



Bildung vor Ort.
Mai bis August
2025

OFFEN
für die
Zukunft

vhsfreising
bildung



OFFEN für die Zukunft

*Es erscheint immer unmöglich,
bis man es gemacht hat.*

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Bildung öffnet Wege in die Zukunft – und die vhs Freising e. V. demonstriert mit ihrem neuen Programm unter dem Motto „OFFEN für die Zukunft“, wie vielfältig und wertvoll lebenslanges Lernen sein kann.

Die Volkshochschulen sind seit jeher ein Ort der Begegnung, des gesellschaftlichen Austauschs und der persönlichen Entwicklung. Sie bieten Wissen, Inspiration und neue Perspektiven – für Jung und Alt, für Beruf und Freizeit. Gerade in Zeiten des Wandels ist es wichtig, offen für Neues zu sein, Chancen zu erkennen und sich weiterzuentwickeln.

Das aktuelle Programm deckt ein breites Spektrum ab: von Sprachen und Digitalisierung über Gesundheit und Kultur bis hin zu drängenden gesellschaftlichen Themen. Lassen Sie sich inspirieren und probieren Sie Neues aus.

Mein besonderer Dank gilt dem Team der vhs Freising e. V., das mit großem Engagement dieses vielfältige Programm zusammengestellt hat und damit unsere Bildungslandschaft bereichert. Ich wünsche Ihnen allen spannende Entdeckungen, bereichernde Begegnungen und viel Freude beim Lernen.

Mit herzlichen Grüßen



Helmut Petz
Landrat des Landkreises Freising

Entdecken Sie jetzt unser **Programmangebot** für

Mai 25

OFFEN für die Zukunft

- 01.05.25** 252-6062 **Von der Altstadt nach Weihenstephan**
-
- 02.05.25** 252-0760 **NEU: Erlebnistag – Wildkräutersalz herstellen (6 bis 11 Jahre)**
252-5701 **Yogapilates**
252-5704 **Pilates – leichter Einstieg**
252-6500 **Offene Werkstatt Keramik**
-
- 03.05.25** 252-0780 **NEU: Räuchern und Tee von und mit Wildkräutern**
252-32627 **Vorbereitung Zertifikat Deutsch B2 auf Prüfung B2 am 24.05.25**
252-44055 **Russisch für Kinder (4 bis 6 Jahre) mit Vorkenntnissen**
252-44060 **Russisch für Kinder (7 bis 10 Jahre) mit Vorkenntnissen**
252-5408 **Mein Tinnitus-Programm**
252-5412 **Schlafen wie ein Murmeltier**
252-5703 **NEU: Early Walk**
252-6000 **Altstadtrundgang**
252-6034 **NEU: City Tour in English**
252-6340 **Samstagsatelier: Zeichnen im Diözesanmuseum Freising mit Sallie Wunner**
252-6780 **Richtige Anwendung der Oberfräse für EinsteigerInnen**
-
- 05.05.25** 252-0234 **Bis hierher und wie weiter?**
252-0543 **Testamente gestalten und Steuern sparen – ONLINE**
252-0551 **KI-Systeme im Alltag für sich nutzen – ONLINE**
252-0754 **Schminkworkshop – Make-up Ü 50**
252-1304 **Die Kraft der Sprache**
252-2050 **NEU: Clever organisiert – Kommunikation & Selbstmanagement im digitalen Wandel: Mit Struktur alles im Griff**
252-36207 **Französisch A2, ab Lektion 5**
252-38004 **NEU: Italienisch A1 – AnfängerInnen, ab Lektion 1**
252-38022 **Italienisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen, ab Lektion 6/7**
252-38200 **Italienisch A2, ab Lektion 1**
252-38300 **Italienisch B1, ab Lektion 1**
252-38321 **Italienisch B1, ab Lektion 8 – ONLINE**
252-38430 **Italienisch B2, ab Lektion 5/6**
252-38629 **Italienisch Konversation B2**



Weitere Infos unter
[vhs-freising.org](https://www.vhs-freising.org)

