

# Gesellschaft

Der Mensch kann sich besser in einem kleinen Haus einrichten als in einem riesigen Schloß.

LEW NIKOLAJEWITSCH TOLSTOI



Infotag am  
Samstag 18.02.12

**SPRECHSTUNDE 10.00 – 13.00 UHR**

telefonische Anmeldung ist möglich. Individuelle Beratung möglich in den Fachbereichen Sprachen und EDV.  
vhs Freising e. V., Kammergasse 12, 85354 Freising.  
Besuchen Sie uns, wir freuen uns auf Sie.



## Lokale Agenda 21 Freising

Die Lokale Agenda 21 hat im Sommer 2006 mit einer großen Informationsveranstaltung im „Lindenkeller“ und einer Zukunftswerkstatt im Rathaus die zweite Dekade der Freisinger Agenda-Arbeit eingeleitet mit dem Ziel, neue Interessierte zu gewinnen für die gemeinsame Arbeit an einer lebenswerten Zukunft.

Eine optimierte, gestraffte Arbeitsweise, dokumentiert auch durch die Fusion von Agenda- und Sozialbeirat und klar formulierte Schwerpunktthemen, wollen die Arbeit erleichtern.

Ich lade alle Mitbürgerinnen und Mitbürger sehr herzlich ein, ihre Anschauungen und ihre persönliche Kompetenz in den Agenda-Prozess einzubringen unter dem Leitgedanken, der uns alle verbindet: Miteinander ist mehr.

Aktuelle Termine bzw. umfangreiche Informationen über den Freisinger Agenda-Prozess erhalten Sie im Internet unter [www.agenda21.freising.de](http://www.agenda21.freising.de) sowie bei der Koordinationsstelle im Rathaus:

Karl-Heinz Wimmer  
Telefon 08161 5443000  
Fax 08161 5453000  
[agenda21@freising.de](mailto:agenda21@freising.de)



Ihr  
Diether Thalhammer  
Oberbürgermeister

## → Bürgerstiftung Freising – Engagement von Bürgern für Bürger

Gemeinwohl ist mehr als nur ein bloßes Schlagwort. Unsere Gesellschaft lebt vom privaten Engagement und von mitmenschlicher Solidarität. Die im Dezember 2009 gegründete Bürgerstiftung Freising will mit ihrem nachhaltigen und dauerhaften Einsatz für die sozialen und ökologischen Belange im Stadtgebiet Freising ein deutliches Zeichen dafür setzen.

### Was bewirken Ihre Spenden – was wollen wir tun:

Die Bürgerstiftung Freising ist eine gemeinnützige Stiftung von Bürgerinnen und Bürgern für die Bevölkerung der Stadt Freising. Der Stiftungszweck umfasst die Bereiche Kinder & Jugend, Senioren, sozial Benachteiligte, Integration, Kultur sowie Ökologie und Klimaschutz.

### Helfen Sie mit!

Mit einer Zustiftung in beliebiger Höhe in das Stiftungsvermögen erhöhen Sie das Stiftungskapital. Die Bürgerstiftung Freising arbeitet nachhaltig – der Stiftungszweck wird nur mit den Erträgen aus dem Stiftungskapital verwirklicht; das Stiftungskapital selbst bleibt unangetastet, so dass auch kommende Generationen davon profitieren. Die Bürgerstiftung Freising sammelt aber auch gezielt Spenden, um Projekte schneller verwirklichen zu können. Zuwendungen an die Stiftung sind steuerlich absetzbar.

### Konto der Bürgerstiftung Freising:

Sparkasse Freising  
Konto 25329251  
Bankleitzahl 700 510 03

### Ansprechpartner:

Karl-Heinz Wimmer  
c/o Stadt Freising  
Telefon 08161 5443000  
Fax 08161 5453000  
[info@buergerstiftung-freising.de](mailto:info@buergerstiftung-freising.de)  
[www.buergerstiftung-freising.de](http://www.buergerstiftung-freising.de)



## → Hilfe für Flüchtlinge und Informationen für Freisinger Bürger

Albert Baumgartner-Murr  
Arbeitskreis Asyl Freising in Zusammenarbeit mit der vhs Freising e. V.

**Sprechstunden Dienstag 16.00 – 18.00 Uhr**  
**Nach telefonischer Vereinbarung**  
**Telefon 08161 12117**  
**vhs-Raum 105, Kammergasse 12**

## → Politische Bildung

In Zusammenarbeit mit dem  
Kardinal-Döpfner-Haus Freising

Im Bildungszentrum Kardinal-Döpfner-Haus werden eine große Vielfalt von Kursen zu allen Bereichen der Persönlichkeitsentwicklung: im Glauben, im Leben mit anderen, in Bezug auf sich selbst und seine Fähigkeiten angeboten. Durch das Bildungsprogramm werden die Menschen in einer Zeit des Umbruchs zur Teilhabe in der Gesellschaft, zur Selbst- und Weltverantwortung befähigt und ermutigt.



## 0112 NEU Arabellion Arabien im Umbruch – 1 Jahr nach Beginn der Unruhen

Prof. Dr. Stefan Rappenglück, Hans Rehm  
und Josef Peis

In Zusammenarbeit mit der Studiengesellschaft für Friedensforschung e. V. und der Fachstelle Zivildienstseelsorge/Freiwilligendienste/Kirchliche Friedensarbeit im Erzbischöflichen Ordinariat München

Was mit der Selbstverbrennung eines jungen Mannes in Tunesien begann, ist zum Flächenbrand für eine ganze Region geworden: Die arabische Welt – von Tunesien über Ägypten, bis hin zu Libyen und Syrien ist im Aufruhr. Das Ausmaß der Proteste und der Umfang der Proteste werden kein Zurück zulassen. Jedoch bleibt fraglich, ob die als Diktaturen verfestigte Systeme überwunden werden können und in welche Richtungen sich Entwicklungen abzeichnen.

Genau dies werden Sie ein Jahr nach Beginn der „Arabellion“ mit unseren Referenten diskutieren können. Sie können sich über Hintergründe informieren und erkennen, welche Interessen anliegende und westliche Länder verfolgt haben, weiterhin geopolitisch verfolgen und welche Rolle Deutschland dabei übernimmt. Wichtig wird auch sein, welche Auswirkungen die Unruhen auf den palästinensischen Raum und den gesamten Nahen Osten haben und somit schließlich auch auf Israel.

### Referenten:

- Dr. Peter Barth, Politikologe, Vertretungsprofessur „European Studies“ an der Hochschule für angewandte Wissenschaften
- Reinhold Robbe, Präsident der Deutsch-Israelischen Gesellschaft
- Hamed Abdel-Samad, deutsch-ägyptischer Politikwissenschaftler, Historiker und Autor

Anmeldung bitte bei vhs Freising e. V.

**Anmeldeschluss: 10.02.12**

**Samstag 25.02.12, 09.00 – 16.30 Uhr**

**Kardinal Döpfner Haus,**

**Domberg 27, 85354 Freising**

Gebühr 45 EUR, ermäßigt 39 EUR,

max. 40 Personen

inkl. Verpflegung und Tagungsgebühr

## LEBEN UND WOHNEN

**Josef Peis**

Referent für gesellschaftspolitische Bildung seit Oktober 2008, Politikwissenschaftler, 2 Kinder, verheiratet, 38 Jahre

0114 **NEU**

### Rechtsextremismus und Antisemitismus in (Ober-)Bayern Gefahren aus der rechtsextremen Szene

Josef Peis, Referent für gesellschaftspolitische Bildung; Politikwissenschaftler  
In Zusammenarbeit mit der Projektstelle gegen Rechtsextremismus, Bayerisches Bündnis für Toleranz – Demokratie und Menschenwürde schützen

Die Ansicht, rechtsextreme Einstellungen finden sich nur am äußersten Rand der Gesellschaft ist ein Trugschluss. Der zunehmende Rechtsextremismus und der massive Antisemitismus der letzten Jahre beunruhigt Viele. Rechtsextreme Gruppen stellen sich sehr modern dar und versuchen, jedes Thema zu besetzen. In unserer Gesellschaft geht die Sensibilität gegenüber der von ihm ausgehenden Gefährdung unseres Rechtsstaates leider zurück. In dem Seminar werden Sie über die heterogenen aktuellen Erscheinungsformen des Rechtsextremismus informiert. Sie erhalten Daten zur Situation in Oberbayern, erkennen mit welchen Methoden und Zielen in der rechten Szene gearbeitet wird und werden Einblick in die Propagandamaschinerie von Rechtsextremisten und Antisemiten erhalten. Sie können etwas über die längerfristigen Ziele rechtsextremer Gruppen erfahren und über den Umgang mit rechtsextremen Gruppen diskutieren.

**Referent:**

Martin Becher, Projektstelle gegen Rechtsextremismus, Bayerisches Bündnis für Toleranz – Demokratie und Menschenwürde schützen

Anmeldung bitte bei vhs Freising e. V.

**Anmeldeschluss: 17.04.12**

**Freitag 27.04.12, 18.00 – 21.00 Uhr**

**und Samstag 28.04.12, 09.00 – 16.00 Uhr**

**Kardinal-Döpfner-Haus,**

**Domberg 27, 85354 Freising**

Gebühr 19 EUR, ermäßigt 16 EUR

Vollpension: zusätzlich EUR 51

(Bitte bei Anmeldung angeben, falls gewünscht)

max. 25 Personen

## LebensArt GmbH

Die Firma LebensArt GmbH natürlich bauen und wohnen bietet seit mehr als 25 Jahren baubiologische Produkte für den Hausbau und die Renovierung an. Mit unserer Erfahrung stehen wir „Neubauern“ und „Renovierern“ bei der wohngesunden Gestaltung ihrer Wohn(t)räume zur Seite.

In Zusammenarbeit mit der vhs Freising e. V. werden momentan Verarbeitungskurse zur Wandgestaltung und Vorträge im Bereich gesundes, nachhaltiges Bauen und Wohnen angeboten.

Neben den erlernten Verarbeitungstechniken soll für die Kursteilnehmer spür- und sichtbar werden, wo die Vorteile der verwendeten natürlichen Materialien liegen. Unsere Kurse laden zum Erspüren der unterschiedlichen Materialqualitäten ein. Mit allen Sinnen erleben die Kursteilnehmer, wie mit einfachen Mitteln, ihr Wohnraum sehr persönlich und obendrein gesund gestaltet werden kann.

Bei der Auswahl der in den Kursen verwendeten Materialien, spielt die Ästhetik eine ebenso zentrale Rolle wie Nachhaltigkeit und die humanbiologische Unbedenklichkeit. Diese Kriterien gelten für das gesamte Angebot der Firma LebensArt.

## 0200

### Info-Abend: Wohnschimmel ausgeschlossen

#### Kalk: hygienisch, dekorativ und einfach anzuwenden Multimedialpräsentation mit Diskussion und Vorführungen

Udo Rupp, Schimmelsachverständiger  
In Zusammenarbeit mit der Firma LebensArt  
Legen Sie Wert darauf, dass in Ihrer Wohnung an den Wänden Wohnschimmel ausgeschlossen ist? Dass Ihre eigenen vier Wände hygienisch, also frei von Krankheitserregern sind? Dann laden wir Sie herzlich ein, den Info-Abend „Wohnschimmel ausgeschlossen“ zu besuchen. Sie erfahren wie Sie Wohnschimmel ganz einfach vermeiden können. Und Sie erleben wie Sie mit reinem Naturkalk Wände hygienisch, kreativ und schön gestalten können.

