



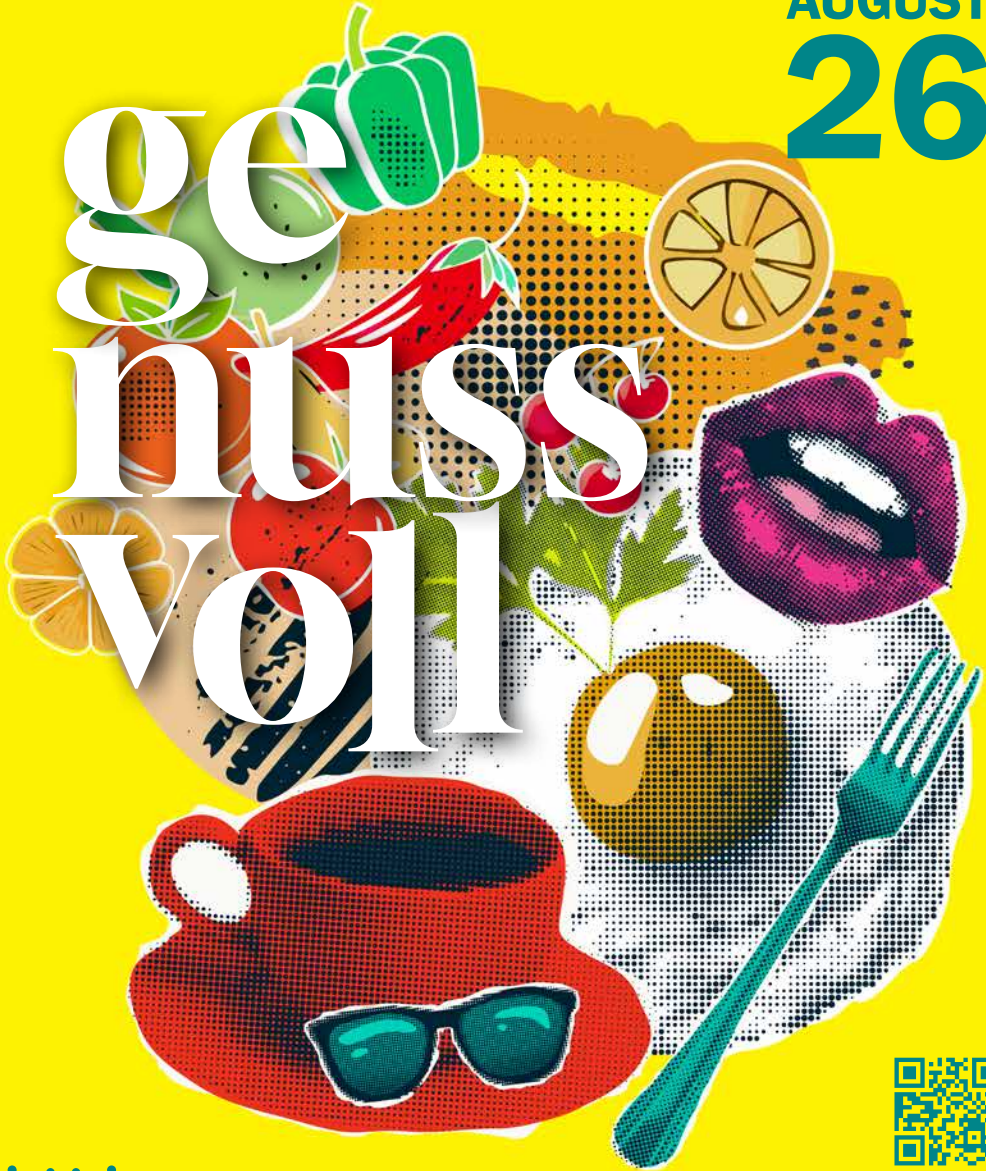
M MUNICH
AIRPORT

vhs-freising.org

MAI bis
AUGUST

26

ge nuss voll



ZIELE FÜR
NACHHALTIGE
ENTWICKLUNG



vhsfreising

bildung vor ort



ge nuss voll

ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG



Liebe Leserinnen und Leser,

etwa 8 % der Weltbevölkerung leiden an Hunger, jährlich sterben rund 9 Millionen Menschen an dessen Folgen. Ausreichende Nahrung ist ein fundamentales Menschenrecht.

Auch in Deutschland gibt es trotz unseres Sozialstaats relative Armut. Hohe Lebenshaltungskosten und niedrige Einkommen führen dazu, dass sich manche Menschen keine ausgewogene Ernährung leisten können. Rund 1,6 Millionen Menschen gelten als arm oder armutsgefährdet – darunter Geringverdienende, Arbeitslose, Menschen mit kleiner Rente oder Beziehende von Bürgergeld und Grundsicherung.

Gleichzeitig werden hierzulande jedes Jahr über 10 Millionen Tonnen Lebensmittel weggeworfen. Diesem Widerspruch begegnen die Tafeln nach dem Grundsatz: „Lebensmittel retten und hilfebedürftige Personen unterstützen“.

Im Landkreis Freising sind neben der Freisinger Tafel auch die Tafeln in Hallbergmoos und Moosburg aktiv. Rund 85 Ehrenamtliche der Freisinger Tafel sammeln, prüfen und verteilen Lebensmittel. Wöchentlich werden etwa 4,5 Tonnen an 250 bis 300 Bedarfsgemeinschaften ausgegeben.

Im Rahmen unserer Möglichkeiten tun wir dies mit großer Freude und großem Engagement. Allen Unterstützerinnen und Unterstützern gilt unser herzlicher Dank.

