wichtigste an Haag wird durch einen tiefen Kenner der Haager Geschichte aus erster Hand geschildert und leicht verständlich erklärt. Es werden Relikte der Vergangenheit von Rudolf Münch den Interessierten in die Hand gegeben und verblüffend einfach erklärt. Man kann „Haager Taler“ aus Silber in die Hand nehmen und hält so einen Fund von mehr als 31 Gramm sagenhafte Haager Geschichte in Händen.

Haag hatte bis zum Jahre 1324 kein Marktrecht. Dennoch betrieben die Haager Grafen einen florierenden Handel am Altenmarkt in Haag, dieser wurde 179 nach Christus von den Römern eingerichtet und war von 1066 bis 1324 ein weit reichender Umschlagplatz für die Waren der Bauern und Handwerker. Rudolf Münch zeigt Fotos von Funden am Alten Markt in Haag. Fotos und Bodenfunde aus Silber belegen den regen Handel der Haager, noch bevor Kaiser Ludwig IV den Haagern das berühmte Haager Marktrecht verlieh. Interessant sind die Funde aus der Römerzeit, sowie aus dem frühen Mittelalter, die hernach im Boden des Altenmarktes gefunden wurden. Sensationell und von hohem Sammlerwert sind die Haager Münzen. Es sind die teuersten Sammlermünzen im Deutschen Reich. Die Zuhörer können Haager Halbtaler im Wert von über 30.000 Euro (pro Stück) in die Hand nehmen und bestaunen. Eine einmalige Gelegenheit, Haager Geldprägungen so hautnah zu Gesicht zu bekommen.

Freitag, 20.09.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

kostenlos

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum



H24131

Frauen der Haager Geschichte

☛ Rudolf Münch, Historiker

In der Grafschaft Haag gab es ungefähr 35 Haager Grafen, von denen jeder verheiratet war.



Der Historiker Rudolf Münch hat alle Ehefrauen ausfindig gemacht und in einer Kurztext-Fassung niedergeschrieben. Auch die Schwestern und Töchter der Grafen, soweit dies möglich war.

In einem Referat stellt Hr. Münch nun die 12 bekanntesten Frauen vor und zeigt auf Originalen die er mitbringt, was die Damen des Hauses Haag für einen Adelsstand hatten, sowie wann und wo sie geboren sind, wie alt sie geworden sind und wie viele Kinder sie für das Grafenhaus Haag geboren haben. Es ist auch interessant zu erfahren, auf welchem Schloss sie zunächst aufgewachsen waren, wie die Hochzeit zustande kam und welche Mode von den Haager Gräfinnen bevorzugt wurde.

Freitag, 18.10.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

kostenlos

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum



Patricia Kürzeder



H24140

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, 15.11.2024, 19.30 - 21.00 Uhr

Preis incl. Script

€ 15,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

H24147

Rechtsfragen rund um die Künstliche Intelligenz

Es ist noch nicht absehbar, wo überall Künstliche Intelligenz zum Einsatz kommen und hergebrachte Abläufe verändern wird. Die technische Entwicklung ist rasant schnell, Gesetzgebungsverfahren und Rechtsprechung dagegen eher langsam. Ist das Recht den technischen Entwicklungen gewachsen und wie gestaltet man einen Rechtsrahmen für die KI? Welche Beispiele von Rechtsproblemen und de-

ren Lösung gibt es schon? Diese und damit zusammenhängende Fragen stehen im Blickpunkt dieser Ausgabe von „Demokratie im Gespräch“.

Bitte unbedingt anmelden. Den Link erhalten Sie bei der Anmeldung.

Eine Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing. Expertinnen und Experten referieren zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung. Diskutieren Sie mit!

Die Veranstaltung findet als Zoom Webinar statt, d.h. Sie werden nicht gesehen und gehört in der Veranstaltung und können sich über den Chat beteiligen.

Mittwoch, 18.09.2024, 19.00 - 20.00 Uhr

kostenlos

Der Kurs ist nur online möglich

H24148

Europas Weg zu digitalen Identitäten

Mithilfe des elektronischen Personalausweises können mehrere Verwaltungsleistungen bereits heute bequem von zu Hause aus erledigt werden. Trotz einiger Erfolge gleicht die Verwaltungsdigitalisierung in Deutschland jedoch einem Flickenteppich und das ursprüngliche Ziel des ersten sog. Onlinezugangsgesetzes, bis Ende 2022 alle Verwaltungsdienstleistungen auch online anzubieten, konnte nicht erreicht werden.

Auch die EU plant mit der European Digital Identity Wallet (EUDI-Wallet) eine persönliche digitale Briefftasche.

Mit dieser sollen sich die Bürgerinnen und Bürger der EU sowie Organisationen künftig europaweit digital ausweisen können. Wir möchten mit Ihnen und unseren Expertinnen und Experten einen Blick darauf werfen, wo der Einsatz digitaler Identitäten Ende 2024 steht. Was ist bereits heute möglich, welche Lösungen zeichnen sich ab und wo hakt es noch? Seien Sie dabei und diskutieren Sie mit!

Bitte unbedingt anmelden. Den Link erhalten Sie bei der Anmeldung.

Eine Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing. Expertinnen und Experten referieren zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung. Diskutieren Sie mit!

Die Veranstaltung findet als Zoom Webinar statt, d.h. Sie werden nicht gesehen und gehört in der Veranstaltung und können sich über den Chat beteiligen.

Mittwoch, 16.10.2024, 19.00 - 20.00 Uhr

kostenlos

Der Kurs ist nur online möglich

H24149

Soziale Medien und gesellschaftliche Spaltung

An diesem Abend gehen wir der Frage nach, ob und wenn ja wie Soziale Medien zu gesellschaftlicher Spaltung beitragen. Sorgen Algorithmen dafür, dass Menschen in ihrer eigenen Filterblase bleiben, nur bestimmte Informationen erhalten und damit ihr Weltbild immer wieder verstärkt sehen? Oder

Schweiger
GmbH
Transport

Westendstr. 1 83527 Haag i. Obb

Tel.: 08072 370 707 0

ist es die starke Konfrontation mit entgegengesetzten politischen Meinungen in den Sozialen Medien, die bei Menschen heftige emotionale Reaktionen auslöst und damit die Polarisierung wachsen lässt? Noch grundsätzlicher: Führt der Fokus auf die Rolle der sozialen Medien zu einer Verengung der Diskussion über gesellschaftliche Spaltung und Radikalisierung, indem er die historischen Kontinuitäten der Diskriminierung und Menschenfeindlichkeit und ihre Verankerung in bestimmten Milieus außer Acht lässt?

Bitte unbedingt anmelden. Den Link erhalten Sie bei der Anmeldung.

Eine Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing. Expertinnen und Experten referieren zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung. Diskutieren Sie mit! Die Veranstaltung findet als Zoom Webinar statt, d.h. Sie werden nicht gesehen und gehört in der Veranstaltung und können sich über den Chat beteiligen.

Mittwoch, 13.11.2024, 19.00 - 20.00 Uhr
kostenlos

Der Kurs ist nur online möglich



zuchtanlage und der Flaschenabfüllung. Höhepunkte sind die Zwickelbier Probe vom Lagertank und ein Blick in den weit und breit einzigartigen Lagerkeller. Dieser ist direkt in den Felsen gebaut und befindet sich unter einer 50 Meter hohen Nagelfluh Wand.

Im Mittelalter entstand die am besten erhaltene und begehbare Höhlenburg Europas in Stein an der Traun. Eine Führung sorgt für Grusel- und Gänsehautmomente! Genießen Sie nach den zwei spannenden Führungen bei einer Bierverkostung den Panoramablick vom Hochschloss auf den malerischen Chiemgau.

Diese Führung ist nicht barrierefrei.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk

Samstag, 19.10.2024, 14.30 - 16.30 Uhr

Anmeldeschluss: 10.10.2024 / Kursgebühr

Erwachsene EUR 18,00, Kinder EUR 11,00

€ 18,-

Stein/Traun,

Schlossbrauerei Stein Wiskott GmbH & Co KG

H24150

Erlebnissführungen Höhlenburg und Brauereibesichtigung der Privatbrauerei in Stein an der Traun

☛ Schlossbrauerei Stein Wiskott GmbH

Die Faszination bayerischer Braukultur und die spannende Welt eines berühmten Raubritters: Im Rahmen von einzigartigen Erlebnissführungen lassen sich diese beiden Themen auf dem Areal der Schlossbrauerei Stein erkunden. Bereits seit 1489 wird hier die Kunst des Bierbrauens gepflegt.

