



M MUNICH
AIRPORT

vhs-freising.org

SEPTEMBER
bis **DEZEMBER**

26



lebens wert



ZIELE FÜR
NACHHALTIGE
ENTWICKLUNG



vhsfreising

bildung vor ort

lebens wert

ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG



Liebe Leserinnen und Leser,

Gesundheit und Wohlergehen – das dritte Nachhaltigkeitsziel der Vereinten Nationen – berührt mich persönlich und beruflich seit vielen Jahren.

Als Trainerin, Coachin und Mental Health First Aid Instruktorin begleite ich Menschen in Unternehmen, Teams und im privaten Leben dabei, gut für sich selbst zu sorgen: in schwierigen Momenten handlungsfähig zu bleiben, ehrlich mit sich zu sein und in Kontakt zu kommen – mit den eigenen Bedürfnissen und mit anderen.

Denn Gesundheit entsteht im Alltag: in der Art, wie wir miteinander sprechen, wie wir auf uns selbst hören, ob wir uns bewegen und gut ernähren – und ob wir in einem Umfeld leben und arbeiten, das uns trägt.

Seit über 20 Jahren verbindet mich eine lebendige Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Freising – und ich freue mich sehr, dass sie dieses Thema ins Zentrum stellt. Die Programme hier sind seit jeher inhaltlich hochwertig, offen und nah am Menschen – dafür ein herzliches Dankeschön an Stefanie Schwegler und ihr Team.

Was mir besonders am Herzen liegt: Menschen praktische Wege zu eröffnen, psychische Gesundheit zu fördern – im Gespräch, im Miteinander, im Ernstfall. Gewaltfreie Kommunikation und Mental Health First Aid sind für mich dabei seit Jahren unverzichtbare Begleiter.

Ich lade Sie herzlich ein, diese und alle anderen Angebote zu entdecken – und vielleicht eines davon zu einem Startpunkt für mehr Gesundheit in Ihrem Leben zu machen.




Herzlich,
Marion Kaiser

Trainerin, Coachin & Mental Health First Aid Instruktorin

**PS: Veranstaltungen zum Themenschwerpunkt
„Gesundheit und Wohlergehen“
sind mit diesem Symbol markiert:**

September 26

lebenswert

01.09.26	263-5124 263-6800		Medizin Dialog: Altersmedizin  Der besondere Film (Titel wird noch bekannt gegeben)
03.09.26	263-5330 6x 263-5808 9x		Meditation und Achtsamkeit  HIGH Fitness 
05.09.26	263-6030		Von der Altstadt nach Weihenstephan
09.09.26	263-5328 263-5821 7x 263-5823 7x		NEU: Stille & Bewegte Meditation TCM (Traditionelle Chinesische Medizin)  NEU: Kraft & Balance I  Kraft & Balance II 
10.09.26	263-0523 263-2962 2x 263-5902 12x 263-5904 12x		NEU: Was hat mein Konsum mit der Klimakrise zu tun? - ONLINE NEU: SAP - Vertrieb in SAP S/4HANA® - ONLINE NEU: Latin Tanz - Lady Style für AnfängerInnen  Latin Tanz - Lady Style für Fortgeschrittene 
11.09.26	263-0803		NEU: Power für die Pause unterwegs 
12.09.26	263-0506 263-5928 6x 263-6001 263-6020		Repair Café Bachata Vibes - Feel the Rhythm  Altstadtrundgang City Tour in English
14.09.26	263-1505K 2x 263-5704 8x 263-5706 8x		NEU: Projektmanagement. Einführung + Projektdefinition (Modul 1 + 2) - ONLINE Pilates Mobility mit Kleingeräten  Pilates Mobility mit Kleingeräten 
15.09.26	263-0806 263-2780 263-5403 13x 263-5835 12x 263-5841 8x 263-5927 5x		Entdecke die Kunst des Brezenbackens KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für AnfängerInnen - ONLINE Kundalini Yoga - Eine Reise zu Dir selbst!  StrongBody - HappyMind  Powered by Beat - Feel Good Movement  Freestyle Latino Mix - Bachata u. v. m. 