Das **zweite Nachhaltigkeitsziel der Vereinten Nationen „Kein Hunger“** fordert entschlossenes Handeln gegen Armut und Lebensmittelverschwendung. Auch die Volkshochschule Freising greift dieses Thema im 2. Trimesterprogramm auf. Bildung schafft Bewusstsein und befähigt zum nachhaltigen Handeln – lokal wie global.



Beste Grüße
Freisinger Tafel e. V.

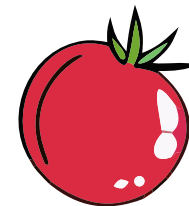
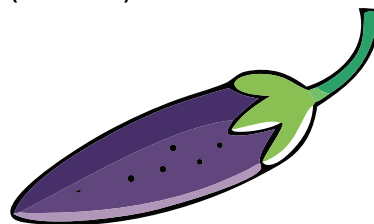
PS: Veranstaltungen zum Themenschwerpunkt
„Kein Hunger“ sind mit diesem Symbol markiert: 

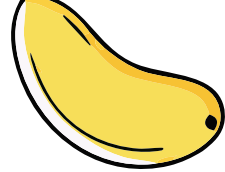
Mai 26

genussvoll

01.05.26	262-6250	NEU: Fotowettbewerb „Hier geht's mir gut!“
02.05.26	262-6030	Von der Altstadt nach Weihenstephan
04.05.26	262-0505	NEU: Gasheizung am Scheideweg - ONLINE
	262-0545	Testamente gestalten und Steuern sparen - ONLINE
	262-1305K	NEU: Stärken erkennen und den eigenen Lebenslauf erfolgreich gestalten - ONLINE
	262-2940	3x Social Media & Content Marketing mit Instagram & Co. - ONLINE
	262-33004	5x NEU: Chinesisch A1 zum Kennenlernen - ONLINE
	262-34203	10x Englisch A2, ab Lektion 4
	262-34410	10x NEU: Easy Englisch B1 - ONLINE
	262-34710	10x NEU: Business English for Intermediate B1 - ONLINE
	262-36030	10x NEU: Französisch für die Reise für AnfängerInnen, ab Lektion 1
	262-36218	8x Französisch A2, ab Lektion 8
	262-36301	8x NEU: Déjà vu - Französisch A2+/B1
	262-36388	8x Conversation française le matin B1+
	262-38000	10x NEU: Italienisch A1 - AnfängerInnen, ab Lektion 1
	262-38030	10x NEU: Italienisch A1 - leichte Konversation
	262-38305	10x Italienisch B1, ab Lektion 5
	262-38430	10x Italienisch B2, ab Lektion 7
	262-38632	10x Italienisch Konversation B2
	262-46008	10x Spanisch A1, ab Lektion 6
	262-5920	7x Linedance für AnfängerInnen
	262-5924	7x Linedance für AnfängerInnen
	262-6340	3x Bilder gestalten wie große Künstler
	262-6500	Offene Werkstatt Keramik
05.05.26	262-0200	Endlich Ordnung im Kleiderschrank durch Kleiderfalten
	262-1520K	3x NEU: Kosten- und Leistungsrechnung - ONLINE
	262-33021	5x NEU: Chinesisch und chinesische Kultur für SchülerInnen (13-17 Jahre)
	262-34460	10x NEU: English Conversation B1/B2 - ONLINE
	262-34702	10x NEU: Business English for Beginners A1 - ONLINE
	262-36362	8x Einstieg in die französische Konversation B1
	262-36364	8x Französisch sprechen macht Spaß! B1
	262-36385	8x Französisch Auffrischung und leichte Konversation B1+
	262-46302	8x Spanisch A2, ab Lektion 1/2
	262-5124	Medizin Dialog: Narkose - lieber wach oder Tiefschlaf?
	262-5403	11x Kundalini Yoga - Eine Reise zu Dir selbst!
	262-6420	3x Aquarell Workshop
	262-6810	Der besondere Film (Titel wird noch bekannt gegeben)

06.05.26	262-0150K	NEU: Zukunftseuphorie. Eine Reise in die Zukunft unserer Gesellschaft - ONLINE
	262-0664	Kinderworkshop: Abenteuer mit Wildkräutern
	262-0712	4x NEU: Nähen und Abändern
	262-34071	10x Englisch 50+ B1/B2
	262-38005	10x Italienisch A1 - AnfängerInnen mit Vorkenntnissen, ab Lektion 4/5
	262-38017	10x Italienisch A1 - AnfängerInnen mit Vorkenntnissen, ab Lektion 7/8
	262-38206	10x NEU: Italienisch A2, ab Lektion 1
	262-38208	10x Italienisch A2, ab Lektion 4/5
	262-38314	10x Italienisch B1, ab Lektion 7/8
	262-38318	10x Italienisch B1 - Giocare con la letteratura
	262-46001	6x NEU: Spanisch A1 - AnfängerInnen, ab Lektion 1
	262-5110	6x Beweglicher, schmerzfreier und fitter - in jedem Alter
	262-5320	KlangRund: gemeinsam Singen - Klang, Freude und Tiefe erleben
	262-5326	4x Heart-Chakra-Meditation
	262-5400	11x QiGong - Gelassen den Tag beginnen
	262-5804	10x Gyrokinesis® und mehr ...
07.05.26	262-0506	Feuchter Keller - was tun? - ONLINE
	262-0666	Kinderworkshop: Abenteuer mit Wildkräutern
	262-33007	5x NEU: Chinesisch A1 zum Kennenlernen für AnfängerInnen
	262-46308	10x Spanisch A2, ab Lektion 6
	262-46319	10x Spanisch A2, ab Lektion 10/11
	262-5120	5x Beweglicher, schmerzfreier und fitter - in jedem Alter
	262-6032	Von der Altstadt nach Weihenstephan
	262-6080	NEU: Frauen in Freising
	262-6260	Fotostammtisch
08.05.26	262-0808	NEU: Tacos Baja-Style
	262-34207	10x Englisch A2, ab Lektion 5
	262-38001	10x NEU: Italienisch A1 - AnfängerInnen, ab Lektion 1
	262-38003	10x Italienisch A1 - AnfängerInnen mit Vorkenntnissen, ab Lektion 2/3
	262-38007	10x Italienisch A1 - AnfängerInnen mit Vorkenntnissen, ab Lektion 4/5
	262-38217	10x Italienisch A2, ab Lektion 9/10
	262-38883	8x NEU: Italienisch für Kinder von 3 bis 9 Jahren: Bambini, impariamo!
	262-5156K	NEU: Essenslust statt Essensfrust - ONLINE 🌈
	262-5415	9x Afterwork QiGong
	262-5420	10x Hatha Yoga - TriYoga Flows® Basics
	262-5721	5x Yogapilates
	262-5722	5x Pilates - leichter Einstieg
	262-5824	6x ZUMBA® Fitness - Starte den Tag sportlich und beschwingt
	262-6070	Unterwegs mit dem Nachtwächter - kurz
	262-6392	NEU: Pflaumenblüte (Malkurs)
	262-6501	Offene Werkstatt Keramik