Die Besucher der Privatbrauerei bekommen hautnah Einblick in die hochmodern ablaufende Produktion im Sudhaus, dem Gärkeller mit Heferein-



H24171

Das philosophische Selbst und das Ich

Kurs für Fortgeschrittene

☛ Ludwig Meindl

Eine persönliche oder gesellschaftliche Krisensituation wirft für viele die sogenannte Sinnfrage stärker als sonst auf. Persönliche oder weit verbreitete Sichtweisen und Standpunkte werden plötzlich in Frage gestellt. Der Kurs gibt Anregungen zur Übung in philosophisch-systematischem Hinterfragen jenseits schnellfertiger Meinungsbildung oder weltanschaulicher Gebundenheit. Die rationale und kriti-

sche 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, 11.09.2024, 19.00 - 21.00 Uhr

alle 14 Tage

10 Abende (mittwochs)

€ 130,-

Mühldorfer Straße 14, Haag

H24172

Der Sinn des Daseins Kurs für Interessierte

☛ Ludwig Meindl

Eine persönliche oder gesellschaftliche Krisensituation wirft für viele die sogenannte Sinnfrage stärker als sonst auf. Persönliche oder weit verbreitete Sichtweisen und Standpunkte werden plötzlich in Frage 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, 18.09.2024, 19.00 - 21.00 Uhr

alle 14 Tage

10 Abende (mittwochs)

€ 130,-

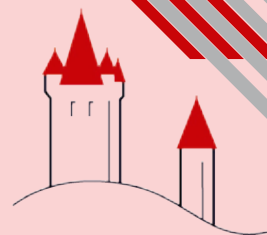
Mühldorfer Straße 14, Haag



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. Obb.



Beruf, Karriere & EDV



H24205

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.

Samstag, 09.11.2024, 9.00 - 12.00 Uhr

€ 29,-

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



H24206

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 Gerä-

ten 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, 23.11.2024, 9.00 - 12.00 Uhr

€ 29,-

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

Erich Hofbauer

Spenglerei, Wasser- und Gas Installation

Rainbach 64
83527 Kirchdorf

Tel.: 08072 2538

spenglerei-erich-hofbauer@web.de



Sprachen & Verständigung



Englisch



H24311

Englisch-Konversationskurs - mittleres Niveau

☛ *Hildegard Brader, Heldenstein*
Wer Lust hat, in netter Gruppe spielerisch seine / ihre Englischkenntnisse wiederzubeleben bzw. zu vertiefen, der / die ist bei uns richtig.

Montag, 23.09.2024, 18.30 - 19.30 Uhr /

Preis gilt bei TN von mindestens 6 Personen.

10 Abende (montags)

€ 60,-

Haag i. OB, Schulstr. 11, Mittelschule, Zimmer Nr. 204

H24312

Englisch - Einfache Konversation

☛ *Hildegard Brader, Heldenstein*

Für alle, die spielerisch ihre Englisch-Grundkenntnisse ausbauen und in alltäglichen Lebenssituationen anwenden möchten.

Montag, 23.09.2024, 19.30 - 21.00 Uhr /

Preis gilt bei TN von mindestens 6 Personen.

10 Abende (montags)

€ 90,-

Haag i. OB, Schulstr. 11, Mittelschule, Zimmer Nr. 204

H24313

Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

☛ *Petra Umfa*

Lehrwerk: Fairway New A2, Kapitel 6

Dieser Kurs ist für Interessierte mit Vorkenntnissen.

Einstieg ist jederzeit möglich.

Dienstag, 08.10.2024, 8.30 - 10.00 Uhr /

Preis gilt bei TN von mindestens 6 Personen.

€ 90,-

10 Vormittage (dienstags)
Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, großer Raum

H24314

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 5

Montag, 07.10.2024, 18.00 - 19.30 Uhr / Preis gilt bei TN von mindestens 6 Personen.

10 Abende (montags)

€ 90,-

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



Hildegard Brader



Petra Umfa



Trauerfloristik
Beet- und Balkonblumen
Gemüsejungpflanzen
Schnittblumen





Renate Merklingshaus

H24315 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

Mittwoch, 09.10.2024, 8.30 - 10.00 Uhr /
Preis gilt bei TN von mindestens 6 Personen.

10 Vormittage (mittwochs)

€ 90,-

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

Natalina Vicinelli-Jokisch

Italienisch



H24321

Italienisch für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen

☛ Renate Merklingshaus

Fortführung von Kurs F24321 (Voraussetzung: ca. 3 Jahre Kursbesuch). Wir erweitern unsere Kenntnisse der italienischen Sprache und Landeskunde, um uns in Alltagssituationen und Gesprächen zu verständigen. Unser Motto: Studiamo, ripetiamo, raccontiamo, ridiamo!

Lehrwerk: Con piacere nuovo A2 (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6) ab Lektion 5 ca. Jeder Teilnehmer benötigt ein eigenes Exemplar.

Mittwoch, 02.10.2024, 18.00 - 19.30 Uhr /
Preis gilt bei TN von mindestens 6 Personen.
14 Abende (mittwochs)
€ 126,-
Haag i. OB, Schulstr. 11, Mittelschule, Zimmer Nr. 208

H24322

Italienisch für Fortgeschrittene

☛ Renate Merklingshaus

Fortführung von Kurs F24322 (Voraussetzung: ca. 4 Jahre Kursbesuch).

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

Lehrwerk: Con piacere nuovo B1 (Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525212-7) ab Lektion 2 ca. Jeder Teilnehmer benötigt ein eigenes Exemplar.

Mittwoch, 02.10.2024, 19.45 - 21.15 Uhr /
Preis gilt bei TN von mindestens 6 Personen.

14 Abende (mittwochs)

€ 126,-

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

H24323

Italienisch leichte Konversation

☛ Natalina Vicinelli-Jokisch

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

Wir wiederholen Präpositionen, Pronomen, und Grammatik.

Donnerstag, 10.10.2024, 9.30 - 11.00 Uhr
Preis gilt bei TN von mindestens 6 Personen.

10 Vormittage (donnerstags)

€ 90,-

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

H24324

Italienisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

☛ Natalina Vicinelli-Jokisch

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit 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 und Frühjahr 2024

Freitag, 11.10.2024, 9.45 - 11.15 Uhr /

Preis gilt bei TN von mindestens 6 Personen.

10 Vormittage (freitags)

€ 90,-

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

H24325

Italienisch - für Fortgeschrittene

☛ Natalina Vicinelli-Jokisch

Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene geeignet. Wir üben Grammatik und Sprache und versuchen uns in Konversation. Gleichzeitig arbeiten wir mit Grammatikspielen und behandeln aktuelle Themen.

Wir wiederholen Präpositionen, Pronomen, und Grammatik.

Lektüre: wird bekannt gegeben.

Montag, 07.10.2024, 18.30 - 20.00 Uhr /

Preis gilt bei TN von mindestens 6 Personen.

10 Abende (montags)

€ 90,-

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

H24326

Italienisch für Anfänger mit geringen Kenntnissen

☛ 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, 2. Vergangenheit und Grammatik.

Folgekurs vom Herbst 2023 + Frühjahr 2024

Freitag, 11.10.2024, 8.45 - 9.45 Uhr /

Preis gilt bei TN von mindestens 6 Personen.

10 Vormittage (freitags)

€ 60,-

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

MAITENBETH

unterstützt die Erwachsenenbildung
in der Volkshochschule im Haager Land







H24327

Italienisch für Anfänger Folgekurs vom Frühjahr 2024

☛ 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.

Folgekurs vom Frühjahr 2024

Montag, 07.10.2024, 20.00 - 21.00 Uhr /

Preis gilt bei TN von mindestens 6 Personen.

10 Abende (montags)

€ 60,-

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

Spanisch



H24337

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

☛ Sandra Carolina Can de Kebinger

Ein Anfängerkurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

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 und zur Auffrischung.

Es wird das Lehrbuch „Con gusto nuevo A1“ ungefähr ab Lektion 5 verwendet.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Lehrbuch „Con gusto nuevo A1“

Dienstag, 24.09.2024, 18.00 - 19.30 Uhr /

Preis gilt bei TN von mindestens 6 Personen
10 Abende (dienstags)

€ 90,-

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



H24338

Spanisch Konversationskurs

Sandra Carolina Can de Kebinger
Spanisch Konversationskurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

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

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Dienstag, 24.09.2024, 19.30 - 21.00 Uhr /

Preis gilt bei TN von mindestens 6 Personen
10 Abende (dienstags)

€ 90,-

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



Neu: Französisch



H24350

Französisch - Auffrischkurs

„Approfondissement de la langue pour niveau avancé“

☛ Heinz Werthmann

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die in der Schule bereits 3 bis 4 Jahre Französisch gelernt haben oder sich privat oder beruflich vergleichbare Kenntnisse angeeignet haben. Das Ziel dieses Kurses ist die Auffrischung der erlernten Kenntnisse und das Üben von Gesprächen in Alltagssituationen.

Donnerstag, 10.10.2024, 18.30 - 20.00 Uhr /

Preis gilt bei TN von mindestens 6 Personen.
10 Abende (donnerstags)

€ 90,-

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



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





Gesundheit & Prävention



Bodyfit / Ganzkörpertraining / Faszien / Bodystyling

H24401

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 und die natürliche Beweglichkeit werden dabei unterstützt.

