




# *Gesellschaft*



Zuhause ist,  
wo das Leben tanzen lernt,  
Freunde immer willkommen sind  
und jederzeit ein Lächeln  
auf dich wartet.

## Freising



### Fairtrade-Stadt Freising

Am 29. Juni 2011 wurde Freising auf eigenen Antrag von der Siegelorganisation „TransFair“ offiziell als Fairtrade-Stadt anerkannt. Das ist kein bloßer Titel, es ist ein Auftrag an uns alle:

Ziel der Bewerbung um die Anerkennung als Fairtrade-Stadt war und ist es, in der Bevölkerung wie in der Wirtschaft, bei Behörden und Verbänden in der Stadt, im Landkreis und der Region das Bewusstsein für den fairen Handel zu wecken und weiter zu stärken, um so eine breitere Basis für nachhaltigere, gerechtere Wirtschaftsbeziehungen zu Produzenten in Lateinamerika, Afrika und Asien, den „Ländern des Südens“, wie es heute oft heißt, zu schaffen. Soziale Standards und faire Preise für die Produzenten stehen dabei ebenso im Fokus wie die nachhaltige Bewirtschaftung der Anbauflächen oder der finanzielle Ausgleich für Infrastrukturmaßnahmen, also der Bau von Schulen, Kranken-, Pflegeheimen.

Nicht nur die Stadtverwaltung, auch private Haushalte, (Hoch-)Schulen oder Pfarreien achten beim Einkauf auf Produkte mit dem Fairtrade-Siegel. Große und kleine Aktionen, dankenswerterweise auch die Thematisierung in diesem Semesterprogramm der vhs, erinnern an die Idee, Bedeutung und Ziele des fairen Handels. Nutzen Sie die Möglichkeiten, sich zu informieren – vielleicht wollen Sie dabei sein. Auch kleine Schritte zählen!



Ihr  
Tobias Eschenbacher  
Oberbürgermeister

### Faires Forum

*In Zusammenarbeit mit der Stadt Freising*

Im Juni 2011 wurde Freising zur Fairtrade-Stadt ernannt. Das Faire Forum, eine Projektgruppe des Agenda21- und Sozialbeirats, hat sich zum Ziel gesetzt, den Fairen Handel im Denken der Freisinger Bevölkerung zu verwurzeln. An den Treffen des Fairen Forums kann jede/-r Bürger/-in teilnehmen, der/die Interesse an dieser Thematik hat. Die Termine der Treffen des Fairen Forums finden Sie unter [www.freising.de/leben-wohnen/agenda-21/termine/](http://www.freising.de/leben-wohnen/agenda-21/termine/).



### Lokale Agenda 21

#### Freising – global denken, lokal handeln

##### Global denken ...

Als „nachhaltig“ wird eine Entwicklung bezeichnet, welche die heutigen Bedürfnisse zu decken vermag, ohne für künftige Generationen die Möglichkeiten zu schmälern, ihre eigenen Bedürfnisse zu decken. (Brundlandt-Bericht „Our Common Future“)

##### ... und lokal handeln

Nur wenn Veränderungen vor Ort stattfinden, können die globalen Ziele verwirklicht werden. Seit 1997 wird in Freising daran gearbeitet. Hinter dem Namen „Agenda21- und Sozialbeirat“ verbirgt sich die Möglichkeit für Bürgerinnen und Bürger Freising, sich aktiv an Entwicklungen in ihrer Stadt zu beteiligen. Aus den Projektgruppen entstehen konkrete Aktionen wie z. B. die Fahrrad-Service-Station, der Raum der Begegnung, die interkulturellen Leitlinien für die Stadt, die Broschüre „Herzlich willkommen“ – Stadtleben interkulturell, das Seniorenpolitische Gesamtkonzept und der Walderlebnispfad. Auch die Bürgerstiftung Freising und der Treffpunkt Ehrenamt sind Projekte, die aus dem Agenda Prozess entstanden sind.

##### Beteiligung findet Stadt!

Der gesamte Agenda-Prozess ist als offener Prozess gedacht, bei dem sich Interessierte jederzeit den einzelnen Projektgruppen anschließen können, wenn Themen behandelt werden, die einem interessant erscheinen. Sie sind herzlich eingeladen, sich in den bestehenden Projektgruppen zu informieren und zu engagieren:

- Bauen, Wohnen und Verkehr
  - Energie und Klimaschutz
  - Faires Forum
  - Biostadt Freising
  - Jugendstadtrat
  - Menschen mit Behinderung
  - Migration
  - Seniorinnen und Senioren
- Genauere Infos und die aktuellen Termine finden Sie unter

[www.freising.de/leben-wohnen/agenda-21.html](http://www.freising.de/leben-wohnen/agenda-21.html)

##### Sie möchten sich gern einbringen?

Sie haben eine Idee für eine neue Projektgruppe? Nehmen Sie Kontakt auf:

##### Johanna Sticksel

Agenda21-Koordination  
Amt für soziale Angelegenheiten  
Major-Braun-Weg 12  
85354 Freising  
Telefon +49 (0)8161 54-45252  
Fax +49 (0)8161 54-55252  
[agenda21@freising.de](mailto:agenda21@freising.de)



### 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  
IBAN: DE39 7005 1003 0025 3292 51  
BIC: BYLADEM1FSI

#### Ansprechpartner:

**Herr Karl-Heinz Wimmer**  
c/o Stadt Freising  
Telefon 08161 54-45500  
Fax 08161 54-55000  
[info@buergerstiftung-freising.de](mailto:info@buergerstiftung-freising.de)  
[www.buergerstiftung.freising.de](http://www.buergerstiftung.freising.de)

Das vhs-Gebäude  
in der Kammergasse 12  
ist barrierefrei



## Mensch und Gesellschaft



0113 **NEU**

### Ikebana-Workshop für ALLE

Angelika Mühlbauer, Ikebana-Lehrerin

In Kooperation mit der OBA der Lebenshilfe Freising

Dieser Workshop ist für alle Pflanzen- und Kunstliebhaber/-innen, gleich welcher Nationalität, gleich ob mit oder ohne Handicap.

#### Kursbeschreibung in leichter Sprache

Blumen blühen in allen Farben und Formen. Blumen sind verschieden. Auch Menschen sind verschieden. Bei Ikebana bastelt man mit Blumen. Man macht schöne Dinge aus Blumen und anderen Dingen, zum Beispiel aus Holz oder Papier.

Bei Ikebana entsteht etwas Neues, Schönes aus Dingen, die manchmal ganz verschieden sind. Das Gebastelte darf man mit nach Hause nehmen.

#### Kursbeschreibung

Blumen blühen in allen Farben. Sie haben ihre Form, ihren „Charakter“, sind verschieden – so wie wir Menschen. Die Aufgabe des Ikebana-Künstlers ist es, die Persönlichkeit jeder Pflanze besonders hervorzuheben. Der Ikebana-Künstler lässt die Blume nicht nur am Leben, sondern lässt sie als Teil eines Kunstwerkes ein neues Leben beginnen. Die Blume tritt ein in eine Gemeinschaft mit ganz anderen, oftmals ungewöhnlichen Dingen. Etwas Neues, Schönes entsteht, oft aus Dingen, die auf den ersten Blick viel zu verschieden gewirkt haben.

Mitzubringen: (wenn vorhanden) Blumen-/Gartenschere, Blumenigel, nach Absprache mit der Kursleiterin eigenes Pflanzenmaterial und Gefäße. Alle Materialien können auch in der Werkstatt ausgeliehen werden.

Materialkosten: ca. 10 EUR

**Samstag 26.10.19, 15.30–17.30 Uhr**

**vhs-Raum 202, Kammergasse 12**

Gebühr 12 EUR, max. 10 Personen

0115 **NEU**

### Kleine, feine Gerichte für den Abend Kochkurs für ALLE!

Birgit Vogel, Köchin

In Kooperation mit der OBA der Lebenshilfe Freising

Ob für Gäste oder die Familie, dieses Angebot bringt Abwechslung auf den Abendessentisch. Aus vollwertigen, vegetarischen Zutaten bereiten wir an zwei Abenden leckere Gerichte wie italienische Kartoffelsuppe mit Rucola und

Parmesan, Herbstsalat mit Blattsalaten, Birne und Walnüssen, Lasagne mit Kürbis, Gemüse-Carpaccio, Handbrote (kleine Fladen) mit Gemüse und Creme fraiche, vegetarische Mini-Burger und Mascarpone-creme mit Orangen zu.

Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste, Freude am Kochen.

Ermäßigungen gelten ausschließlich für die Kursgebühr.

**2x ab Mittwoch 06.11.20, 18.00–20.00 Uhr**

**vhs-Raum 107, Kammergasse 12**

Gebühr 24 EUR, zzgl. 10 EUR Materialkosten,

Gesamtgebühr wird abgebucht, max. 18 Personen



0117 **NEU**

### Die Gedanken sind frei! Ein politischer Diskurs an der vhs Freising e.V.

Zum Wertvollsten, das die Demokratie ihren Bürgern bietet, zählt das Grundrecht der Meinungsfreiheit. Sich eine Meinung zu bilden und sie zu vertreten, bedeutet Verantwortung zu tragen. Nicht umsonst steckt im Begriff der Meinungsbildung das Wort Bildung.