16.09.26	263-0154		NEU: Deutsche Einheit: Totaler Umbruch: Stasi, Neonazi, Neuanfang - ONLINE
	263-2100		NEU: Silver Surfer: Nachhaltigkeit und Ordnung
	263-2300		Einzelsprechstunde rund um Computer, Internet, Smartphone & Co.
	263-2301		Einzelsprechstunde rund um Computer, Internet, Smartphone & Co.
	263-2600		NEU: KI als Produktivitätsbooster im Büro - ONLINE
	263-30301		Sprachberatung und Einstufungstest für Integrationskurse
	263-5316		Klang & Intuitives Malen 
	263-5400	12x	QiGong – Gelassen den Tag beginnen 
	263-5710	7x	Fit 60+ – Erhaltung und Steigerung der Vitalität 
	263-5715	7x	Rücken & Faszien Fit - HYBRID 
	263-5802	7x	Lady Light – sanftes Figurtraining für Frauen - HYBRID 
263-5804	12x	Gyrokinesis® und mehr ... 	
263-6778	4x	Ikebana für AnfängerInnen und Fortgeschrittene	
17.09.26	263-1540K	3x	Vorbereitende Buchführung - ONLINE
	263-44692	10x	Schwedisch Konversation C10
	263-5700	6x	NEU: Balance Boost Pilates 
	263-6002		Altstadtrundgang
18.09.26	263-0810	2x	Willkommen zum Brotbacken
	263-30921		Einbürgerungstest
	263-30922		Einbürgerungstest
	263-30923		Einbürgerungstest
	263-5415	12x	Afterwork QiGong 
	263-6050		NEU: Nachtwächter & Co. – Kilian und der Geschichtskundige
263-6501		Offene Werkstatt Keramik	
19.09.26	263-0811		NEU: Indische „Street Food Saga“
	263-31251	3x	Vorbereitung auf die Deutschprüfung Goethe-Zertifikat B1 am 17.10.26
	263-6360		NEU: Samstags-Studio mit Sallie Wunner – Grundlagen des Zeichnens
20.09.26	263-0420		Zukunftswälder im Klimawandel gestalten
	263-0460		Taiso im Asien-Garten (2) 
21.09.26	263-0531		Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung Grundbegriffe – Erbrecht - ONLINE
	263-32202	25x	Deutsch als Zweitsprache A2.1 – Integrationskurs 76 – Modul 3
	263-32204	20x	Deutsch als Zweitsprache A2.1 – Integrationskurs 77 – Modul 3
	263-32302	20x	Deutsch als Zweitsprache B1.1 – Integrationskurs 75 – Modul 5
	263-36200	10x	NEU: Französisch A1/A2 – Auffrischen, festigen, sprechen
	263-36305	10x	Französisch B1, ab Lektion 1
	263-38630	10x	Italienisch Konversation B2
	263-42109	10x	Brasilianisches Portugiesisch A2, ab Lektion 1
	263-5424	5x	Yoga Flow – Zwischen Atem und Stille 
	263-5430	6x	NEU: Lu Jong Yoga 
	263-5825	6x	Bodystyling – straffen & stärken - HYBRID 
	263-5830	6x	FATBURNER – HIIT Workout 
	263-5920	6x	Linedance für AnfängerInnen 
	263-5921	6x	Linedance für Fortgeschrittene 
	263-5924	6x	Linedance für AnfängerInnen 
	263-6200	6x	Praxis Digitale Fotografie – Einführung mit Exkursion
	263-6502		Offene Werkstatt Keramik

22.09.26	263-0505K	NEU: Finanztipp für Schwangere – ONLINE
	263-0761	Apfelsaftpressen (Kinder 3 – 12 Jahre)
	263-31210	24x Deutsch als Zweitsprache B1.2
	263-32004	20x Deutsch als Zweitsprache A1.1 – Integrationskurs 78 – Modul 1
	263-34283	10x English at lunch – Conversation Course A2/B1 – ONLINE
	263-37000K	14x NEU: Georgisch für AnfängerInnen A1.1 – ONLINE
	263-46306	10x Spanisch A2, ab Lektion 4/5
	263-5123	6x NEU: Atem & Achtsamkeit – Entspannung durch bewusste Körperwahrnehmung 
	263-5315	Infoabend: MBSR-Stressbewältigung durch Achtsamkeit 
	263-5505	12x Tai Chi für AnfängerInnen 
	263-5729	6x HAPPY WALK – Outdoor Workout 
	263-6100	4x Literaturgesprächskreis
	263-6550	3x Keramik für Haus und Garten
23.09.26	263-0157	Das vhs-Ringgespräch – Politik für alle – ONLINE
	263-0553K	Teilzeitfalle – wie FRAU trotzdem eine hohe Rente erreichen kann – ONLINE
	263-1554	NEU: MS Outlook und MS Copilot (Chat) – ONLINE
	263-31260	12x NEU: Deutsch als Zweitsprache C1 – Teil 1 von 4
	263-36003	10x NEU: Französisch A1 für AnfängerInnen, ab Lektion 1
	263-38207	10x Italienisch A2, ab Lektion 3/4
	263-46309	10x Spanisch A2, ab Lektion 8
	263-5110	6x Mehr Beweglichkeit im Alltag – bewusst trainieren 
	263-5150	Genussvoll und bewusst – Essen ab der Lebensmitte – Vortrag 
	263-5320	KlangRund: gemeinsam Singen – Klang, Freude und Tiefe erleben 
263-6570	4x Töpferkurs für Kinder (ab 6 Jahren)	
24.09.26	263-0815	NEU: Regionale Superfoods 
	263-34457	10x English Conversation B1/B2 – ONLINE
	263-34459	10x English Conversation B1/B2 – ONLINE
	263-40102K	10 x NEU: Koreanisch für AnfängerInnen A1.1 – ONLINE
	263-42269	10x Brasilianisches Portugiesisch B1, ab Lektion 8
	263-46312	10x Spanisch A2, ab Lektion 10
	263-46500	10x Spanisch A2/B1, ab Lektion 12
	263-5120	6x Mehr Beweglichkeit im Alltag – bewusst trainieren 
	263-6034	Von der Altstadt nach Weihenstephan
	263-6250	Fotostammtisch
263-6354	4x Acrylmalen – gewusst wie!	
25.09.26	263-0818	Crunchy Sushi – knusprige Röllchen
	263-46511	10x „Grupo de Español“ B1 – ONLINE
	263-5325	3x Meditation im Chiemgau 
	263-5342	Mit sanften Klängen ins Wochenende 
	263-5420	12x Hatha Yoga – TriYoga Flows® Basics 
	263-5721	12x Yogapilates 
	263-5722	12x Pilates – leichter Einstieg 
	263-6302	5x Zeichnen für alle
	263-6503	Offene Werkstatt Keramik