Abendkasse: 10 EUR

**Dienstag 06.03.12, 19.30 – 21.30 Uhr**

**LebensArt GmbH, Erdinger Straße 45 im WERK45**

Gebühr 7 EUR, max. 20 Personen

KEINE ERMÄSSIGUNG

0204 **NEU**

### Wie man sich bettet, so schläft man – Schlafen mit Wohlgefühl

Ludwig Völk, zertifizierter Schlafberater  
In Zusammenarbeit mit der Firma LebensArt  
Herr Völk befasst sich seit 29 Jahren mit den Themen „Gesundes Schlafen und Gesundes Sitzen“. Die Themen, die bei diesem Vortrag angesprochen werden, sind:

- Wachen Sie am Morgen erholt auf?
- Sind Sie ausgeschlafen und entspannt?

- Hat sich Ihr Körper regeneriert?
- Haben Sie öfter Kreuz mit dem Kreuz
- Was kann eine Matratze und was kann ein Schlafsystem?
- Welchen individuellen Schlafkomfort brauchen Sie?
- Wie steht es mit dem Klimahaushalt im Bett?
- Welche Ursachen von Schlafstörungen gibt es, und wie kann man sie bekämpfen?

Dies alles und natürlich Ihre Fragen rund um das Thema „Schlafen“ wird Herr Völk an diesem Abend mit Ihnen zusammen erörtern. Praxisnah am Bett und diversen Schlafsystemen erklärt er worauf es beim gesunden Schlafen ankommt. Unser Schlafexperte bringt Sie Ihrem Traum näher: „Schlafen mit Wohlgefühl“. Sie dürfen gespannt sein auf einen interessanten und aufschlussreichen Abend.

Abendkasse: 10 EUR

**Dienstag 13.03.12, 19.00 – 21.00 Uhr**

**LebensArt GmbH, Erdinger Straße 45 im WERK45**

Gebühr 7 EUR, max. 20 Personen

KEINE ERMÄSSIGUNG

### ➔ MEINE Wohnung finden und gestalten Was Ihre Wohnung/Ihr Haus von Ihrem Leben erzählt

Kai Hillen, feng-shui modern art

In Zusammenarbeit mit der Firma LebensArt  
In meiner Praxis als Raumleser mache ich immer wieder die gleiche Erfahrung: der Wohnraum bildet das Leben der Bewohner ab. So wird es möglich dieses Leben aus den Räumen zu lesen, z. B. wie ein Mensch mit sich umgeht. Nicht in allen Details, aber immer in den wesentlichen Grundzügen, die den Kern des Lebensweges und der damit verbundenen Aufgaben ausmachen. Es ist verblüffend, doch die Muster sind in fast allen Räumen zu finden. Nicht in der gleichen Form, doch wenn man den Bewohnern die Sprache der Räume übersetzt, kommt immer wieder das gleiche Staunen: Das hätte ich nie für möglich gehalten.

Abendkasse jeweils 15 EUR

## 0206

### 1. Äußere Grundlagen des Raumlesens – Einführung in modernes Feng Shui

**Donnerstag 15.03.12, 19.00 – 22.00 Uhr**

**LebensArt GmbH, Erdinger Straße 45 im WERK45**

Gebühr 12 EUR, max. 20 Personen

KEINE ERMÄSSIGUNG

## 0208

### 2. MEINE Wohnung finden

Es wird darum gehen, die äußeren Gegebenheiten, wie Grundriss und Umgebung besser zu verstehen, z. B. welche Bedeutung zentralen Perspektiven zukommt und dass der Blick auf eine Birke sie in völlig anderen Prozessen unterstützt, als der Blick auf eine Eibe oder eine Efeuwand. Ich werde auch von Erfahrungen mit Versteigerungsimmobilien berichten.

**Donnerstag 29.03.12, 19.00 – 22.00 Uhr**

**LebensArt GmbH, Erdinger Straße 45 im WERK45**

Gebühr 12 EUR, max. 20 Personen

KEINE ERMÄSSIGUNG

0210

### Natürlich farbig – Wände schön gestalten

*Gudula Stary, Baubiologin IBN und Wohnberaterin  
In Zusammenarbeit mit der Firma LebensArt*

Sie sind unschlüssig wie Ihre neue Wandfarbe aussehen soll, aber schadstofffrei soll sie sein? Aus natürlichen, nachhaltigen Rohstoffen hergestellt sorgen Naturfarben für ein gesundes, angenehmes Raumklima. Sie besitzen einen einzigartigen Charakter, wirken auf einer feinstofflichen Ebene. Farbige Wandastriche haben großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unser Lebensgefühl. Kein anderes Gestaltungsmittel erzeugt so schnell und einfach eine Wirkung. Wir zeigen Ihnen wie Sie mit Naturfarben und Pigmenten faszinierende Wandoberflächen gestalten können. Wir besprechen die Zusammenhänge zwischen Untergrund, Farbe und Raumklima ebenso, wie die Wirkung verschiedener Farben auf Mensch und Raum.

Jede/r Teilnehmer/In kann unter Anleitung verschiedene Maltechniken wie Lasur-, Wisch-, Stupf- und Wickeltechnik sowie Schablonieren auf Musterplatten ausprobieren.

Materialkosten: 12 EUR

**Freitag 30.03.12, 18.00 – 21.00 Uhr**

**LebensArt GmbH, Erdinger Straße 45 im WERK45**

Gebühr 20 EUR, max. 20 Personen

KEINE ERMÄSSIGUNG

0212

### Glattspachteltechnik – der Trend in der Wandgestaltung

*Sabine Schweighöfer, Baubiologin IBN  
und Wohnberaterin*

*In Zusammenarbeit mit der Firma LebensArt*  
Glattspachtel und Glanzputze feiern zur Zeit ihre Wiederauferstehung und halten in unseren Wohnräumen Einzug. Die glatten, je nach Farbgebung wie Stein wirkenden, Flächen schaffen eine besondere, edel wirkende Atmosphäre. Hauptbestandteil unserer natürlichen Glanzputze ist Kalk, ein Rohstoff, der sich positiv auf das Raumklima auswirkt. Erleben Sie wie einfach es ist in Ihren Räumen eine außergewöhnliche Wandgestaltung zu schaffen. Theorie: Einsatzbereiche, Farbmöglichkeiten, Vorbereitung des Untergrundes, Weiterbehandlung der Flächen

Praxis: Abtönen, Aufziehen des Putzes, glätten, seifen, wachsen

Mitzubringen: Arbeitskleidung

Materialkosten: 15 EUR

**Freitag 20.04.12, 18.00 – 22.00 Uhr**

**LebensArt GmbH, Erdinger Straße 45 im WERK45**

Gebühr 25 EUR, max. 20 Personen

KEINE ERMÄSSIGUNG

0214

### Lehm – pure Sinnlichkeit für Ihre Wände

*Gudula Stary, Baubiologin IBN und Wohnberaterin  
In Zusammenarbeit mit der Firma LebensArt*

Lehm, einer der ältesten Baustoffe der Welt, hat nichts von seiner unvergleichlichen Ausstrahlung verloren. Gönnen Sie sich schöne Wände mit Lehmstreich- oder Lehmfeinputz. Sie schaffen sich damit ein gesundes und behagliches Wohnklima. Die Oberflächen sind lebendig, offenporig, wirken feuchte- und temperatenausgleichend, sind Natur pur. Wo Lehm ist, können Sie aufatmen. Ob kräftige Volltöne, pastellige Aufhellungen, vom satten Rot bis hellem Grau, die Farben der Natur ergeben eine harmonische Farbgestaltung. Sie werden überrascht sein wie einfach es ist mit Lehm Wände zu gestalten.

Theorie: Einsatzbereiche, Vorbereitung des Untergrundes, Verzierungen, weitere Gestaltungsmöglichkeiten

Praxis: Anrühren der Materialien, Streichen und Strukturieren von Lehm-Streichputzen, Aufziehen von Lehm-Feinputz, Gestaltungsmöglichkeiten in Farbe und Textur, Anregungen - Schablonen, Bordüren, Einlegearbeiten.

Mitzubringen: Arbeitskleidung

Materialkosten: 15 EUR

**Samstag 21.04.12, 14.00 – 19.00 Uhr**

**LebensArt GmbH, Erdinger Straße 45 im WERK45**

Gebühr 25 EUR, max. 20 Personen

KEINE ERMÄSSIGUNG

0216

### Dämmen mit Naturdämmstoffen, nachhaltig, wohngesund, Recourcen schonend!

*Udo Rupp, Schimmelsachverständiger*

*In Zusammenarbeit mit der Firma LebensArt*

Steigende Energiekosten und die Anforderungen an einen erhöhten Wärmeschutz mit dem Ziel einer globalen CO<sup>2</sup>-Reduktion machen Naturdämmstoffe attraktiv, da hier die CO<sup>2</sup>-Bilanz ausgeglichen ist. Dämmstoffe aus nachwachsenden Rohstoffen sind unter dem Aspekt der Nachhaltigkeit das Maß an dem sich konventionelle Dämmstoffe messen müssen. Doch nicht nur die ökologischen Vorteile sprechen für Naturdämmstoffe, sondern auch ihre hervorragenden bauphysikalischen Eigenschaften. Sie bieten unter anderem einen sehr guten sommerlichen Wärmeschutz. Lassen Sie sich die Vorzüge natürlicher Dämmstoffe ausführlich erläutern.

Abendkasse: 10 EUR

**Dienstag 24.04.12, 19.30 – 21.30 Uhr**

**LebensArt GmbH, Erdinger Straße 45 im WERK45**

Gebühr 7 EUR, max. 20 Personen

KEINE ERMÄSSIGUNG



0217

### Tadelakt – der besondere Glanzputz

*Gudula Stary, Baubiologin IBN und Wohnberaterin  
In Zusammenarbeit mit der Firma LebensArt*

Tadelakt – der traditionelle Glanzputz aus Marokko, findet auch hier in Europa immer mehr Liebhaber. Die schimmernden Oberflächen üben einen schwierig zu beschreibenden Reiz aus, dem sich so gut wie Niemand entziehen kann. Man möchte diese Flächen berühren, spüren. Tadelakt ist etwas Unmittelbares, Ursprüngliches.

In Marokko wird dieses Material an Wänden und Objekten, aber auch an Badewannen, Duschen, auf Tischplatten und in Hammams verwendet.

Tadelakt ist ein Kalkputz, der in zwei Lagen aufgetragen, mit einem Stein verdichtet und so auf Glanz gebracht wird. Dabei entsteht eine faszinierende leicht wellige, lebendige, natürlich glänzende Oberfläche. Durch entsprechende Verarbeitung wird das Material wasserfest, und ist somit auch im Spritzwasserbereich u. ä. geeignet.

Sie lernen an Musterplatten das Material kennen und experimentieren anschließend an Objekten aus unglasierten, niedrig gebranntem Ton, wie Kugeln, Töpfe, Schalen. Sie können selbst entsprechende Objekte mitbringen (bitte Rücksprache wegen der Eignung halten), oder welche im Kurs erwerben.