Alle Altersgruppen und Konditionstypen, ob weiblich oder männlich, 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, 23.09.2024, 18.00 - 19.30 Uhr

9 Abende (montags)

€ 77,-

Haag i. OB, Marktplatz 5,
Katholisches Pfarrheim

H24402

Body-Fit-Balance

☛ Beate Thurow-Bröcker

Montag, 23.09.2024, 19.30 - 21.00 Uhr

9 Abende (montags)

€ 77,-

Haag i. OB, Marktplatz 5, Katholisches Pfarrheim

*Herzlichen Glückwunsch zum
40-jährigen Jubiläum
Beate Thurow-Bröcker*

H24410

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, 27.09.2024, 9.00 - 10.00 Uhr

10 Vormittage (freitags)

€ 80,-

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

H24413

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, 19.09.2024, 9.00 - 10.00 Uhr

5 Vormittage (donnerstags)

€ 40,-

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

H244131

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.

MALERBETRIEB · FARBENHAUS

INGO & MARKUS

SCHÖBER
GMBH

83527 Haag i. OB

Bräuhäusplatz 1 · Telefon 08072-1381 · Fax 374757

Filiale: Grafing · Nettelkofen 24b · Telefon 08092-9216



parat eingewirkt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Decke, Getränk

Donnerstag, 07.11.2024, 9.00 - 10.00 Uhr
6 Vormittage (donnerstags)

€ 48,-

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

H24414

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

☛ Monika Schlenso

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Decke, Getränk

Donnerstag, 19.09.2024, 10.00 - 11.00 Uhr
5 Vormittage (donnerstags)

€ 40,-

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

H244141

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

☛ Monika Schlenso

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Decke, Getränk

Donnerstag, 07.11.2024, 10.00 - 11.00 Uhr
6 Vormittage (donnerstags)

€ 48,-

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

H24415

Faszientraining für Frauen ab 35+

☛ Monika Schlenso

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Decke, Getränk

Dienstag, 17.09.2024, 9.00 - 10.00 Uhr
6 Vormittage (dienstags)

€ 48,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

H244151

Faszientraining für Frauen ab 35+

☛ Monika Schlenso

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Decke, Getränk

Dienstag, 05.11.2024, 9.00 - 10.00 Uhr
6 Vormittage (dienstags)

€ 48,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

H24422

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 Gewebereich 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, 12.09.2024, 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

H244221

Faszien Training mit Faszien- Stretching

☛ Galina Hild, Trainerin in diversen
Fitnessbereichen / Personal Trainer

Eine Teilnahme via Zoom ist ebenfalls möglich!

Donnerstag, 05.12.2024, 19.45 - 20.30 Uhr

7 Abende (donnerstags)

€ 70,-

Taufkirchen, TaSport Taekwondo und Sportschule

H24427

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 Muskelpartien (v.a. Rücken) angeboten. Am Schluss der Stunde sorgt ein gezieltes Stretchingprogramm für Vermeidung eines Muskelkaters und optimale Entspannung.

Eine Teilnahme via Zoom ist ebenfalls möglich!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch

Donnerstag, 12.09.2024, 18.30 - 19.30 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

H244271

Bodystyling

☛ Galina Hild, Trainerin in diversen
Fitnessbereichen / Personal Trainer

Eine Teilnahme via Zoom ist ebenfalls möglich!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch

Donnerstag, 05.12.2024, 18.30 - 19.30 Uhr Link
zum Onlinetraining: [https://tasport.de/ON-](https://tasport.de/ON-LINE-TRAINING/)

LINE-TRAINING/

7 Abende (donnerstags)

€ 70,-

TaSport Taekwondo und Sportschule, Taufkirchen an der Vils

online



Maria Holbinger



Monika Schlenso



Galina Hild

online

online



**Physio
Point Haag**

Markus Hintermayer
Physiotherapeut & Heilpraktiker

Münchener Straße 15 b
83527 Haag
Tel 080 72 - 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



Functional Fit

H24461

Functional Fit

☛ Daniela Schneider

Funktionelles Ganzkörpertraining zu coolen Beats steigert deine Ausdauer und kräftigt deine Muskeln. In diesen Stunden wird auf eine gute Aufrichtung geachtet und die Körpermitte als Kraftzentrum aktiviert. Der ganze Körper wird mobilisiert, in seiner

natürlichen Bewegung gefördert und gestärkt, dabei werden die Übungen in unterschiedlichen Intensitätslevels angeboten.

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

Dienstag, 17.09.2024, 18.00 - 19.00 Uhr

6 Abende (dienstags)

€ 54,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

H244611

Functional Fit

☛ Daniela Schneider

Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme

Kleidung, dicke Socken, Getränk

Dienstag, 05.11.2024, 18.00 - 19.00 Uhr

6 Abende (dienstags)

€ 54,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

NEU

Wirbelsäulengymnastik / Pilates

H24404

Wirbelsäulengymnastik nach Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

☛ Monika Gasparikova

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

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

Mittwoch, 18.09.2024, 17.45 - 18.45 Uhr

12 Abende (mittwochs)

€ 96,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

H24405

Wirbelsäulengymnastik nach Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

☛ Monika Gasparikova

Bitte mitbringen: eigene Matte, bequeme

Kleidung, warme Socken, warme Jacke,

Getränk

Mittwoch, 18.09.2024, 18.45 - 19.45 Uhr

12 Abende (mittwochs)

€ 96,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

H24408

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, 23.09.2024, 8.30 - 9.30 Uhr

10 Vormittage (montags)

€ 80,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

- Klassische Homöopathie - Breuß-Massage - Reiki	 Melanie Strauß Heilpraktikerin Untersteppach 15a 83533 Edling Telefon 08071/104 64 74 E-Mail: praxis-s Strauss@t-online.de Homepage: www.heilpraktiker-s Strauss.de
--	--

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



Yoga

H24417

Hormonyoga - Hormone harmonisieren mit Yoga und mehr

☛ **Monika Schlenso**

Menstruationsbeschwerden, Kinderwunsch oder Menopause. Hormone bestimmen unser Wohlbefinden und halten uns Jung und schön. Lerne einfache Wege kennen, unterstütze Dich mit fließenden Bewegungen und Atemübungen. Auch über kleine Veränderungen in der Ernährung kannst Du Erleichterung erfahren.

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

Dienstag, 17.09.2024, 10.00 - 11.00 Uhr

6 Vormittage (dienstags)

€ 48,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum



H244171

Hormonyoga - Hormone harmonisieren mit Yoga und mehr

☛ **Monika Schlenso**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Decke, Getränk

Dienstag, 05.11.2024, 10.00 - 11.00 Uhr

6 Vormittage (dienstags)

€ 48,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum



H24428

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.

Bitte mitbringen: Decke, eigene Matte

Donnerstag, 19.09.2024, 18.45 - 20.00 Uhr

10 Abende (donnerstags)

€ 90,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

H24430

Ayuyoga

☛ **Monika Schlenso**

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, 16.09.2024, 18.00 - 19.15 Uhr

6 Abende (montags)

€ 66,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

H244301

Ayuyoga

☛ **Monika Schlenso**

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

Montag, 04.11.2024, 18.00 - 19.15 Uhr

6 Abende (montags)

€ 66,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum



H24440

Hatha Yoga - Yoga der Energie

Dieser Kurs wird von Ihrer Krankenkasse bezuschusst und gefördert

☛ **Marion Kozel, Yoga-Lehrerin DYI**

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

Mittwoch, 18.09.2024, 16.00 - 17.30 Uhr

10 Nachmittage (mittwochs)

€ 110,-

Haag i. OB, Marktplatz 5, Katholisches Pfarrheim



H24441

Hatha Yoga - Yoga der Energie

Dieser Kurs wird von Ihrer Krankenkasse bezuschusst und gefördert

☛ **Marion Kozel, Yoga-Lehrerin DYI**

Yoga für Fortgeschrittene

Donnerstag, 19.09.2024, 9.00 - 10.30 Uhr

10 Vormittage (donnerstags)

€ 110,-

Haag i. OB, Marktplatz 5, Katholisches Pfarrheim

H24450

Hatha Yoga am Abend

☛ **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, 18.09.2024, 18.00 - 19.15 Uhr

6 Abende (mittwochs)

€ 51,-

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



Monika Schlenso



Waltraud Gartenmaier



Marion Kozel



Gudrun Biber

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

Irmgard Hibler
Erste Bürgermeisterin
Markt Isen





H244501

Hatha Yoga am Abend

☞ Gudrun Biber

Bitte mitbringen: Handtuch, kleines Kissen, eine Decke, eigene Matte
Mittwoch, 06.11.2024, 18.00 - 19.15 Uhr
6 Abende (mittwochs)