26.09.26	263-0600 263-0762 263-1100	NEU: Faszination Feuer (Kinder 3 – 6 Jahre mit Eltern) Apfelsaftpressen (Kinder 3 – 12 Jahre) Aus- und Fortbildung zum/zur BrandschutzhelferIn
27.09.26	263-0301	NEU: Märchen am Nachmittag
28.09.26	263-0151K 263-0552 263-0822 263-2655 263-32382 20x 263-34204 10x 263-34257 10x 263-36031 10x 263-36302 10x 263-36308 10x 263-36389 10x 263-38002 10x 263-38004 10x 263-38201 10x 263-38608 10x 263-46001 10x 263-5301 263-5723 5x 263-6504	NEU: Arbeit im Wandel – ONLINE NEU: Geld anlegen in ETFs – speziell für Frauen – ONLINE NEU: Wohin mit dem Obst? Canva-Workshop: Grundkurs – ONLINE Orientierungskurs zu Integrationskurs 74 Englisch A2, ab Lektion 6 English for Couch Potatoes A2+ – ONLINE Französisch für die Reise, ab Lektion 5/6 Déjà vu – Französisch A2+/B1 Französisch B1, ab Lektion 1 Conversation française le matin B1+ NEU: Italienisch A1 – AnfängerInnen, ab Lektion 1 NEU: Italienisch A1 – AnfängerInnen, ab Lektion 1 Italienisch A2, ab Lektion 1 Italienisch B2, ab Lektion 8 NEU: Spanisch A1 – AnfängerInnen, ab Lektion 1 NEU: Sinnlichkeit als Kraftquelle – Lebe Deine Weiblichkeit 🌈 Fitness Walk – Outdoor by Night 🌈 Offene Werkstatt Keramik
29.09.26	263-0153K 263-0221 263-31003 24x 263-31231 24x 263-36363 10x 263-36365 10x 263-36386 10x 263-5930 263-6080	NEU: Mythos Normalität – ONLINE NEU: Resilienz und Selbstfürsorge – Vortrag für Ehrenamtliche im Asylbereich Deutsch als Zweitsprache A1.1 Deutsch Konversation B1 Einstieg in die französische Konversation B1 Französisch sprechen macht Spaß! B1 Französisch Auffrischung und leichte Konversation B1+ Glückshormone tanken beim Tanzen 🌈 Führung: Frauen in Freising
30.09.26	263-31253 12x 263-34072 10x 263-38010 10x 263-38019 10x 263-38210 10x 263-38508 10x 263-38550 10x 263-38620 5x 263-46005 10x 263-46553 10x 263-5326 4x 263-6312 5x	NEU: Deutsch als Zweitsprache B2 – Teil 1 von 4 am Vormittag Englisch 50+ B1/B2, ab Lektion 8 Italienisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen, ab Lektion 6/7 Italienisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen, ab Lektion 10 Italienisch A2, ab Lektion 6/7 Italienisch B1, ab Lektion 9 NEU: Italienisch Konversation B1 NEU: Chiacchierare in italiano su temi attuali B2 Spanisch A1, ab Lektion 6/7 Spanisch B2, ab Lektion 5/6 Meditation im Flow 🌈 Tiere zeichnen und malen für Kinder (ab 9 Jahren)



Weitere Infos unter
vhs-freising.org

Oktober 26

lebenswert

01.10.26	263-0158	NEU: Überblick über die Reform des gemeinsamen europäischen Asylsystems	
	263-0825	NEU: Küche der Zukunft – Kochen für ALLE	
	263-34583	10x English Conversation and Reading Matters B2	
	263-44001	10x NEU: Russisch A1 – AnfängerInnen, ab Lektion 1	
	263-5910	4x NEU: Salsa Beginner Paartanz – Grundlagen – Figurenpaket 1 	
	263-5914	4x NEU: Bachata Beginner Paartanz – Grundlagen – Figurenpaket 1 	
02.10.26	263-0601	NEU: Faszination Feuer (Kinder 6 – 12 Jahre ohne Eltern)	
	263-34003	10x NEU: Easy English A1 für AnfängerInnen, ab Lektion 1	
	263-38008	10x Italienisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen, ab Lektion 5	
	263-38012	10x Italienisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen, ab Lektion 6/7	
	263-38230	10x NEU: Italienisch Konversation A2	
	263-46004	10x NEU: Spanisch A1 für AnfängerInnen, ab Lektion 1	
	263-46505	10x NEU: Leseclub Spanisch A2/B1	
	263-6052	Unterwegs mit dem Nachtwächter – kurz	
	263-6505	Offene Werkstatt Keramik	
	263-6650	NEU: Farben der Demokratie Ausstellung: Schule macht Demokratie – Demokratie macht Schule	
03.10.26	263-44059	10x Russisch für Kinder (4 – 6 Jahre) mit Vorkenntnissen	
	263-44064	10x Russisch für Kinder (7 – 10 Jahre) mit Vorkenntnissen	
	263-6004	Altstadtrundgang	
04.10.26	263-0462	Ausflugsreise in die Welt der Bäume (3)	
	263-0465	NEU: Die Kraft von Wurzeln und Rinden	
05.10.26	263-1507K	2x NEU: Projektmanagement – Projektplanung und Projektdurchführung (Modul 3 + 4) – ONLINE	
	263-31102	24 x Deutsch als Zweitsprache A2.1	
	263-31202	24 x NEU: Deutsch als Zweitsprache B1.1	
	263-39023	10x Japanisch A2, ab Lektion 5	
	263-6320	4x Bilder gestalten wie große Künstler	
	263-6506	Offene Werkstatt Keramik	
06.10.26	263-0830	NEU: Traditionelles Schmalzgebäck	
	263-38540	10x Italienisch für Fortgeschrittene: Italiano B1+, lingua e cultura	
	263-38600	10x Italienisch Konversation B1+/B2	
	263-39007	10x Japanisch A1, ab Lektion 7	
	263-40220	8x NEU: Kroatisch sprechen – einfach und sicher im Alltag A1/A2	
	263-5125	Medizin Dialog: Gelenkersatz für Schulter, Hüfte, Knie – heute ein Routine-Eingriff 	
	263-6810	Der besondere Film (Titel wird noch bekannt gegeben)	