Mitzubringen: Arbeitskleidung

Materialkosten: nach Gegenstand

**Samstag 05.05.12, 14.00 – 19.00 Uhr**

**und Sonntag 06.05.12, 09.30 – 17.30 Uhr**

**LebensArt GmbH, Erdinger Straße 45 im WERK45**

*Gebühr 94 EUR, max. 20 Personen*

KEINE ERMÄSSIGUNG

0218

### Renovieren von geölten und gewachsen Holzfußböden, Bodenfrische – Grundreinigung

*Sabine Schweighöfer, Baubiologin IBN  
und Wohnberaterin*

*In Zusammenarbeit mit der Firma LebensArt*

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie geölte, gewachste Böden auffrischen und pflegen können, so dass sie wieder nahezu wie „neu“ aussehen – und das ohne lästigen Schleifstaub!

Theorie: Warum werden gerade die strapazierten Böden immer häufiger geölt und gewachst? Wie wird der Boden lange schön gehalten? Welche Pflege-Produkte gibt es? Wann ist eine Überarbeitung notwendig und wann reicht die Pflege?

Praxis: Ölen, Wachsen, Pflegemöglichkeiten, Grundreinigung mit Einscheiben-Poliermaschine, Wachsaufrag, Aufdampfen von Beschädigungen, Fleckenbeseitigung, verschiedene Überarbeitungsmöglichkeiten im Vergleich.

**Freitag 15.06.12, 19.00 – 21.00 Uhr**

**LebensArt GmbH, Erdinger Straße 45 im WERK45**

*Gebühr 18 EUR, max. 20 Personen*

KEINE ERMÄSSIGUNG



Hallo liebe Gartenfreunde,

Kennen Sie das auch? Sie sehen in einer Gartenzeitschrift einen tollen Garten und fangen das träumen an. Sie riechen förmlich die Rosen und sehen, wie sich die Sträucher und Ziergräser sanft im Wind bewegen. Sie sind fasziniert von der Blütenpracht und von der Ruhe, die dieser Ort ausstrahlt ...

Warum träumen Sie nur diesen Gartentraum? Wieso verwandeln sie nicht Ihren Garten in einen lebendigen Traumgarten?

Mein Name ist Alexander Ferres, ich bin Dipl.-Ing. (FH) für Landschaftsarchitektur und arbeite als selbstständiger Gartenplaner und -berater. Meine große Leidenschaft ist die Bepflanzungsplanung, also das Erstellen von individuellen Pflanz- und Pflegekonzepten. Besonders spannend finde ich an meinem Beruf, wie man mit einfachen Mitteln aus einem ungepflegten, verwilderten Garten ein kleines Paradies schaffen kann. Kein Garten ist wie der Andere und für mich ist es jedes Mal wieder faszinierend diesen Prozess von der ersten Idee bis zum fertigen Garten mitzuerleben.

Ich würde Sie gerne teilhaben lassen an dieser Faszination und biete deshalb Kurse an der vhs an. Ich freue mich schon jetzt darauf Sie einmal persönlich begrüßen zu dürfen.

Viel Spaß beim „Garteln“ wünscht,  
Ihr Alexander Ferres

0232

### Gartenplanung für Einsteiger

*Alexander Ferres, Dipl.-Ing. (FH)  
für Landschaftsarchitektur*

Wie weit muss die Hecke weg von der Grundstücksgrenze? Wo ist im Garten der beste Platz für den Teich? Welche Pflanzen sind geeignet? Solche und ähnliche Fragen werden heute geklärt.

In diesem eintägigen Seminar lernen Sie die Grundlagen der Gartenplanung mit praxisnaher, individueller Gartengestaltung kennen und mögliche Planungsfehler zu vermeiden. Behandelt werden u. a. rechtliche Fragen rund um den Garten. Weitere Themen sind: kostengünstige Gartengestaltung, der Bau von Mauern und Wegen, Auswahl geeigneter Pflanzen, usw. Gerne dürfen Sie auch Pläne und Fotos Ihres eigenen Gartens mitbringen.

Mitzubringen: Plan vom Grundstück mit Garten, Millimeterpapier, Zeichenutensilien, evtl. Fotos, Materialgeld: 3 EUR

**Samstag 03.03.12, 09.00 – 16.00 Uhr**

**vhs-Raum 202, Kammergasse 12**

*Gebühr 30 EUR, max. 14 Personen*



**FINANZEN**

0260

**Allgemeinwissen Finanzwissen  
Notwendiges Wissen im Umgang  
mit Banken und Versicherungen**

*John Escherich, zertifizierter Finanzplaner*

Im Kurs werden Grundlagen vermittelt, die es dem interessierten und kritischen Verbraucher ermöglichen, auf Augenhöhe mit Banken, Versicherungen und freien Vermittlern umzugehen.

Der erste Abend steht unter der Überschrift: Kredite, Besicherung und Stolperfallen. Was weiß die Bank über mich, was muss ich preisgeben?

Der zweite Abend befasst sich mit dem Thema Geldanlage auf Konten und verzinslichen Produkten sowie Aktien. Hierbei ist ein großes Augenmerk auf Risiken.

Am dritten Abend befassen wir uns mit Anlage in Investmentfonds sowie Zertifikaten. Hier geht es insbesondere um interessante, häufig nicht genannte Produkte.

**3x ab Mittwoch 18.04.12, 18.30 – 21.00 Uhr**

**vhs-Raum 104, Kammergasse 12**

*Gebühr 38 EUR, max. 12 Personen*

KEINE ERMÄSSIGUNG

**ABENTEUER FAMILIE**

0300

**Info-Veranstaltung  
für alle Spielgruppen**

*Andrea Lösch, Kinderpflegerin, Floristin,  
Kundaliniyogalehrerin*

Bei der Infoveranstaltung werden die Spielgruppen entsprechend dem Alter und der Vorerfahrung des Kindes eingeteilt. Sie erhalten einen groben Überblick über den Ablauf der Vormittage. Die Teilnahme ist wichtig! Sollten Sie verhindert sein, setzen Sie sich bitte mit der Kursleiterin in Verbindung (Telefonnummer bei vhs erfragen).

Alle Gruppen können bei Interesse fortgeführt werden.

**Dienstag 28.02.12, 09.30 – 10.30 Uhr**

**Gärtnerei Lösch Freising, Feldfahrt 21**

0306

**Babyspielgruppe  
für Eltern mit Babys bis  
ca. 12 Monate**

*Andrea Lösch, Kinderpflegerin, Floristin,  
Kundaliniyogalehrerin*

Wir wollen die Sinne unserer Kinder mit Singen und Spielen mit zum Teil kostenlosen Materialien anregen und uns auch über z. B. Entwicklung, Ernährung, Pflege und Erziehung unterhalten.

**4x ab der 10. Kalenderwoche**

**1x wöchentlich 60 Minuten**

Anmeldung ausschließlich beim Infotermin oder bei Frau Lösch (Telefonnummer bei vhs erfragen)

Mitzubringen: Babydecke, Luftballons

**Gärtnerei Lösch Freising, Feldfahrt 21**

*Gebühr 23 EUR, max. 12 Personen*

KEINE ERMÄSSIGUNG

0311

**Kleinkinderspielgruppe  
für Eltern mit Kindern  
ab 12 Monaten**

*Andrea Lösch, Kinderpflegerin, Floristin,  
Kundaliniyogalehrerin*

In der kleinen überschaubaren Gruppe knüpft das Kind erste soziale Kontakte. Gemeinsames Spielen und Singen schafft Freude und stärkt das Selbstbewusstsein. Der Austausch unter den Eltern gehört natürlich auch dazu.

**4x ab der 10. Kalenderwoche**

**1x wöchentlich 90 Minuten**

Anmeldung ausschließlich beim Infotermin oder bei Frau Lösch (Telefonnummer bei vhs erfragen)

Mitzubringen: Luftballons

**Gärtnerei Lösch Freising, Feldfahrt 21**

*Gebühr 35 EUR*

KEINE ERMÄSSIGUNG

0316

**Kleinkinderspielgruppe  
für Eltern mit Kindern  
ab ca. 2 Jahre**

*Andrea Lösch, Kinderpflegerin, Floristin,  
Kundaliniyogalehrerin*

Unsere „großen Kleinen“ beginnen, sich von ihren Eltern zu lösen und alleine in der Gruppe zu bleiben. Ein wichtiger Prozess, der den Start in den Kindergarten wesentlich erleichtert.

**4x ab der 10. Kalenderwoche**

**1x wöchentlich 120 Minuten**

Anmeldung ausschließlich beim Infotermin oder bei Frau Lösch (Telefonnummer bei vhs erfragen)

Mitzubringen: Luftballons

**Gärtnerei Lösch Freising, Feldfahrt 21**

*Gebühr 47 EUR, max. 6 Personen*

KEINE ERMÄSSIGUNG

**Aufsichtspflicht in der  
Kinder- und Jugendarbeit**

Grundsätzlich sind alle Minderjährigen, ohne Rücksicht auf ihre körperliche, geistige und seelische Entwicklung, aufsichtsbedürftig. Die Aufsichtsbedürftigkeit Minderjähriger endet unabhängig von der individuellen Entwicklung mit Vollendung des 17. Lebensjahres. Zu unterscheiden sind die gesetzliche Aufsichtspflicht kraft ausdrücklicher gesetzlicher Bestimmungen, wie insbesondere die der Eltern gemäß § 1631 BGB, und die Aufsichtspflicht durch vertragliche Übernahme. In der Kinder- und Jugendarbeit liegt prinzipiell eine vertragliche Übernahme der Beaufsichtigung von den Eltern vor (§ 832 (2) BGB). Ein solcher „Aufsichtsvertrag“ kommt in der Regel formlos zustande, z. B. durch die Anmeldung zum Kurs. Die Aufsichtspflicht des Betreuers ist in diesem Fall auf den örtlichen und zeitlichen Rahmen der Gruppenstunde beschränkt.

**FREIZEIT**



*Ingrid Rosenmaier*

0402

**Die heilende Kraft der Engel  
Begegne Deinen himmlischen  
Helfern! – Workshop**

*Ingrid Rosenmaier, Buchhändlerin*

Engel haben uns Menschen durch alle Epochen und Kulturen begleitet. Doch gerade jetzt ist eine Zeit in der wir wieder ganz leicht in Kontakt mit diesen hilfreichen Kräften kommen können. An diesem Abend werden verschiedenste Möglichkeiten und Wege dazu aufgezeigt, damit wir die liebende Energie unserer Engel spüren und wahrnehmen können. Der Abend endet mit einer geführten Meditation, jeder Teilnehmer zieht eine persönliche „Engelsbotschaft“.

Mitzubringen: Decke, Kissen

**Dienstag 24.04.12, 19.30 – 22.00 Uhr**

**vhs-Raum 106, Kammergasse 12**

*Gebühr 16 EUR, max. 20 Personen*

KEINE ERMÄSSIGUNG

0404

**Erlebe die Heilkraft der Engel  
Karmaauflösung und  
Fluchbefreiung – Workshop**

*Ingrid Rosenmaier, Buchhändlerin*

Oftmals geschehen Menschen immer wieder die gleichen Dinge. Sie geraten immer wieder an sogenannte „falsche Freunde“, ziehen Partner an, die sie ausnutzen, verlieren immer wieder Geld und Vermögen und kommen scheinbar auf „keinen grünen Zweig“! Trotz aller Bemühungen und „Bestellungen beim Universum“ klappt nichts. Manchmal sind es aber auch nur auffallende Kleinigkeiten wie z. B. totale Blockaden im Erlernen einer Fremdsprache oder sonstigen Fertigkeiten. In diesem Workshop laden Dich Erzengel Metatron und Gabriel in die „Heilungstempel“ ein, befreien und lösen auf, was mit Deinem Seelenplan nicht im Einklang ist. All dies geschieht in liebevoller Umhüllung Deines Schutzengels in Freude und Leichtigkeit!