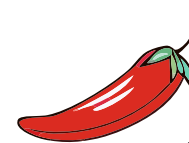




09.05.26	262-0100 262-0350	Zeitschichten auf dem Weihenstephaner Berg – Vom Kloster bis heute Selbstbehauptungskurs Kids „Einfach stark wie ein Löwe – ganz ohne Brüllen“ (1. und 2. Klasse)
	262-0351 262-0765 262-5208 262-5435 262-6001 262-6020	Selbstbehauptungskurs Kids „Einfach stark statt sprachlos“ Henna Tattoo Workshop für Beginners Oje – mein Bauch NEU: Yoga für meine Weiblichkeit Altstadtrundgang City Tour in English
10.05.26	262-0470 262-0471	NEU: vhs goes uferlos Love Bombs für Mama – Kreativworkshop zum Muttertag NEU: vhs goes uferlos Green Art – Deine Naturpostkarte zum Muttertag
		8. bis 17. Mai 2026 siehe Seite 23
11.05.26	262-0390 262-0521K 262-0570 262-0730 262-6502	Chill mal, Mama – mehr Gelassenheit im Alltag NEU: Das Auskommen mit dem Einkommen – ONLINE KI-Systeme im Alltag für sich nutzen – ONLINE NEU: Aus Alt mach Neu: Upcycling-Nähaktion Offene Werkstatt Keramik
12.05.26	262-0670 262-1510 262-2780 262-39005 262-5505	Kinderworkshop: Abenteuer mit Wildkräutern NEU: KI-Assistenten, Agenten und Superintelligenz – ONLINE NEU: Mehr als ChatGPT – Large Language Models im Vergleich – ONLINE Japanisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen, ab Lektion 4 Tai Chi für AnfängerInnen
13.05.26	262-0507 262-0668 262-2100 262-2300 262-2302 262-36390	NEU: EINFACHE SPRACHE: Energiesparen im Alltag – Tipps und Tricks! – ONLINE Kinderworkshop: Abenteuer mit Wildkräutern NEU: Silver Surfer: Sicherheit 2.0 Einzelgesprächstunde rund um Computer, Internet, Smartphone & Co. Einzelgesprächstunde rund um Computer, Internet, Smartphone & Co. NEU: Les balades linguistiques – Thematischer Sprachspaziergang Französisch
14.05.26	262-6002	Altstadtrundgang
15.05.26	262-2781 262-34001 262-34007 262-6503	NEU: Mehr als ChatGPT – Smart Writing – Professionelle Textarbeit mit KI – ONLINE NEU: Evening English A1 – AnfängerInnen – ONLINE Easy English A1, ab Lektion 5 Offene Werkstatt Keramik
16.05.26	262-0815 262-5740 262-6034 262-6750 262-6770	Die indische vegetarische Küche – vitaminreich und exotisch Early Walk – gesunde Morgenrunde durch den Wald Von der Altstadt nach Weihenstephan Glasperlen selber drehen – Unikatschmuck Arbeiten mit Handwerkzeugen
17.05.26	262-0133 262-0455 262-6330K	Wildkräuterwanderung Ausflugsreise in die Welt der Bäume (1) NEU: Digitales Malen & Zeichnen mit dem Tablet – ONLINE