07.10.26	263-0150K	NEU: Wahrheit, Lüge, Vertrauen – ONLINE
	263-36007 10x	Französisch A1 für AnfängerInnen, ab Lektion 6
	263-39190 10x	Japanisch A2/B1, ab Lektion 9
	263-40215 8x	NEU: Kroatisch A1 – fit für die Reise
	263-46533 10x	Spanisch Auffrischung und leichte Konversation B1/B2
	263-5152	Genussvoll essen, das Herz stärken – Vortrag 
	263-5205 2x	Wenn die Gedanken nicht zur Ruhe kommen – Workshop 
08.10.26	263-0155	NEU: Deutsche Einheit: Eure Einheit, unsere Einheit – ONLINE
	263-0224	Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner – ONLINE
	263-1570 6x	10-Finger Computerschreiben für SchülerInnen, StudentInnen und Erwachsene
	263-38075 4x	Italienisch für die Reise – AnfängerInnen m. Vorkenntnissen, ab Lektion 7b
	263-5510 10x	Traditionelles Taekwon-Do für AnfängerInnen 
	263-5810 5x	Zumba® 
	263-5813 5x	Zumba® 
09.10.26	263-0833	NEU: Pasta – Mamma Mia! Italienischer Genuss aus der eigenen Küche
	263-0836	NEU: Deutsche Weine – Basiswissen für Beginner
	263-34208 10x	Englisch A2, ab Lektion 7
	263-38026 10x	Italienisch A1 – Kompakter Einstiegskurs, ab Lektion 9
	263-5340 9x	MBSR-8-Wochen-Kurs 
	263-6507	Offene Werkstatt Keramik
10.10.26	263-0463	Waldbaden in den „Rocky Mountains“ 
	263-0507	Repair Café
	263-0763	NEU: Herbstbastelei für Kinder mit Naturmaterialien (Kinder 5 – 12 Jahre)
	263-0838	NEU: Aromen Asiens entdecken
	263-1510K	NEU: Spontane Rede: Souverän und überzeugend in unerwarteten Situationen – ONLINE
	263-38006 5x	Italienisch für AnfängerInnen mit geringen Vorkenntnissen – Intensivkurs Lektion 3/4
	263-46070 7x	NEU: Spanisch für die Reise für AnfängerInnen – Intensivkurs – ONLINE
	263-5130	NEU: Klang und Kinesiologie – Stress lösen durch Bewegung und Klang 
	263-5446 4x	NEU: Ruhiges, feminines Yoga 
	263-6022	City Tour in English
	263-6352	Acrylmalen – gewusst wie!
	263-6362	NEU: Samstags-Studio mit Sallie Wunner – Grundlagen des Zeichnens
11.10.26	263-5210 2x	NEU: Fokuswechsel durch kreatives Schreiben – Workshop 
12.10.26	263-32006 25x	Deutsch als Zweitsprache A1.1 – Integrationskurs 79 – Modul 1
	263-36405 8x	NEU: Conversation française B2+
	263-5220 8x	NEU: Stress in 8 Wochen bewältigen – ONLINE 
	263-6508	Offene Werkstatt Keramik
13.10.26	263-0845	Sauerkrautparty, Sprossen & Microgreens
	263-1500K	New Work – das Original: Sinnvoller und nachhaltiger arbeiten – ONLINE
	263-34010 9x	Evening English A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen, ab Lektion 3 – ONLINE
	263-41207 8x	Norwegisch A1, ab Lektion 9
	263-41254 8x	Norwegisch A2, ab Lektion 6
	263-6552 3x	Keramik für Haus und Garten