Die vhs Freising e.V., die Freisinger Akademie für Erwachsenenbildung, bietet ab dem Semester Herbst/Winter 2019/20 unter dem Titel „Die Gedanken sind frei“ eine offene Diskussionsrunde mit Expertinnen und Experten an. Einmal pro Semester findet man sich an wechselnden Orten zusammen, um zu erfahren, um zu diskutieren, um Meinung zu bilden. Der erste politische Diskurs an der vhs Freising e.V. steht unter dem Motto:

### Schulische Inklusion – Ein weites Feld

Als Diskussionspartner sind anwesend

- Holger Kiesel (Behindertenbeauftragter der Bayerischen Staatsregierung)
- Franz Burger (ehemaliger Geschäftsführer der Lebenshilfe Freising)
- Eva Vielhuber (Leiterin eines integrativen Kindergartens und Mitglied im Verein Junge Herzen Bayern e.V.)
- Angelika Nagel (Vorstand der Fachabteilung Schulberatung des BLLV Kreisverband Freising)
- Moderation: Eva Bönig (Bürgermeisterin und ehemalige Kindergartenleiterin)

Nach einer kurzen Einführung und einem Expertenaustausch wird die Diskussion moderiert auch für das Publikum geöffnet.

**Freitag 14.02.20, 18.30–21.00 Uhr**

**vhs-Raum 204, Kammergasse 12**

max. 20 Personen

KOSTENFREI

0122 **NEU**  
**Vorsorgevollmacht**

*Gabriele Sedlmaier, Fachanwältin für Familienrecht  
In Kooperation mit der Projektgruppe Seniorinnen  
& Senioren, Agenda 21-Sozialbeirat*

Was passiert, wenn ich einmal nicht mehr handlungsfähig sein sollte, z. B. aufgrund eines Unfalles, eines Schlaganfalls oder infolge von Demenz? Wer verwaltet dann mein Vermögen oder regelt meine Bankgeschäfte? Wer organisiert für mich erforderliche Pflegedienste oder einen Pflegeplatz? Wer entscheidet bei Operationen und sonstigen medizinischen Maßnahmen und über die Frage der passiven Sterbehilfe?

Jeder, der nicht durch eine Vorsorgevollmacht und/oder Patientenverfügung seinen Willen geäußert hat, riskiert, dass fremde Dritte über sein Schicksal bestimmen.

Niemand, egal welchen Alters, ist sicher davor, dass er wesentliche Angelegenheiten seines Lebens nicht mehr selbst regeln kann. Was viele nicht wissen: Der Ehegatte oder auch die Kinder haben dann kein automatisches gesetzliches Vertretungsrecht. Nach dem Gesetz findet in derartigen Fällen grundsätzlich ein gerichtliches Betreuungsverfahren statt. Häufig besteht jedoch der Wunsch, Mitwirkungsbefugnisse des Gerichts zu vermeiden oder auf Entscheidungen des Gerichts im Vorfeld Einfluss zu nehmen.

Der Vortrag behandelt die hier einschlägigen Fragen und Probleme – insbesondere zur wirksamen Errichtung hinsichtlich Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung im Lichte der neuesten Rechtsprechung.

**Mittwoch 29.01.20, 19.00–21.00 Uhr**  
**vhs-Raum 104, Kammergasse 12**  
Gebühr 7 EUR, max. 20 Personen  
KEINE ERMÄSSIGUNG



0125 **NEU**  
**Letzte Hilfe**  
**Vorsorgeplanung und Sterbebegleitung**

*Stefanie Warsberg, Palliative Care Fachkraft  
Alexandra Becher, Krankenschwester der  
Palliativstation Freising  
In Kooperation mit der Hospizgruppe Freising e.V.*

**Am Ende wissen, wie es geht.**

Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht uns oft hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbegeleit ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. Um dieses Wissen zurückzugewinnen, bieten wir einen Kurs zur „Letzten Hilfe“ an. In diesen Letzte-Hilfe-Kursen lernen interessierte Bürger/-innen, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können.

**Sterbebegleitung**

Wir vermitteln Basiswissen und Orientierungen. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern ist auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Das Seminar beinhaltet eine halbe Stunde Pause zwischen den beiden Themenblöcken.

Mitzubringen: Getränk, Notizblock, Stift  
**Donnerstag 30.01.20, 18.00–21.30 Uhr**  
**vhs-Raum Isarau, Kammergasse 12**  
Gebühr 15 EUR, max. 18 Personen  
KEINE ERMÄSSIGUNG



0133 **NEU**  
**Klangschalen zum Ausprobieren**  
**Workshop und Informationen rund um**  
**fairgehandelte Klangschalen**

*Christiane Claren, Referentin von AKAR  
In Kooperation mit dem Verein „Partnerschaft  
Eine Welt Freising“*

Klangschalen wirken beruhigend, sind meditativ und in verschiedensten Ausführungen erhältlich. Die richtige(n) Klangschale(n) für sich zu entdecken, erfordert eine deutliche Auseinandersetzung mit der Thematik.

In diesem Workshop mit Theorieanteil erfahren Sie, auch anhand eines Films, Grundlegendes über Material, Herstellung und Handhabung der Schalen. Im Praxisteil wird eine große Auswahl von Klangschalen zum Ausprobieren/Testen bereitstehen. Sollte sich jemand in eine der angebotenen Klangschalen verlieben, kann diese im Anschluss an die Veranstaltung über den Weltladen erworben werden. Die Referentin Christiane Claren arbeitet bei AKAR im Bereich Design und Produktentwicklung und verbringt jährlich einige Wochen in den AKAR-Werkstätten in Kambodscha und Nepal.

Mitzubringen: Yogamatten, bequeme Kleidung  
**Mittwoch 13.11.19, 19.00–20.30 Uhr**  
**vhs-Raum 204, Kammergasse 12**  
Gebühr 11 EUR, max. 12 Personen  
KEINE ERMÄSSIGUNG



Das Global Dinner ermöglicht Ihnen einen Blick über den eigenen Tellerrand hinaus. Im kleinen Rahmen möchte es zeigen, was eine ungleiche Verteilung von Nahrungsmitteln wirklich heißt. Das Global Dinner lenkt den Blick aber auch in den eigenen Teller hinein. Es möchte darauf aufmerksam machen, was wir essen, woher unsere Nahrungsmittel kommen und welche Folgen der Anbau für die Herkunftsländer haben kann. Im Preis inbegriffen ist ein 3-Gänge Menü inkl. Getränken:

- Taboulé aus roter Quinoa
- Gefüllte Süßkartoffel mit Kichererbsen und Spinat
- Knusprige Quinoa-Küchlein mit Guacamole auf Korianderöl
- Karibischer Reis
- Weiße Kaffeemousse mit Orangen-Passionsfrucht-Sauce und Schokoladenschaum (Änderungen vorbehalten!)

Mitzubringen: Neugierde auf und Bereitschaft für ein Experiment. Bei diesem Kurs fallen keine zusätzlichen Materialkosten an!

**Freitag 20.09.19, 19.30–22.00 Uhr**  
**vhs-Raum 104, Kammergasse 12**  
Gebühr 10 EUR, max. 21 Personen  
KEINE ERMÄSSIGUNG  
Anmeldeschluss: 13.09.19

0131  
**Global Dinner**  
**Ein kritisch-kulinarisches Experiment**

*Dr. Jürgen Maguhn, Theresia Endriss,  
Miriam Ostermaier, Rebekka Honecker, Weltladen  
Freising; Christina Metz und Ursula Widmann,  
vhs Freising e. V.; Katharina Klimm, Foodsharing  
Freising  
In Zusammenarbeit mit Partnerschaft Eine Welt  
Freising e. V. und Foodsharing Freising*

Erneut laden wir ein zum Global Dinner.

**Wagen Sie es!**

Herzinfarkt, Diabetes, Adipositas. Mangelernährung, Hungertod, hohe Kindersterblichkeit. In der industrialisierten Welt macht der Überfluss immer mehr Menschen krank. Auf dem Rest der Welt hungert eine Milliarde Menschen. Was wäre, wenn sich die ganze Welt zum Abendessen an einem Tisch versammeln würde? Wie würden wir den Mangel anhand des Überflusses empfinden und umgekehrt?

## Naturwissenschaft und Philosophie



### Veranstaltungsreihe der Hans-Eisenmann-Akademie, TU München

In Kooperation mit der Hans-Eisenmann-Akademie Das Hans-Eisenmann-Forum ist eine fakultätsübergreifende, wissenschaftliche Einrichtung für Agrarwissenschaften der Technischen Universität München. Ihre Aufgabe ist es, die Sichtbarkeit der Agrarwissenschaft am Standort Weihenstephan innerhalb und außerhalb der Hochschule zu gewährleisten. Dies geschieht u.a. durch Fort- und Weiterbildungsangebote, wie z. B. einer Vortragsreihe, die aktuelle, praxisrelevante Themen aufgreift. Zu diesen Vorträgen sind alle Interessierten eingeladen, die sich im Bereich agrarwissenschaftlicher Themen informieren und weiterbilden möchten. Informationen zu den Vortragsthemen und -inhalten sowie die genauen Termine finden Sie auch auf der Homepage des Hans Eisenmann-Forums unter [www.hef.wzw.tum.de](http://www.hef.wzw.tum.de).