18.05.26	262-0571 262-6504	Richtig investieren in Aktien und ETFs – ONLINE Offene Werkstatt Keramik
19.05.26	262-0502 262-0672 262-0818 262-5709 262-6100	NEU: Sind wir nur noch Zauberehrliche? Vertrauen und Ethik in der KI – ONLINE Kinderworkshop: Abenteuer mit Wildkräutern Entdecke die Kunst des Brezenbackens JUMPING® Fitness & Kräftigung Literaturgesprächskreis
20.05.26	262-0508 262-5205 262-5210 262-5316 262-6760 262-6762	Schimmel vermeiden und beseitigen: Wie heize und lüfte ich richtig? – ONLINE Von Ängsten zu Feel-Good-Energie – WORKSHOP Human Design verstehen – Klarheit über Dich selbst gewinnen – ONLINE NEU: Klang & Intuitives Malen Ikebana für AnfängerInnen Ikebana für Fortgeschrittene
21.05.26	262-5161K 262-5808 262-6036	NEU: Ernährung in den Wechseljahren – ONLINE HIGH Fitness Von der Altstadt nach Weihenstephan
22.05.26	262-0509 262-0821 262-2960 262-5910 262-6505	NEU: Ihre Heizkostenabrechnung verstehen und prüfen! – ONLINE NEU: Nachhaltige Küche – Kochen mit und ohne Reste SAP – Grundlagen: Navigation – ONLINE 5x E-Klassisches Ballett für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen Offene Werkstatt Keramik
23.05.26	262-0412 262-0457 262-0823 262-30501 262-5927 262-5928 262-6003	NEU: Krautschau – auf Pflanzensuche in Pflasterfugen und Mauerritzen Mit Yoga den Wald entdecken NEU: Borschtsch – Entdecke die Ukraine mit Löffel und Herz! Goethe-Zertifikat B1 – Deutsch 5x Freestyle Latino Mix – Bachata u. v. m. 5x NEU: Latin Flow – Partner Edition – Bachata u. v. m. Altstadtrundgang
26.05.26	262-38128 262-5770 262-5930	4x NEU: Italienisch A1 – Einstieg leicht gemacht – Intensivkurs Pfingstferien Erlebniswandern für alle Sinne 60+ – Aktive Füße Glückshormone tanken beim Tanzen
27.05.26	262-2787 262-5301	KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helferin – ONLINE Klang trifft Duft – Deine innere Stabilität finden
28.05.26	262-0510 262-6004	Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen – ONLINE Altstadtrundgang
29.05.26	262-2782 262-5340	NEU: Mehr als ChatGPT – Best Practice Lab – Erfolgreiche KI-Use-Cases – ONLINE Mit sanften Klängen ins Wochenende
30.05.26	262-0541 262-0825 262-5940 262-6038	NEU: Insektenfreundliches Grün selbst gestalten Crunchy Sushi – knusprige Röllchen Sexy Lady – Tanz in deine Weiblichkeit Von der Altstadt nach Weihenstephan



Weitere Infos unter
vhs-freising.org

Juni 26

genussvoll

02.06.26	262-6820	Der besondere Film (Titel wird noch bekannt gegeben)
04.06.26	262-6040	Von der Altstadt nach Weihenstephan
05.06.26	262-2783	NEU: Mehr als ChatGPT – Next Level Workflows – KI clever kombinieren - ONLINE
06.06.26	262-5328 262-6005	5x NEU: Stille & Bewegte Meditation TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) Altstadttrundgang
08.06.26	262-0572 262-5723 262-5773 262-5825 262-5830 262-5909 262-6506	NEU: Prompting – Die effektive Kommunikation mit der KI - ONLINE 8x Fitness Walk – Outdoor Workout 8x NEU: Walking für SeniorInnen – Fit 60+ aktiv & gesund bleiben 8x Bodystyling – straffen & stärken - HYBRID 8x FATBURNER – HIIT Workout 5x Klassisches Ballett für Fortgeschrittene Offene Werkstatt Keramik
09.06.26	262-0511 262-0540 262-31230 262-5125 262-5729 262-5835 262-5841 262-5878 262-6326	NEU: Fördermöglichkeiten in der kleinen WEG - ONLINE Freisinger Finale: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht NEU: Deutsch Konversation B1 Medizin Dialog: Hilfe beim Bandscheibenvorfall 8x HAPPY WALK – Outdoor Workout 8x StrongBody – HappyMind 7x NEU: Powered by Beat – Feel Good Movement 6x Feel Your Power. Move. Repeat NEU: Kohlezeichnen
10.06.26	262-2700 262-46312 262-5303 262-5322 262-5710 262-5715 262-5802 262-5915	5x NEU: Python Grundlagen - ONLINE 4x Spanisch A2, ab Lektion 7/8 Klang trifft Duft – Deine innere Kraft stärken und Lebensfreude spüren KlangRund: gemeinsam Singen – Klang, Freude und Tiefe erleben 8x Fit 60+ – Erhaltung und Steigerung der Vitalität 8x Rücken & Faszien Fit - HYBRID 8x Lady Light – sanftes Figurtraining für Frauen - HYBRID 5x Dance like your Icons