14.10.26	263-0530	Patientenvorsorge – ein Thema, das uns alle angeht! 
	263-0711	6x Nähen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
	263-2102	NEU: Silver Surfer: KI-Kreativwerkstatt
	263-2302	Einzelgesprächsstunde rund um Computer, Internet, Smartphone & Co.
	263-2303	Einzelgesprächsstunde rund um Computer, Internet, Smartphone & Co.
	263-34705	9x NEU: English for Business A2, ab Lektion 1 – ONLINE
	263-5329	NEU: Stille & Bewegte Meditation TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) 
15.10.26	263-0225	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler) – ONLINE
	263-34006	9x NEU: Evening English A1 – AnfängerInnen – ONLINE
16.10.26	263-0101	NEU: Nachhaltigkeit im Garten – Anregungen für Ihr privates Grün
	263-0764	NEU: Herbstbasterei für Kinder mit Naturmaterialien (Kinder 5 – 12 Jahre)
	263-1556	NEU: MS Power Automate in der professionellen Anwendung – ONLINE
	263-30924	Einbürgerungstest
	263-5321	Atem trifft Klang – eine Reise nach innen 
	263-6509	Offene Werkstatt Keramik
	263-6901	VATER – PREMIERE – Theatervorstellung WerkStück 
17.10.26	263-0543	NEU: Naturnahe Flächenpflege mit Augenmaß – Balance zwischen Ästhetik & Ökologie
	263-0850	NEU: Mexikanisch Kochen für Kinder (8 – 12 Jahre)
	263-0851	NEU: Ayurveda Kochworkshop „Herbstliche Gerichte“
	263-30502	Goethe-Zertifikat B1 – Deutsch
	263-6006	Altstadtrundgang
	263-6364	NEU: Samstags-Studio mit Sallie Wunner – Grundlagen des Zeichnens
	263-6554	2x Wildes Töpfern
	263-6902	VATER – Theatervorstellung WerkStück 
19.10.26	263-1309	NEU: Wie führe ich ein besseres Leben? – SelbstCoaching für jeden Tag
	263-1509K	NEU: Projektmanagement – Projektabschluss (Modul 5) – ONLINE
	263-6510	Offene Werkstatt Keramik
20.10.26	263-0162	NEU: Philosophische Gesprächsrunde „Das gelungene Leben“ 
	263-0558K	NEU: Wem kann ich mein Geld anvertrauen? – ONLINE
	263-1530K	3x NEU: Einstieg in die Finanzbuchhaltung – ONLINE
	263-5708	6x JUMPING® Fitness 
	263-6572	2x NEU: Töpferkurs für Kinder – Töpfern einmal anders
21.10.26	263-1552	NEU: Networking für Frauen – ONLINE
	263-2782	KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern – ONLINE
	263-5154	Knochenstark essen – mitten im Leben! – Vortrag 
	263-5317	Klang & Intuitives Malen 
	263-5731	9x Winterworkout 
22.10.26	263-0855	NEU: Gesund & fleischlos gekocht – fix serviert 
	263-1003	30x NEU: Ergänzungskraft in der Mini-Kita und Ergänzungskraft in bayerischen Kindertageseinrichtungen
	263-1522K	3x NEU: Informationsmanagement im Büroalltag – ONLINE
	263-1542K	3x Einführung in die Buchführung – ONLINE
	263-2904	NEU: Virale Reels – Konzepte, Dramaturgie & Reichweite – ONLINE
	263-6252	Fotostammtisch
	263-6903	VATER – Theatervorstellung WerkStück 

23.10.26	263-6040 263-6511 263-6904	NEU: Genießertour durch Freising Offene Werkstatt Keramik VATER - Theatervorstellung WerkStück 🌈
24.10.26	263-0310 263-2900 263-6007 263-6756 263-6905	Selbstbehauptungskurs Kids „Einfach Stark wie ein Löwe“ – ganz ohne Brüllen“ NEU: WordPress – einfach genial & genial einfach - ONLINE Altstadtrundgang Möbelbau mit modernen Elektrowerkzeugen VATER - Theatervorstellung WerkStück 🌈
25.10.26	263-6906	VATER - Theatervorstellung WerkStück 🌈
26.10.26	263-32254 20x 263-32352 20x 263-6512	Deutsch als Zweitsprache A2.2 – Integrationskurs 77 – Modul 4 Deutsch als Zweitsprache B1.2 – Integrationskurs 75 – Modul 6 Offene Werkstatt Keramik
27.10.26	263-0865 263-32104 20x 263-5931 263-6400 7x	NEU: Cool bleiben in den Wechseljahren – Wohlfühl-Küche für Körper und Seele 🌈 Deutsch als Zweitsprache A1.2 – Integrationskurs 78 – Modul 2 Glückshormone tanken beim Tanzen 🌈 Aquarellmalerei
28.10.26	263-5322	KlangRund: gemeinsam Singen – Klang, Freude und Tiefe erleben
29.10.26	263-6907	VATER - Theatervorstellung WerkStück 🌈
30.10.26	263-5344 263-6513 263-6908	Mit sanften Klängen ins Wochenende 🌈 Offene Werkstatt Keramik VATER - Theatervorstellung WerkStück 🌈
31.10.26	263-0226 263-1312 263-6008	Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis - ONLINE Schlagfertigkeit – souveräner reagieren Altstadtrundgang



Weiter Infos unter
demokratie.freising.de

Lange Nacht der ★
DEMOKRATIE

Demokratie
bewegt

Freising
bewegt
Demokratie

SAVE THE DATE

02.10.2026 FREITAG
VON 17.48 BIS 23 UHR

vhsfreising



3 GESUNDHEIT UND
WOHLERGEHEN



Gesundheit beginnt dort,
wo Menschen aktiv werden.

Lebenswert – Gesundheit gemeinsam gestalten

Gesundheit bedeutet mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Sie umfasst körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden und prägt unser Leben in allen Bereichen.

Was bedeutet SDG 3?

Mit dem **Nachhaltigkeitsziel 3** der Vereinten Nationen („Gesundheit und Wohlergehen“) steht ein Ziel im Mittelpunkt, das direkt unseren Alltag betrifft: ein gesundes Leben für alle Menschen zu ermöglichen und das Wohlbefinden nachhaltig zu stärken.

Die vhs Freising greift dieses Thema im Trimesterprogramm auf und lädt dazu ein, Gesundheit aktiv zu gestalten – durch Bewegung, Wissen, Austausch und praktische Impulse für den Alltag.