- 05.05.25** 252-42104 **Portugiesisch/Brasilianisch A1, ab Lektion 5**
252-46012 **Spanisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen, ab Lektion 7/8**
252-46014 **Spanisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen, ab Lektion 7/8**
252-46032 **NEU: Spanisch für die Reise A1 – AnfängerInnen, ab Lektion 1**
252-46401 **NEU: Spanisch A2/B1 Konversationskurs – Lateinamerika durch Musik**
252-5708 **Pilates am Abend**
252-5709 **Pilates am Abend**
252-6501 **Offene Werkstatt Keramik**

- 06.05.25** 252-0200 **Endlich Ordnung im Kleiderschrank**
252-2520 **NEU: MS Excel zur effektiven Datenvisualisierung – ONLINE**
252-2700 **NEU: Python für AnfängerInnen**
252-33001 **NEU: Chinesisch und chinesische Kultur für AnfängerInnen**
252-36006 **NEU: Französisch A1 für AnfängerInnen, ab Lektion 1**
252-39159 **Japanisch A2.1 – 10. Semester**
252-46009 **NEU: Spanisch A1 – AnfängerInnen, ab Lektion 5**
252-5101 **Medizin Dialog: Die Erfolgsgeschichte des Gelenk-Ersatzes bei Hüfte und Knie**
252-5416 **Tai Chi für AnfängerInnen**
252-5905 **Linedance für Fortgeschrittene**
252-5908 **NEU: Country und Western Couple**
252-6230 **Adobe Lightroom Classic – Digitalbilder Bearbeiten und Verwalten**
252-6358 **NEU: Introduction to Chinese Painting (in English)**
252-6850 **Der besondere Film (Titel wird noch bekannt gegeben)**



*Genug geklagt!
Es wird Zeit, etwas zu tun.*

Harvey Specter

Der charismatische Anwalt Harvey Specter schlägt sich in der Serie „Suits“ durch die Juristenwelt in New York. Ihm zuzuhören ist so, als würde der Großvater seine Lebensweisheiten mit einem teilen.

07.05.25	252-0460	NEU: Vogel des Jahres 2025 – Der Hausrotschwanz
	252-0729	Kinder-Nähworkshop (7 bis 12 Jahre) – Sommertop
	252-2100	NEU: Silver Surfer: Google Maps (erweitert) – KI gestützte Grundlagen
	252-2300	Einzelgesprächstunde rund um Computer, Internet, Smartphone & Co.
	252-36009	Französisch A1, ab Lektion 4
	252-38006	NEU: Italienisch A1 – AnfängerInnen, ab Lektion 1 – ONLINE
	252-38015	Italienisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen, ab Lektion 4/5
	252-38203	Italienisch A2, ab Lektion 1
	252-38309	Italienisch B1, ab Lektion 4/5
	252-38364	Italienisch B1 – Giocare con la letteratura
	252-38665	Italienisch B2 – Il mercoledì degli amici del libro
	252-46306	Spanisch A2, ab Lektion 2
	252-5420	QiGong – Gelassen den Tag beginnen
	252-5802	Gyrokinesis®
	252-5915	Sexy Lady – Tanz in deine Weiblichkeit
	252-6710	Ikebana für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
08.05.25	252-0805	NEU: Veganes Frühjahrsdinner
	252-5109	Beweglich, schmerzfrei und fit in jedem Alter
	252-5302	Meditation und Achtsamkeit
	252-5711	NEU: SUMMER SHAPE – Outdoor Bootcamp
	252-6044	Altstadtrundgang mit Dom
	252-6250	Fotostammtisch
	252-6310	Zeichnen für AnfängerInnen
09.05.25	252-0714	NEU: Kinder-Nähworkshop (8 bis 12 Jahre) – T-Shirt
	252-0806	NEU: Traditionelle mexikanische Küche
	252-38010	Italienisch A1 – Kompakter Einstiegskurs; ab Lektion 5
	252-38024	Italienisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen, ab Lektion 6/7
	252-38209	Italienisch A2, ab Lektion 4/5
	252-46512	El Club de Español B1 – ONLINE
	252-5112	Grundlagen der schamanischen Heilarbeit
	252-5422	Afterwork QiGong
	252-5424	Afterwork QiGong
	252-5428	Hatha Yoga – TriYoga Flows® Basics
	252-6502	Offene Werkstatt Keramik
10.05.25	252-0808	Köstlichkeiten der vegetarischen Küche Indiens
	252-0809	NEU: Danke Mama! (Kinder 8 bis 12 Jahre)
	252-2773	NEU: KI macht Schule: Bilder und Präsentationen mit KI-Tools erstellen – ONLINE
	252-6002	Altstadtrundgang
	252-6260	NEU: Porträtfotografie mit Kamera und Smartphone
	252-6342	Samstagsatelier: Pflanzen mit Farbstiften zeichnen mit Sallie Wunner
	252-6356	Malen wie in Mexiko