11.06.26	262-0108 262-0512 262-0830 262-5330 262-5380 262-5410 262-5777 262-5782 262-6006 262-6350	NEU: vhs on tour – Sommerliche verführungen „Flughafen München“ Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren? - ONLINE Indische Curryküchen von Nord nach Süd 6x Meditation und Achtsamkeit 8x Progressive Muskelentspannung (nach E. Jacobson) 8x Yoga ist so viel mehr – Die Yamas 5x NEU: Mindful Walking – Bewegung und Wahrnehmung 8x SUMMER SHAPE – Outdoor Bootcamp Altstadtrundgang 6x Acrylmalen – gewusst wie!
12.06.26	262-0110 262-0835 262-1531K 262-2962 262-2980 262-34807 262-6072 262-6300 262-6507	NEU: vhs on tour – Sommerliche verführungen „Vom Bioabfall zur Ressource“ 2x Willkommen zum Brotbackkurs 3x NEU: Kompaktkurs DATEV Rechnungswesen pro in der Finanzbuchhaltung - ONLINE 2x NEU: Finanzbuchhaltung in SAP® S/4HANA - ONLINE Kinder & Medien – Was Eltern wissen sollten - ONLINE 5x Englisch für Kinder von 3 bis 6 Jahren – 1, 2, 3 English! Unterwegs mit dem Nachtwächter – lang 6x Zeichnen für alle Offene Werkstatt Keramik
13.06.26	262-0111 262-0721 262-0836 262-38002 262-6022 262-6042 262-6320 262-6390	NEU: vhs on tour – Sommerliche verführungen „Foodsharing Café – Teilen statt wegwerfen“ Natürlich schön – Naturkosmetik selbst herstellen mit ätherischen Ölen Indisches Streetfood – von der Hand in den Mund 6x NEU: Italienisch für AnfängerInnen – Intensivkurs, ab Lektion 1 City Tour in English Von der Altstadt nach Weihenstephan NEU: Samstags-Studio mit Sallie Wunner – Stillleben Landschaften mit Pastellkreiden
14.06.26	262-0134 262-0459 262-2900	Wildkräuterwanderung  Romantischer Waldspaziergang 2x WordPress: Professionelle Websites selbst gestalten und verwalten - ONLINE
15.06.26	262-0546 262-6508	Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung Grundbegriffe – Erbrecht - ONLINE Offene Werkstatt Keramik
16.06.26	262-0513 262-2788 262-5171K 262-5445 262-6782	Neue Heizung? Aktuelle Gesetze, Förderungen und techn. Möglichkeiten - ONLINE KI-Protokolle: KI-Selfies: Künstliche Intelligenz als Fotograf - ONLINE NEU: Ernährung im Kraft und Ausdauersport - ONLINE 6x After-work-Yoga für innere und äußere Balance NEU: Linoldruck
17.06.26	262-1310K 262-2102 262-2310 262-2312 262-5317 262-6324	NEU: Nicht gut genug? Vom Selbstzweifel zur inneren Stärke - ONLINE NEU: Silver Surfer: Android als Schaltzentrale Einzelsprechstunde rund um Computer, Internet, Smartphone & Co. Einzelsprechstunde rund um Computer, Internet, Smartphone & Co. NEU: Klang & Intuitives Malen NEU: Kohlezeichnen



Weitere Infos unter
vhs-freising.org



18.06.26	262-0840 262-6044	NEU: Ayurveda Kochworkshop „Sommer“ Von der Altstadt nach Weihenstephan
19.06.26	262-0392 262-0845 262-5332 262-6362 262-6509	Gelassenheit für Eltern von Babys und Kleinkindern NEU: Asiatische Küche – traditionell und vielfältig Ayurvedische Fußmassage zur Selbstanwendung NEU: Sommernachtstraum Offene Werkstatt Keramik
20.06.26	262-0543 262-5941 262-6007	NEU: „Interkultureller Garten – Tag der offenen Tür“  Sexy Lady – Tanz in deine Weiblichkeit Altstadtrundgang
22.06.26	262-6510	Offene Werkstatt Keramik
23.06.26	262-0161 262-5931	NEU: Philosophische Gesprächsrunde „Verantwortung, Freiheit und Hunger“  Glückshormone tanken beim Tanzen
24.06.26	262-5305	Klang trifft Duft – In deine Kraft kommen und Selbstvertrauen stärken
25.06.26	262-5821 262-6008 262-6262 262-6780	6x Kraft & Balance Altstadtrundgang Fotostammtisch NEU: Linoldruck
26.06.26	262-0850 262-5342 262-5355 262-6511	NEU: Sommersalate – genussvoll und aromatisch Mit sanften Klängen ins Wochenende 3x Meditation und Kum Nye im Chiemgau Offene Werkstatt Keramik
27.06.26	262-0112 262-0214 262-0855 262-44058 262-44063 262-6046 262-6310	NEU: vhs on tour – Sommerliche verführungen  „Solidarische Landwirtschaft Auergarden“ Inneres Team nach Friedemann Schulz von Thun Sushi – feine Delikatesse aus Japan 5x Russisch für Kinder (4–6 Jahre) mit Vorkenntnissen 5x Russisch für Kinder (7–10 Jahre) mit Vorkenntnissen Von der Altstadt nach Weihenstephan Hände zeichnen
28.06.26	262-0461 262-5392	NEU: Taiso im Asien-Garten (1) Nacktenverspannungen? – Einführungsworkshop zur Alexandertechnik
29.06.26	262-2540 262-5921 262-5925 262-6512	KI trifft PowerPoint: KI für Präsentationen – ONLINE 7x Linedance für AnfängerInnen 7x Linedance für AnfängerInnen Offene Werkstatt Keramik
30.06.26	262-1315K	NEU: Innere Dialoge befrieden – ONLINE





Was hat das mit Freising zu tun?

Zwischen Landwirtschaft, Forschung und Lebensmittelkultur ist Freising ein Ort, an dem Ernährung neu gedacht wird. Der Wissenschaftsstandort Weihenstephan und regionale Erzeuger zeigen, wie nachhaltige Produktion und Genuss zusammengehören.

In und um Freising gibt es eine Vielzahl an **Gemeinschaftsgärten** und **Organisationen der solidarischen Landwirtschaft** sowie die **Öko-Modellregion Kulturraum Ampertal**. Dazu kommen etliche **Fairteiler**, das erste Foodsharing-Café in Bayern „**Café Übrig**“, der **Weltladen** und einige engagierte **Agendagruppen**.