Veranstaltungen, Kurse & Themen

Bewegung & körperliche Gesundheit

Yoga & Hatha Yoga • Pilates & Rückenfit • Functional Training •
Tanz- und Bewegungsangebote • Outdoor- und Naturbewegung

Mentale Gesundheit & Stressbewältigung

Achtsamkeitstraining • Meditation & Entspannung • Resilienz stärken •
Stressmanagement im Alltag • Digitale Balance

Ernährung & Prävention

Gesunde Alltagsküche • Ernährung und Wohlbefinden •
Prävention von Zivilisationskrankheiten • Schlaf, Regeneration und Energie

Gesellschaft & Gemeinschaft

Kurse zur Lebensqualität im Alter • Kreative Angebote für Wohlbefinden •
Lernen in Gemeinschaft



Highlights im 3. Trimester

- **Kostenfreie Vorträge** in Kooperation mit dem Klinikum Freising und dem Amt für Landwirtschaft und Ernährung
- **Theaterproduktion VATER** mit 8 Aufführungen
- **Ausbildung** zum Mental Health First Aid (MHFA) Ersthelfer

Lebenswert bedeutet, Gesundheit als gemeinsame Aufgabe zu verstehen.

Die vhs Freising schafft Räume für Wissen, Bewegung und Begegnung – und trägt dazu bei, das SDG 3 im Alltag erlebbar zu machen.

vhsfreising

November 26

lebensWert

02.11.26	263-0554	NEU: Vermögensaufbau – Grundlagen – ONLINE
	263-5925	7x Linedance für AnfängerInnen 
	263-5926	7x Linedance für Fortgeschrittene 
	263-5929	7x Linedance für AnfängerInnen 
03.11.26	263-6820	Der besondere Film (Titel wird noch bekannt gegeben)
05.11.26	263-5156	Nahrungsergänzungsmittel – (Un)Sinn im Alter? – Vortrag 
	263-5911	4x NEU: Salsa Beginner Paartanz – Grundlagen – Figurenpaket 2 
	263-5915	4x NEU: Bachata Beginner Paartanz – Grundlagen – Figurenpaket 2 
06.11.26	263-1313	2x Konflikte verstehen, Lösungen finden – auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation
07.11.26	263-0870	NEU: Backwerkstatt – wir backen feine Hefeschnecken – süß und pikant
	263-6024	City Tour in English
09.11.26	263-0522	2x Passt eine Wärmepumpe zu unserem Zuhause?
	263-0532	Testamente gestalten und Steuern sparen – ONLINE
	263-1520K	2x NEU: Zeitmanagement und Selbstmanagement für den Beruf – ONLINE
	263-2660	KI-Bilder: Kreativ mit Künstlicher Intelligenz – ONLINE
	263-5426	6x Yoga Flow – Zwischen Atem und Stille 
	263-5431	6x NEU: Lu Jong Yoga 
	263-5705	9x Pilates Mobility mit Kleingeräten 
	263-5707	9x Pilates Mobility mit Kleingeräten 
	263-5724	5x Fitness Walk – Outdoor by Night 
	263-5826	7x Bodystyling – straffen & stärken – HYBRID 
	263-5831	7x FATBURNER – HIIT Workout 
	263-6300	5x Zeichnen für alle
	263-6514	Offene Werkstatt Keramik
	10.11.26	263-0156
263-0524		Schimmel vermeiden und beseitigen: Wie heize und lüfte ich richtig? – ONLINE
263-0875		KIMCHI Fermentierparty
263-5126		Medizin Dialog: Schilddrüsenerkrankungen – wenn der Motor heiß läuft oder stottert 
263-5730		6x HAPPY WALK – Outdoor Workout 
11.11.26	263-0549	NEU: Notfallordner
	263-31260	12x Deutsch als Zweitsprache C1 – Teil 2 von 4
	263-5111	6x Mehr Beweglichkeit im Alltag – bewusst trainieren 
	263-5327	4x Meditation im Flow 
	263-5711	6x Fit 60+ – Erhaltung und Steigerung der Vitalität 
	263-5716	6x Rücken & Faszien Fit – HYBRID 
	263-5803	6x Lady Light – sanftes Figurtraining für Frauen – HYBRID 
	263-5822	7x NEU: Kraft & Balance I 
	263-5824	7x Kraft & Balance II 
263-6314	5x Portrait – Gesichter zeichnen für Kinder (ab 9 Jahren)	