**Der Besuch der Vorträge ist kostenlos!  
Eine Anmeldung ist nicht nötig.**

Aus organisatorischen Gründen können die Vortragsthemen des aktuellen vhs-Semesters noch nicht im Programmheft angegeben werden. Sobald diese aber bekannt sind, werden die Vorträge auf der Homepage der vhs Freising e. V. [www.vhs-freising.org](http://www.vhs-freising.org) veröffentlicht.

#### → Übrigens:

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nichts von uns hören, ist das ein gutes Zeichen. Wir melden uns bei Ihnen nur, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen. Dies gilt auch für Anmeldungen per Internet oder E-Mail.



### Die Uni kommt in die Stadt! TUM@Freising – Wissenschaft – erklärt für ALLE

In Kooperation mit dem Wissenschaftszentrum Weihenstephan für Ernährung, Landnutzung und Umwelt (TUM)

Relevante Inhalte, verständliche Sprache und unterhaltsame Präsentation – so bringt die Vortragsreihe TUM@Freising die Wissenschaft in die Stadt: Alle vier bis acht Wochen halten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler vom Life Science-Campus Weihenstephan der Technischen Universität München (TUM) einen Vortrag über ihre Forschung. Junge Professorinnen und Professoren übernehmen die Moderation und laden Sie anschließend zum Dialog ein. Eine rege Diskussion nach jedem Vortrag ist ausdrücklich erwünscht, denn Wissenschaft lebt vom Meinungsaustausch. Eine Anmeldung für Einzelpersonen ist nicht notwendig. Für einen Sitzplatz empfiehlt sich frühes Erscheinen!

Wir freuen uns auf Sie!

**Lindenkeller, Veitsmüllerweg 2, Freising**

max. 100 Personen

KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH  
KOSTENFREI

#### 0151 **NEU** Vortrag: **Eiweiße als Schlüssel zum Verständnis des Lebens**

Prof. Dr. Bernhard Küster

**Dienstag 24.09.19, 19.00-20.30 Uhr**

#### 0153 **NEU** Vortrag: **Auf dem Holzweg – neue Qualitäten und Potenziale eines traditionellen Roh- und Werkstoffs**

Prof. Dr. Klaus Richter

**Donnerstag 07.11.19, 19.00-20.30 Uhr**

#### 0155 **NEU** Vortrag: **Weiß, Beige oder Braun: Was die Farbenlehre des Fettgewebes mit unserer Gesundheit und Ernährung zu tun hat**

Prof. Dr. Martin Klingenspor

**Dienstag 10.12.19, 19.00-20.30 Uhr**

#### 0157 **NEU** Vortrag: **Die Gene in unseren Pflanzen**

Prof. Dr. Claus Schwechheimer

**Dienstag 21.01.20, 19.00-20.30 Uhr**



#### 0180 Stress lass nach ... Einblicke ins LifeBalanceCoaching

Silvia Thalhammer, Gerhard Bähr,  
LifeBalanceCoaches

In Kooperation mit dem Katholischen  
Kreisbildungswerk Freising e.V.

Kurzvorträge, Entspannungsübungen, Verlosung, Schnuppercoaching – alles kostenlos Lassen Sie sich beim 10. „Stress lass nach“- Workshop zu mehr Ausgeglichenheit und Lebensfreude inspirieren und besinnen Sie sich wieder auf Ihre Mitte. In den Vorträgen und Workshops erfahren und erleben Sie, welche positive Wirkung LifeBalance-Angebote und -Übungen haben. Sie entscheiden dann, wie und was Sie künftig in Ihr Leben integrieren möchten.

Bei Unsicherheiten, Anfangsschwierigkeiten und privaten Themen, stehen Ihnen am Ende der Veranstaltung die LifeBalanceCoaches gerne zu 30-minütigen Schnuppercoachings zur Verfügung. Ob Sie Ihre innere LifeBalanceStimme stärken möchten oder vielleicht überlegen, die Ausbildung zu machen, es ist bestimmt für jede/-n informativ und kurzweilig. Bringen Sie gerne auch Ihre Freunde mit zu diesem Tag der offenen Tür und starten Sie entstresser und zentrierter ins Wochenende.

Programm:

**17.00 Uhr Sektempfang zum 10-jährigen Jubiläum**  
**17.15-18.00 Uhr Vortrag: Was ist Life Balance Coaching**

Gastreferentin:

Marion Kaiser, zertifizierte Coach und Trainerin,  
Ausbildungsleiterin „LifeBalanceCoach“

**18.00-18.30 Uhr: Vorstellung der LifeBalance-Coaches**

**20.15 Uhr: Verlosung und Abschied**

**20.30 Uhr: Schnuppercoachings**

**Freitag 25.10.19, 17.00-21.00 Uhr**

**vhs-Raum 204, Kammergasse 12**

max. 25 Personen

ANMELDUNG ERBETEN

KOSTENFREI

**HUBER-WILHELM u. PARTNER mbB**  
RECHTSANWÄLTE • STEUERBERATER

Wippenhauser Str. 5  
85354 Freising

Tel: 08161/5302-0  
Fax: 08161/5302-22  
Email: [jurtax@huber-wilhelm.de](mailto:jurtax@huber-wilhelm.de)  
Internet: [www.huber-wilhelm.de](http://www.huber-wilhelm.de)

<p><b>CLAUS HUBER-WILHELM</b> Rechtsanwalt Fachanwalt für Arbeitsrecht</p>	<p><b>WERNER SCHÖFFMANN</b> Rechtsanwalt Fachanwalt für Versicherungsrecht</p>	<p>In Kooperation mit: <b>Rudi Aigner</b> Rechtsanwalt</p>
<p><b>MERAL MERGÜN</b> Rechtsanwältin Fachanwältin für Familienrecht Fachanwältin für Sozialrecht</p>	<p><b>PETRA STENZEL</b> Steuerberatungsgesellschaft mbH in Kooperation</p>	<p>In Kooperation mit: <b>Andreas Pfleger</b> Rechtsanwalt</p>

Wir Anwälte und Steuerberater freuen uns, Sie mit unseren qualifizierten Mitarbeitern auch weiterhin in allen gängigen Rechtsgebieten engagiert, spezialisiert und vertrauensvoll vertreten zu dürfen.

0182

### Life Balance für ALLE

Spontan und ausgerichtet auf die Wünsche der Teilnehmer/-innen

*Silvia Thalhammer, LifeBalanceCoach*

Wir sammeln in der Runde die Anliegen und gestalten den gemeinsamen Abend spontan und themenorientiert nach den Wünschen der Teilnehmer/-innen. Aus dem umfangreichen „LifeBalanceWerkzeugkoffer“ schöpfen wir passende Methoden, Interventionen, Körperübungen und vieles mehr. Wenn wir unseren Focus weg vom Fehlverhalten hin zu den Bedürfnissen richten, ist es einfacher mit den Herausforderungen des täglichen Lebens freier und kreativ umzugehen. Das entstresst den Alltag, macht Freude und bereichert das Miteinander.

Ziel ist es, dass Sie sich gehört fühlen und seelisch gestärkt und belebt nach Hause gehen. Ein Abend für mehr Life Balance für ALLE.

Mitzubringen: bequeme Kleidung.

**Dienstag 05.11.19, 18.00–20.00 Uhr**

**vhs-Raum 106, Kammergasse 12**

Gebühr 14 EUR, max. 12 Personen

0190

### Fühl dich zu Hause ...

#### ein gesunder Ort der Kraft

#### Harmonie für Körper, Geist und Seele

(ab 18 Jahre)

*Ursula Sammann, selbstständige Lebensberaterin*

Jedes Haus, jede Wohnung, in der Sie leben, hat eine Energie zu der Sie eine Verbindung haben. Warum wohnen Sie gerade in diesem Haus und welche Station auf Ihrem Lebensweg markiert es? Ist Ihr Zuhause ein gesunder Ort, stärkt es Ihre Kraft, an dem Sie auftanken und gute Schwingungen erfahren, oder wirkt es eher negativ auf Sie? Ich werde Kriterien nennen, die helfen die o. g. Fragen zu beantworten und erläutern, wie man sich vor schädigenden, ungesunden Energien schützt. Ebenso werde ich Anregungen geben, wie jeder mit kleinen Veränderungen, die nicht ins Geld gehen, viel Wirkung erzielen und sein Zuhause in einen Kraftort verwandeln kann. Sie werden staunen wie die bewusste Gestaltung Ihres Wohnraumes, Ihre Gesundheit, die Lebensfreude und Ihr Wohlbefinden rundum stärkt.

**Mittwoch 15.01.20, 18.00–21.00 Uhr**

**vhs-Raum Isarau, Kammergasse 12**

Gebühr 18 EUR, max. 14 Personen

Die komplette Welt von **KitchenAid** bei Grimm

Unser Geliebter: **hobby koch**

**grimm**

Grimm KG Landshut - Altstadt 252  
Grimm GmbH Freising - Obere Hauptstr. 17  
www.mein-grimm.de

Kochen  
Tafeln  
Schenken

# Zeit haben ist einfach.

Herzlich willkommen zur S-Online-Beratung der Sparkasse Freising.