12.05.25	252-0500	Neue Heizung? Aktuelle Gesetze, Förderungen und technische Möglichkeiten – ONLINE
	252-0552	Richtig investieren in Aktien und ETFs – ONLINE
	252-0712	Nähführerschein für Erwachsene
	252-1640	Bewerben im Zeitalter der künstlichen Intelligenz – ONLINE
	252-2580	Office Kompakt – ONLINE/SELBSTLERNKURS
	252-5901	Linedance für AnfängerInnen
	252-5902	Linedance für AnfängerInnen
13.05.25	252-6503	Offene Werkstatt Keramik
	252-0570	NEU: Nachhaltig digital konsumieren – ONLINE
	252-0811	Currygerichte – vollwertige, schnelle und abwechslungsreiche Küche
	252-2766	NEU: Aktiv & Digital: KI für SeniorInnen – KI-Sprechstunde – ONLINE
	252-38660	Italienisch für Fortgeschrittene: Italiano B1+, lingua e cultura
	252-5117	Osteopathische Selbstbehandlung – Kopf, Nacken, Rücken
	252-5610	Heilsamer Umgang mit Ängsten – Workshop
14.05.25	252-6130	Schreibwerkstatt: Freisinger Stadtgeschichten
	252-0710	Nähen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
	252-0812	Currygerichte – vollwertige, schnelle und abwechslungsreiche Küche
	252-5118	Osteopathische Selbstbehandlung – Hüfte, Knie, Fuß
15.05.25	252-6550	Töpfern auf der Drehscheibe
	252-0501	Die Wärmepumpe – Vorteile und Einsatzzwecke – ONLINE
	252-34577	English Conversation and Reading Matters B2
	252-5920	Latin Tanz – Lady Style
16.05.25	252-6064	Von der Altstadt nach Weihenstephan
	252-0641	NEU: Nix wie raus – Feuer (3 bis 6 Jahre mit Elternteil)
	252-0716	NEU: Kinder-Nähworkshop (8 bis 12 Jahre) – Stoffschlange
	252-0820	Traditionelle mexikanische Küche
17.05.25	252-5922	Klassisches Ballett mit guten Vorkenntnissen – HYBRID
	252-6504	Offene Werkstatt Keramik
	252-0580	NEU: Radl-Workshop: Das eigene Fahrrad reparieren
	252-0640	NEU: Expedition Natur – Wiese (5 bis 12 Jahre)
18.05.25	252-0642	NEU: HorseSpeak – Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren
	252-0750	Ganzheitliche Farbberatung nach der 13-Jahreszeitentypologie
	252-0752	Typgerechtes Schminken – Gewusst wie?
	252-0765	Henna Tattoo Workshop für Beginners
	252-6004	Altstadtrundgang
	252-6530	Wildes Töpfern
	252-0130	Wildkräuterwanderung
19.05.25	252-2051	NEU: Clever organisiert – Kommunikation & Selbstmanagement im digitalen Wandel: Selbstorganisation mit Kanban
	252-5124	Hypnose – besser als ihr Ruf! – Vortrag
	252-6505	Offene Werkstatt Keramik

*Rede nicht, mach es. Erkläre nicht, zeig es.
Versprich nicht, beweis es.*



Weitere Infos unter
vhs-freising.org

*Probleme sind Gelegenheiten
zu zeigen, was du kannst*

Duke Ellington

Duke Ellington war einer der einflussreichsten Jazzmusiker. Als Komponist verfasste er mehr als 2000 Lieder und Suiten, von denen viele zu Jazzstandards wurden.