12.11.26	263-1532K	3x	NEU: Kosten- und Leistungsrechnung – ONLINE
	263-1544K	3x	Vertiefende Buchführung – ONLINE
	263-5122	6x	Mehr Beweglichkeit im Alltag – bewusst trainieren 🌈
	263-5334	6x	Meditation und Achtsamkeit 🌈
	263-5380	6x	Progressive Muskelentspannung (nach E. Jacobson)
	263-5701	6x	NEU: Balance Boost Pilates
	263-5828	6x	HIGH Fitness
263-6304	5x	Zeichnen für alle	
13.11.26	263-0551		NEU: Der Versicherungskompass – ONLINE
	263-0555		Prompting – Die effektive Kommunikation mit der KI – ONLINE
	263-0880		Sushi – feine Delikatesse aus Japan
	263-30927		Einbürgerungstest
	263-5461		Yoga für Schulter, Nacken & Rücken 🌈
	263-6220	2x	Fotowalk durch Freising mit kleiner Ausrüstung
	263-6356	5x	Acrylmalen – gewusst wie!
263-6515		Offene Werkstatt Keramik	
14.11.26	263-0223		NEU: Neuorientierung Ü50 – Mit Klarheit neue Wege gestalten
	263-0508		Repair Café
	263-5907		NEU: FCBD® – Bauchtanz aus San Francisco – Schnupperworkshop 🌈
	263-6010		Altstadtrundgang
	263-6306		Zeichnen für alle
	263-6372		Samstags-Studio mit Sallie Wunner – Porträt zeichnen (mit Modell)
263-6770	2x	Schreibern für Frauen	
15.11.26	263-0890		NEU: Indisches Frühstück – würzig, warm und voller Aromen
16.11.26	263-32252	25x	Deutsch als Zweitsprache A2.2 – Integrationskurs 76 – Modul 4
	263-5303		NEU: Entspannt durch die Wechseljahre mit Aromatherapie 🌈
	263-6516		Offene Werkstatt Keramik
17.11.26	263-0559K		NEU: Grün und Rendite? Investieren mit Gewissen – ONLINE
	263-2650		Canva-Workshop: Visuell starke Präsentation – ONLINE
18.11.26	263-2104		NEU: Silver Surfer: Google Maps 26
	263-2304		Einzelsprechstunde rund um Computer, Internet, Smartphone & Co.
	263-2305		Einzelsprechstunde rund um Computer, Internet, Smartphone & Co.
	263-31255	12x	NEU: Deutsch als Zweitsprache B2 – Teil 2 von 4
	263-5318		Klang & Intuitives Malen 🌈
263-5324		KlangRund: gemeinsam Singen – Klang, Freude und Tiefe erleben 🌈	
19.11.26	263-6254		Fotostammtisch
20.11.26	263-0550		Der Finanzkompass – ONLINE
	263-0895		Noche de Tacos
	263-6517		Offene Werkstatt Keramik

Dabei sein! Bleiben Sie flexibel.

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](https://www.vhs-freising.org)
oder Telefon 08161 4907-0**



21.11.26	263-0900	NEU: Süße Advents- und Weihnachtszeit – Backspaß für Kinder 8 – 12 Jahre
	263-0905	Sushi vegetarisch – voller Genuss
	263-1311	Wenn andere uns triggern – souverän reagieren beim Umgang mit schwierigen Menschen
	263-5010 2x	NEU: Reiki für EinsteigerInnen – 1. Grad 
	263-6011	Altstadtrundgang
	263-6758	Richtige Anwendung der Oberfräse für EinsteigerInnen
22.11.26	263-0910	NEU: Gesundes meal Prep – einfach Vorkochen 
23.11.26	263-0556	KI-Systeme im Alltag für sich nutzen – ONLINE
	263-1001 39x	Ausbildung zur Fachkraft in bayerischen Kindertageseinrichtungen
	263-1307	Besser streiten: Konflikte lösen – Vortrag – ONLINE
	263-6518	Offene Werkstatt Keramik
24.11.26	263-0152K	NEU: Gesellschaft im Widerstreit – ONLINE
	263-0915	NEU: Traditionelles Weihnachtsgebäck
	263-5932	Glückshormone tanken beim Tanzen 
	263-6574 2x	Himmlische Begleiter für die Weihnachtszeit – Schenk mir Flügel!
25.11.26	263-5001 2x	NEU: MHFA Ersthelfer-Kurs – ErsthelferIn für psychische Gesundheit 
26.11.26	263-5811 4x	Zumba® 
	263-5814 4x	Zumba® 
27.11.26	263-0920	NEU: Bohnen-Power – vielseitig und lecker
	263-5346	Mit sanften Klängen ins Wochenende 
	263-5355 3x	Meditation und Kum Nye im Chiemgau 
	263-6519	Offene Werkstatt Keramik
28.11.26	263-0704	Ganzheitliche Farb- und Typberatung
	263-0706	Farbtypgerechte Schminkberatung
	263-0922 2x	NEU: Willkommen in der Pralinenwerkstatt
	263-33302K	NEU: Arabisch kompakt – ONLINE
	263-5350 2x	Feldenkrais®-Methode – Bewusstheit durch Bewegung 
	263-6012	Altstadtrundgang
	263-6772 2x	Flechtwerke aus Weiden: runder oder ovaler Korb
29.11.26	263-6374	Zeichnen in der Glyptothek
30.11.26	263-0557	Kryptowährungen – Bitcoins und seine Alternativen – ONLINE
	263-5709 6x	JUMPING® Fitness 
	263-6090 3x	Schafkopf für AnfängerInnen
	263-6210 3x	Fotografieren mit dem Smartphone
	263-6520	Offene Werkstatt Keramik