TEST DEUTSCHLANDS BELIEBTESTE BANKEN  
TESTWERKZEUG FINANZMARKT FREISING  
www.testwerkzeug.de

[sparkasse-freising.de](http://sparkasse-freising.de)  
[freising.sparkasseblog.de](http://freising.sparkasseblog.de)  
[facebook.com/SparkasseFreising](https://facebook.com/SparkasseFreising)

Mit der S-Online-Beratung Ihrer Sparkasse Freising.

- Keine Fahrzeiten
- Keine Parkplatzsuche
- Bequem von Zuhause, am Arbeitsplatz oder von unterwegs

Jetzt Termin vereinbaren.

Wenn's um Geld geht

**Sparkasse Freising**



Kurse des Zentrum der Familie Freising als Kooperationsangebote mit der vhs Freising e. V

→ Für Kurse in Kooperation mit der

**vhs Freising e. V. gilt:**

Eine Anmeldung ist prinzipiell erforderlich. Die Anmeldung über die vhs Freising e. V. ist nicht möglich.

Die Anmeldung muss erfolgen unter:

**ZENTRUM DER FAMILIE**

**Kammgasse 16**

**85354 Freising**

**Telefon 08161 4893-10**

**Fax 08161 4893-19**

**zentrum.der.familie@kbw-freising.de**

**www.bildungswerk-freising.de**

K 36224

**Handlettering Einsteigerkurs für Erwachsene**

*Jule Pfeiffer-Spiekermann, Grafikerin und Kulturpädagogin*

Handlettering ist eine kreative und ruhige Art des Spielens mit Buchstaben, Schrift und Worten – und sieht toll aus. Dieser Workshop vermittelt die Grundlagen des schönen Schreibens und allerlei Wissenswertes über Schriften, Buchstaben und Material. Wir üben Linien und Schwünge, Buchstaben und Worte in verschiedenen Schriften und kurze Schriftzüge. Übungsblätter, Pünktchenpapier, Brushpens und zusätzliche Stifte werden gestellt.

Mitzubringen sind: ein Bleistift HB, Anspitzer, Radiergummi, ein 30 cm Lineal, ein Fineliner 0,4 oder 0,5 und ein DIN A4 Block mit Karopapier

**Samstag, 12.10.19, 14.00–17.00 Uhr**

**ZENTRUM DER FAMILIE, Kammgasse 16, Saal**

*Gebühr 35 EUR, max. 15 Personen*

K 36158

**Handlettering Einsteigerkurs für Kinder und Jugendliche (8–16 Jahre)**

*Jule Pfeiffer-Spiekermann, Grafikerin und Kulturpädagogin*

Handlettering ist eine kreative und ruhige Art des Spielens mit Buchstaben, Schrift und Worten – und sieht toll aus. Dieser Workshop vermittelt die Grundlagen des schönen Schreibens und allerlei Wissenswertes über Schriften, Buchstaben und Material. Wir üben Linien und Schwünge, Buchstaben und Worte in verschiedenen Schriften und kurze Schriftzüge. Übungsblätter, Pünktchenpapier, Brushpens und zusätzliche Stifte werden gestellt.

Mitzubringen sind: ein Bleistift HB, Anspitzer, Radiergummi, ein 30 cm Lineal, ein Fineliner 0,4 oder 0,5 und ein DIN A4 Block mit Karopapier

**Mittwoch, 30.10.19 und Donnerstag 31.10.19, 10.00–15.00 Uhr**

**ZENTRUM DER FAMILIE, Kammgasse 16, Saal**

*Gebühr 45 EUR, max. 16 Personen*

K 36173

**Erziehung – Was tun, wenn die Wut kommt – Workshop zur Wertschätzenden Kommunikation nach Marshall Rosenberg**

*Ramona Hülsmann, Dipl.-Psychologin, Trainerin für Wertschätzende Kommunikation*

Wie reagiere ich, wenn meine Vierjährige ihre kleine Schwester an den Haaren zieht, wenn mein Achtjähriger „Nö!“ sagt, wenn ich ihn bitte, seine Schuhe wegzuräumen oder wenn mein Zwölfjähriger „Ist mir doch egal!“ entgegnet, wenn ich ihm sage, welche Art von Miteinander ich mir in der Familie wünsche? Kinder zu haben ist ein Geschenk. Und gleichzeitig fordern sie uns oft bis an unsere Grenzen – und darüber hinaus. Viele von uns sind es Leid, ständig zu schimpfen und zu schreien oder Konsequenzen anzudrohen. Viele wünschen sich eine neue Art, miteinander zu leben und zu streiten. Aber wie? Sobald es zu Konflikten kommt, haben wir oft keine funktionierenden Strategien, um diese auf Augenhöhe zu lösen. An diesem Abend werden Sie auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg alternative Reaktionsmöglichkeiten kennenlernen, die Ihnen helfen, in einen echten und lebendigen Kontakt mit Ihren Kindern zu kommen. Wertschätzung, Empathie – mit mir selbst und mit meinem Kind und aufrichtiger Selbstaussdruck auf der Basis von Gefühlen und Bedürfnissen, sind der Kern dieses Ansatzes. Es erwartet Sie keine neue Anleitung, wie Sie Ihre Kinder auf möglichst nette Art dazu bringen, das zu tun, was Sie gerne hätten. Es geht vielmehr darum, wie aus Erziehung die Beziehung werden kann, die unseren Werten entspricht. Sie können sich auf Inspiration, Austausch, persönliche Beispiele, alltagserprobte Werkzeuge und Ausprobieren freuen.

Nach dem Workshop

- kennen Sie Strategien, wie Sie festgefahrene Reiz-Reaktionsmuster durchbrechen und die Wut wandeln,
- haben Sie ein Verständnis davon, wie Kooperation in der Erziehung gelingen kann,
- haben Sie eine Vorstellung davon, wie es gelingen kann, dass die Anliegen von Kindern und Eltern gehört, verstanden und unter einen Hut gebracht werden.

Die Referentin ist selbst Mutter von 6 Kindern.

**Montag, 14.10.19, 19.30–21.30 Uhr**

**Elternhaus, unser Treffpunkt für Familien, Kammgasse 9**

*Gebühr 15 EUR, max. 15 Personen*

K 36175

**Eine Reise durch den Zyklus der Frau, Workshop für Frauen**

*Manuela Bott, NFP-Beraterin, Lehrerin für Krankenpflege*

Frauen leben ca. 40 Jahre mit ihrem monatlichen Zyklus. Was dabei tatsächlich im eigenen Körper vorgeht, wissen viele nicht. Dieser Workshop möchte Sie über Musik, Bilder und Texte in die biologischen und seelischen Vorgänge und Zusammenhänge des Zyklusgeschehens einführen. So verstehen Sie die Sprache Ihres weiblichen Körpers besser und gewinnen eine vorher nicht geahnte Kompetenz: Sie fühlen sich „zu Hause“ in Ihrem Körper.

Der Workshop verbindet musikalisch-erlebnisorientierte Methoden mit biologischem Wissen aus der NFP-Arbeit (Natürliche Familienplanung sensiPLAN®). Die Wirkungsweise hormoneller Verhütungsmittel auf das natürliche Zyklusgeschehen wird auf dem Bodenbild verständlich dargestellt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke und ein kleines Kissen

**Samstag, 26.10.19, 14.00–18.00 Uhr**

**ZENTRUM DER FAMILIE, Kammgasse 16, Saal**

*Gebühr 30 EUR, max. 15 Personen*

K 36191

**Kreativ Tanz**

*Annette Schneider, Physiotherapeutin, Tanz- und Ausdruckstherapeutin*

Sie sind neugierig auf sich und andere? Beim gemeinsamen Tanzen kommen Sie in Bewegung und erforschen auf spielerische Art tänzerischen Raum. In einer achtsamen Atmosphäre erleben und spüren Sie sich selbst und tauschen sich über das Erlebte im Gespräch aus. Sie erweitern Ihre emotionalen Fähigkeiten und Ihr kreatives Potential, sowie den eigenen Bewegungsspielraum.

Themen erster Block:

28.11.19 „come together“

12.12.19 „wir Beschenkten“

30.01.20 „Zentrierung und Ausdruck“

13.02.20 „Gegensätze“

**4x samstags, 28.11., 12.12.19 und 30.01.,**

**13.02.20, 20.00–21.30 Uhr**

**ZENTRUM DER FAMILIE, Kammgasse 16, Saal**

*Gebühr 54 EUR max. 15 Personen*



## Umwelt und Verbraucherfragen



➤ **NEU**

### Einführung in die Welt der Pilze

*Helmut Grünert und Renate Grünert, geprüfte Pilzsachverständige, Buchautoren*

Sie wollten schon immer (mehr) Pilze kennen (-lernen)? Hier ist die Gelegenheit. Ausgestattet mit wichtigen Grundlagen, die im Vortrag vermittelt werden, können wir uns auf der Exkursion auf das Suchen und Finden von Pilzen konzentrieren und anschließend wichtige Merkmale einzelner Arten ansprechen und diese bestimmen.