20.05.25	252-5119 252-5713 252-6120 252-0222	Osteopathische Selbstbehandlung – Beckenboden JUMPING® Fitness & Kräftigung Literaturgesprächskreis Endlich Ordnung im Papierkram
21.05.25	252-0830 252-1002 252-5120 252-5308	NEU: Ayurveda Kochworkshop „Sommer“ Infoveranstaltung – Weiterbildung zur Fachkraft in bayerischen Kindertageseinrichtungen Osteopathische Selbstbehandlung – Zwerchfell KlangRund: gemeinsam Singen – Klang, Freude und Tiefe erleben
22.05.25	252-2180 252-42266 252-6046 252-6080	NEU: Digital@Freising: KI-Tools zur Zeitersparnis im Beruf einsetzen – ONLINE Portugiesisch/Brasilianisch Mittelstufe B1, ab Lektion 6 Altstadtrundgang mit Dom NEU: Führung mit Bierverkostung
23.05.25	252-0390 252-0450 252-0470 252-0835 252-0836 252-6506 252-6720	Mama und (Familien-) Managerin – mehr Gelassenheit im Alltag NEU: Waldbaden in „Japan“ NEU: Der Wechselkröte auf der Spur NEU: Wein Crashkurs „Italien“ – Basiswissen für Beginner Asiatische Küche für Genießer Offene Werkstatt Keramik Blumenwerkstatt für Kinder
24.05.25	252-32633 252-6006 252-6782	Goethe-Zertifikat B2 – Deutsch Altstadtrundgang Arbeiten mit Handwerkzeugen
25.05.25	252-0451	NEU: Ausflugsreise in die Welt der Bäume (1)
26.05.25	252-2052 252-5127 252-5926 252-6507	NEU: Clever organisiert – Kommunikation & Selbstmanagement im digitalen Wandel: Effektive Kommunikation SchmerzFREI bewegen mit alltagstauglichen Übungen – Rücken, Hüfte Klassisches Ballett für Fortgeschrittene – HYBRID Offene Werkstatt Keramik
27.05.25	252-0571 252-1307	NEU: Nachhaltig digital konsumieren – ONLINE NEU: Besser streiten: Konflikte lösen – Vortrag – ONLINE
28.05.25	252-5930	NEU: Glückshormone tanken beim Tanzen
29.05.25	252-6066	Von der Altstadt nach Weihenstephan
30.05.25	252-6508	Offene Werkstatt Keramik
31.05.25	252-0001 252-0100 252-0845 252-2774 252-6008 252-6036 252-6344	Umwelttag der Stadt Freising – verschiedene Workshops Der Staudengarten zur Pfingstrosenblüte Die indische Küche – einfach und lecker NEU: KI macht Schule: Internetrecherche mit KI optimieren – ONLINE Altstadtrundgang NEU: City Tour in English Samstagsatelier: Porträt zeichnen mit Sallie Wunner

Entdecken Sie jetzt unser **Programmangebot** für

Juni 25

OFFEN für die Zukunft

01.06.25 252-39010 **NEU:** Intensivkurs Japanisch für AnfängerInnen zum Kennenlernen

02.06.25 252-0380 **Babyschlaf – Workshop**
252-0541 **Das Unternehmertestament – ONLINE**
252-2053 **NEU:** Clever organisiert – Kommunikation & Selbstmanagement
im digitalen Wandel: Effektives Stakeholdermanagement
252-5430 **Yoga für Körper und Geist**
252-6509 **Offene Werkstatt Keramik**

03.06.25 252-2010 **NEU:** Fortbildung zum Digitallotsen – ONLINE
252-2540 **NEU:** MS PowerPoint – Business-Präsentationen – ONLINE
252-2590 **NEU:** MS Visio – professionelle Datenvisualisierung – ONLINE
252-5102 **Medizin Dialog: Kein Pflegefall dank geriatrischer Frührehabilitation**
252-6860 **Der besondere Film** (Titel wird noch bekannt gegeben)