Weitere Infos finden Sie unter vhs-freising.org



Als Volkshochschule Freising verstehen wir Bildung als Grundlage für bewussten Genuss. Unsere Veranstaltungen zum Schwerpunkt „**Kein Hunger**“ zeigen, wie Genuss und Verantwortung zusammengehören:

- **Philosophische Gesprächsrunden:** Verantwortung, Freiheit und Hunger
- **Vorträge:** Ernährung und was dem Körper gut tut
- **Kochkurse:** u. a. nachhaltig und saisonal kochen
- **Stadtrundgänge & Exkursionen:** Regionale Erzeugung hautnah erleben

Weil satt sein nicht selbstverständlich ist.

Für viele Menschen gehört gutes Essen zum Alltag, doch weltweit haben Millionen Menschen keinen sicheren Zugang zu Nahrung.

Das Nachhaltigkeitsziel (SDG) Nr. 2 „Kein Hunger“ der Vereinten Nationen macht deutlich: Ernährung ist eine globale Herausforderung – und eine lokale Verantwortung.

Denn jede Mahlzeit ist eine Entscheidung: **Kaufe ich regional oder global? Sind die Produkte saisonal oder ganzjährig verfügbar? Gehe ich mit den Lebensmitteln wertschätzend oder verschwenderisch um?**



SDG 2 – Kein Hunger

- Ernährung sichern
- nachhaltige Landwirtschaft fördern
- Lebensmittelverluste reduzieren



Genuss
braucht
Wissen

MAI bis
AUGUST
26

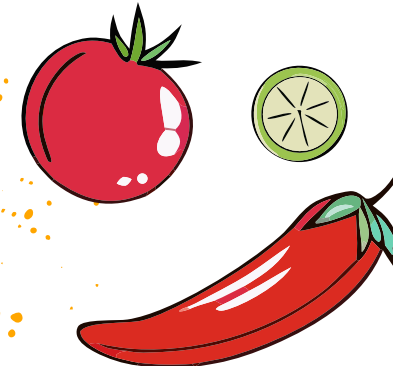


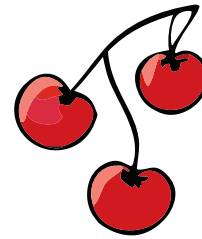
Juli 26

genussvoll

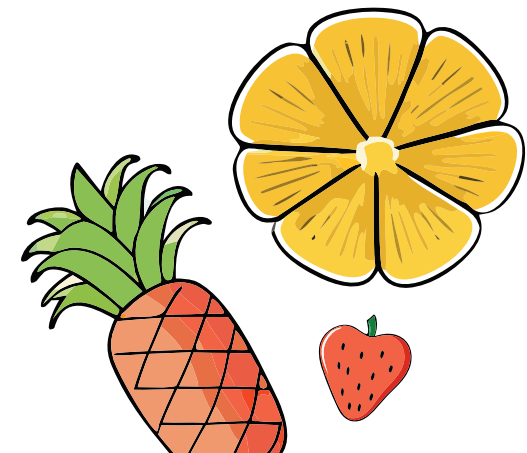
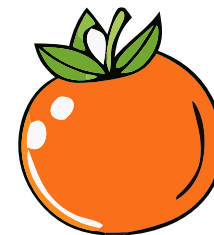
01.07.26	262-5111 262-6360	5x	Beweglicher, schmerzfreier und fitter – in jedem Alter Malen macht glücklich
02.07.26	262-0865 262-5122 262-5810 262-5813 262-5828 262-6048	5x 5x 5x 5x	NEU: Sommerliche Bowls, Wraps und Salate – vegan, frisch, gesund Beweglicher, schmerzfreier und fitter – in jedem Alter Zumba® Zumba® HIGH Fitness Von der Altstadt nach Weihenstephan
03.07.26	262-0868 262-1540K 262-6513	3x	NEU: Mediterrane Küche gegen Bluthochdruck und Übergewicht NEU: Kompaktkurs Lexware Financial Pro in der Lohnabrechnung – ONLINE Offene Werkstatt Keramik
04.07.26	262-0113 262-6009 262-6130 262-6772	 2x	NEU: vhs on tour – Sommerliche verführungen „Vom Wald ins Gewächshaus“ Altstadtrundgang NEU: Biographisches Theater Zinkenverbindung mit Handwerkzeugen
05.07.26	262-6550	5x	Töpfern auf der Drehscheibe
06.07.26	262-0514 262-0750 262-1300 262-5140 262-5424 262-6514	 6x	Sanierung und Heizung – Förderlandschaft im Überblick – ONLINE NEU: Schminkworkshop – Summer Glow NEU: Kostenfreie Blitz-Intro – 60 Minuten für mehr Leichtigkeit in der Kommunikation – ONLINE NEU: Kopfchaos im Alltag? Impulsabend für erwachsene Frauen mit ADHS Yoga Flow – Zwischen Atem und Stille Offene Werkstatt Keramik
07.07.26	262-5126 262-5771 262-6830		Medizin Dialog: Wenn Wunden nicht heilen Erlebniswandern für alle Sinne 60+ – Gleichgewicht – für eine gute Balance Der besondere Film (Titel wird noch bekannt gegeben)