€ 51,-

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

H24451

Hatha Yoga am Abend

☞ Gudrun Biber

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

Mittwoch, 18.09.2024, 19.30 - 20.45 Uhr

6 Abende (mittwochs)

€ 51,-

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

H244511

Hatha Yoga am Abend

☞ Gudrun Biber

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

Mittwoch, 06.11.2024, 19.30 - 20.45 Uhr

6 Abende (mittwochs)

€ 51,-

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

H24452

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, 18.09.2024, 9.00 - 10.30 Uhr

6 Vormittage (mittwochs)

€ 60,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

H244521

Hatha Yoga

☞ Gudrun Biber

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

Mittwoch, 06.11.2024, 9.00 - 10.30 Uhr

6 Vormittage (mittwochs)

€ 60,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

H24453

Yoga auf dem Stuhl

☞ Gudrun Biber

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

Denn selbst wenn ein Üben 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 und 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, 18.09.2024, 10.45 - 12.00 Uhr

6 Vormittage (mittwochs)

€ 51,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

H244531

Yoga auf dem Stuhl

☞ Gudrun Biber

Mittwoch, 06.11.2024, 10.45 - 12.00 Uhr

6 Vormittage (mittwochs)

€ 51,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

H24490

Yin Yoga

☞ Sandra Johannson

Yin Yoga ist eine achtsame und meditative Form des Yoga, die sich auf die Dehnung des Bindegewebes konzentriert. Unterstützt von Hilfsmitteln üben wir vorwiegend im Sitzen und Liegen. Dabei werden die Positionen über einen Zeitraum von drei bis sieben Minuten gehalten, um die Faszien, Sehnen und Bänder zu stimulieren und zu entspannen. Yin Yoga hilft, mehr Flexibilität, Ruhe und Balance zu finden und kann stressbedingte Spannungen abbauen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Decke, Getränk

Dienstag, 24.09.2024, 10.00 - 11.00 Uhr

10 Vormittage (dienstags)

€ 80,-

Kirchdorf, Asen 2, Demeter Hof Heindl

Klug investieren und das Zuhause bewahren.

In neue Werte investieren, energetisch sanieren und mehr Rente zur Verfügung haben - im Alter lassen Wünsche nicht nach. Wenn Ihr Vermögen in Ihrer Immobilie steckt, haben wir die clevere Lösung.

- Sie bleiben zu 100% Eigentümer (kein Teilverkauf)
- Flexible Auszahlung: Einmalbetrag oder monatliche Rente
- Auf Wunsch zahlen Sie nur die Zinsen

Bleiben Sie erfolgreicher Weitermacher und informieren Sie sich jetzt!

www.rbk-haag-gars.de

Raiffeisenbank
Haag-Gars-Maitenbeth eG





Entspannungstechniken / Qigong

H24416

Achtsamkeitstraining für mehr Gelassenheit

☛ **Monika Schlenzog**

Wer achtsam lebt, ist glücklich, denn nur wenn wir üben, gelassen mit den Stürmen des Lebens umzugehen, werden wir resilienter gegen Stress und Burnout. Neu fokussiert gestalten wir jeden Tag neu und werden ruhig und stabil. Im Kurs erlernen wir über verschiedene Techniken zur inneren Ruhe zu finden mit Sinneswahrnehmung, bewusstes Gehen, Meditation, Yoga, Körperwahrnehmung oder die 5-Finger-Methode.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Decke, Getränk

Montag, 16.09.2024, 19.30 - 20.30 Uhr

6 Abende (montags)

€ 48,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum



H244161

Achtsamkeitstraining für mehr Gelassenheit

☛ **Monika Schlenzog**

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und kleines Kissen, Block und Stift für eigene Notizen. Wenn vorhanden auch gerne ein Meditationskissen.

Montag, 04.11.2024, 19.30 - 20.30 Uhr

6 Abende (montags)

€ 48,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum



H24480

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 hat sich die PME bei vielen Beschwerden wie z. B. 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, 18.10.2024, 17.30 - 18.30 Uhr

5 Abende (freitags)

€ 40,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum



H24481

Entspannungs-Workshop/ Stressbewältigung

☛ **Petra Lorenz, Zertifizierte Seniortrainerin und Stress-Coach**

Du fühlst Dich manchmal gestresst, müde, ausgelaugt und möchtest Dein emotionales und körperliches Wohlbefinden verbessern? Was auch immer Dich in Stress geraten lässt: In diesem Workshop lernst Du Strategien kennen, um Stress rechtzeitig zu erkennen und vorzubeugen, lernst Alternativenverhalten und Sofortmaßnahmen kennen. Zudem lernen wir verschiedene Formen von Entspannungstechniken kennen, die sich leicht in den Alltag einbauen lassen.

Bitte mitbringen: Stift und Block für Notizen, bequeme Kleidung, Decke oder Isomatte

Donnerstag, 10.10.2024, 17.30 - 19.00 Uhr

€ 19,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum



H24444

Wing Tsun Qigong

☛ **Thomas Franzler**

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

Die verschiedenen Übungen dieser chinesischen Lehre zielen stets darauf ab, Körper und Geist in Einklang zu bringen. In der heutigen schnelllebigen Zeit ist dies vielfach auch dringend nötig, denn immer mehr Menschen lei-

den unter dem allgegenwärtigen Druck und Stress. Die sanften, leicht erlernbaren Bewegungen können den Geist beruhigen und den Energiefluss im Körper harmonisieren. Sie können vorbeugend gegen z. B. Migräne, Verspannungen, Burn-Out, Herz-Kreislaufbeschwerden 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.

Mittwoch, 02.10.2024, 20.00 - 20.45 Uhr

8 Abende (mittwochs)

€ 56,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

H24445

Qigong in seiner sanften Form - gemeinsam Üben

☛ **Petra Lorenz, Zertifizierte Seniortrainerin und Stress-Coach**

Für diesen Kurs braucht es keine Vorkenntnisse. Die gesundheitsfördernden Übungen sind leicht auszuführen und für alle Altersgruppen geeignet. Lass Dich einfach von mir durch die Übungen führen, Du musst Dir keine komplizierten Bewegungsabläufe merken.

Die sanften Bewegungen in Verbindung mit ruhiger tiefer Atmung können Dir helfen, Deine Gesundheit zu erhalten oder begleitend zu einer ärztlichen Behandlung die Heilung zu unterstützen.

Bitte mitbringen: Lockere, bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken mit Anti-Rutschsohlen, Decke

Donnerstag, 17.10.2024, 16.15 - 17.15 Uhr

6 Abende (donnerstags)

€ 48,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum



20% AUF ALLE MTB'S

FIT DURCH DEN WINTER



FINNLO
by HAMMER

**SONDERPREISE
AUF ALLE
FITNESSGERÄTE**

**ALLE
E-BIKES
STARK
REDUZIERT**

PREIS
HAMMER

10% 15% 20%



**Bike · Service
GRUBER**

83527 Haag in OB - Tel. 08072-1235
www.bike-gruber.de



Sabrina Barth



Aquagymnastik

H24470

Aquagymnastik/ Aquafitness

☛ Sabrina Barth, Physiotherapeutin

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

Dabei wird das Herz-Kreislaufsystem 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 aktuell für eine 10er Karte 30,- €. Einzelgebühr je 4,- € pro Erwachsenen, ermäßigt 2,- €.

Bitte mitbringen: Schwimmzeug, Handtuch
Dienstag, 08.10.2024, 17.30 - 18.15 Uhr
10 Abende (dienstags)

€ 70,-

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

H24471

Aquagymnastik/ Aquafitness

☛ Sabrina Barth, Physiotherapeutin

Bitte mitbringen: Schwimmzeug, Handtuch

Dienstag, 08.10.2024, 18.30 - 19.15 Uhr

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

10 Abende (dienstags)

€ 70,-

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

Thomas Mader



Undine Gabler



H24472

Aquapower - Ihr Fitnessstraining im Wasser

☛ Undine Gabler, Aquafitness Trainerin
Bring deinen Körper auf Touren!

In diesem Kurs wird der gesamte Körper intensiv trainiert. Das Powerprogramm verlangt mit seinen Ausdauerseinheiten, Intervall- und Koordinationsübungen ganzen Einsatz.

Dieser Kurs verbindet einen besonders hohen Trainingseffekt mit Spaß an der Bewegung. Zur Kursgebühr kommt noch der Eintritt ins Schwimmbad dazu, das sind aktuell für eine 10er Karte 30,- €. Einzelgebühr je 4,- € pro Erwachsenen, ermäßigt 2,- €.

Bitte mitbringen: Schwimmzeug, Handtuch

Montag, 07.10.2024, 17.15 - 18.00 Uhr

10 Abende (montags)

€ 70,-

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

H24473

Aquapower - Ihr Fitnessstraining im Wasser

☛ Undine Gabler, Aquafitness Trainerin
Bitte mitbringen: Schwimmzeug, Handtuch

Montag, 07.10.2024, 18.10 - 18.55 Uhr

10 Abende (montags)

€ 70,-

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



undine
SCHWIMMSCHULE

Kinder-Schwimmen • Schwimmabzeichen
Aqua-Sport • Baby-Schwimmen
Schwimmtechniken

info@schwimmschule-undine.eu
www.schwimmschule-undine.eu
Telefon: 0151 / 56 09 53 52



Tänze / Zumba

H24483

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.