Durch diese beiden zusammengehörenden Veranstaltungen – Vortrag und Exkursion – werden Sie nicht nur über die verschiedenen Pilzarten informiert, sondern auch über viele Details aus dem faszinierenden Reich der Pilze. Unser Ökosystem ist im wahren Sinne des Wortes eng verwoben mit der „Pilzwelt“.

KEINE ERMÄSSIGUNG

0202

### Vortrag

Der reich bebilderte Vortrag bereitet Sie auf die Exkursion vor. Er vermittelt Grundlagen über die Welt der Pilze: Was sind Pilze? Wie und wo leben sie? Was bedeuten sie für unser Ökosystem? Müssen Pilze geschützt werden? Gift- und Speisepilze. Pilze in der Küche.

Achtung: Der Besuch des Vortrags ist Voraussetzung für die Pilzexkursion (Kursnummer 0204).

Mitzubringen: Schreibzeug

**Donnerstag 26.09.19, 19.30–21.00 Uhr**

**vhs-Raum 104, Kammergasse 12**

Gebühr 10 EUR, max. 20 Personen

0204

### Exkursion

Wir sammeln zunächst gemeinsam die auftretenden Pilze. Anschließend werden die Funde und ihre wichtigen Merkmale besprochen.

Mitzubringen: Sammelkorb, Alufolie, Messer, Notizbuch, ggf. leere Obstschalen, warme und wetterfeste Wanderkleidung, geländegängiges Schuhwerk. Die Mitnahme von Brotzeit und Getränken wird empfohlen.

**Samstag 28.09.19, 09.30–13.30 Uhr**

**Der Treffpunkt für die Exkursion wird im Rahmen des Vortrags mitgeteilt.**

Gebühr 25 EUR, max. 20 Personen



0208 **NEU**

### Vortrag: Tomaten erfolgreich anbauen und Vielfalt ernten

*Annette Holländer, Samengärtnerin, Naturpädagogin*

Die Tomate, eines unserer Lieblingsgemüse, hat sich einen festen Platz im Hausgarten erobert. Doch leider erweist sich der Anbau vor allem im Freiland nicht immer als unproblematisch. Für ein gesundes Wachstum und eine reiche Ernte spielen nicht nur die Anbaubedingungen eine Rolle, sondern ebenso die Auswahl der Tomatensorten. Im Vortrag wird neben vielen Tipps für eine erfolgreiche Anzucht eine bunte Palette wohlschmeckender und oft alter Tomatensorten vorgestellt. Darunter früh reifende und widerstandsfähige Sorten für den Freilandanbau ebenso wie Sorten für die Kultur in Töpfen und für den geschützten Anbau. Im Anschluss gibt es Zeit für Fragen. Saatgut empfohlener Sorten kann erworben werden.

**Donnerstag 06.02.20, 18.00–20.30 Uhr**

**vhs-Raum 206, Kammergasse 12**

Gebühr 9 EUR, max. 20 Personen

KEINE ERMÄSSIGUNG



Deutscher  
Verkehrssicherheitsrat

sicher mobil  
Ein Programm für Ihren Besuch in Straßenbahn

➤ **NEU**

### Im Alter sicher unterwegs Eine Veranstaltungsreihe des Deutschen Verkehrssicherheitsrates

*Dr. Michael Stanglmaier, DVR-zertifizierter Moderator für Bildungsarbeit*

*In Kooperation mit der Projektgruppe Seniorinnen & Senioren, Agenda 21-Sozialbeirat*

Fragen stellen und gemeinsam Lösungen und Strategien entwickeln, um auch im Alter sicher und mit viel Spaß unterwegs zu sein, ist Ziel dieser Veranstaltungsreihe. Wenn das ein Thema für Sie ist, dann machen Sie mit!

**vhs-Raum 106, Kammergasse 12**

max. 20 Personen

KOSTENFREI

ANMELDUNG ERFORDERLICH



**Dr. Michael Stanglmaier**

ist in und neben seiner beruflichen Tätigkeit seit vielen Jahren als selbstständiger Referent und Berater tätig, bei Vorlesungen, Fortbildungsveranstaltungen bis zu Workshops bei Tagungen und Konferenzen. Seit 2017 ist er zertifizierter Moderator des Deutschen Verkehrssicherheitsrates für die Aktion „Sicher mobil“.

0290

### Im Alter sicher unterwegs: mit dem Rad

Das Fahrrad und das Elektrorad stellen für viele ältere Menschen ein wichtiges Verkehrsmittel dar, um selbstständig mobil zu sein, sei es in der Freizeit oder um Erledigungen wie Einkaufen oder Besuche durchzuführen. Doch welche Herausforderungen stellen sich im Alter, um weiterhin mit dem Rad sicher und bequem unterwegs zu sein? Was ist das richtige Fahrrad, worauf muss ich achten, wenn ich mir ein Elektrofahrzeug kaufen will, wie meistere ich schwierige Situationen, welche Erfahrungen haben andere Menschen gemacht, welche Ratschläge können sie geben?

**Mittwoch 23.10.19, 16.00–18.00 Uhr**

0292

### Im Alter sicher unterwegs: zu Fuß

Auch im Alter ist zu Fuß gehen die natürlichste Bewegung für uns Menschen. Schleichende körperliche Veränderungen, wie das Nachlassen der Sehkraft oder des Hörvermögens, sowie Beeinträchtigungen bei Beweglichkeit und Kraft stellen, ebenso wie der zunehmende Verkehr neue Herausforderungen dar. „Wie komme ich sicher über eine vielbefahrene Straße“, „Hilft mir ein Rollator?“, „Sehen und gesehen werden in der Dunkelheit“ oder „Gemeinsam mit den Enkel unterwegs“, „Wie kann ich meine Beweglichkeit verbessern?“ sind nur einige der häufig geäußerten Fragen, die wir gemeinsam stellen und Antworten dafür erarbeiten wollen.

**Mittwoch 27.11.19, 16.00–18.00 Uhr**

0293

### Im Alter sicher unterwegs: mit dem Auto

Auch im Alter garantiert das Auto für viele Menschen Unabhängigkeit und Mobilität. Deswegen ist die Sicherstellung der Mobilität mit dem Auto für ältere Menschen von großer sozialer und persönlicher Bedeutung. Mit zunehmendem Alter wird aber die Teilnahme am Straßenverkehr durch altersbedingte Veränderungen beeinflusst. Das Sehvermögen, insbesondere bei Dämmerung und Dunkelheit, wird schwächer, die Reaktionszeit langsamer. Doch auch hier gibt es viele Möglichkeiten, dem zu begegnen. Fahre ich eher Automatik oder Getriebe, welche Assistenzsysteme helfen mir, kann ich meine Beweglichkeit oder Reaktionsfähigkeit trainieren, wie oft soll ich Pausen einlegen. Gemeinsam werden schwierige Verkehrssituationen und Verhältnisse besprochen und Lösungen erarbeitet.

**Mittwoch 04.12.19, 16.00–18.00 Uhr**

## Digitale Medien und erste Schritte am PC



### Wir schulen mit Microsoft Windows 10 und Office 2016.

#### Inhalte von Microsoft Office:

- Word
- Excel
- PowerPoint
- Outlook
- Access

Pro Person steht ein PC zur Verfügung. Günstige Software erhalten Sie mit Ihrer vhs-Teilnahmebescheinigung bei [www.cobra-shop.de](http://www.cobra-shop.de).

Die Ausstattung des EDV-Schulungsraums wurde gefördert durch den Freistaat Bayern



Bayerisches Staatsministerium für  
Wirtschaft und Medien, Energie  
und Technologie



0300

### Der digitale Familienkalender

Ein Seminar mit Durchführungsgarantie

*Christoph Galle, IT-Consultant*

Zentral in der Wohnung hängt oft der Familienkalender für die Termine von Mutter, Vater und Kindern. Aber praktischer ist der gemeinsame Kalender auf dem Smartphone oder Tablet. Der ist immer dabei und ermöglicht Termine zu planen, ohne hinterher festzustellen, dass eigentlich Beiratssitzung oder Mädelsabend ist. Nach den Grundlagen haben Sie in diesem Workshop Gelegenheit, Smartphones und Tablets zu konfigurieren.

Mitzubringen: Smartphone oder Tablet

**Samstag 12.10.19, 09.30–12.00 Uhr**

**vhs-Raum 201 EDV, Kammergasse 12**

Gebühr 2–4 Personen 55 EUR,

ab 5 Personen 27 EUR, max. 12 Personen.

Bei nur einer Anmeldung findet der Kurs zum Stundenpreis (1 Unterrichtsstunde = 45 min) von 33 EUR nach individuellem Bedarf statt.

Der Stundenpreis ist nicht ermäßigbar.

0302 **NEU**

### Die Cloud

Ein Seminar mit Durchführungsgarantie

*Christoph Galle, IT-Consultant*

Das Speichern von Daten an einem Speicherort irgendwo im Internet nennt man Cloud-Computing. Es ermöglicht uns, von überall auf unsere Daten zugreifen zu können.

iCloud, Google Drive, OneDrive, MyCloud: an vielen Stellen bekommt man „die Cloud“ angeboten. Gerade für Besitzer von Smartphones und Tablets kann sie sinnvoll sein. Wir lernen, wie diese Cloud-Dienste funktionieren und ob wir diese Angebote auch nutzen wollen. Außerdem bekommen Sie einen Überblick, welche Anbieter Vorteile gegenüber anderen haben.