Mitzubringen: Decke, Kissen

**Dienstag 19.06.12, 19.30 – 22.00 Uhr**

**vhs-Raum 106, Kammergasse 12**

*Gebühr 16 EUR, max. 20 Personen*

KEINE ERMÄSSIGUNG



## → Nähen Für Anfänger und Fortgeschrittene

Marlene Ostner, *Schnittdirectrice, Schneiderin*  
Schritt für Schritt erlernen Sie das Schneiden. Maßnehmen, Zuschneiden, Anprobieren bis zum fertigen Teil. Gute Tipps zur rationellen Verarbeitung gibt's außerdem hinzu, die Ihnen die Arbeit erleichtern. Angefangene Arbeiten oder Änderungen können mitgebracht werden.

Mitzubringen: Schnitt, Stoff, Scheren, Maßband, Steck- und Nähadeln, Schnittpapier, Kopierrad und Kreiden (und Freude am Nähen)

**vhs-Raum 106, Raum Ampertal, Kammergasse 12**  
Gebühr 94 EUR, max. 6 Personen

### 0412 Nähen

5x ab Montag 27.02.12, 18.30 – 21.30 Uhr

### 0413 Nähen

5x ab Montag 16.04.12, 18.30 – 21.30 Uhr

### 0504

## Abenteuer Astronomie mit Himmelsbeobachtung durch ein Einsteiger- und ein Profi-Teleskop

Peter Weigel, *Hobby-Astronom*

Eine Offenbarung ist der erste Blick durch ein Teleskop ins unendliche Weltall: Die Bindung an die Erdoberfläche scheint aufgehoben, man taucht selbst in die Tiefe des Sternenmeeres ein und wird Teil einer unvorstellbaren Pracht von Sternen ...

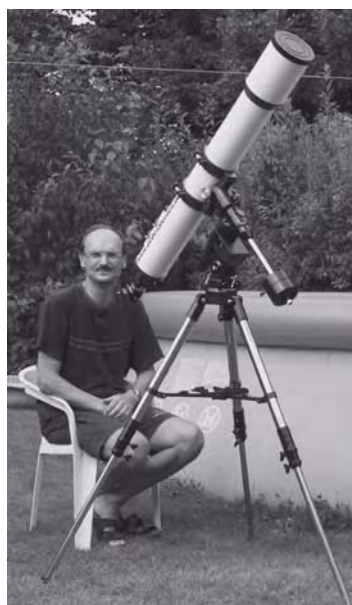
An fünf Abenden werden folgende Themen behandelt:

1. Abend: TELESKOPE: Eine Einführung in Teleskoptypen und Montierungen
  2. Abend: Unser Sonnensystem: Unsere Sonne, die neun Planeten und deren Monde.
  3. Abend: HIMMELSKUNDE: Sternbilder und Himmelsobjekte (Sternhaufen, Galaxien, Supernova-Überreste)
  4. Abend: Beobachtung durchs Teleskop
  5. Abend: Beobachtung durchs Teleskop
- Die Reihenfolge des Ablaufs kann sich je nach Wetterbedingung ändern!

5x ab Montag 27.02.12, 19.30 – 21.30 Uhr

**vhs-Raum 202, Kammergasse 12**

Gebühr 51 EUR, max. 12 Personen



## → Waldführung NEU

Bernd Lang, *Dipl.-Ing. Forstwirtschaft (FH)*

Im Lauf der entspannten dreistündigen Führung durch Freisings Wälder wird die Geschichte des Waldes und der damit verbundenen Forstwirtschaft erwandert. Sie werden die Nutz-, Schutz- und Erholungsfunktion des Waldes kennenlernen und forstliche Grundkenntnisse erwerben. Weitere Themen sind: Waldbau und Technikeinsatz, Jagd, Pflanzen, Tiere, Exoten und ein Ausblick auf die Zukunft des heimischen Waldes im Klimawandel. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Kurzfristige Terminverlegung bei Unwetter ist möglich.

Mitzubringen: festes Schuhwerk, Regenbekleidung

**Gebühr 15 EUR, max. 10 Personen**

### 0506

#### Waldführung

Samstag 12.05.12, 14.00 – 17.00 Uhr

**Parkplatz Gaststätte Plantage, Plantage 2**

### 0508

#### Waldführung

Samstag 09.06.12, 14.00 – 17.00 Uhr

**Parkplatz Gaststätte Plantage, Plantage 2**

### 0510

## Amtlicher Sportbootführerschein FS BINNEN unter Segel/Motor

Christian Sieweke, *Segellehrer*

In Kooperation mit der Wassersportschule Steinlechner GmbH

Gehen Sie doch mal aufs Wasser – lernen Sie Segeln. Die theoretische Grundlage bieten wir Ihnen hier vor Ort. Dieser Wassersportführerschein ist für alle deutschen Binnengewässer und die des europäischen Auslands gesetzlich vorgeschrieben und befähigt zum Führen von Segel- und Motorfahrzeugen ab 5 PS bis maximal 15 t Wasserverdrängung. Er besteht aus Theorie- und Praxisausbildung. Die Praxis-Segelausbildung findet dann auf dem schönen Ammersee statt – wie Sie wollen, in der Zeit zwischen Ende April und Anfang Oktober 2012. Der gesamte Lehriumfang ist auch nicht größer als beim Autoführerschein. Also auf geht's – packen wir's an. Mitzubringen: Schreibzeug, 1 Passbild und 1 Kopie vom Kfz-Führerschein

5x ab Montag 27.02.12, 19.00 – 21.30 Uhr

**vhs-Raum 101, Kammergasse 12**

Theoriekursgebühr 130 EUR, zzgl. Nebenkosten

KEINE ERMÄSSIGUNG

### 0512

## Amtlicher Sportbootführerschein FS BINNEN unter Motor

Christian Sieweke, *Segellehrer*

In Kooperation mit der Wassersportschule Steinlechner GmbH

Gehen Sie doch mal aufs Wasser – lernen Sie Motorbootfahren. Die theoretische Grundlage bieten wir Ihnen hier vor Ort. Dieser Wassersportführerschein ist für alle deutschen Binnengewässer und die des europäischen Auslands gesetzlich vorgeschrieben und befähigt zum Führen von Motorfahrzeugen ab 5 PS bis max. 15 t Wasserverdrängung. Er besteht aus Theorie- und Praxisausbildung. Die Praxisausbildung findet dann auf dem Ammersee statt. Also auf geht's – packen wir's an.

Mitzubringen: Schreibzeug, 1 Passbild und 1 Kopie vom Kfz-Führerschein

4x ab Montag 27.02.12, 19.00 – 21.30 Uhr

**vhs-Raum 101, Kammergasse 12**

Theoriekursgebühr 110 EUR, zzgl. Nebenkosten

KEINE ERMÄSSIGUNG

## → Amtlicher Sportbootführerschein – See/Küste

Christian Sieweke, *Segellehrer*

In Kooperation mit der Wassersportschule Steinlechner GmbH

Auf den deutschen Küstengewässern und denen des europäischen Auslands ist der „Amtl. Sportboot-Führerschein Küste bzw. See“ für Sportboote mit mehr als 5 PS Motorleistung, aus versicherungstechnischen und polizeilichen Gründen dringend erforderlich. Auf Binnengewässern, wie Rhein, Main, Mosel, Donau und z. B. auf dem Gardasee ist der „Amtl. Sportboot-Führerschein BINNEN“ vorgeschrieben. Die Theorieschulung bieten wir Ihnen hier vor Ort. Für die Praxis laden wir Sie dann ein in unsere Wassersportschule am Ammersee. Hier machen wir Sie vertraut mit den Prüfungsmanövern. Der Lernaufwand ist auch nicht größer als beim Autoführerschein.

Für segelbegeisterte Interessenten schulen wir, hierauf aufbauend, anschließend weiter zum Segelführerschein SKS (ex BR) für Küstengewässer.

Also auf geht's – packen wir's gemeinsam an!

Mitzubringen: Schreibzeug, 2 Passbilder und 2 Kopien vom Kfz-Führerschein

### 0514

#### See/Küste

5x ab Dienstag 28.02.12, 19.00 – 21.30 Uhr

**vhs-Raum 101, Kammergasse 12**

Theoriekursgebühr 190 EUR, zzgl. Nebenkosten

KEINE ERMÄSSIGUNG

### 0516

#### Binnen (Motor) intensiv

Dieser Kurs ist nur in Verbindung mit dem ASBF See/Küste buchbar!

Dienstag 01.05.12, 19.00 – 21.30 Uhr

**vhs-Raum 101, Kammergasse 12**

Theoriekursgebühr 60 EUR, zzgl. Nebenkosten

KEINE ERMÄSSIGUNG

### 0518

## Sportküstenschifferschein – SKS (ex DSV-BR)

4x ab Dienstag 08.05.12, 19.00 – 21.30 Uhr

**vhs-Raum 101, Kammergasse 12**

Theoriekursgebühr 125 EUR, zzgl. Nebenkosten

KEINE ERMÄSSIGUNG

0520

### **Sprechfunk – Short Range Certificate** (ehemals Betriebsfunkzeugnis 1 für UKW)

*Werner Virgin, Segellehrer*

*In Kooperation mit der Wassersportschule Steinlechner GmbH*

Jeder Motorbootfahrer und Segler, der ein Schiff mit eingebautem UKW-Sprechfunkgerät führt, sollte aus polizeilichen und behördlichen Gründen im Besitz eines aktuellen Sprechfunkzeugnisses sein. Das Short Range Certificate ist vor allen Dingen in der Bundesrepublik, in Italien und Kroatien, wie auch im restlichen Mittelmeer vorgeschrieben. In Kroatien wird es sogar streng kontrolliert. Das Befahren der kroatischen Gewässer mit der eigenen oder der gecharterten Motor- oder Segelyacht ist ohne Short Range Certificate nicht möglich. Das Short Range Certificate berechtigt zum Bedienen der Sprech-Seefunkstellen für UKW bei allen See-funkstellen. Ebenso berechtigt es weltweit zum Bedienen der Funkeinrichtungen der GMDSS für UKW. Also auf geht's – packen wir's gemeinsam an. Mitzubringen: Schreibzeug, 1 Passbild, 1 Kopie vom Personalausweis

**4x ab Dienstag 28.02.12, 19.00 – 21.30 Uhr vhs-Raum 106, Kammergasse 12**

*Theoriekursgebühr 190 EUR, zzgl. Nebenkosten KEINE ERMÄSSIGUNG*



0541

### **Kanadierkurs (Indianerboote) auf der Amper 3**

(Schwierigkeitsgrad: leicht – mittel) Wanderfahrt mit dem Kanu für Anfänger und Familien (ab 8 Jahren)

*Mike Becking, Sozialpädagoge,*

*Erlebnispädagoge mit Zusatzqualifikation Wasser In Zusammenarbeit mit RIVER-Tours*

Zwischen Dachau (10.00 Uhr) und Fahrenzhausen (16.00 Uhr) haben wir eine weitere schöne Amper-Strecke für Sie entdeckt. Zunächst werden an Land die wichtigsten Grundschläge vermittelt, damit Sie sich und Ihr Boot in die gewünschte Richtung bewegen können. Danach geht es auf einen zügigen, abwechslungsreichen Flussabschnitt, welcher uns an grünen Wald- und Wiesenufern vorbeiführt und in seiner gesamten Länge bestens für Familien und Anfänger geeignet ist. Als Highlights, nicht nur für die Kinder, befinden sich zwei gut befahrbare Stromschnellen auf der Strecke. Diese können aber auch umtragen werden.