Freitag, 22.11.2024, 18.00 - 19.00 Uhr

4 Abende (freitags)

€ 45,-

Reichertsheim, Gymnastikraum der Gemeinde
Reichertsheim

H24484

Lateinamerikanische Paartänze, Cha Cha, Rumba, Salsa

☛ Thomas Mader, Turniertänzer

Lernen Sie in diesem Anfängerkurs erste Schritte und Bewegungsabläufe in den lateinamerikanischen Tänzen wie Rumba, Salsa und ChaCha.

Freitag, 22.11.2024, 19.00 - 20.00 Uhr

4 Abende (freitags)

€ 45,-

Reichertsheim, Gymnastikraum der Gemeinde
Reichertsheim

H24475

ZUMBA LIGHT

☛ Gladys Ramirez-Vera

Ein Programm für Anfänger und untrainierte Zumba-Begeisterte.

Das Konzept entspricht dem „normalen“ Zumba-Training, ist im Tempo aber Anfängern und untrainierten Personen 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 Musik mitreißend ist und leicht zu erlernen ist. Durch Zumba kommt man zu mehr Kraft und Ausdauer, das Kar-



FrauenPower
Kleingruppentraining - Personaltraining -
Präventionskurse
Gars, Wasserburg, Haag, Waldkraiburg, Mühldorf

⇒ Schwangerschafts-
gymnastik

⇒ Beckenbodentraining

⇒ Sport für Mamas
mit Babys

⇒ Babys in
Bewegung

⇒ Trageberatung

⇒ Rektusdiastase
Programm

KANGA
TRAINING

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

Tupler Technik
powered by Tupler Technik
Rektusdiastase Training



diosystem verbessert sich, die Figur wird schlanker und geformter.
Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

Donnerstag, 26.09.2024, 18.00 - 19.00 Uhr
10 Abende (donnerstags)
€ 80,-
Kirchdorf, Asen 2, Demeter Hof Heindl

H24476

ZUMBA FITNESS

☛ Gladys Ramirez-Vera

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk
Donnerstag, 26.09.2024, 19.00 - 20.00 Uhr
10 Abende (donnerstags)
€ 80,-
Kirchdorf, Asen 2, Demeter Hof Heindl

H24477

BellyGym - deine wöchentliche Bauchtanz Party

☛ Monika Kaiblinger-Ickert

Wir schwingen die Hüften und schüteln die Schultern bis der Kopf frei ist. Eine Stunde voller Spaß mit einfachen Bauchtanzbewegungen zu mitreißenden Songs und orientalischen Rhythmen. Geeignet für alle Altersstufen, keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: ein Tuch für die Hüften, Getränk

Dienstag, 01.10.2024, 19.15 - 20.15 Uhr
8 Abende (dienstags)

€ 64,-
Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

Beckenboden / Sport für die ganze Familie

H24460

Fit mit Babybauch - Schwangerschaftsgymnastik

☛ Daniela Schneider

PreKanga ist die moderne Art der Schwangerengymnastik und eine Alternative zum Yoga für Schwangere. Es ist genau auf Deine Bedürfnisse als werdende Mama abgestimmt und macht Dich fit für eine entspannte Geburt. 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. Die Übungen werden an Dein persönliches Stadium in der Schwangerschaft angepasst, sodass Du sicher und effektiv fit bleibst.

Dienstag, 17.09.2024, 17.00 - 18.00 Uhr
6 Abende (dienstags)

€ 54,-
Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum



H244601

Fit mit Babybauch - Schwangerschaftsgymnastik

☛ Daniela Schneider

Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk
Dienstag, 05.11.2024, 17.00 - 18.00 Uhr
6 Abende (dienstags)

€ 54,-
Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

H24462

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, 20.09.2024, 9.00 - 10.00 Uhr
6 Vormittage (freitags)

€ 54,-
Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

H244621

Kangatraining® - Sport für Mütter mit Babys

☛ Daniela Schneider

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

Freitag, 08.11.2024, 9.00 - 10.00 Uhr
6 Vormittage (freitags)

€ 54,-
Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

H24463

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.

Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk
Freitag, 20.09.2024, 10.15 - 11.15 Uhr
6 Vormittage (freitags)

€ 54,-
Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

H244631

Beckenbodentraining für Alle - Auch für frischgebackene Mamas geeignet

☛ Daniela Schneider

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

Freitag, 08.11.2024, 10.15 - 11.15 Uhr
6 Vormittage (freitags)

€ 54,-
Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

H24409

Sturzprophylaxe: In Bewegung kommen und Sturzrisiko minimieren!

☛ Petra Lorenz, Zertifizierte Seniorretrainerin und Stress-Coach

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. 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. Wer bereits Probleme mit Gleichgewicht oder längerem Stehen hat, kann diesen Kurs besuchen.

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

Donnerstag, 17.10.2024, 17.30 - 18.30 Uhr
6 Abende (donnerstags)

€ 48,-
Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum





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



Hightech aus dem Chiemgau. In der Welt erfolgreich!

Wir leben 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 und sind auf der Suche nach motivierten und engagierten Mitarbeitenden. 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





Kultur & Gestalten



Dekoelemente

H24501

So ein Auflauf! Form dafür selber töpfeln

Angela Schreier

Ja, das geht, eine Auflaufform selber töpfeln. Lernen sie im Kurs die Plattentechnik kennen und formen sie eine Auflaufform nach eigenen Vorstellungen. Die Gestaltung ist individuell: bemalen sie die Form oder verschönern sie diese mit der Spritztechnik. Die Auflaufform eignet sich auch für Ku-



chen oder Nachspeisen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Bitte mitbringen: Materialkosten: 13 €, Material, Farben, Glasur
Messer, Pinsel, Schere

Dienstag, 15.10.2024, 19.00 - 21.30 Uhr /

Anmeldeschluss: 08.10.24

€ 20,-

Grund- und Mittelschule Haag, Treffpunkt: Vor Eingang Schwimmhalle



H24502

Eine Lichterstadt bauen - ganz nach den eigenen Wünschen

Angela Schreier

Ein Lichthaus mit Spitzdach, ein kleines Haus neben einem großen und in der Mitte eine Kirche - ein Lichterdorf oder gleich eine ganze Lichterstadt bilden Lichthäuser, wenn sie gemeinsam inszeniert werden. Mit einem einfachen Teelicht oder einem batteriebetriebenen Teelicht bestückt sorgt ihr Lichthaus für eine wohlige Atmosphäre am Abend - vor allem in der zweiten Jahreshälfte mit wenig Tageslicht. Aus Ton in Handarbeit gefertigt ist es aber auch tagsüber und ohne Kerze ein hübsches Deko Element. Alle Lichthäuser haben mit von Hand ausgeschnittene kleine Türen und Fenster durch die der zarte Kerzenschein hindurchfällt.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

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

Bitte mitbringen: kleines Messer, Zeitung, Tesa, falls vorhanden Miniausstecher

Kosten: Ton und Glasur € 10,-

Mittwoch, 13.11.2024, 19.00 - 21.00 Uhr /

Anmeldeschluss: 06.11.24

€ 16,-

Grund- und Mittelschule Haag, Treffpunkt: Vor Eingang Schwimmhalle

Nähen

H24509

Zuschneide-Kurs für Bekleidung

Ilona Eva Kalmes-Unruh, Schneidermeisterin

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Stoffe für die zu erstellen- de 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.

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: Stoff, Schnittmuster, Schneiderkreide, Schneiderschere, Stecknadel, Lineal

Mittwoch, 16.10.2024, 18.00 - 21.00 Uhr /

Gebühr bei mindestens 4 Teilnehmern

5 Abende (mittwochs)

€ 125,-

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





Manuela Grasberger



H24510

Nähkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

☛ Ilona Eva Kalmes-Unruh, Schneidermeisterin
Sie möchten sich eine Nähmaschine zulegen, zweifeln aber noch an Ihrer Nähtaughlichkeit? 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 unterstützen Sie uns und die Reinigungskräfte der Schule und bringen Sie sich zum Kurs Ihre Hausschuhe mit.

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

**Donnerstag, 17.10.2024, 18.30 - 21.00 Uhr
7 Abende (donnerstags)**

€ 135,-

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

Martina Erber



Gudrun Biber



H24514

DirndlNähkurs - Infoabend -

☛ Manuela Grasberger
An diesem Infoabend wird besprochen was alles mitzubringen ist.