**Mittwoch 13.11.19, 18.30–21.30 Uhr**

**vhs-Raum 201 EDV, Kammergasse 12**

Gebühr 2–4 Personen 66 EUR,

ab 5 Personen 32 EUR, max. 12 Personen.

Bei nur einer Anmeldung findet der Kurs zum Stundenpreis (1 Unterrichtsstunde = 45 min) von 33 EUR nach individuellem Bedarf statt. Der Stundenpreis ist nicht ermäßigbar.

0304

### Smartphone – Sicherheit im Alltag

Ein Seminar mit Durchführungsgarantie

*Christoph Galle, IT-Consultant*

Smartphones sind aus unserem privaten und beruflichen Alltag nicht mehr wegzudenken. Dabei wird die Angreifbarkeit dieser Mini-Computer mit Telefonfunktion oft unterschätzt. So laufen Nutzer Gefahr, Kriminellen zum Opfer zu fallen. Weite Anwendungsbereiche mit teilweise sensiblen Daten aus E-Mails und Chat über Shopping bis hin zu Bankgeschäften bieten ein lohnendes Ziel. Unsere kleinen Begleiter müssen wir daher besonders schützen.

**Mittwoch 11.12.19, 18.30–21.30 Uhr**

**vhs-Raum 201 EDV, Kammergasse 12**

Gebühr 2–4 Personen 66 EUR,

ab 5 Personen 32 EUR, max. 12 Personen

Bei nur einer Anmeldung findet der Kurs zum Stundenpreis (1 Unterrichtsstunde = 45 min) von 33 EUR nach individuellem Bedarf statt.

Der Stundenpreis ist nicht ermäßigbar.

0308

### iPhone und iPad

Ein Seminar mit Durchführungsgarantie

*Christoph Galle, IT-Consultant*

Mit dem iPhone und iPad besitzen sie ein typisches Apple-Gerät. In vielen Firmen gehört so ein Gerät zur Standardausstattung. Lernen Sie die Grundeinstellungen Ihres Gerätes kennen. Wir sprechen über Mail, Internet, Fotos und Kommunikation sowie alles, was Sie sonst noch benötigen. Ein weiteres Thema ist, wie Sie sich Ihr iPhone/iPad anpassen können.

**2x ab Mittwoch 29.01.20, 18.30–21.30 Uhr**

**vhs-Raum 201 EDV, Kammergasse 12**

Gebühr 2–4 Personen 132 EUR,

ab 5 Personen 64 EUR, max. 12 Personen.

Bei nur einer Anmeldung findet der Kurs zum Stundenpreis (Unterrichtsstunde = 45 min) von 33 EUR nach individuellem Bedarf statt. Der Stundenpreis ist nicht ermäßigbar.



Jacob Barbara

0330

### EDV-Grundlagen und Windows für „blutige Anfänger“

Ein Seminar mit Durchführungsgarantie

*Barbara Jacob, EDV-Lehrkraft*

Kenntnisse der EDV werden nicht vorausgesetzt. Sie haben noch keine oder nur sehr wenig Erfahrung mit dem Computer. Diese „Kiste“ ist Ihnen fremd. In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit zur ersten freundlichen Kontaktaufnahme mit dem Computer. EDV kann nämlich richtig Spaß machen! Sie lernen mit Maus und Tastatur zu arbeiten, mit den vielen Fenstern (Windows heißt ja „Fenster“) umzugehen, Programme zu starten und zu beenden, erste kleine Texte zu schreiben.

Wenn Sie Ihre erworbenen Grundlagen nach dieser kurzen Einführung in Windows vertiefen möchten, empfehlen wir Ihnen im Anschluss den Kurs 0332 zu besuchen!

**2x ab Dienstag 01.10.19, 08.30–12.30 Uhr**

**vhs-Raum 201 EDV, Kammergasse 12**

Gebühr 2–4 Personen 176 EUR,

ab 5 Personen 86 EUR, zzgl. Lehrbuch 20 EUR, max. 12 Personen.

Bei nur einer Anmeldung findet der Kurs zum Stundenpreis (1 Unterrichtsstunde = 45 min) von 33 EUR (zzgl. Lehrbuch 20 EUR) nach individuellem Bedarf statt. Der Stundenpreis ist nicht ermäßigbar.

0332

### EDV-Grundlagen und Windows

Ein Seminar mit Durchführungsgarantie

*Barbara Jacob, EDV-Lehrkraft*

Sie haben bereits Erfahrung mit dem PC, gehen sicher mit Maus und Tastatur um, können Programme starten und beenden, aber dann „hapert's“... In diesem Kurs lernen Sie das Betriebssystem Windows systematisch kennen, lernen Dateien abzuspeichern und auch wiederzufinden, zu kopieren, zu verschieben, aus dem Papierkorb wieder herauszuholen. Ihren Desktop richten Sie nach Ihrem Geschmack ein. Auch das Thema Datenschutz und Sicherheit wird erläutert.

**3x, Dienstag 15.10.19, 22.10.19 und 05.11.19**

**jeweils 08.30–12.30 Uhr**

**vhs-Raum 201 EDV, Kammergasse 12**

Gebühr 2–4 Personen 264 EUR,

ab 5 Personen 128 EUR, zzgl. Lehrbuch 20 EUR, max. 12 Personen.

Bei nur einer Anmeldung findet der Kurs zum Stundenpreis (1 Unterrichtsstunde = 45 min) von 33 EUR (zzgl. Lehrbuch 20 EUR) nach individuellem Bedarf statt. Der Stundenpreis ist nicht ermäßigbar.

→ **Wunschkurs nicht gefunden?**

Schauen Sie doch mal im Bereich Beruf unter der Rubrik „berufsbezogene EDV“!

0334

**„Richtig“ abspeichern will gelernt sein**  
Ein Seminar mit Durchführungsgarantie

Doris Opitz, EDV-Lehrkraft

Erforderlich: Windows Grundkenntnisse

Sie haben Bilder oder Dokumente gespeichert, aber diese sind auf Ihrem PC „verloren gegangen“? Keine Panik, ab jetzt werden Sie diese auch wiederfinden. Damit dies zukünftig nicht mehr passiert, lernen Sie das Anlegen von Ordnern, das Kopieren und Verschieben von Dateien kennen. Das Abspeichern von Dateien in die „richtigen“ Ordner wird ebenso geübt, wie das Abspeichern auf einen USB-Stick.

Mitzubringen: USB-Stick (sofern vorhanden)

**Freitag 18.10.19, 14.00–17.00 Uhr**  
**vhs-Raum 201 EDV, Kammergasse 12**

Gebühr 2–4 Personen 66 EUR,

ab 5 Personen 32 EUR, max. 12 Personen.

Bei nur 1 Anmeldung findet der Kurs zum Stundenpreis (Unterrichtsstunde = 45 min) von 33 EUR nach individuellem Bedarf statt. Der Stundenpreis ist nicht ermäßigbar.

→ **Wunschkurs nicht gefunden?**

Schauen Sie doch mal im Bereich Beruf unter der Rubrik „berufsbezogene EDV“!

↘  
**EDV-Übungstreff**

Ein Seminar mit Durchführungsgarantie

Christoph Galle, IT-Consultant

Der Kurs richtet sich an PC-, Notebook-, Smartphone- und Tablet-Nutzer mit wenig Erfahrung. Dabei ist der Kurs für Windows-PC, Apple-, Android- oder WindowsPhone-Benutzer gleichermaßen geeignet. Für die Übungstermine bereitet die Lehrkraft Gesprächs- und Übungsthemen vor. Darüber hinaus können die Teilnehmer/-innen den Kurs durch eigene Wünsche und Fragen mitgestalten. Gerne werden auch Empfehlungen zu Programmen und Apps gegeben.

Die Zeit des gemeinsamen Übens richtet sich nach der Teilnehmerzahl (TN):

1 TN 60 Min., 2–4 TN 120 Min., ab 5 TN 180 Min.

Es wird empfohlen, das Notebook, Smartphone oder Tablet mitzubringen.

vhs-Raum 201 EDV, Kammergasse 12

Gebühr 2–4 Personen 66 EUR,

ab 5 Personen 32 EUR, max. 12 Personen.

Bei nur 1 Anmeldung findet der Kurs zum Stundenpreis (Unterrichtsstunde = 45 min) von 33 EUR nach individuellem Bedarf statt. Der Stundenpreis ist nicht ermäßigbar.

0337

**Übungstreff**

**Mittwoch 23.10.19, 18.30–21.30 Uhr**

0338

**Übungstreff**

**Montag 25.11.19, 18.30–21.30 Uhr**

0339

**Übungstreff**

**Montag 13.01.20, 18.30–21.30 Uhr**

0340

**Halten Sie die schönsten Augenblicke in einem Fotobuch fest**

Ein Seminar mit Durchführungsgarantie

Doris Opitz, EDV-Lehrkraft

Erforderlich: PC-Grundkenntnisse

Ein Fotobuch ist ideal, um eigene digitale Bilder eindrucksvoll zu präsentieren. Sie werden sehen, wie einfach es sein kann, etwas Außergewöhnliches und Originelles zu gestalten.