04.06.25 252-0462 **NEU:** Exkursion: 95 Jahre Ismaninger Teichgebiet
252-0472 **NEU:** Schotter, Kies und Küchenschelle
252-2102 **NEU:** Silver Surfer: Bildbearbeitung am Smartphone und KI
252-2302 **Einzelgesprächstunde rund um Computer, Internet, Smartphone & Co.**

05.06.25 252-2591 **NEU:** MS Visio – professionelle Datenvisualisierung – ONLINE
252-6048 **Altstadtrundgang mit Dom**

06.06.25 252-6510 **Offene Werkstatt Keramik**

07.06.25 252-0761 **NEU:** Kreativwerkstatt mit dem Pferd – Foto mit deinem Lieblingspferd
252-0762 **NEU:** Blumenkranz Kopfschmuck (inkl. Fotoshooting)
252-0850 **NEU:** Original Sardische Küche
252-6010 **Altstadtrundgang**

10.06.25 252-0572 **NEU:** Nachhaltig digital konsumieren – ONLINE
252-38127 **NEU:** Italienisch für AnfängerInnen – Intensivkurs in den Pfingstferien

11.06.25 252-2012 **NEU:** Fortbildung zum Digitallotsen – Express – Beratung und Strategien – ONLINE

12.06.25 252-2181 **NEU:** Digital@Freising: KI-Suchmaschinen – ONLINE
252-6068 **Von der Altstadt nach Weihenstephan**

13.06.25 252-0502 **NEU:** Wie schütze ich mein Haus gegen Extremwetterereignisse? – ONLINE

14.06.25 252-6012 **Altstadtrundgang**

15.06.25 252-0131 **Wildkräuterwanderung**

16.06.25 252-5715 **Erlebniswandern für alle Sinne 60+**

19.06.25 252-6050 **Altstadtrundgang mit Dom**

20.06.25 252-6722 **Blumenwerkstatt für Kinder**

21.06.25 252-0350 **Selbstbehauptungskurs Bambini „Einfach Stark“ (1. und 2. Klasse)**
252-0352 **Selbstbehauptungskurs Kids „Einfach Stark“ (3. und 4. Klasse)**
252-6014 **Altstadtrundgang**

23.06.25 252-0542 **Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung Grundbegriffe – Erbrecht – ONLINE**
252-1004 **Infoveranstaltung – Weiterbildung zur Fachkraft in bayerischen
Kindertageseinrichtungen**
252-5718 **Walk & Burn – Outdoor Fitness**
252-5805 **Bodystyling – straffen & stärken – HYBRID**
252-5808 **FATBURNER – HIIT Workout**
252-6511 **Offene Werkstatt Keramik**



- 24.06.25** 252-0573 **NEU:** Nachhaltig digital konsumieren – ONLINE
 252-5720 **HAPPY WALK – Outdoor Workout**
 252-5910 **NEU:** Country und Western Couple
 252-6240 **Praxis Digitale Fotografie – Aufbaukurs**
-
- 25.06.25** 252-0540 **Freisinger Finale: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**
 252-2104 **NEU:** Silver Surfer: Einführung in den Smartphone-Kalender
 252-2304 **Einzelgesprächstunde rund um Computer, Internet, Smartphone & Co.**
 252-5309 **KlangRund: gemeinsam Singen – Klang, Freude und Tiefe erleben**
 252-5433 **Kundalini Yoga – Eine Reise zu Dir selbst!**
 252-5724 **Fit 60+**
 252-5728 **Rücken & Faszien Fit – HYBRID**
 252-5811 **Bodystyling trifft Hiit – HYBRID**
 252-5931 **NEU:** Glückshormone tanken beim Tanzen
-
- 26.06.25** 252-0860 **NEU:** Vegane Bowls und Wraps – frisch-bunt-gesund
 252-2182 **NEU:** Digital@Freising: KI-Tools zur Generierung von Grafiken – ONLINE
 252-5110 **Beweglich, schmerzfrei und fit in jedem Alter**
 252-5130 **Selbsthilfe in Zeiten von Ärzte- und Medikamentenmangel**
 252-5315 **Progressive Muskelentspannung (nach E. Jacobson)**
 252-5436 **Yoga ist so viel mehr**
 252-5730 **NEU:** SUMMER SHAPE – Outdoor Bootcamp
 252-6070 **Von der Altstadt nach Weihenstephan**
 252-6252 **Fotostammtisch**
 252-6330 **Acrylmalen – gewusst wie!**
-
- 27.06.25** 252-0140 **NEU:** Auf Tour – Sommerliche Verführungen: Extragrüne Einblicke
 252-0899 **Wein Crashkurs „Spanien“ – Basiswissen für Beginner**
 252-0900 **Willkommen zum Brotbackkurs**
 252-6512 **Offene Werkstatt Keramik**
-
- 28.06.25** 252-5305 **NEU:** Ausgeglichenheit und Lebensfreude durch Klang und Duft
 252-5732 **NEU:** Early Walk
 252-6016 **Altstadtrundgang**
 252-6038 **NEU:** City Tour in English
 252-6532 **Töpfern wie in Afrika**
 252-6786 **NEU:** Schreinern für Frauen
-
- 30.06.25** 252-1006 **Infoveranstaltung – Weiterbildung zur Fachkraft in bayerischen Kindertageseinrichtungen**
 252-5133 **SchmerzFREI bewegen mit alltagstauglichen Übungen – Kopf, Nacken, Schulter**
 252-6513 **Offene Werkstatt Keramik**