Genäht 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, 23.09.2024, 18.00 - 19.30 Uhr

kostenlos

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

H245141

DirndlNähkurs

☛ Manuela Grasberger

Montag, 07.10.2024, 18.00 - 22.00 Uhr

7 Abende (montags)

€ 179,-

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

H24515

Dirndlschürzen-Nähkurs

☛ Martina Erber

Verpasse Deinem Dirndl einen neuen Look und nähe an 2 Abenden die perfekte Dirndlschürze, so wie Du sie schon immer haben wolltest. Ob handgereiht oder in Falten gelegt, mit einer Schließe oder Bändern, da bleibt kein Wunsch offen.

Voraussetzung sind Grundkenntnisse beim Nähen. Alles was man für eine individuelle Dirndlschürze benötigt, kann bei mir erworben werden. (Stoffe / Schließen). Auch eine Leih-Nähmaschine kann für die zwei Wochen ausgeliehen werden. (Preis: 30€)

Bitte mitbringen: Nähutensilien
Dienstag, 01.10.2024, 18.30 - 21.00 Uhr
01.10.24 und 15.10.24, Vortreffen wird individuell ausgemacht
2 Abende (dienstags)
€ 60,-

Bitte mitbringen: Nähutensilien

Dienstag, 01.10.2024, 18.30 - 21.00 Uhr

01.10.24 und 15.10.24, Vortreffen wird individuell ausgemacht

2 Abende (dienstags)

€ 60,-

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

H24516

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. 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,-)

Bitte mitbringen: Nähutensilien

Dienstag, 12.11.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

12.11.24 und 26.11.24, Vortreffen wird individuell ausgemacht

2 Abende (dienstags)

€ 80,-

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

Malen

H24505

Kalligraphie für Einsteiger

☛ Gudrun Biber

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der Schreibschrift im Handlettering und der Jugendstilschrift. Die erworbenen Kenntnisse setzen wir gleichzeitig in kleine herbstliche oder weihnachtliche Projekte um.

Bitte mitbringen: Skizzpapier, 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.

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





Dienstag, 15.10.2024, 18.00 - 21.00 Uhr
5 Abende (dienstags)
€ 100,-
Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, großer Raum

H24520

Dot Painting - Punktmalerei

☛ Josefa Lamchaouri

Wir lernen die Grundlagen der Punktmalerei näher kennen. In diesem Kurs gestalten wir einen individuellen Mandala Stein.

Bitte mitbringen: Malschürze oder alte Kleidung tragen, Getränk.

Materialgeld in Höhen von EUR 8,00 wird im Kurs eingesammelt.

Dienstag, 15.10.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

€ 16,-

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

H24521

Gelprinting - Geldruck - Weihnachtliche Kunstdrucke mit der Gelplatte

☛ Gudrun Biber

Gelli Print auch Gel-Druck oder Gelli-Druck genannt, gehört zur Monoprint-Technik (Monodruck). Wir fertigen gemeinsam kleine weihnachtliche Kunstwerke für die Verwendung als Grußkarte, Geschenkpapier oder als Kunstwerk für die Wand. Wir schöpfen aus der vollen Palette von Farben, Motiven, Materialien, Texten und lassen dabei unserer Phantasie freien Lauf.

**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



Fenster & Türen

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

Bitte mitbringen:

- Zeitungspapier als Unterlage und zum Abstreifen der Farbwalze
- Gel-Druckplatte (z.B. von GeliPrint)
- Farbwalze
- Acrylfarben, Stempelkissen
- Schürze zum Schutz der Kleidung
- Baby-Feuchttücher zum Reinigen der Druckplatte
- Papier (Kopierpapier, Buntpapier, Zeitungspapier, Büttin- oder Aquarellpapier) zum Bedrucken
- Federn, Stempel, Schablonen, Netze,

Schnüre, Blätter und Blüten (bitte nicht zu trocken) – also alles, was einen „Abdruck“ hinterlässt.

Selbst angefertigte Gel-Druckplatten können bei der Kursleiterin erworben werden. Bitte vorher bestellen. Alle weiteren Materialien werden gerne zu einem Unkostenbeitrag von 5 Euro zur Verfügung gestellt.

Samstag, 16.11.2024, 9.00 - 12.00 Uhr

€ 45,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum



Weil Kultur uns
alle inspiriert.

Kultur fördern lässt Menschen daran teilhaben.

Diesem gesellschaftlichen Engagement fühlt sich die Sparkassen-Finanzgruppe seit jeher verpflichtet. Das stärkt jeden Einzelnen – regional und bürgernah. Wir bringen mehr Neugier in unsere Gesellschaft.

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Wasserburg



Kochen

H24601

Plätzchen zum 1. Advent

Barbara Baumgartner

In diesem Kurs werden wir verschiedene Plätzchen backen.

Es werden traditionelle und moderne, einfache und aufwendigere Plätzchen gebacken. Wir werden auch Lebkuchen zubereiten, die man gleich verzehren kann. Am Ende des Kurses werden Sie einen buntgemischten Plätzchenteller für den ersten Advent mit nach Hause bringen. Bitte mitbringen: Schürze, Behälter, Geschirrtuch, Spültuch, Getränk. Lebensmittelkosten werden im Kurs extra eingesammelt.

Dienstag, 26.11.2024, 18.00 - 22.00 Uhr
€ 20,-

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



H24602

Plätzchen zum 1. Advent

Barbara Baumgartner

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter, Geschirrtuch, Spültuch, Getränk. Lebensmittelkosten werden im Kurs extra eingesammelt.

Mittwoch, 27.11.2024, 18.00 - 22.00 Uhr
€ 20,-

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

H24603

Flexitarische Alltagsküche

Barbara Baumgartner

Wir kochen gängige Gerichte, bei denen man das Fleisch ersetzt und solche die man sowohl mit oder ohne Fleisch zubereiten kann. Wir werden einfach und schnell zu kochende vegetarische Gerichte mit gängigen Zutaten und saisonalen Gemüse kochen bei denen der Genuss nicht zu kurz kommt. Sie erhalten ein Rezeptheft mit den Rezepten und Vorschlägen, wie man die Zutaten je nach Jahreszeit und saisonalen Angeboten variieren kann.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter, Geschirrtuch, Spültuch, Getränk. Materialgeld wird im Kurs extra eingesammelt.

Mittwoch, 13.11.2024, 18.00 - 22.00 Uhr
€ 20,-

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

H24604

„Hashimoto Küche“ - Kochen für mehr Lebensqualität

Sara Zeitlmann

Die Ernährung spielt bei der Autoimmunkrankheit Hashimoto eine große Rolle. In diesem Kochkurs lernen Sie Lebensmittel mit nicht nur hierfür wohltuenden Eigenschaften kennen und erfahren, was Sie besser weglassen sollten. Wir kochen mit Alternativen zu Gluten oder Convenience Produkten und Sie lernen die leckere Low Carb Küche kennen. Wir kochen Pfannepizza, leckere Bratlinge, eine Asia-Bowl und Brownies. Die alltagstauglichen Rezepte nehmen Sie mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, verschließbare Behälter und Servietten

Die Materialkosten in Höhe von EUR 12,00 werden von der Kursleiterin eingesammelt. Donnerstag, 07.11.2024, 18.00 - 21.00 Uhr
€ 20,-

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

H24605

Mit Rita durch die Kraut- und Rübenzeit

Rita Thalhammer

Auch wenn es manchmal nach Kraut und Rüben aussieht, muss das nicht von Nachteil sein.

Hauptsache lecker! Schnell und einfach nachzumachen und mit Spaß und Freude beim gemeinsamen Abend verbunden.

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

Dienstag, 15.10.2024, 18.00 - 22.00 Uhr
€ 20,-

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

H24606

Alles rund um den Kürbis - Kochkurs

Rita Thalhammer

Nicht nur im Herbst sind die verschiedenen Kürbissorten ein Hochgenuss! Mit Salat, Suppe, Quiche, Gnocchi, Spätzle, Risotto und noch mehr möchte ich Anregungen geben wie leicht und lecker er verarbeitet wird.

Bitte mitbringen: Behälter, Schürze, Spültuch, Geschirrtuch. Materialkosten werden im Kurs extra eingesammelt.