Wir arbeiten mit einer Software (Cewe-Fotobuch), die viele Online-Fotolabore verwenden, damit Sie Ihr Buch bei vielen verschiedenen Anbietern drucken lassen können.

Geeignetes Bildmaterial wird gestellt.

**Freitag 08.11.19, 14.00–17.00 Uhr**  
**vhs-Raum 201 EDV, Kammergasse 12**

Gebühr 2–4 Personen 66 EUR,

ab 5 Personen 32 EUR, max. 12 Personen

Bei nur einer Anmeldung findet der Kurs zum Stundenpreis (1 Unterrichtsstunde = 45 min) von 33 EUR nach individuellem Bedarf statt. Der Stundenpreis ist nicht ermäßigbar.

0342 **NEU**

**Bildbearbeitung mit Affinity Photo**  
**Die preiswerte Alternative zu Photoshop**  
Ein Seminar mit Durchführungsgarantie

Doris Opitz, EDV-Lehrkraft

Sie möchten nicht Photoshop im Abo kaufen und viel Geld dafür bezahlen, sondern suchen eine echte, sehr preiswerte Alternative. Dann ist Affinity Photo genau das, wonach Sie schon immer gesucht haben. Affinity Photo bietet Ihnen alle Werkzeuge, die Sie als Fotograf brauchen. RAW-Entwicklung, Farb-, Kontrast- und Belichtungskorrekturen, Werkzeuge zum Freistellen, Arbeiten mit Auswahlen, Ebenen und Masken und vieles mehr. Öffnen und Bearbeiten Sie Ihre bestehenden Photoshop-Dateien in Affinity. Speichern Sie das Rückgängig-Protokoll zusammen mit Ihrem Dokument, sodass Sie jederzeit alte Arbeitsschritte widerrufen können.

**Samstag 14.12.19, 09.00–16.00 Uhr**

**vhs-Raum 201 EDV, Kammergasse 12**

Gebühr 2–4 Personen 175 EUR,

ab 5 Personen 99 EUR, max. 12 Personen

Bei nur 1 Anmeldung findet der Kurs zum Stundenpreis (Unterrichtsstunde = 45 min) von 35,50 EUR nach individuellem Bedarf statt. Der Stundenpreis ist nicht ermäßigbar.

**Bioladen Lebenskunst**  
**Unverpackt Einkaufen**  
**41 Spender mit Trockenwaren**  
**18 Kanister Wasch- und Reinigungsmittel**  
*Große Auswahl an: Zahnputzpulver, Bambuszahnbürsten, Deocremes, Shampooar und Sheabutter*  
Inh. Katharina Zanker  
Rindermarkt 11 - 85354 Freising  
Tel.: 08161/4965050 - [www.bioladen-lebenskunst.de](http://www.bioladen-lebenskunst.de)  
Öffnungszeiten: Mo-Fr 9.00 - 18.00 Uhr  
Sa 9.00 - 13.00 Uhr

## Freizeit



### ➤ Amtlicher Sportbootführerschein BINNEN – Theoriekurs

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 15 PS bis max. 15 Tonnen Wasserverdrängung. Er besteht aus Theorie- und Praxisausbildung. Die Praxisausbildung findet dann auf dem Ammersee statt. Also auf geht's – packen wir's an. **MINDESTALTER ZUM ERWERB DES SPORTBOOTFÜHRERSCHEINS 16 JAHRE.**

Mitzubringen: Schreibzeug, 1 Passbild und 1 Kopie vom Kfz-Führerschein  
Zuzüglich Nebenkosten!  
KEINE ERMÄSSIGUNG

0410  
**Führerschein BINNEN unter Motor**  
**3x, Montag 07.10.19, 14.10.19, 04.11.19,**  
**jeweils 19.00–22.00 Uhr**  
**vhs-Raum 106, Kammergasse 12**  
Gebühr 120 EUR, max. 25 Personen

0411  
**Führerschein BINNEN unter Segel/Motor**  
**4x, Montag 07.10.19, 14.10.19, 04.11.19,**  
**11.11.19 jeweils 19.00–22.00 Uhr**  
**vhs-Raum 106, Kammergasse 12**  
Gebühr 140 EUR, max. 25 Personen

### 0414 Amtlicher Sportbootführerschein FS See/Küste – Theoriekurs

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 15 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. Die Praxisausbildung findet dann auf dem Ammersee statt. 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 (Kurs 0417). Also auf geht's – packen wir's gemeinsam an! **MINDESTALTER ZUM ERWERB DES SPORTBOOTFÜHRERSCHEINS 16 JAHRE.**

Zuzüglich Nebenkosten  
Mitzubringen: Schreibzeug, 2 Passbilder und 2 Kopien vom Kfz-Führerschein  
**4x, Dienstag 08.10.19, 15.10.19, 05.11.19,**  
**12.11.19, jeweils 19.00–22.00 Uhr**  
**vhs-Raum 203, Kammergasse 12**  
Gebühr 200 EUR, max. 25 Personen  
KEINE ERMÄSSIGUNG

### 0416 Amtlicher Sportbootführerschein Binnen (Motor) intensiv – Theoriekurs

Christian Sieweke, Segellehrer  
In Kooperation mit der Wassersportschule  
Steinlechner GmbH

Dieser Kurs ist nur in Verbindung mit dem ASBF See/Küste (Kurs 0414) buchbar!  
Für segelbegeisterte Interessenten schulen wir, hierauf aufbauend, anschließend weiter zum Segelführerschein SKS (ex BR) für Küstengewässer (Kurs 0417). Also auf geht's – packen wir's gemeinsam an! **MINDESTALTER ZUM ERWERB DES SPORTBOOTFÜHRERSCHEINS 16 JAHRE.**

Zuzüglich Nebenkosten  
Mitzubringen: Schreibzeug, 2 Passbilder und 2 Kopien vom Kfz-Führerschein.  
**Dienstag 19.11.19, 19.00–21.30 Uhr**  
**vhs-Raum 203, Kammergasse 12**  
Gebühr 60 EUR, max. 25 Personen  
KEINE ERMÄSSIGUNG

### 0417 Amtlicher Sportküstenschifferschein – SKS (ex BR) Theoriekurs

Christian Sieweke, Segellehrer  
In Kooperation mit der Wassersportschule  
Steinlechner GmbH

Teilnahmevoraussetzung: Besitz eines Amtlichen Sportbootführerscheins (SBF). Auch diesen Kurs können Sie an der vhs Freising e. V. buchen (Kurse 0414 und 0416).

**MINDESTALTER ZUM ERWERB DES SPORTKÜSTENSCHIFFERSCHEINS 16 JAHRE.**

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

**4x ab Dienstag 07.01.20, 19.00–21.30 Uhr**  
**vhs-Raum 203, Kammergasse 12**  
Gebühr 150 EUR, max. 25 Personen  
KEINE ERMÄSSIGUNG

### 0419 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 Seefunkstellen. Ebenso berechtigt es weltweit zum Bedienen der Funkeinrichtungen des GMDSS für UKW. Also auf geht's – packen wir's gemeinsam an! **MINDESTALTER FÜR DIE TEILNAHME IST 16 JAHRE.**

Mitzubringen: Schreibzeug, 1 Passbild und 1 Kopie von Personalausweis  
Zuzüglich Nebenkosten  
**4x Dienstag 08.10.19, 15.10.19, 05.11.19,**  
**12.11.19, jeweils 19.00–22.00 Uhr**  
**vhs-Raum 205, Kammergasse 12**  
Gebühr 200 EUR, max. 25 Personen  
KEINE ERMÄSSIGUNG





↘  
**Gleitschirmfliegen  
Grundkurs**

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

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 eine schriftliche Einverständniserklärung der Eltern vorliegen!

**Ort:** Raum Regensburg. Günstige Übernachtungsmöglichkeiten!

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

**Ausbildungsinhalte:**

Praxis: Kennenlernen der Ausrüstung, Start-, Lauf-, Flug- und Landeübungen.

**Highlight:** Bei guten Witterungsbedingungen fliegen Sie die letzten Übungsflüge bereits mit einem Bodenabstand von 50 m

**Theorie:** Luftrecht, Wetterkunde, Aerodynamik, Technik, Verhalten in besonderen Fällen

**Berechtigung:** Voraussetzung zum Beginn weiterer Gleitschirm-Ausbildungen

**Mitzubringen:** Teilnehmer/-innen erhalten Info-schreiben vom Flugzentrum.

**Wichtig:** Für die rechtmäßige Anmeldung bitte das Anmeldeformular (bekommen Sie nach der Anmeldung per E-Mail zugeschickt) binnen 2 Wochen ausgefüllt im Original per Post an das Flugzentrum senden.