Weitere Infos unter
vhs-freising.org

Dezember 26

lebensWert

01.12.26	263-5127 263-6150 263-6830	Medizin Dialog: Moderne Therapien in der Onkologie  NEU: Wie entsteht ein Krimi? Der besondere Film (Titel wird noch bekannt gegeben)
03.12.26	263-0925 263-1550 263-6092 2x	NEU: Vegane Weihnachtsküche – rein pflanzlicher Genuss für die Feiertage NEU: Erfolgsfaktor Networking – Netzwerke aufbauen und gestalten – ONLINE Schafkopf für Fortgeschrittene
04.12.26	263-0928 263-2960 2x 263-32106 25x 263-6521	NEU: Wintergemüse für Kenner und Kennenlerner SAP Grundlagen: Navigation – ONLINE Deutsch als Zweitsprache A1.2 – Integrationskurs 79 – Modul 2 Offene Werkstatt Keramik
05.12.26	263-0930 263-1558 263-32402 263-5132 263-6054 263-6310	NEU: Indische Küche – traditionell – einfach – köstlich NEU: Agiles Projektmanagement mit Scrum – mit KI gestützter Assistenz – ONLINE Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ) – Kurs 75 NEU: Klang und Kinesiologie – Stress lösen durch Bewegung und Klang  Staaede Zeit – Heiter-besinnliche Weihnachtsgeschichte(n) Porträt zeichnen
06.12.26	263-0464	Sankt Nikolaus im Weltwald
07.12.26	263-0525 263-0561 263-32304 20x 263-32384 20x 263-6522	Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen – ONLINE Richtig investieren in Aktien und ETFs – ONLINE Deutsch als Zweitsprache B1.1 – Integrationskurs 77 – Modul 5 Orientierungskurs zu Integrationskurs 75 Offene Werkstatt Keramik
08.12.26	263-0560K 263-2656 263-32206 20x	NEU: Demografie vs. Geldbeutel – ONLINE Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung – ONLINE Deutsch als Zweitsprache A2.1 – Integrationskurs 78 – Modul 3
09.12.26	263-2902 263-5331 263-5333	NEU: Social-Media-Marketing mit Instagram 2027 – ONLINE KlangRund: gemeinsam Singen – Klang, Freude und Tiefe erleben  NEU: Stille & Bewegte Meditation TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) 
10.12.26	263-0935 263-5912 4x 263-5916 4x	NEU: Natives Olivenöl Extra – Verkostung NEU: Salsa Beginner Paartanz – Grundlagen – Figurenpaket 3  NEU: Bachata Beginner Paartanz – Grundlagen – Figurenpaket 3 
11.12.26	263-0940 263-0941 263-30930 263-6523	NEU: Kulinarische Weihnachten Kakaozeremonie mit Meditation, Mantras und Tanz Einbürgerungstest Offene Werkstatt Keramik

12.12.26	263-0509 263-0945 263-5240 263-6026 263-6760	Repair Café NEU: Weihnachtsmenü für junge Meisterköche (Kinder 8 - 12 Jahre) Kakaozeremonie zur Weihnachtszeit City Tour in English Arbeiten mit Handwerkzeugen
14.12.26	263-6524	Offene Werkstatt Keramik
15.12.26	263-0955 263-2784	NEU: Weihnachtlicher Mini-Torten-Workshop NEU: Claude von Anthropic - ONLINE
16.12.26	263-2106 263-2306 263-2307 263-5319	NEU: Silver Surfer: Google Lens 26 Einzelsprechstunde rund um Computer, Internet, Smartphone & Co. Einzelsprechstunde rund um Computer, Internet, Smartphone & Co. Klang & Intuitives Malen 🎨
17.12.26	263-6256	Fotostammtisch
18.12.26	263-5348 263-6525	Mit sanften Klängen ins Wochenende 🎵 Offene Werkstatt Keramik
19.12.26	263-6015	Altstadtrundgang
21.12.26	263-6526	Offene Werkstatt Keramik
22.12.26	263-5933	Glückshormone tanken beim Tanzen 🎶
26.12.26	263-6016	Altstadtrundgang
29.01.27	271-1200 10x	Selbstcoaching - Weiterbildung



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:



(Le Père) Deutsch von Annette und Paul Bäcker

VATER



von Florian Zeller

Regie Barbara Berger



Eintritt: regulär 14 € / ermäßigt 12 €

OKTOBER 2026

16./17./22./23./24./
29./30./ 20:00 UHR
25./ 18:00 UHR

Weitere Infos
und Tickets:



THEATER UNTERM DACH - ISARAU

vhs Freising - Kammergasse 12





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 bestärkt 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](http://www.vhs-freising.org/p/fachbereiche/gutscheine)



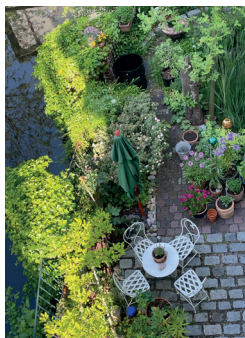
Hier geht's mir gut!

**Wo geht es Ihnen in Freising gut?
Wo können Sie aufatmen, Kraft tanken,
ganz Sie selbst sein?**

Das hat die vhs Freising in einem kleinen Fotowettbewerb gefragt – und viele Freisingerinnen und Freisinger haben es uns in ihren Bildern gezeigt. Die Gewinnerbilder sehen Sie in der Broschüre – alle Bilder des Wettbewerbs können Sie im dritten Trimester in einer digitalen Ausstellung auf www.vhs-freising.org und auf dem Bildschirm vor dem vhs-Gebäude in der Kammergasse sehen.



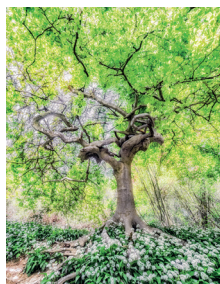
1. Christa Hutflesz



2. Stefan Wittmann



4. Sebastian Beier

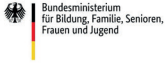


3. Manfred Gerber



4. Christine und Josef Westermeier

Die vhs Freising e. V. wurde erneut ausgezeichnet:



Ausgezeichnet!

Die vhs Freising e. V. wurde am 20.07.26 als eine von 30 ausgezeichneten Initiativen im Rahmen der „Nationalen Auszeichnung – Bildung für nachhaltige Entwicklung“ erneut geehrt. Wir arbeiten täglich daran, Menschen zu befähigen, Zukunft aktiv und verantwortungsvoll mitzugestalten. Diese Auszeichnung zeigt, dass dieser Einsatz Wirkung entfaltet – und gibt uns Rückenwind für unsere weitere Arbeit.



**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.



vhs freising

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.