Dienstag, 05.11.2024, 18.00 - 22.00 Uhr
€ 20,-

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

H24608

Marokkanische Küche

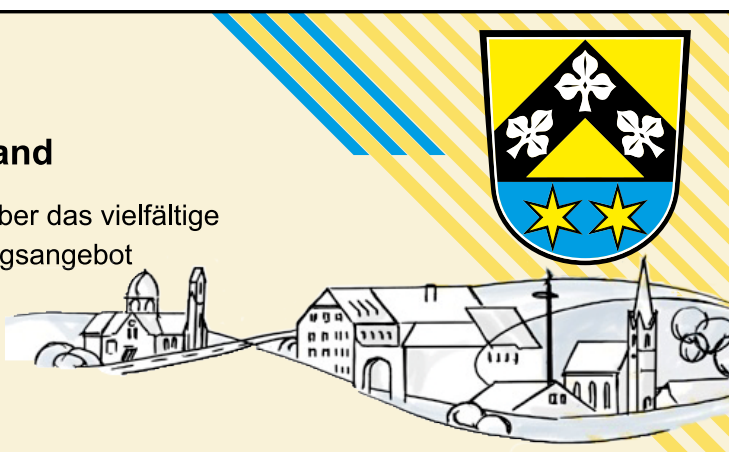
Hassan Echcharif

Farbenfrohe Zutaten, geschmackliche Vielfalt und harmonische Kombinationen - die marokkanische Küche lebt von ihren Gewürzen. Erleben Sie die traditionellen, orientalischen Gerichte aus 1001 Nacht, wie Couscous, Tajine, und Zaakloul (Auberginenpüree). Der Duft von selbstgebackenem Fladenbrot wird auch nicht fehlen. Lernen Sie Salzzitronen, Orangenblütenwasser und die Gewürzmischung Ras-el-Ha-

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





nut kennen. Tauchen Sie bei einem Glas Tee mit Naana-Minze und süßem Halwa ein in die zauberhafte Welt der marokkanischen Küche, in der sich auch Vegetarier rundum wohlfühlen können.

Bitte mitbringen: Materialgeld in Höhe von EUR 12,00 ist in der Kursgebühr bereits enthalten. Schürze, Geschirrtuch und Behälter.

Samstag, 12.10.2024, 11.00 - 17.00 Uhr

€ 52,-

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

H24615

Türkische Gerichte zum Genießen (vegetarisch)

☛ *Semra Akgül*

In der Türkei ist das Essen ein kulinarisches Ereignis, welches man am besten mit der Familie oder vielen Freunden nimmt. Die harmonische Zusammensetzung abwechslungsreicher Zutaten erfordert zwar etwas Erfahrung, doch mit einfachen Rezepten können auch Anfänger und neugierige an diesem Abend mitkochen. Entdecken Sie die bunte Vielfalt der türkischen Küche. Während wir kochen, genießen wir türkischen Schwarztee im Samovar zubereitet. Guten Appetit...! Afiyet olsun...!

Das Menü:

- ✓ Ofengeröstete Rote Spitzpaprika Suppe
- ✓ Sellerie-Gemüse mit Olivenöl und Orangensaft
- ✓ Börek mit frischem Spinat
- ✓ Zucchini Salat mit Joghurt
- ✓ Karotten Lokum mit Nüssen

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

Freitag, 18.10.2024, 18.00 - 22.00 Uhr Materialkosten werden im Kurs extra eingesammelt.

€ 20,-

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

H24622

Weihnachtsbaum im „Zahlentorten Stil“ backen

☛ *Sandra Zinner*

In diesem Kurs wird eine weihnachtliche Torte oder Herztorte im sogenannten „Zahlentorten Stil“ gestaltet, welche sich perfekt zur Weihnachtszeit anbietet.

Jeder Teilnehmer kann sich seine Schablone dabei selbst entwerfen. Der Teig wird zusammen vorbereitet und die Tannenbäume/Herzen werden gebacken. Anschließend tragen wir eine Creme auf, bei der verschiedene Geschmäcker und Auftrags-Techniken möglich sind. Zum Schluss wird diese dekoriert, unter anderem mit einem selbst gestalteten und personalisierten Keks mit Goldschrift. Farblich gibt es hier einige Auswahlmöglichkeiten. Ein Cakeboard ist inklusive. Zum Transport eignet sich ein Korb / eine Schachtel mit der Größe 30x40cm. Dies

ist aber nicht zwingend nötig. Schürzen werden leihweise zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spültuch, Getränk, ca. 25 Euro Lebensmittelkosten sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Montag, 02.12.2024, 18.00 - 21.00 Uhr / Anmelde-schluss: 25.11.2024

€ 29,-

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

H24623

Drip-Cake Kurs

☛ *Sandra Zinner*

In diesem Kurs werden die einzelnen Schritte zum Fertigstellen und Dekorieren eines Drip Cakes gelernt. Dabei gibt es bei der Gestaltung keine Grenzen. Ob im Ombré Stil (Farbverlauf), mit einem Muster oder verschiedenen Farben - alles ist möglich. Jeder Teilnehmer erhält eine frisch gebackene und gefüllte sowie gut vorgekühlte Torte, die mit einer im Kurs zubereiteten Schokoladenganache eingestrichen wird. Anschließend wird eine individuell gestaltete Buttercreme aufgetragen und mit einem frei wählbaren Schokoladen-Drip geschmückt. Die Torte wird mit verschiedener Deko verschönert, die zum Teil selber im Kurs angefertigt wird. Nebenbei bekommt ihr sämtliche Tipps und Tricks für die Erstellung eines perfekten Drip Cakes. Ein Cakeboard sowie ein Tortenkarton sind inklusive. Schürzen werden leihweise zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spültuch, Getränk, 35 Euro Lebensmittelkosten sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Samstag, 19.10.2024, 14.00 - 18.00 Uhr / Anmelde-schluss: 12.10.2024

€ 59,-

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

H24640

Fisch und Meer

☛ *Birgit Jais*

Frischer Fisch und andere Meerestiere der Saison werden küchenfertig vorbereitet und mediterran sowie klassisch verarbeitet. Tipps und Tricks sowohl für die einfache als auch gehobene Zubereitung.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Vorratsdosen, Geld für Lebensmittel (etwa 30-35 Euro, je nach tagesaktuellen Händlerpreisen, beim Kursleiter zu entrichten)

Donnerstag, 24.10.2024, 18.00 - 22.00 Uhr Anmelde-schluss 17.10.2024

€ 20,-

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



Il Caminetto Ristorante - Pizzeria

Wasserburger Str. 14
83527 Haag i. OB
Tel.: 08072 3705519
www.ilcaminetto-haag.de

Öffnungszeiten:

Mittwoch bis Freitag 11.30-14.00
und 17.00-22.00 Uhr

Samstag 17.00-22.00 Uhr

Sonntag 11.30-14.00 und 17.00-22.00 Uhr

Montag bis Dienstag Ruhetag

Angela Schreier



F25622

Nudelglück - Nudeln selber machen

Angela Schreier

Nudeln zählen zu den ältesten Lebensmitteln der Menschheit.

Eines der ältesten Rezepte ist etwa 4000 Jahre alt und stammt aus China. Eine Erfindung, die den Speiseplan weltweit erobert hat. Kann man sich eine Woche ohne Pasta vorstellen? Ich mir nicht, immerhin gibt es zu unserem kulinarischen Glück scheinbar unendlich viele Nudelsorten, Abwechslung auf der Gabel ist uns also sicher. Aber wusstest sie auch, dass nicht nur das Kochen eigener Saucen-creationen, sondern auch Nudeln selber machen super einfach ist? Und dass es in Bayern eine Suppe gibt, die mit Nudeln nur mit den Händen geformt gekocht wird? Wir werden alles probieren und genießen.

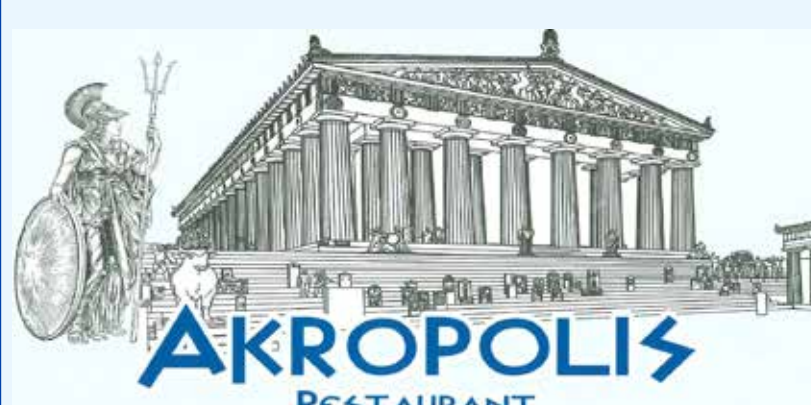
Bitte mitbringen: Spüllappen, genügend Abtrockentücher, Nudelmaschine manuell falls vorhanden, mehrere Boxen für Nudeln, Hunger

Materialkosten 12 € bei der Kursleiterin zu bezahlen

Dienstag, 28.01.2025, 19.00 - 22.00 Uhr / Anmeldeschluss: 21.01.25

€ 20,-

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

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



Grafschaft St. Ulrich Löwen

APOTHEKE

In der Region. Für Sie.

www.regioapo.de



**IHRE APOTHEKE –
REGIONAL UND ONLINE**

Grafschaft-Apotheke

Hauptstraße 40
83527 Haag
Telefon 08072 98700
☎ +49 175 9925856

Öffnungszeiten
Mo: 8.15–18.30 Uhr
Sa: 8.00–13.00 Uhr

Löwen-Apotheke

Münchenerstraße 15
83527 Haag
Telefon 08072 91930
☎ +49 175 9926957

Öffnungszeiten
Mo, Di, Do, Fr: 8–13 Uhr | 14–18.30 Uhr
Mi: 8–13 Uhr, Sa: 8.30–12.30 Uhr

St. Ulrich-Apotheke

Hauptstraße 6
83536 Gars am Inn
Telefon 08073 1277
☎ +49 175 9962792

Öffnungszeiten
Mo–Fr: 8–13 | 14–18.30 Uhr
Sa: 8.30–12.30 Uhr



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





Vorträge



H24701

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 das geben, wonach sie sich so sehr sehnen: getragen zu werden, warm und geschützt, 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, 12.10.2024, 10.00 - 12.00 Uhr

€ 15,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

H24710

Gut leben mit Hashimoto

☛ Sara Zeitlmann

Hashimoto ist eine weit verbreitete Autoimmunkrankheit der Schilddrüse. Trotz der Einnahme von Schilddrüsenhormonen bleiben die Beschwerden oft bestehen oder treten zeitweise bzw. abgeschwächt wieder auf. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Nährstoffe Sie brauchen, wie Sie mit der richtigen Ernährung die Schilddrüse unterstützen können und mit

sanften Methoden zu mehr Balance kommen.