Kursinhalte sind neben den Grundkenntnissen des Flusswanderns wichtige Informationen zu den Themen Sicherheit, Ökologie und Tourenplanung. Die Ausrüstung und das Material werden gestellt. Die Touren finden im Allgemeinen bei jedem Wetter statt. Anmeldung spätestens bis 1 Woche vorher. Teilnehmer unter 18 Jahren müssen wegen der Aufsichtspflicht immer von einer erwachsenen Person begleitet werden!

**Sonntag 17.06.12, 10.00 – 16.00 Uhr Informationen über Treffpunkt, Anreise, Kleidung, Verpflegung werden Ihnen vor Kursbeginn zugesandt**

*Gebühr Erwachsene 56 EUR für Erwachsene und 32 EUR für Kinder 8–13 Jahre max. 14 Personen KEINE ERMÄSSIGUNG*

0542

### **Kanadierkurs auf dem Regen – 3 Tage** (Schwierigkeitsgrad: leicht) 3-tägige Wanderfahrt mit dem Kanu für Anfänger und Familien (ab 6 Jahren)

*Mike Becking, Sozialpädagoge,*

*Erlebnispädagoge mit Zusatzqualifikation Wasser In Zusammenarbeit mit RIVER-Tours*

Dieser Abschnitt des Regens ist so gewählt, dass uns auf dem ansonsten ruhig fließenden Wanderfluss immer wieder spannende Stellen erwarten. Zwei spritzige Schwallstrecken, mehrere befahrbare Wehre, und Granitfelsen im Flussbett. Außerdem können Sie bei diesem Kurs alles erleben, was man sich so unter einer Bootswanderung vorstellt: Lagerfeuerromantik, Zelten und einen natürlichen Flussverlauf. Während den drei Etappen auf dem Regen, die uns von Roding bis nach Heilighausen führen, erwerben Sie die Grundkenntnisse des Flusswanderns und erhalten wichtige Informationen über Sicherheit und Tourenplanung, die es Ihnen ermöglichen, später eigene Touren durchzuführen. Die Ausrüstung, Material und Zelte werden zur Verfügung gestellt. Teilnehmer unter 18 Jahren müssen wegen der Aufsichtspflicht immer von einer erwachsenen Person begleitet werden!

**Samstag 26.05.12, Sonntag 27.05.12 und Montag 28.05.12**

**Der Kurs beginnt am ersten Tag um 11.00 Uhr und endet am dritten Tag gegen 14.00 Uhr. Informationen über den genauen Treffpunkt und Anreise, Tourenverlauf, sowie über mitzubringende Kleidung, Verpflegung usw. werden Ihnen vor Kursbeginn zugesandt.**

*Gebühr: 190 EUR, max. 8 Personen Die Übernachtungsgebühr der Zeltplätze ist im Preis enthalten! KEINE ERMÄSSIGUNG*

0548

### **Fliegen – Ultraleicht Schnupperkurs mit Flugpraxis**

*Siegmar Jäger, Fluglehrer*

**Voraussetzungen:** Mindestalter: 16 Jahre (unter 18 Jahre muss schriftliche Einverständniserklärung der Eltern vorliegen!)

Gewicht der Teilnehmer max. 90 kg.

Selber mal hinter dem Steuer sitzen und ein Flugzeug fliegen! Der Traum vom Fliegen wird wahr. Dieser Lehrgang soll Ihnen einen kurzen Einblick über das Fliegen vermitteln. Die Fachgebiete wie Sprechfunk, Navigation, Wetter, Technik und Luftrecht sind die Voraussetzungen zum praktischen Fliegen. Erfahrene Piloten werden mit Ihnen in einem Ultraleichtflugzeug fliegen. Sie werden die Navigation selber durchführen. Nähere Informationen über das Ultraleichtfliegen erhalten Sie auf der Internetadresse: [www.fliegen-ultraleicht.de](http://www.fliegen-ultraleicht.de)

Anmeldeschluss: 1 Woche vor Kursbeginn. Mitzubringen: Schreibzeug

**Theorie: Freitag 11.05.12, 18.30 – 20.00 Uhr, vhs-Raum 202, Kammergasse 12**  
**Praxis: Samstag 12.05.12, 10.00 – 16.00 Uhr**  
**Flugplatz in Landshut oder Wasentegernbach (Flugzeit ca. 30 Min./Pers.), Fahrt zum Flugplatz in Eigenregie der Teilnehmer!**

Bei schlechtem Wetter wird die Praxis um eine Woche verschoben.

*Gebühr: 95 EUR, max. 12 Personen KEINE ERMÄSSIGUNG*





→ **Gleitschirmfliegen  
Schnupper- und Grundkurse**

Schorsch Höcherl, Staatlich geprüfter Fluglehrer  
In Zusammenarbeit mit dem Flugzentrum  
Bayerwald GmbH & Co KG

Sie sind fasziniert vom Gleitschirm-Sport und möchten auf sichere Art und Weise fliegen lernen? Dann empfehlen wir Ihnen die Grundkurs-Ausbildung. Schritt für Schritt werden Sie von unseren bestens ausgebildeten Fluglehrern an das Fliegen herangeführt. Diese begleiten Sie dann auch bei jedem Flug per Flugfunk. Besonderen Wert legen wir auf individuelle Betreuung, denn jeder lernt unterschiedlich. Mit einfachen Laufübungen, in leicht geneigtem Wiesengelände beginnend, werden Sie in kleinen Schritten sicher an größere Höhen gewöhnt, d. h. in jeder Ausbildungsphase wird Ihnen die Gleitschirm-Schulung Spaß und Faszination bringen.

**Voraussetzungen:**

Mindestalter 14 Jahre, unter 18 Jahre muss schriftliche Einverständniserklärung der Eltern vorliegen!

Ort: Raum Regensburg (Franken, Thüringer Wald).  
Günstige Übernachtungsmöglichkeiten!

Ausrüstung (wird gestellt): moderner Gleitschirm, Gurtzeug, inkl. Protektor, Helm, Flugfunkgerät (Flugbuch, Haftpflichtversicherung). Bitte knöchelschützende Bergschuhe mitbringen!

**Ausbildungsinhalte:**

Praxis: Kennenlernen der Ausrüstung, Start-, Lauf- und Landeübungen. 20 Flüge (40 - 100 m Bodenabstand)

Highlight: Bei guten Witterungsbedingungen fliegen Sie die letzten Übungsflüge bereits mit einem Bodenabstand von 200 m.

Theorie: Luftrecht, Wetterkunde, Aerodynamik, Technik, Verhalten in besonderen Fällen. Teilnehmer erhalten Infoschreiben vom Flugzentrum.



0550  
**Schnupperkurs**

**Sonntag 24.06.12, 08.00 - 15.00 Uhr**  
**Flugzentrum Bayerwald, Schwarzer Helm 71, 93086 Wörth a. d. Donau**  
Gebühr 89 EUR, max. 10 Personen  
KEINE ERMÄSSIGUNG

0555  
**Grundkurs**

**Donnerstag 17.05.12, Freitag 18.05.12, Samstag 19.05.12 und Sonntag 20.05.12, jeweils 08.00 - 15.00 Uhr**  
**Flugzentrum Bayerwald, Schwarzer Helm 71, 93086 Wörth a. d. Donau**  
Gebühr 349 EUR, max. 10 Personen  
KEINE ERMÄSSIGUNG

→ **Reiten für Anfänger –  
Erwachsene vom Schritt bis in  
den Galopp – das kann jeder**

Stefanie Grote, Reitlehrerin, Trainer B Reiten  
Es ist nie zu spät, das Reiten zu erlernen. Als Erwachsener Reiten zu lernen ist kein Problem! Fangen Sie heute noch damit an, denn Reiten ist nicht nur ein Sport, sondern auch eine Bereicherung in vieler Hinsicht: Umgang mit einem zwar großen, aber sehr sanftmütigen Wesen, Verstehen und Entdecken mit dem Partner Pferd – Kontakte zu Gleichgesinnten – sportliche Betätigung, die jung und gesund erhält – Reiten macht den Kopf frei und aller Stress ist vergessen – das Pferd bringt uns die Natur wieder näher. Jeder Termin besteht aus Theorie und Praxis am und mit dem Pferd. Mitzubringen: Kappe (Fahrrad-, Reit- oder Skihelm mit Dreipunktsicherung), festes Schuhwerk (Wander- oder Bergsteigerschuhe, keine Sportschuhe)  
**Reitschule Steffi Grote, Willertshausen 1, 85406 Zolling**  
Gebühr 140 EUR, max. 6 Personen  
KEINE ERMÄSSIGUNG

0572  
**Reiten für Anfänger – Erwachsene**  
6x ab Dienstag 06.03.12, 09.00 - 11.00 Uhr

0574  
**Reiten für Anfänger – Erwachsene**  
6x ab Freitag 09.03.12, 09.00 - 11.00 Uhr

0576  
**Reiten für Anfänger – Erwachsene**  
6x ab Dienstag 08.05.12, 19.00 - 21.00 Uhr

**OUTDOOR-AUSRÜSTUNG  
&  
SAHARA-ELEBNISREISEN**

**TROPICAL TOURS GMBH**  
Zentral-Sahara Erlebnisreisen  
& Outdoor-Ausrüstung  
FS / Heiligeistgasse 16

Fern-Reisebedarf für  
Camping - Trekking  
Expeditionen - Work & Travel

**KOCHEN & GENIESSEN**

International

**0803 NEU**  
**Mexikanische Küche –**  
Especialidades Poblanas  
Spezialitäten aus Puebla

*Maria Eugenia Endörfer-Arellano, Lehrkraft für Sprachen, Hobbyköchin*  
Die vielmal ausgezeichnete Küche aus Puebla/ Mexiko werden wir an diesem Abend kochen. Das Erlebnis beginnt aber nicht erst am Herd. Ich werde zeigen, wie wichtig es ist, beim Einkauf schon auf die Waren zu achten. Die Maismehl Tortillas sind an sich eine feine, aber auch eine empfindliche Sache. Mit meinen Tipps zum Einkauf der passenden Zutaten, die ich alle selbst ausprobiert habe, gelingt die Zubereitung dieser landestypischen Spezialität. Da ich aus Puebla komme, werden wir das köstliche 4 Gänge Menü mit einer leckeren Sopa Poblana (Suppe aus Puebla) eröffnen. Es folgt Fideo a la mexicana (Nudeln) und als Hauptspeise, die berühmten Enchiladas begleitet mit den Klassikern Bollo de Frijoles (gefüllte Mais-Tortillas-Hühnchen und schwarzen Bohnenmousse) zum Trinken das gesunde „Agua de Flor de Jamaica“, einschließlich der leckeren Plátanos fritos (gebratenen Bananen). Verwöhnen Sie Ihre Sinne und kochen Sie in einer echten mexikanischen Atmosphäre. Ich freue mich auf Ihr Kommen.

Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Restebehälter und Freude am Kochen  
Materialkosten: ca. 15 EUR/Person, werden von der Kursleiterin eingesammelt  
**Freitag 09.03.12, 18.00 – 21.30 Uhr**  
**vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12**  
Gebühr 18 EUR, max. 16 Personen

**0808**  
**Indische Küche**

*Sieglinde Welz, Meisterin der Hauswirtschaft*  
Auch in Deutschland schätzen immer mehr Menschen den leckeren würzigen Geschmack indischer Speisen. Zu Hause fehlt es manchmal am Wissen, wie genau die Zubereitung erfolgen muss, um das gleiche Ergebnis zu erreichen. Ich führe Sie Schritt für Schritt in das Geheimnis indischer Kochkunst ein. In diesem Kurs werden wir Samosas (gefüllte Teigtaschen), Biryami (Reisgericht), Rogon josh (Fleischtopf mit Lamm) und indisches Fladenbrot zubereiten.

Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Restebehälter und Freude am Kochen  
Materialkosten: ca. 16 EUR/Person, werden von der Kursleiterin eingesammelt.  
**Freitag den 16.03.12, 18.00 – 22.00 Uhr**  
**vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12**  
Gebühr 20 EUR, max. 12 Personen

**DIES GILT FÜR ALLE KOCHKURSE**

**Materialkosten:**

Bei allen nachfolgenden Kochkursen entstehen Materialkosten. Das angegebene Materialgeld ist im Kurs direkt bei der Lehrkraft zu bezahlen. Die zu erwartenden Kosten für den ganzen Kurs sind jeweils angegeben. Wenn Sie nicht an allen Abenden teilnehmen können, bekommen Sie die Materialkosten nur dann erstattet, wenn Sie sich bis spätestens drei Tage vor dem Kurstermin abmelden (zum 1. Abend in der vhs, für weitere Kursabende direkt bei der Lehrkraft).

**Dies ist mitzubringen:**

Schürze,-Geschirr-/ Handtuch, Restebehälter und Freude am Kochen

**Eine Bitte zur Küchenbenutzung:**

Auch für unsere neuen Küchenräume gilt, diese nach jedem Kurstag sauber und aufgeräumt zu hinterlassen. Gegenstände aus der Küche dürfen nicht mitgenommen werden. Im Kurs auftretende Beschädigungen melden Sie bitte sofort der Lehrkraft.

**0813 NEU**  
**Cocktails und Longdrinks mixen**  
**und präsentieren – leicht gemacht**

*Andreas Möbius, Hotel- und Barmeister*  
Erfahren Sie alles Wissenswerte über Mixgetränke mit und ohne Alkohol. Beim Mixen verschiedener Cocktails erhalten Sie Tipps und Tricks über die Verwendung der Spirituosen, der passenden Dekoration und den Umgang mit Shaker, Mixer und sonstigen Barutensilien. Alle Rezepturen bekommen Sie als Skript – für die nächste Party. Teilnahme ab 18 Jahren und lassen Sie, wenn möglich, das Auto zu Hause  
Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter oder Flaschen für Getränkereste – für die Party zu Hause

Materialkosten: ca. 12 EUR/Person, werden vom Kursleiter eingesammelt  
**Samstag 24.03.12, 18.00 – 21.30 Uhr**  
**vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12**  
Gebühr 18 EUR, max. 16 Personen

**0818 NEU**  
**Preparing light soup**  
**meals in English –**  
**Cooking in English language**

*Tanya Arndt, Lehrkraft für Englisch*  
Preparing light soup meals in English. A cooking conversation course for intermediate English speakers. Lassen Sie sich auf ein englisches, heißes und selbstgemachtes Suppengericht ein. Ein lebendiger und kreativer Kurs mit einfachen Rezepten. Das Hauptziel des Kurses besteht darin, Kochanweisungen und Rezepte in der englischen Sprache zu verstehen und umsetzen zu können. Mit neuen Vokabeln und besseren Textverständnis kocht es sich mit englischen Rezepten besser. Vergessen Sie nicht Ihren „Doggy-Bag“ mit zu nehmen. Nach Absprache mit der Lehrkraft kann der Kurs weitergeführt werden.

Mitzubringen: Doggy-Bag, Schürze, Geschirr-/ Handtuch, Restebehälter und Freude am Kochen  
Materialkosten: 5 EUR/Person sind in der Kursgebühr enthalten  
**6x ab Mittwoch 18.04.12, 19.00 – 21.30 Uhr**  
**vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12**  
Gebühr 110 EUR, max. 12 Personen  
Ermäßigungen beziehen sich auf die reine Kursgebühr (ohne Materialkosten)



**0823 NEU**  
**Ein Pesto für alle Fälle –**  
**Klassisches pesto alla genovese**

*Daniela Neufang, Fremdsprachenkorrespondentin, Hotelfachfrau*

Klassisches pesto alla genovese bereitet man aus frischem Basilikum, gutem Olivenöl, gerösteten Pinienkernen, Parmesan, Knoblauch und Pfeffer zu – das weiß fast jedes Kind! Heute lernen Sie raffinierte Variationen kennen. Auf unserem Menü befindet sich wieder eine Vielfalt von kalten und warmen Gerichten, z. B. pikantes Kaffee-Pesto zu frischem Brot, Gemüsesticks mit geröstetem Spargelpesto, Blätterteiggebäck mit Salbeipesto, Nudelsalat mit Estragon-Pesto, Garnelen mit Koriander-Limetten-Pesto, Selleriesüppchen mit Mandelpesto, Pizza mit Pesto-Belag, Pasta mit Buscheckern-Pilz-Pesto und pesto rosso, pesto alla genovese-Hühnchen, Zitronenbiscuit mit fruchtig-süßem-Basilikum-Mandel-Pesto und eine Käseplatte mit süßem Paprika-Pesto! Gut gestampft und phantastisch aromatisch ohne unnötige industrielle Zusätze: Frisches Pesto ist eine exzellente Bereicherung für unsere schnelle und gesunde Küche!

Mitzubringen: Geschirr-/Handtuch, Schürze, Restebehälter, Mörser und Stößel, scharfes großes Messer zum Hacken und gute Laune  
Materialkosten betragen ca. 17 EUR/Person, für Zutaten, Aperitif, Wein, Wasser und Rezeptheft, werden von der Kursleiterin eingesammelt  
**Montag 30.04.12, 18.00 – 21.30 Uhr**  
**vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12**  
Gebühr 18 EUR, max. 16 Personen



### 0833 **NEU** Zu Tisch bei Commissario Brunetti

*Daniela Neufang, Fremdsprachenkorrespondentin, Hotelfachfrau*

Fast jeder kennt Donna Leons beliebte Krimis in deren Mittelpunkt der Genießer „Comissario Brunetti“ steht! Heute begleiten wir ihn beim kulinarischen Streifzug durch die venezianische Küche! In geselliger Runde bereiten wir folgende Spezialitäten zu: venezianische Crostini, Tagliatelle mit frischen Tomaten und Paprikas, Crespelle mit Spinat und Ricotta, Risotto mit Zucchini und Scampi, Lachsfilet mit Champignons in Basilikum-Weißwein-Sauce, geschmortes Hähnchen mit Oliven und Walnüssen, mit Artischocken gefüllte involtini (Kalbsrouladen), dazu Polenta-Würfel und frisch gebackenes Brot. Bei Espresso genießen wir Limonen-Sorbet zu Schokokuchen und Weinbirnen mit erfrischendem Joghurt. Bringen Sie doch Ihre Lieblingsgeschichte von „Comissario Brunetti“ mit! Mitzubringen: Geschirr-/Handtuch, Schürze, Restebehälter und gute Laune

Materialkosten: ca. 17 EUR/Person für Zutaten, Aperitif, Wein, Wasser und Rezeptheft, werden von der Kursleiterin eingesammelt  
**Montag 18.06.12, 18.00 – 21.30 Uhr**  
**vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12**  
Gebühr 18 EUR, max. 16 Personen

### 0838 Sushi – Delikatesse aus Japan

*Thuy Nga Vu, Gastronomin*

Überall auf der Welt kennt man die kleinen, feinen Fischdelikatessen aus Japan – sie sind Bestandteil einer gesunden Ernährung. Gemeinsam bereiten wir diese fett- und kalorienarmen Reishäppchen zu und bereichern unseren Speiseplan mit Fisch, der reich an Jod und ungesättigten Fettsäuren ist. Traditionell bereiten wir Grün- und Jasmintee zu. Bei der abschließenden Teezeremonie erhalten Sie weitere wertvolle Informationen zur japanischen Küche. Mitzubringen: Geschirr-/Handtuch, Schürze, Restebehälter und gute Laune

Materialkosten: ca. 16 EUR/Person, werden von der Kursleiterin eingesammelt  
**Samstag 30.06.12, 16.00 – 19.30 Uhr**  
**vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12**  
Gebühr 18 EUR, max. 16 Personen

### 0828 **NEU** Thailändische Küche

*Thuy Nga Vu, Gastronomin*

Wir kochen ein 4-Gänge-Menü mit Tom-yam-gung-Suppe (mit Garnelen, Champignons, Austernpilz, Zitronengras und Zitronenblätter). Als Hauptgericht bereiten wir Hühnerfleisch mit Rot Thai Curry (mit Gemüse und Kokosmilch) zu. Das vegetarische Gericht wird „gebratene Nudeln in Rot Thai Curry Sauce“ sein. Als Nachtisch gibt es eine heiß-kalte Köstlichkeit – gebackenes Eis! Wir werden Grün- und Jasmintee zubereiten und diesen zum Essen trinken.

Mitzubringen: Geschirr-/Handtuch, Schürze, Restebehälter und gute Laune

Materialkosten: ca. 15 EUR/Person, werden von der Kursleiterin eingesammelt

**Dienstag 22.05.12, 18.00 – 21.30 Uhr**  
**vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12**  
Gebühr 18 EUR, max. 16 Personen

**Gutes Essen braucht gute Zutaten!**  
In den VHS Kochkursen kochen Sie mit Ölen & Essigen vom Fass in Freising

**NEU! Der vomFass Online-Shop**  
[www.vomfass.info](http://www.vomfass.info)

**Sehen  
Probieren  
Genießen!**

**vom FASS**

**Obere Hauptstr. 38  
85354 Freising  
Tel. 0 81 61 - 4 29 74**

**Anzeigen**

im Wochenblatt  
immer aktuell

**Freisinger  
wochenblatt**  
Das Gallierdorf des  
deutschen Dartsports

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

## Unser Highlight

### 0843 **NEU** **Kochen ist Kunst – für Kochbegeisterte**

*Ursula Widmann, Meisterin der Hauswirtschaft*  
Jeweils zwei Teilnehmer erhalten einen Warenkorb mit Lebensmitteln, aus dessen Inhalt Sie ein 3-Gänge-Menü nach eigenen Ideen zubereiten werden. Die Möglichkeiten sind so vielfältig wie die Menschen, die diesen Kurs belegen – wird bei Ihnen der Salat das Dessert oder die Suppe zum Nachtisch? Lassen Sie Ihrem Gaumen und Ihrer Fantasie freien Lauf. Gemeinsam genießen wir unsere neuen Kunstwerke und hoffen auf ausgefallene Rezepte, die wir dann austauschen können  
Mitzubringen: Geschirr-/Handtuche, Schürze, Restebehälter und gute Laune.  
Materialkosten: ca. 15 EUR/Person, werden von der Kursleiterin eingesammelt  
**Mittwoch 07.03.12, 18.00 – 21.30 Uhr**  
**vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12**  
Gebühr 18 EUR, max. 14 Personen