08.07.26	262-5307		Klang trifft Duft – Selbstfürsorge und Selbstliebe stärken
09.07.26	262-6010		Altstadtrundgang
10.07.26	262-6515		Offene Werkstatt Keramik
11.07.26	262-2945 262-6024 262-6050	2x	NEU: Kreative Webpräsenz mit KI & Solo von Mozilla City Tour in English Von der Altstadt nach Weihenstephan
12.07.26	262-0456		Ausflugsreise in die Welt der Bäume (2)
13.07.26	262-6516		Offene Werkstatt Keramik
14.07.26	262-0422 262-2010K		Besuch beim Schäfer – Naturführung für Erwachsene und Familien NEU: VPN & Co. – Verschlüsselung einfach erklärt – ONLINE
15.07.26	262-2104 262-2320 262-2322 262-5318 262-5324		NEU: Silver Surfer: Notfall & Diebstahlschutz Einzelsprechstunde rund um Computer, Internet, Smartphone & Co. Einzelsprechstunde rund um Computer, Internet, Smartphone & Co. NEU: Klang & Intuitives Malen KlangRund: gemeinsam Singen – Klang, Freude und Tiefe erleben
16.07.26	262-0515 262-6052 262-6264		Tipps zum Hitzeschutz: Kühle Wohnräume auch an heißen Tagen – ONLINE Von der Altstadt nach Weihenstephan Fotostammtisch
17.07.26	262-0890 262-6517		NEU: Reis Reloaded – Würzig, Frisch, Authentisch Offene Werkstatt Keramik
18.07.26	262-1100 262-6011 262-6082 262-6084 262-6120 262-6352 262-6540		Ausbildung zum/zur BrandschutzhelferIn Altstadtrundgang NEU: Freisinger Märkte mit Genuss NEU: Genießertour durch Freising NEU: Chinesischer Abend Acrylmalen – gewusst wie! Raku Brenntag für Fortgeschrittene
19.07.26	262-0114		NEU: vhs on tour – Sommerliche verführungen „Das Wasserwerk in Vötting“
20.07.26	262-6518		Offene Werkstatt Keramik





21.07.26	262-6220	5x	Praxis Digitale Fotografie – Aufbaukurs
22.07.26	262-1550 262-5309		NEU: KI-Assistentin „Monica“ – ONLINE Klang trifft Duft – Kraftvoll und mutig für dich eintreten
23.07.26	262-5315 262-6012		Infoabend: MBSR-Stressbewältigung durch Achtsamkeit Altstadtrundgang
24.07.26	262-1210	2x	NEU: Prüfungsvorbereitung für das „Basiszertifikat im Projektmanagement – ONLINE
	262-1320 262-5344 262-6519		NEU: KI – „Freundin oder Helferin?“ – ONLINE Mit sanften Klängen ins Wochenende Offene Werkstatt Keramik
25.07.26	262-5942 262-6054 262-6312		Sexy Lady – Tanz in deine Weiblichkeit Von der Altstadt nach Weihenstephan Menschen und Figuren zeichnen
26.07.26	262-0135		Wildkräuterwanderung 🌿
27.07.26	262-5704 262-5706 262-6354 262-6520	7x 7x 5x	Pilates am Abend Pilates am Abend Acrylmalen – gewusst wie! Offene Werkstatt Keramik
28.07.26	262-5745 262-5932	7x	JUMPING® Fitness & Kräftigung Glückshormone tanken beim Tanzen
30.07.26	262-6056		Von der Altstadt nach Weihenstephan
31.07.26	262-2655 262-6521		Canva-Workshop: Grundkurs – ONLINE Offene Werkstatt Keramik



Weitere Infos unter
vhs-freising.org

August 26

genussvoll

01.08.26	262-0542 262-5329 262-6013 262-6314	NEU: Natur erleben – mit allen Sinnen 5x NEU: Stille & Bewegte Meditation TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) Altstadtrundgang Tiere zeichnen und malen (für Erwachsene)
03.08.26	262-2656 262-6302	Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung – ONLINE 5x Zeichnen für alle
04.08.26	262-5127 262-5772	Medizin Dialog: Die Angst überwinden – den Schritt in die Lebendigkeit wagen Erlebniswandern für alle Sinne 60+ – Fit und aktiv – für unser Wohlbefinden
05.08.26	262-5112 262-5311 262-5460	2x Beweglicher, schmerzfreier und fitter – in jedem Alter Klang trifft Duft – Gedanken beruhigen und mentale Klarheit finden 5x Yoga in der Schwangerschaft
06.08.26	262-5123 262-6014	2x Beweglicher, schmerzfreier und fitter – in jedem Alter Altstadtrundgang
08.08.26	262-6026 262-6058	City Tour in English Von der Altstadt nach Weihestephan
13.08.26	262-6060	Von der Altstadt nach Weihestephan
15.08.26	262-6015	Altstadtrundgang
19.08.26	262-5313 262-5319	Klang trifft Duft – Verbundenheit spüren und bei dir ankommen NEU: Klang & Intuitives Malen
20.08.26	262-6016	Altstadtrundgang
22.08.26	262-5943 262-6062	Sexy Lady – Tanz in deine Weiblichkeit Von der Altstadt nach Weihestephan
23.08.26	262-0136	Wildkräuterwanderung 🌿
25.08.26	262-5933	Glückshormone tanken beim Tanzen
27.08.26	262-6064	Von der Altstadt nach Weihestephan
28.08.26	262-5346	Mit sanften Klängen ins Wochenende
29.08.26	262-6017	Altstadtrundgang
23.11.26	263-1001	Ausbildung zur Fachkraft in bayerischen Kindertageseinrichtungen
29.01.27	271-1200	SelbstCoaching – Weiterbildung

vhs freising on tour

Sommerliche verFührungen

Entdecken, Erleben, Mitmachen!

Im Rahmen unserer Veranstaltungsreihe „vhs on tour – Sommerliche verFührungen“ öffnen Unternehmen, Institutionen und Vereine ihre Türen und gewähren bei exklusiven Betriebsbesichtigungen und Führungen spannende Einblicke hinter die Kulissen.

Nutzen Sie die Gelegenheit, vor Ort mit Fachleuten ins Gespräch zu kommen und Einblicke aus erster Hand zu gewinnen.