*Jeder Erfolg beginnt
mit einer Entscheidung,
es zu versuchen.*

John F. Kennedy

John Fitzgerald Kennedy war als Politiker der Demokratischen Partei von 1961 bis zu seiner Ermordung 1963 der 35. Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika.



Weitere Infos unter
vhs-freising.org

Entdecken Sie jetzt unser **Programmangebot** für

Juli 25

OFFEN für die Zukunft

- | | | |
|-----------------|-----------|---|
| 01.07.25 | 252-5103 | Medizin Dialog: „Wann bin ich ein Notfall?“ |
| | 252-6870 | Der besondere Film (Titel wird noch bekannt gegeben) |
| <hr/> | | |
| 02.07.25 | 252-0464 | NEU: Ein fotografischer Streifzug durch die Natur rund um Freising |
| | 252-43002 | NEU: Zweisprachenkurs: Spanisch und Italienisch |
| | 252-5135 | Breathwork live erleben |
| | 252-5916 | Sexy Lady – Tanz in deine Weiblichkeit |
| <hr/> | | |
| 03.07.25 | 252-2183 | NEU: Digital@Freising: KI-Tools zur Erstellung von Präsentationen – ONLINE |
| | 252-6052 | Altstadtrundgang mit Dom |
| <hr/> | | |
| 04.07.25 | 252-0503 | Tipps zum Hitzeschutz: Kühle Wohnräume auch an heißen Tagen – ONLINE |
| | 252-0909 | Sushi – vegetarisch und „aus Versehen“ vegan |
| | 252-2950 | SAP – Grundlagen: Navigation – ONLINE |
| | 252-5318 | Meditation und Kumbh Nye im Chiemgau |
| | 252-6092 | NEU: Moosachflunkern |
| | 252-6514 | Offene Werkstatt Keramik |
| <hr/> | | |
| 05.07.25 | 252-0756 | NEU: Schminkworkshop – perfekte Lippe |
| | 252-0910 | Destillieren – Ätherische Öle und Hydrolate |
| | 252-32503 | Vorbereitung auf die Deutschprüfung Goethe-Zertifikat B1 am 26.07.25 |
| | 252-5440 | Hormon-Yoga für Frauen nach Dinah Rodrigues |
| | 252-6018 | Altstadtrundgang |
| | 252-6320 | Porträt zeichnen |
| <hr/> | | |
| 06.07.25 | 252-0142 | NEU: Auf Tour – Sommerliche Verführungen:
Der Trinkwasserhochbehälter an der Waldsiedlung |
| <hr/> | | |
| 07.07.25 | 252-2054 | NEU: Clever organisiert – Kommunikation & Selbstmanagement
im digitalen Wandel: Ergebnissicherheit bei Veränderungen |
| | 252-5936 | Linedance für AnfängerInnen |
| | 252-5938 | Linedance für AnfängerInnen |
| | 252-6515 | Offene Werkstatt Keramik |
| <hr/> | | |
| 08.07.25 | 252-0574 | NEU: Nachhaltig digital konsumieren – ONLINE |
| | 252-5906 | Linedance für Fortgeschrittene |