Freitag, 25.10.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

€ 10,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

H24711

Aromatherapie erfolgreich & sicher anwenden

☛ Christina Werner, Apothekerin und Aromaexpertin

Ätherische Öle duften nicht nur fein, sondern sind auch hoch wirksam. Im Dschungel der Anbieter und Empfehlungen ist es nicht ganz einfach sich zurecht zu finden. Wir klären wichtige Sicherheitsfaktoren und überlegen gemeinsam, wofür wir im Alltag welche Öle wie erfolgreich einsetzen können.

Montag, 14.10.2024, 20.00 - 21.30 Uhr

€ 10,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

H24712

Staaede Zeit, stressige Zeit - mit Aromatherapie gut durch die kalte Jahreszeit

☛ Christina Werner, Apothekerin und Aromaexpertin

Wenn die Kälte Einzug hält und die Tage kürzer werden, erfreuen uns wohlige Düfte ganz besonders. Darüber hinaus können ätherische Öle ganz gezielt eingesetzt werden, um das Immunsystem zu stärken, die Stimmung zu heben und vieles mehr. Wir schauen uns an was die klassischen Weihnachtsdüfte alles noch mehr zu bieten haben.

Montag, 18.11.2024, 20.00 - 21.30 Uhr

€ 10,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

H24732

Basenfasten mit Begleitung Infoabend

☛ Maria Mirz, Podologin und Heilpraktikerin

Basenfasten ist eine eigene Art des Fastens. Man verzichtet nicht vollständig auf Nahrung, sondern „fastet Säure“. D.h. man ernährt sich nur von basischen Nahrungsmitteln und lässt alles weg, was im Körper sauer verstoffwechselt wird. Aber nicht nur auf die Nahrungsmittel und Getränke sollte man achten, sondern auch auf die Lebensweise. Sauer macht uns auch Ärger, Stress, Schlafmangel, Bewegungsmangel, Wut, Eifersucht, Neid, Überlastung, pessimistische Grundeinstellung.... Basisch tut dem Körper gut! Ungeborene Kinder schwimmen in basischem Fruchtwasser. Die Enzyme in unserem Darm arbeiten besser im basischen Milieu.

Mittwoch, 25.09.2024, 19.30 - 21.00 Uhr

€ 15,-

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

H24733

Basenfasten mit Begleitung

☛ Maria Mirz, Podologin und Heilpraktikerin

Die Basenwoche findet statt von Freitag 25. Oktober - Donnerstag 31. Oktober 2024

Mittwoch, 16.10.2024, 19.30 - 21.00 Uhr Termine:

Mittwoch 16.10 / Freitag 25.10 / Dienstag

29.10.24

3 Abende (mittwochs)

€ 45,-

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



Daniela Schneider



Sara Zeitlmann



Christina Werner

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
Gärtnerei Huber
Haager Land Massivbau GmbH
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
Undine Schwimmschule

**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





H24819

„Nicht mit mir!“ - Elternveranstaltung zum Selbstbehauptungskurs für Kinder im Grundschulalter

☛ Lena Besold

Diese Infoveranstaltung ist kostenlos und unverbindlich. Sie können an diesem Abend Lena Besold, das Kurskonzept und -inhalte kennenlernen und alle Ihre Fragen stellen.

Freitag, 11.10.2024, 18.00 - 19.00 Uhr
kostenlos

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

H248191

„Nicht mit mir!“ - Elternveranstaltung zum Selbstbehauptungskurs für Kinder der 5. bis 7. Klasse Infoveranstaltung

☛ Lena Besold

Freitag, 11.10.2024, 19.15 - 20.00 Uhr
kostenlos

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum

H24821

„Nicht mit mir!“ - Kurs für Grundschulkinder

☛ Lena Besold

Immer wieder kann man in der Zeitung von Übergriffen auf Kinder lesen. Aber auch unter Kindern gibt es immer mehr Gewalt und Aggression. Kinder lernen im Kurs Gefahren erkennen und vermeiden, rechtzeitig Hilfe holen, ihren Standpunkt selbstsicher zu behaupten und sich mit Köpfchen und Selbstbewusstsein zu verteidigen.

Ich bin lizenzierte Kursleiterin des Konzepts „Nicht mit mir!“, einem von

Pädagogen und Sportlern entwickelten und u.a. von der Bundesregierung ausgezeichneten Konzept, das nach dem Ampelprinzip funktioniert:

- ✓ grün - Gewaltprävention
- ✓ gelb - Selbstbehauptung
- ✓ rot - Selbstverteidigung

Ein kostenloser Info-Elternabend zu dieser Veranstaltung findet am 11.10.2024 statt. (Kurs-Nr. H24819)

Bitte mitbringen: bequeme Freizeitkleidung, evtl. Hallenschuhe, Getränk

Samstag, 19.10.2024, 9.00 - 10.30 Uhr
5 Vormittage (samstags)

€ 80,-

Haag i. OB, Marktplatz 5, Katholisches Pfarrheim

H248211

„Nicht mit mir!“ - Kurs für Selbstsicherheit und Selbstbehauptung (für Kinder aus der 5. bis 7. Klasse)

☛ Lena Besold

Inhalte:

Körpersprache, Täterbeschreibung, Gruppendynamik, Zivilcourage, Hilfsmittel zur Verteidigung, Mobbing, Rassismus, Verteidigung mit Worten, verletzungsfreies Fallen, altersgerechte Techniken zur Selbstverteidigung, Prävention sexualisierter Gewalt & Grenzüberschreitung, Notwehr und Nothilfe Flucht und Hilfe, die eigene Stärke erfahren, Ernstfalltechnik Handballenstoß

Ein kostenloser Info-Elternabend zu dieser Veranstaltung findet am 11.10.2024 statt. (Kurs-Nr. H248191)

Bitte mitbringen: bequeme Freizeitkleidung, evtl. Hallenschuhe, Getränk

Samstag, 19.10.2024, 10.45 - 12.15 Uhr
5 Vormittage (samstags)

€ 80,-

Haag i. OB, Marktplatz 5, Katholisches Pfarrheim

H24830

Kunstwerkstatt für Kinder ab 6 Jahren - Erkennen, welche Farben harmonisieren, welche bringen Kontraste und Spannung

☛ Ingeborg Jansen

Thema: Mischtechniken von Bunt- und Bleistiften. Die Farbfamilie trifft sich zu einem großen Buntstiftfest. Zur Farbfamilie gehören sehr, sehr viele unterschiedliche Verwandte. Die Familien Rot, Blau und Gelb sind die ursprünglichen Farbfamilien. Geschichten erfinden, die in den Farbfamilien stattfinden und zeichnen. Familie Blau hat zwei Kinder, die sich sehr gut vertragen und ergänzen. Es gibt Onkel und Tanten die sich bekämpfen, es gibt ganz warme Familien, die gerne kuscheln, aber auch sehr kühle Farbfamilien, die sehr vornehm sind und Abstand halten. In einem Bild zeichnen wir die Geschichte der Farbfamilien, wie die Kinder zusammenspielen- Beim Spielen verändern sich die Farben, sie vermischen sich.

Bitte mitbringen: gute Farbstifte mit großer Auswahl an Farbtönen, graue Stifte, weißer Stift, tiefschwarzer Filzstift, Skizzenpapier DIN A 4, Zeichenblock A 3, Spitzer mit Behälter

Samstag, 02.11.2024, 10.00 - 12.00 Uhr

€ 8,-

Haag i. OB, Wasserburger Str. 25, Vereinsraum



Ingeborg Jansen



Lena Besold

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 einzu-
lösen. Hinweis: Ich kann/Wir können innerhalb
von acht Wochen, beginnend mit dem Belas-
tungsdatum, die Erstattung des belasteten Be-
trags 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 Teilnehmers 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.O.B. 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. MEHR WERT.



**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

www.schwoererhaus.de



Schwörer Haus®
Hier bin ich daheim