**Flugzentrum Bayerwald, Schwarzer Helm 71, 93086 Wörth a. d. Donau**

Gebühr 349 EUR, max. 10 Personen

KEINE ERMÄSSIGUNG

0420 **Grundkurs**

**4x, Donnerstag 03.10.19 bis Sonntag 06.10.19, jeweils 08.00-15.00 Uhr**

0422 **Grundkurs**

**3x, Freitag 01.11.19 bis Sonntag 03.11.19, jeweils 08.00-15.00 Uhr**



↘  
**Traditionelles Bogenschießen  
im Bogenpark Hohenkammer  
Schnupperseminar für Erwachsene**

Andreas Müller, Experte für Bogenschießen  
Traditionelles (intuitives) Bogenschießen bedeutet, die eigene Wahrnehmung mit dem Ziel in Übereinstimmung zu bringen. Loslassen können, sich auf das Wesentliche konzentrieren, um das Ziel zu treffen. Im Kurs für Jung und Alt werden auf dem Einschussplatz die Grundkenntnisse des traditionellen Bogenschießens vermittelt, mit Luftballons und speziellen 3D-Gummitieren mit Spaß umgesetzt. Die Gebühr beinhaltet Schnupperkurs, Leih-ausrüstung, Urkunde, Betreuung durch Trainer. Natürlich und sehr gerne, können Erwachsene mit Handicap daran teilnehmen.

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk.

Etwaige Allergien oder Beeinträchtigungen im Vorfeld mitteilen.

**Alte Post Straße, 85411 Hohenkammer, Straße Richtung Waltenhofen**

Gebühr 25 EUR, max. 10 Personen

KEINE ERMÄSSIGUNG

0440

**Schnupperseminar für Erwachsene  
Samstag 05.10.19, 15.00-17.00 Uhr**

0442

**Schnupperseminar für Erwachsene  
Samstag 09.11.19, 15.00-17.00 Uhr**

**Mode, Schminken,  
Selbermachen**

↘  
**Nähen für alle, die ihr „Können“  
noch erweitern möchten**

Marlene Ostner, Schnittdirectrice, Schneiderin  
Vom Zuschnitt bis zum fertigen Teil gibt's gute Tipps zur rationellen Verarbeitung, die Ihnen das Nähen erleichtern.

Angefangene Arbeiten können mitgebracht werden.

Am besten eine eigene Nähmaschine mitbringen.

Mitzubringen: Schnitt, Stoff, Scheren, Maßband, Steck- und Nähadeln, Seidenpapier, Kreiden, (Freude am Nähen sowieso).

**vhs-Raum Ampertal, Kammergasse 12**

Gebühr 108 EUR, max. 6 Personen

0460 **Kurs**

**5x ab Montag 07.10.19, 18.30-21.30 Uhr**

0462 **Kurs**

**5x ab Montag 18.11.19, 18.30-21.30 Uhr**

0464 **Kurs**

**5x ab Montag 13.01.20, 18.30-21.30 Uhr**

**Mode, Schminken und  
Selbermachen**



Stephie Anna Wiehler

↘  
**Farbtypberatung**

Stephie Anna Wiehler, Farbtypberaterin  
In Kooperation mit saw. Farbtypberatung

Kommen Sie mit mir auf eine spannende Reise in eine facettenreiche Farbwelt und erleben Sie in einer Kleinstgruppe die Farbtypberatung in einem neuen und frischen Look! Durch die Farbanalyse, nach 13 verschiedenen Farbtypen, können Sie sich von dem Gedanken verabschieden, dass Ihr Aussehen von Kleidung und Make-Up dominiert wird. In meiner Farbberatung erlangen Sie das Wissen über die Farben, die Sie Ihre persönliche Schönheit (wieder) bewusster erleben lassen und diese neu unterstreichen. Sie spendet Ihnen, nicht nur ein natürliches „Lifting“, sondern führt Sie auch zu einem positiven Körpergefühl, gesund gesteigerter Selbstsicherheit, unaufdringlich strahlender Eleganz und Authentizität. Unklarheiten über unnötig gewordene Farbexperimente bezüglich Haarfarbe, Kleidung, Make-up und Brillenwahl, werden getrost zur Seite geschoben und auf das Wesentliche reduziert. **Ziel:** Eine erheblich längere Nutzbarkeit Ihrer Kleidung und Accessoires und ein geschonter Geldbeutel. Im Anschluss an den Kurs erhalten Sie einen exklusiven Stoff-Farbpas (im Wert von 40 EUR), der preislich bereits inkludiert ist.

Mitzubringen: bitte ungeschminkt zum Beratungstermin kommen, kein Oberteil mit Rollkragen.

Ab zwei Wochen vorher kein Solarium bzw. keine Karotintabletten.

**vhs-Raum 206, Kammergasse 12**

KEINE ERMÄSSIGUNG

0480

**Farbtypberatung ohne Schminken**

**Samstag 16.11.19, 10.00-13.00 Uhr**

Gebühr 144 EUR, max. 3 Personen

0482 **NEU**

**Farbtypberatung mit Schminken**

**Sonntag 24.11.19, 10.00-14.00 Uhr**

Gebühr 159 EUR, max. 3 Personen



Franziska Pöhler



### Professioneller Schminkworkshop Wie schminke ich mich richtig und schön?

Franziska Pöhler, Kosmetikerin und Visagistin

Lassen Sie sich vom Profi zeigen, wie Sie sich richtig schminken und perfekt in Szene setzen können – und das mit Ihren eigenen Produkten! Franziska Pöhler arbeitet selbstverständlich firmenunabhängig. Sie kriegen aus erster Hand die besten Tipps und Tricks für Ihr Make-up, ein eigenes Workbook und im Anschluss ein Zertifikat dazu! Lassen Sie sich in die Welt der Visagistik verzaubern. Sie erhalten eine komplette Einführung in Theorie und Praxis der dekorativen Kosmetik und können es anschließend gleich ausprobieren. Durch die kleine Anzahl der Teilnehmerinnen kann Frau Pöhler individuell auf jede Einzelne eingehen und die Schönheit des jeweiligen in den Vordergrund stellen. Mitzubringen: eigene Schminksachen

Materialkosten: 10 EUR pro Person, werden von der Lehrkraft eingesammelt

**vhs-Raum 106, Kammergasse 12**

Gebühr 48 EUR, max. 6 Personen

0484

### Schminkworkshop

Freitag 22.11.19, 16.00–20.00 Uhr

0486

### Schminkworkshop

Freitag 07.02.20, 16.00–20.00 Uhr



0490 **NEU**

### Frisurenkurs für Anfänger und Fortgeschrittene Hochzeitsfrisur, Dirndlzopf und Kinderfrisuren leicht gemacht!

Sophia Pirrera, Frisurenstylistin

Werden Sie zum Frisurenkünstler! In diesem Kurs erlernen Sie vorerst folgende Grundtechniken:

- Flechten mit 3 Strängen
- Flechten mit 4 Strängen
- Fischgrätenzopf
- Französischer Zopf
- Dutch Braid

Anschließend gehen Sie dann zu der Anwendung der Flechttechniken an konkreten Frisuren über, wie Pony einflechten, Pferdeschwanz-Varianten, Haarkranz, Half-up-do, Wasserfallzopf, Mermaid-zopf. Ausreichend Zeit zur Beantwortung von Fragen ist mit eingeplant.

**Achtung:** Die Haare sollten mindestens schulterlang sein. Pro regulär angemeldetem/-r Teilnehmer/-in kann max. ein Haar-Modell mit angemeldet werden. Möglich ist jedoch auch, sich die Haare selbst zu flechten. Bitte geben Sie bei der Anmeldung mit an, ob Sie reguläre/-r Teilnehmer/-in oder Haarmodell sind. Für das Haarmodell fallen Teilnahmegebühren in Höhe von 10 EUR an.

Mitzubringen: Haar-Modell oder Frisierkopf, falls vorhanden, Haarspangen, Bürste, Haargummis in verschiedenen Größen, Haarspray

**Donnerstag 03.10.19, 10.00–14.00 Uhr**

**vhs-Raum 207, Kammergasse 12**

Gebühr 29 EUR, max. 7 Personen

0488 **NEU**

### Naturkosmetik – Schönheit aus der Natur, Creme und Salben

Christiane Ziegler, Kräuterpädagogin

In diesem Workshop möchte ich neben der Erstellung von Salbe und Creme auch die theoretische Seite beleuchten. Was ist ein ätherisches Öl? Was sind Parfümöle? Wie kann ich Pflanzen und deren Inhaltsstoffe für mich nutzen? Wie mache ich eine Salbe, wie eine Creme? Neben dieser Theorie werden wir aus hochwertigen Produkten, Tinkturen und Ölsätzen Salben, Cremes und mehr herstellen.

Materialkosten: ca. 15 EUR pro Person, werden bar von der Lehrkraft eingesammelt

**Freitag 29.11.19, 18.00–21.30 Uhr**

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

Gebühr 33 EUR, max. 12 Personen

KEINE ERMÄSSIGUNG

Von dir kommt die Idee,  
das Material gibt's bei uns.

Stoffe, Garne, Kurzwaren, Wolle,  
Nähmaschinen, Textilkreativbedarf

**ALMAR**

Stoff & Spiel

Freising, Untere Hauptstr. 32  
[www.almar-stoffe.de](http://www.almar-stoffe.de)