- | | | |
|-----------------|----------|--|
| 09.07.25 | 252-2106 | NEU: Silver Surfer: Einführung in die Datensicherung |
| | 252-2306 | Einzelsprechstunde rund um Computer, Internet, Smartphone & Co. |
| <hr/> | | |
| 10.07.25 | 252-0392 | Babys und Kleinkinder emotional stärken |
| | 252-0504 | Die Wärmepumpe – Vorteile und Einsatzzwecke – ONLINE |
| | 252-1651 | NEU: Wirksames Controlling von Projekten – Vortrag – ONLINE |
| | 252-5125 | Hypnose – besser als ihr Ruf! – Vortrag |
| | 252-6072 | Von der Altstadt nach Weißenstephan |

*Der beste Weg, die Zukunft
vorherzusagen, besteht darin,
sie zu gestalten.*

Peter Drucker

Peter Drucker war ein US-amerikanischer Ökonom österreichischer Herkunft. Seit den 1940er Jahren veröffentlichte er zahlreiche einflussreiche Werke über Theorie und Praxis des Managements. Er gilt als ein Pionier der modernen Managementlehre und als unabhängiger Denker.



Albert Schweitzer gilt als
einer der bedeutendsten
Denker des 20. Jahrhunderts.

*Erfolg ist nicht
der Schlüssel zur
Zufriedenheit.
Zufriedenheit
ist der Schlüssel
zum Erfolg.
Wenn Sie Ihre
Arbeit lieben,
werden Sie auch
erfolgreich sein.*

Albert Schweitzer

11.07.25	252-0144	NEU: Auf Tour – Sommerliche Verführungen: Mit dem Gärtnermeister durch den Biohof
	252-6516	Offene Werkstatt Keramik
	252-6724	Blumenwerkstatt für Kinder
12.07.25	252-0643	Mondrith Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren
	252-0766	Henna Tattoo Workshop für Beginners
	252-0919	NEU: Sommerparty in der Küche (Kinder 8 bis 12 Jahre)
	252-6020	Altstadtrundgang
	252-6332	Acrylmalen – gewusst wie!
	252-6528	Raku Brenntag für Fortgeschrittene
13.07.25	252-0452	NEU: Ausflugsreise in die Welt der Bäume (2)
14.07.25	252-6517	Offene Werkstatt Keramik
16.07.25	252-0240	NEU: Tisch der Generationen
17.07.25	252-0945	NEU: Vegane Dessertkreationen – süße Versuchungen
	252-6054	Altstadtrundgang mit Dom
18.07.25	252-0950	Ciabatta und mediterrane Brote zum Grillen
	252-6518	Offene Werkstatt Keramik
19.07.25	252-5138	SchmerzFREI-Seminar – Aktiv werden mit alltagstauglichen Übungen
	252-6022	Altstadtrundgang
	252-6322	NEU: Hände zeichnen
	252-6784	NEU: Zinkenverbindung mit Handwerkzeugen
21.07.25	252-6519	Offene Werkstatt Keramik
22.07.25	252-0575	NEU: Nachhaltig digital konsumieren – ONLINE
23.07.25	252-5310	KlangRund: gemeinsam Singen – Klang, Freude und Tiefe erleben
	252-5932	NEU: Glückshormone tanken beim Tanzen
24.07.25	252-5140	Schmerz lass nach – Wie ätherische Öle auf natürliche Weise Linderung verschaffen
	252-6074	Von der Altstadt nach Weihenstephan
	252-6254	Fotostammtisch
25.07.25	252-6350	NEU: Alcohol-Inks – Entdecke deine neue Kreativität
	252-6520	Offene Werkstatt Keramik
26.07.25	252-32513	Goethe-Zertifikat B1 – Deutsch
	252-6024	Altstadtrundgang
	252-6040	NEU: City Tour in English
	252-6334	Acrylmalen – gewusst wie!
28.07.25	252-5733	Pilates am Abend
	252-5734	Pilates am Abend
31.07.25	252-6056	Altstadtrundgang mit Dom