## Zu Ostern

### 0848 **NEU** **Eier-Variationen – Ideen für Ostern und die Zeit danach**

*Dora Horvath, Hobby-Köchin*  
Kein Osterfest ohne Eier – aber werden diese bei Ihnen auch alle gegessen? Unsere ungarische Kochdozentin zeigt, wie Sie daraus ein reiches Buffet oder ein schmackhaftes Menü zaubern können, ohne die Bemerkung „Schon wieder Eier!“ zu riskieren. Zwei Rouladenrezepte und ein delikater Salat sind dabei, außerdem können Sie eine Pastete und einen Kartoffelauflauf probieren. Ideal für das Buffet sind gefüllte Eier oder ein schnell gemachter Snack mit Schinken und Semmeln. Eier und kein Ende? Umso besser!  
Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Restebehälter und Freude am Kochen  
Materialkosten: ca. 12 EUR/Person, werden von der Kursleiterin eingesammelt  
**Freitag 23.03.12, 18.00 – 21.30 Uhr**  
**vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12**  
Gebühr 18 EUR, max. 14 Personen

### 0853 **NEU** **Osterbrunch – Laden Sie dieses Jahr Ihre Lieben zu einem leckeren Osterbuffet!**

*Daniela Neufang, Fremdsprachenkorrespondentin, Hotelfachfrau*  
Heute ist für alle etwas dabei: Wir servieren Traditionelles (Osterschinken im Brotteig und geflochtenen Hefezopf), Internationales (Schweizer Rüblikuchen dekoriert mit selbst gemachten Marzipan-Karöttchen, amerikanische Pfannkuchen mit Ahornsirup und Blaubeer-Orangensauche) und weitere Leckereien wie z. B. pikante Häppchen (Pesto-Gebäck in Hasen- und Schmetterlingsform, Variationen von gefüllten Mini-Kartoffeln, Spargel-Tarte)! Natürlich werden verschiedene kalte und warme Eierspeisen auch nicht auf unserem Buffet fehlen! Dieses Osterfest wird Ihnen und Ihren Gästen bestimmt in bester Erinnerung bleiben!  
Mitzubringen: Geschirr-/Handtuch, Schürze, Restebehälter und gute Laune  
Materialkosten: ca. 17 EUR/Person, für Zutaten, Aperitif, Wein, Wasser und Rezeptheft, werden von der Kursleiterin eingesammelt  
**Montag 26.03.12, 18.00 – 21.30 Uhr**  
**vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12**  
Gebühr 18 EUR, max. 16 Personen

→ In unserer Schulküche werden feinsten Essig und Öle von „Vom Fass“, Obere Hauptstraße 38, Freising, verwendet. Zum Verfeinern von Speisen und für köstliche Salatdressings werden, jahreszeitlich angepasst, Öle und Essig durch Inhaberin Cornelia Dittmar zur Verfügung gestellt. Aus der Region für die Region ist das Mehl, das in unserer Schulküche verwendet wird. Der Verein „Freisinger Land“ stellt die verschiedenen Mehle zur Verfügung.



### 0858 **NEU** **Mama, heute backe ich! – Wir backen für das Osterfest!**

*Marianne Maierhofer, Meisterin der Hauswirtschaft und Ernährungsfachfrau, Garten- und Erlebnispädagogin*  
Ostern steht vor der Tür. Für dieses Fest backen wir Traditionelles, wie Osterlämmchen, Hasen und ein Osternest aus Hefeteig. Gemeinsam garnieren und verzieren unser Gebäck. Bei selbstgemachtem Karottenkuchen erfahren wir noch einiges über Sitten, Bräuche und Geschichten zum Osterfest. Wer eine Lämmchen- oder Hasenform hat, bitte zum Kurs mitbringen!  
Mitzubringen: Backform für Lämmchen oder Häschen, wenn möglich, Schürze, Geschirr-/Handtuch, Restebehälter und Freude am Kochen  
Materialkosten: ca. 9 EUR/Kind, werden von der Kursleiterin eingesammelt  
**Mittwoch 04.04.12, 14.00 – 17.30 Uhr**  
**vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12**  
Gebühr 18 EUR, max. 12 Personen

## Ayurvedische Küche

→ Die ayurvedische Ernährung ist eine Zusammenstellung von mediterraner Vollwertkost, sowie ein Einbeziehen der gesamten westlich-europäischen Küche, die mit Gewürzen und Kräutern nicht nur vollendeten Gaumengenuss bietet, sondern auch eine wirkungsvolle Heilnahrung darstellt. Bei allen Kochkursen werde ich Sie in die ayurvedischen Grundlagen einführen. Soweit möglich, werden ausschließlich Nahrungsmittel aus biologischem Anbau verwendet.  
*Antonie Sperrer, Meisterin der Hauswirtschaft, Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberaterin*

### 0863 **NEU** **Hülsenfrüchte und Getreide – ayurvedisch zubereitet geben Kraft und Lebensstärke**

*Antonie Sperrer, Meisterin der Hauswirtschaft, Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberaterin*  
Die ideale Zufuhr an Aufbaustoffen und Eiweißen gewinnen wir über Hülsenfrüchte (wie Linsen). Zusammen mit Reis oder anderen Getreiden versorgen sie den Organismus mit allen notwendigen Aminosäuren, die normalerweise nur im tierischen Eiweiß vorhanden sind – also ideal für eine ausgewogene vegetarische Ernährung.  
Wir kochen verschiedene Hülsenfrüchte bzw. Dals als Eintopf und Getreidearten, wie Dinkel, Quinoa, Hirse, Bulgur – dazu ein Chutney. Das Menü beginnen wir, wie im Ayurvedischen üblich, mit einem bekömmlichen Nachtisch.  
Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Restebehälter und Freude am Kochen  
Materialkosten: 12 EUR/Person, werden von der Kursleiterin eingesammelt  
**Donnerstag 01.03.12, 18.00 – 21.30 Uhr**  
**vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12**  
Gebühr 18 EUR, max. 14 Personen



0868

### Ayurvedisches Frühstück – der Start in den Tag

Antonie Sperrer, Meisterin der Hauswirtschaft,  
Ayurveda-Ernährungs-und Gesundheitsberaterin  
Eine kleine, warme und leichte Mahlzeit – ist der ayurvedische Start in den Tag. Diese gibt uns gute Laune und Energie für den ganzen Tag. Das obligatorische Ingwerwasser oder Kaffee mit vielen Gewürzen zubereitet, machen diesen bekömmlicher – regen unseren Stoffwechsel an und bringen uns in Schwung. Mit einem warmen Getreidebrei, gedünsteten Früchten, frisch gebackenem Brot und verschiedenen süßen Aufstrichen ergänzen wir unseren Speisezettel.

Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch,  
Restebehälter und Freude am Kochen  
Materialkosten: 10 EUR/Person, werden von der Kursleiterin eingesammelt

**Donnerstag 29.03.12, 18.00 – 21.30 Uhr**  
**vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12**  
Gebühr 18 EUR, max. 14 Personen

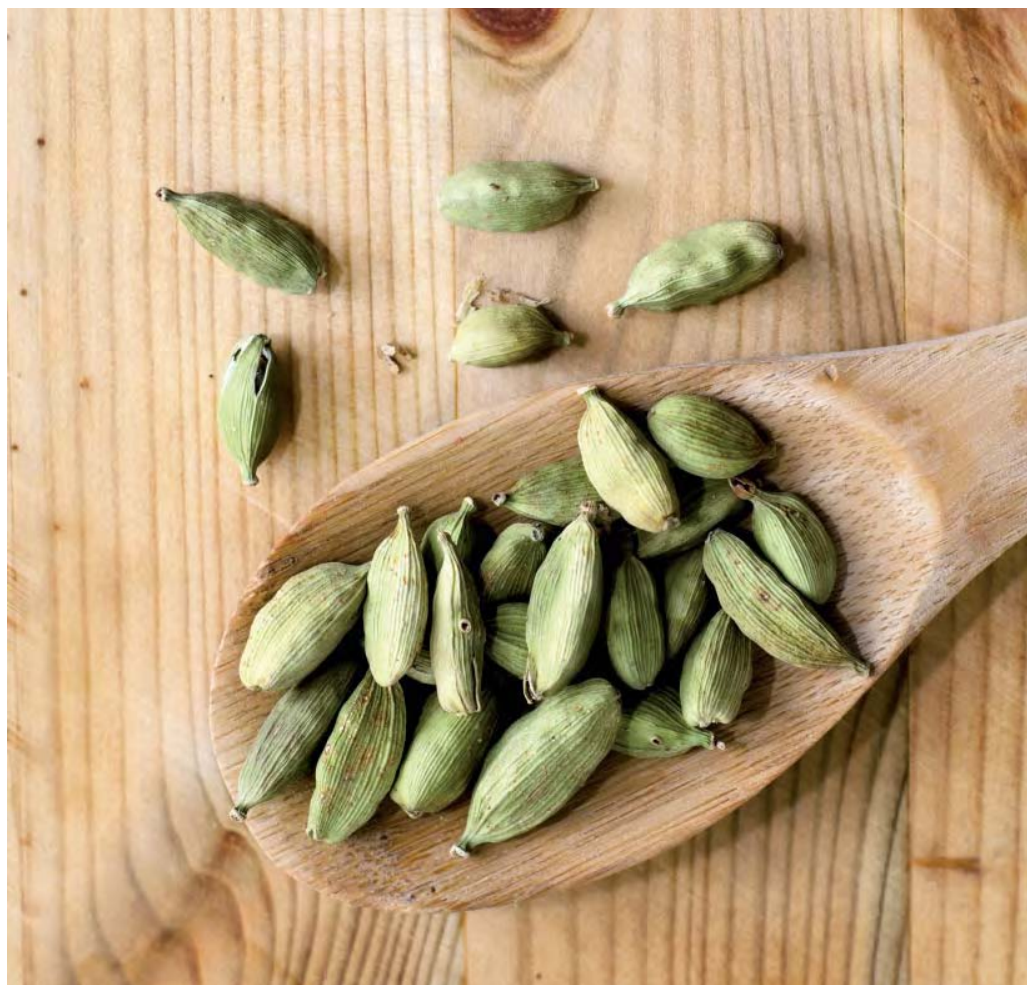
0873 **NEU**

### Gesundes, fleischloses Abendessen zur Entspannung und Harmonisierung aller Körperfunktionen

Antonie Sperrer, Meisterin der Hauswirtschaft,  
Ayurveda-Ernährungs-und Gesundheitsberaterin  
Mit einem ausgewogenen Abendessen auf ayurvedische Art und Weise zubereitet füllen wir die erschöpften Energiedepots unseres Körpers neu auf und stärken unsere Lebenskraft mit einem leckeren wohlthuenden Essen. Gemeinsam bereiten wir eine Gemüsesuppe zu. Die „Hauptrolle“ übernehmen verschiedene Gemüse, auf besondere Art und Weise zubereitet, begleitet von duftendem Basmati-Reis, Getreidegerichten und Chutney. Das Menü beginnen wir, wie im Ayurvedischen üblich, mit einem bekömmlichem Nachtisch. Dieses Dessert besänftigt die Verdauung, ohne den Organismus zu belasten.

Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch,  
Restebehälter und Freude am Kochen  
Materialkosten: 12 EUR/Person, werden von der Kursleiterin eingesammelt

**Donnerstag 26.04.12, 18.00 – 21.30 Uhr**  
**vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12**  
Gebühr 18 EUR, max. 14 Personen

0878 **NEU**

### Milch und Milchprodukte im Ayurveda

Antonie Sperrer, Meisterin der Hauswirtschaft,  
Ayurveda-Ernährungs-und Gesundheitsberaterin  
Milch – ein Lebenselixier. Rohmilch oder nur pasteurisierte Milch aus artgerechter Tierhaltung ist nach dem Ayurveda eines der wichtigsten Nahrungs- und Heilmittel unter den Lebensmitteln. Ein bis zwei Gläser am Tag sind mit ihren aufbauenden Eigenschaften ideal für Alle – für Alt und Jung, für Menschen, die geistig arbeiten oder für Menschen die körperlich arbeiten und für Sportler. Wir bereiten Joghurt und Käse (Paneer) zu und kochen eine Gewürzmilch. Spinat mit Paneer und Pizza mit selbstgemachtem Käse werden wir auch zubereiten. Abgerundet wird unser Menü mit Basmati-Reis, feurig-süßlichem Chutney und einem Dessert.

Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch,  
Restebehälter und Freude am Kochen  
Materialkosten: 10 EUR/Person, werden von der Kursleiterin eingesammelt

**Montag 21.05.12, 18.00 – 21.30 Uhr**  
**vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12**  
Gebühr 18 EUR, max. 14 Personen

### Schnelle Küche

0883 **NEU**

### Picknick im Büro – Praktische Rezepte für den Büroalltag

Eva Reichert, Ernährungsberaterin nach TCM.  
Keine Kantine in der Arbeit? Restaurant zu teuer? Eine bessere Alternative als der schnelle Gang zum Bäcker ist, sich eine ausgewogene Mahlzeit von zuhause mitzunehmen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie im Büroalltag Ihren Hunger stillen können und mit ausgleichender Energie den Tag erleben. Für alle, die außer Haus essen und auf der Suche nach genussvollen Pausen sind. Wir kochen Sommerrezepte mit Bio-Zutaten, vorwiegend aus der Region.

Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch,  
Restebehälter, zwei saubere Gläser mit Deckel und Freude am Kochen

Materialkosten: 15 EUR/Person, werden von der Kursleiterin eingesammelt

**Dienstag 27.03.12, 18.30 – 21.30 Uhr**  
**vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12**  
Gebühr 15 EUR, max. 14 Personen

0888 **NEU**

### **Brotzeit ist die schönste Zeit – Leckereien für Biergarten und Terrasse**

*Marianne Maierhofer, Meisterin der  
Hauswirtschaft und Ernährungsfachfrau,  
Garten- und Erlebnisbäuerin*

Brotzeit ist doch die schönste Zeit – Es muss nicht immer Wurst sein – mit Knödelsalaten, Matjessalat, Obatzdn, Erdäpfelkas oder Bratensülze bringen Sie Abwechslung auf den Brotzeittisch. Mit vielen verschiedenen Brotzeitrezepten und Anregungen eröffnen wir die Biergartensaison.

Mitzubringen: Geschirr-/Handtuch, Schürze, Restebehälter und Freude am Kochen

Materialkosten: ca. 13 EUR/Person, werden von der Kursleiterin eingesammelt

**Mittwoch 04.04.12, 18.00 – 21.30 Uhr**

**vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12**

Gebühr 18 EUR, max. 16 Personen

0893 **NEU**

### **Schnelle Küche – Brot vom Vortag**

*Dora Horvath, Hobby-Köchin*

Warum altes Brot einfach wegschmeißen, denn es gibt so viele Möglichkeit diese Reste noch lecker und noch dazu fantasievoll zu zubereiten.

In diesem Kurs finden Sie tolle Rezepte und Anregungen für altes Brot. Brot im Mantel mit Sauer-rahm und Knoblauch, Brot in Weißwein mit Käse überbacken, Brötchen mit Schoko und Sahne gebacken, Semmel mit Schinken und Ei gebraten, trockene Semmel mit Mohn-Milch Honig zubereitet. Außerdem können Sie hier erfahren wie man altes Brot wieder frisch machen kann, – und natürlich das alles ganz schnell. Beim anschließenden gemeinsamen Essen können Sie zu den Gerichten korrespondierende Weine probieren.

Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Restebehälter und Freude am Kochen

Materialkosten: ca. 10 EUR/Person, werden von der Kursleiterin eingesammelt

**Freitag 04.05.12, 18.00 – 21.30 Uhr**

**vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12**

Gebühr 18 EUR, max. 14 Personen



0903 **NEU**

### **Bärlauch – da ist er wieder!**

*Marianne Maierhofer, Meisterin der  
Hauswirtschaft und Ernährungsfachfrau,  
Garten und Erlebnisbäuerin*

... und plötzlich entdeckt man ihn wieder ... auf dem Markt oder im eigenen Garten zeigt er sich mit zartem Grün – der Bärlauch. Höchste Zeit in dieser Saison Neues auszuprobieren, wie Bärlauchsuppe, Bandnudeln mit Bärlauch, Bärlauchaufstrich, Bärlauchpesto oder feine Bärlauchmousse und Bärlauchquark. Rezepte zum Nachkochen und Ausprobieren und noch viel mehr.

Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Restebehälter und Freude am Kochen

Materialkosten: ca. 13 EUR/Person, werden von der Kursleiterin eingesammelt

**Montag 23.04.12, 18.00 – 21.30 Uhr**

**vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12**

Gebühr 18 EUR, max. 16 Personen

### Saisonale Küche

0898 **NEU**

### **Wildkräuterküche im Frühjahr**

*Luise Raab, Kräuterpädagogin,  
Meisterin der Hauswirtschaft*

Das Jahr ist noch jung – und so kraftvoll und intensiv in Farbe und Geschmack präsentieren sich die Wildkräuter zu dieser Jahreszeit. Diese Frische wollen wir für unser Wildkräutermenü nutzen. Das 4-Gänge-Menü beginnen wir mit einem Frühlingskräuteraperitif. Ein Salat aus Unkräutern bietet völlig neue Geschmackserlebnisse. Zarte Hähnchenfilets in Kräuterhülle, Kartoffelgratin und Brennesselchips, eine feine Löwenzahncreme und viele Tipps zum Umgang mit Wildkräutern runden unser Menü ab.

Mitzubringen: Geschirr-Handtuch, Schürze, Behälter und Freude auf Neues

Materialkosten: ca. 14 EUR/Person inkl. Skript mit Rezepten, Aperitif und Mineralwasser, werden von der Kursleiterin eingesammelt

**Dienstag 17.04.12, 18.00 – 21.30 Uhr**

**vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12**

Gebühr 18 EUR, max. 14 Personen



wohnen  
innenarchitektur  
leuchten  
accessoires  
schreinerei



design.s  
wohnstudio  
werkstatt

Obere Hauptstraße 52  
85354 Freising  
Telefon 08161 41764  
Dienstag bis Freitag  
von 10 bis 18 Uhr und  
Samstag von 10 bis 15 Uhr  
www.design-s.de

## Hauswirtschaft

→ „... das bisschen Haushalt ...“ Kann ganz schön anstrengend sein. Mit „ein bisschen mehr Wissen“ wird es einfacher. Haben Sie Interesse, Ihre hauswirtschaftlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erweitern? Ich biete Ihnen Informationen und praktische Tipps, wie Sie den Haushalt zeitsparend organisieren. Lernen Sie materialschonendes und umweltbewusstes Arbeiten in den Bereichen Textilpflege und Hauspflege kennen. Sie erhalten wertvolle Tipps und Informationen über den praktischen Einsatz von Arbeitsmitteln und -geräten. Zu jedem Thema erhalten Sie schriftliches Informationsmaterial in dem der Kursinhalt, Musterpläne und Arbeitsabläufe zusammengefasst sind.

*Sieglinde Ausfelder, Meisterin der Hauswirtschaft*

### 0950 **NEU** Frühjahrs oder Jahresputz ... die Sonne bringt es an den Tag

*Sieglinde Ausfelder, Meisterin der Hauswirtschaft*  
Wer kennt das nicht – die Frühlingssonne scheint ins Zimmer und lockt alle Staubmäuse der Welt ans Tageslicht – eine gründliche Reinigung steht an. Was tun? Mit einigen praktischen Tipps und Hinweisen gelingt es Ihnen, diesen „frischen“ Zustand festhalten.

Das Minimalprogramm für den Haushalt mit dem optimalen Einsatz von Arbeitsgeräten und Reinigungs- und Pflegemitteln.

**Donnerstag 08.03.12, 18.30 – 21.00 Uhr**

**vhs-Raum 108, Kammergasse 12**

*Gebühr 13 EUR, max. 16 Personen*

### 0908 **NEU** Grünpargel mit Wildkräutern – Grün – fein – edel

*Luise Raab, Kräuterpädagogin,  
Meisterin der Hauswirtschaft*

Der „Grüne“ steht zu Unrecht im Schatten des „Weißen“. Schmecken und erleben Sie es direkt beim Zubereiten einer Suppe von Grünpargel mit Kräutercroutons. Gebratener Grünpargel mit Kirschtomaten sind ideale Begleiter zu Fleisch. Mit einer Spargelquiche und einem Salat aus Wildkräutern verwöhnen wir den vegetarischen Gaumen. Zum Abschluss genießen wir ein feines Dessert aus saisonalen Erdbeeren.

Mitzubringen: Geschirr-Handtuch, Schürze, Behälter und Freude auf Neues  
Materialkosten: ca. 16 EUR/Person, inkl. Skript mit Rezepten, Aperitif und Mineralwasser, werden von der Kursleiterin eingesammelt.

**Dienstag 08.05.12, 18.00 – 21.30 Uhr**

**vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12**

*Gebühr 18 EUR, max. 14 Personen*

0955

### Textilpflege speziell für den Herrn

*Sieglinde Ausfelder, Meisterin der Hauswirtschaft*  
Die Emanzipation des Mannes fängt im Kleiderschrank an. Textilpflegesymbole: Etiketten richtig lesen, Waschen, Trocken oder richtig auf die Wäscheleine, Bügeln eines Herrenhemdes in Praxis und Theorie – eine Anleitung nehmen Sie im Infomaterial mit.

Mitzubringen: Gewaschenes Herrenhemd oder „Problemfall aus dem Kleiderschrank“

**Dienstag 13.03.12, 19.00 – 21.00 Uhr**

**vhs-Raum 108, Kammergasse 12**

*Gebühr 10 EUR, max. 16 Personen*

0960

### Mein Haushalt – optimal organisiert – Was mache ich wie und wann?

*Sieglinde Ausfelder, Meisterin der Hauswirtschaft*  
Tages- und Wochenarbeitspläne erstellen  
Hinweise und Tipps zum rationellen Arbeiten

**Donnerstag 22.03.12, 18.30 – 21.00 Uhr**

**vhs-Raum 108, Kammergasse 12**

*Gebühr 13 EUR, max. 16 Personen*



**FS-live.de**  
www.FS-live.de  
Das Informationsportal für den Landkreis FREISING

- ▶ Aktuelle Nachrichten
- ▶ Aktuelle Veranstaltungen
- ▶ Aktuelle Verkehrshinweise
- ▶ Wichtige Adressen
- ▶ Kleinanzeigen
- ▶ Regionale Informationen
- ▶ Immobilienmarkt
- ▶ Stellenmarkt
- ▶ Freizeittipps
- ▶ Notdienste + Notrufnummern

**www.FS-live.de**

**WIE WO WAS weiß OBI**

**OBI FREISING** Clemensänger Ring 2 · Tel. 08161/9929-0