Seit diesem Jahr sind wir Kooperationspartnerin von EGYM Wellpass.

Mit Ihrer EGYM Wellpass-Mitgliedschaft können Sie an einzelnen Kursstunden ausgewählter Gesundheitskurse teilnehmen. Ganz ohne vorherige Anmeldung. Ein regelmäßiger Blick auf unsere Webseite lohnt sich, da wir unser Angebot laufend ergänzen.

Nähere Infos und die Auswahl der Kurse finden sie hier:



? Sie möchten eine Sprache in Ihrem eigenen Tempo lernen?

Manchmal eignet sich ein Standardkurs nicht, z. B. weil Sie es sich nicht jede Woche zeitlich einrichten können oder weil Sie intensiver begleitet werden möchten. Dafür bieten wir maßgeschneiderten Einzelunterricht an – auch auf den Niveaus C1 und C2.

Bei Interesse senden Sie eine Nachricht an vhs@vhs-freising.org.

vhsbusiness

Seit 1996 ist die vhs Freising e. V. mit Firmenschulungsmaßnahmen im Bereich der beruflichen Weiterbildung erfolgreich tätig. Kompetenz, Zuverlässigkeit und Sorgfalt in der Durchführung der Schulungen sind unsere Stärken. Dies bestätigen uns Jahr für Jahr unsere AuftraggeberInnen.

Wir bieten u. a. folgende Themenbereiche an:

- Sprachen
- EDV
- Arbeitsmethoden (Zeitmanagement, Präsentationstechniken, Büroorganisation)
- Soft Skills (Teamtraining, Kommunikation, Konflikt- und Change-Management)
- Gesundheitsmanagement

! Events

Ob Betriebsfeier oder Teambuilding, privates Kochevent oder Geburtstagsfeier – wir bieten individuelle Events und die nötigen Räumlichkeiten.

Folgende nach Ihren Wünschen zusammengestellte Eventideen bieten wir Ihnen:

- Live Cooking
- Food-Pairing
- Verkostungen verschiedener Art
- Kindergeburtstag in der Keramikwerkstatt
- Wildkräuterwanderungen (auch für Schulklassen)

Mehr Infos finden Sie unter www.vhs-freising.org. Bei Interesse senden Sie eine Nachricht an vhs@vhs-freising.org.

+ Gutscheine

Sie wissen nicht, was Sie verschenken sollen? Verschenken Sie nicht irgendetwas, verschenken Sie Bildung.

Bei den knapp 1500 verschiedenen Möglichkeiten pro Jahr, den Gutschein einzulösen, treffen Sie mit Sicherheit den Geschmack der/des Beschenkten. Alle Infos finden Sie unter

www.vhs-freising.org/p/fachbereiche/gutscheine



**Bleiben
Sie flexibel**

GESUNDHEITSKARTE



Dabei sein! Die Gesundheitskarte der vhs Freising

Für alle, die

- sich fit halten möchten, ohne sich auf einen Kurs, einen Wochentag oder eine Uhrzeit festzulegen
- gerne verschiedene Kurse kennenlernen möchten
- ihren Trainingsplan flexibel an ihren Alltag anpassen möchten

Unser Angebot

- einmalig 130 EUR bezahlen – für 20 x 30 Minuten – ohne vorherige Anmeldung teilnehmen
- die Gesundheitskarte ist nicht übertragbar
- gültig 1 Jahr nach Ausstellung

Weitere Infos unter vhs-freising.org
oder Telefon 08161 4907-0

**Vermögen.
Vertrauen.
Verantwortung.**

Das Private Banking der Sparkasse Freising Moosburg ist mehr als Vermögensberatung.

Bei der Vermögensoptimierung handeln wir verantwortungsbewusst und nachhaltig. Denn wir wissen, dass es in Ihrem Leben um mehr geht. Überzeugen Sie sich selbst.
Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen.

Sparkasse
Freising Moosburg
Seit 1836

vhsfreising goes

FESTIVAL FREISING

uferlos

Das Uferlos Festival 2026 findet vom 8. bis 17. Mai in der Luitpoldanlage in Freising statt. Zehn Tage lang stehen Kultur, Musik, Kabarett und Kulinarik unter dem Motto „nachhaltig, fair & glücklich leben“.

Auch die vhs Freising ist in diesem Jahr Teil des Festivals: Am **Sonntag, den 10. Mai 2026**, gestalten wir das Programm im Nachhaltigkeitszelt aktiv mit. Freuen Sie sich auf praxisnahe Workshops sowie einen Infostand, an dem wir Einblicke in unser Bildungsangebot geben.

Die vhs Freising e. V. wurde ausgezeichnet:



vhsfreising

bildung vor ort

vhs Freising e. V.

Kammergasse 12
85354 Freising
Telefon 08161 4907-0
vhs@vhs-freising.org
vhs-freising.org

Sprechzeiten

Montag 10.00 – 12.00 Uhr
Dienstag geschlossen
Mittwoch 10.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag 15.00 – 18.00 Uhr
Freitag 10.00 – 12.00 Uhr

Information und Anmeldung

Jederzeit auf vhs-freising.org,
per E-Mail an vhs@vhs-freising.org
und telefonisch zu den Öffnungszeiten
der Sprechstunde.

Alle Veranstaltungen
und unser komplettes
Programmangebot
finden Sie unter
vhs-freising.org

Wir danken unseren PartnerInnen
und SponsorInnen:



Nachhaltigkeit ist uns wichtig

Diese Broschüre wurde klimaneutral produziert
und auf Recycling-Papier gedruckt.