Entdecken Sie jetzt unser **Programmangebot** für

August 25

OFFEN für die **Zukunft**

01.08.25	252-6726	Blumenwerkstatt für Kinder
02.08.25	252-6026	Altstadtrundgang
05.08.25	252-5104	Medizin Dialog: Chronischer Durchfall – abwarten oder schnell zum Facharzt?
05.08.25	252-5738	JUMPING® Fitness & Kräftigung
07.08.25	252-1667 252-6076	NEU: Künstliche Intelligenz im Büromanagement – ONLINE Von der Altstadt nach Weihenstephan
09.08.25	252-6028	Altstadtrundgang
10.08.25	252-0132	Wildkräuterwanderung
14.08.25	252-6058	Altstadtrundgang mit Dom
16.08.25	252-6030	Altstadtrundgang
21.08.25	252-2770 252-2772 252-2776 252-6078	NEU: KI-Bilder: kreativ mit künstlicher Intelligenz – ONLINE NEU: KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer – ONLINE NEU: KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger – ONLINE Von der Altstadt nach Weihenstephan
23.08.25	252-6032 252-6042	Altstadtrundgang NEU: City Tour in English
25.08.25	252-2000	NEU: Digitale Gesundheitswelt für digitale Anwender – ONLINE
26.08.25	252-2650	NEU: Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung – ONLINE
27.08.25	252-2652 252-5933	NEU: Canva-Workshop: Grundkurs – ONLINE NEU: Glückshormone tanken beim Tanzen
28.08.25	252-6060	Altstadtrundgang mit Dom
30.08.25	252-6033	Altstadtrundgang
31.08.25	252-0133	Wildkräuterwanderung
13.10.25	253-1001	Ausbildung zur Fachkraft in bayerischen Kindertageseinrichtungen



vhsfreising bildung *on tour*

Sommerliche verFührungen

Entdecken, Erleben, Mitmachen!

In diesem Sommer laden wir Sie herzlich zu „On tour – Sommerliche verFührungen“ ein – einer besonderen Reihe aus Betriebsführungen, Wanderungen, Führungen und Entdeckungstouren in unserer Region.

Unternehmen, Institutionen und lokale Betriebe öffnen ihre Türen und bieten spannende Einblicke hinter die Kulissen. Führungen und Wanderungen laden zum Entdecken der Region ein.





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.

Lass Dich nicht unterkriegen, sei frech und wild und wunderbar.

Astrid Lindgren



Events

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

Folgende nach Ihren Wünschen zusammengestellte Eventideen bieten wir Ihnen:

- **Individual Cooking**
- **Food-Pairing**
- **Verkostungen verschiedener Art**
- **Wildkräuterwanderungen**

Mehr Infos finden Sie unter www.vhs-freising.org. 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 Auftraggeber.

Wir bieten u. a. folgende Themenbereiche an:

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



Weitere Infos unter vhs-freising.org

Astrid Lindgren war eine schwedische Schriftstellerin. Sie gehört zu den bekanntesten Kinder- und Jugendbuchautorinnen der Welt. Ihre Werke sind in aller Welt und in 106 verschiedenen Sprachen erschienen, damit gehört sie zu den meistübersetzten Autorinnen.



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

GESUND HEITS KARTE

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

*Man gibt nicht auf,
nur weil es schwierig ist.*



Unser Angebot

- einmalig 110 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

Paulo Coelho de Souza ist ein brasilianischer Schriftsteller.
Sein bekanntester Roman „Der Alchimist“ wurde in 81 Sprachen übersetzt.

*Sei mutig.
Gehe Risiken ein.
Nichts kann
diese Erfahrung
ersetzen.*

Paulo Coelho





vhs Freising e. V.

Kammergasse 12
85354 Freising
Telefon 08161 4907-0
Fax 08161 4907-99
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

EFQM  **Member**
Shares what works.

Information und Anmeldung

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

Wir danken unseren Partnern
und Sponsoren:



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



Nachhaltigkeit ist uns wichtig

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

