



Bildung vor Ort.  
September  
bis Dezember  
**2025**

*Natürlich*

**FÜR DIE  
ZUKUNFT**

**vhsfreising  
bildung**



# Natürlich

## FÜR DIE ZUKUNFT

**... dieser Titel ist ein Versprechen und eine Einladung zugleich:** zur bewussten Diskussion der aktuellen Themen und auch zur Diskussion über das, was vor uns liegt. In einer Zeit, in der sich vieles wandelt und neue Fragen entstehen, brauchen wir Räume und Möglichkeiten zum gemeinsam lernen, verstehen und wachsen.

Wir leben in bewegten Zeiten mit vielen Herausforderungen. Gerade jetzt ist es besonders wichtig, sich mit Geschichte, Gegenwart und Zukunft zu beschäftigen. Mit fundierter Weiterbildung und dem Wissen um die Vielfältigkeit, den Besonderheiten und einem gemeinsamen Grundverständnis kann eine gesellschaftliche und auch persönliche Entwicklung gelingen.

„Natürlich“ steht dabei für Ursprünglichkeit und Selbstverständlichkeit – und auch für ein nachhaltiges Denken und Handeln. Für bewusste Entscheidungen, für einen achtsamen Umgang mit Ressourcen, für das wertschätzende Miteinander und das langfristige Denken über den Tag hinaus. Natürlich zu handeln bedeutet, Verantwortung zu übernehmen: für sich selbst, für andere und für die Welt, in der wir leben.

Die Volkshochschule Freising versteht sich seit vielen Jahren als ein Ort des Austauschs und der Orientierung – offen, lebendig und vielfältig. Das Interesse und die Vielfalt unserer Gesellschaft spiegeln sich in einem breit gefächerten Bildungsangebot, das immer wieder neue Perspektiven eröffnet und zum Nachdenken, Mitgestalten und Handeln einlädt.

Freuen Sie sich auf interessante und spannende vhs-Veranstaltungen – mit vielen Gelegenheiten, Wissen zu vertiefen, Neues zu entdecken und auf Impulse für eine lebenswerte, natürliche Zukunft.

Ihre

Entdecken Sie jetzt unser **Programmangebot** für

# September 25

*Natürlich* für die Zukunft

- 01.09.25** 253-5902 **Linedance für AnfängerInnen**  
253-5903 **Linedance für AnfängerInnen**
- 
- 02.09.25** 253-5101 **Medizin Dialog: Schilddrüsenknoten! Operation? Volksleiden Knotenstruma**  
253-6810 **Der besondere Film: Titel wird noch bekannt gegeben**
- 
- 03.09.25** 253-0460 **NEU: Vogelschlag an Glasfassaden**
- 
- 04.09.25** 253-6038 **Von der Altstadt nach Weihenstephan**
- 
- 06.09.25** 253-0410 **NEU: Krautschau Freising – Entdecke die wilde Seite Deiner Stadt!**  
253-6000 **Altstadtrundgang**
- 
- 10.09.25** 253-5703 **Fit 60+**
- 
- 11.09.25** 253-5419 **Yoga ist so viel mehr: Die 5 Yamas**
- 
- 13.09.25** 253-0450 **NEU: Radltour: Unser Wald im Klimawandel**  
253-0630 **Spielerische Reiterfahrt für Kinder (4 – 9 Jahre)**  
253-0631 **Spielerische Reiterfahrt für Kinder (6 – 11 Jahre)**  
253-6002 **Altstadtrundgang**
- 
- 15.09.25** 253-5707 **Erlebniswandern für alle Sinne 60+**  
253-5908 **Klassisches Ballett für Fortgeschrittene**  
253-6501 **Offene Werkstatt Keramik**
- 
- 16.09.25** 253-1330 **Lösungsorientiertes Coaching**  
253-5402 **Kundalini Yoga – Eine Reise zu Dir selbst!**  
253-5406 **Tai Chi für AnfängerInnen**  
253-5803 **StrongBody – HappyMind**
- 
- 17.09.25** 253-2100 **NEU: Silver Surfer: Einführung in die Sprachassistentz (KI im Alltag Teil 1)**  
253-2300 **Einzelsprechstunde rund um Computer, Internet, Smartphone & Co.**  
253-30343 **Sprachberatung – Englisch**  
253-30363 **Sprachberatung – Französisch**  
253-30383 **Sprachberatung – Italienisch**  
253-30463 **Sprachberatung – Spanisch**  
253-5107 **Beweglicher, schmerzfreier und fitter – in jedem Alter**

- 253-5410 **QiGong – Gelassen den Tag beginnen**  
253-5414 **Kundalini Yoga – Eine Reise zu Dir selbst!**  
253-5711 **Rücken & Faszien Fit – HYBRID**  
253-5806 **Lady Light – sanftes Figurtraining für Frauen – HYBRID**  
253-5809 **Zumba® Fitness**  
253-5814 **Gyrokinesis®**  
253-5818 **NEU: PowerWorkout für Body & Soul**  
253-6130 **NEU: Schnupperabend Improtheater**

- 
- 18.09.25** 253-44699 **Schwedisch Konversation C1**  
253-5110 **Beweglicher, schmerzfreier und fitter – in jedem Alter**  
253-5821 **HIGH Fitness**  
253-5824 **Kraft & Balance**  
253-5914 **Line Dance – Grundstufe**  
253-6030 **Altstadtrundgang mit Dom**  
253-6250 **Fotostammtisch**

- 
- 19.09.25** 253-0751 **NEU: Schminkworkshop – Tagesmakeup**  
253-5423 **Afterwork Qigong**  
253-5426 **Hatha Yoga – TriYoga Flows® Basics**  
253-5714 **Yogapilates**  
253-5717 **Pilates – leichter Einstieg**  
253-5919 **Klassisches Ballett für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen**  
253-6220 **Fotowalk durch Freising mit kleiner Ausrüstung**  
253-6310 **NEU: Introduction to Simple Drawing and Chinese Painting: Taster Workshops**  
253-6500 **Offene Werkstatt Keramik**



*Älter werden ist natürlich  
kein reines Vergnügen.  
Aber denken wir an die  
einzige Alternative.*

Robert Lembke

- 20.09.25** 253-0761 **NEU: Apfelsaftpressen (Kinder 5 – 12 Jahre)**  
 253-0807 **NEU: Indisches Streetfood – von der Hand in den Mund**  
 253-32504 **Vorbereitung auf die Deutschprüfung Goethe-Zertifikat B1 am 18.10.25**  
 253-5114 **NEU: Einführung ins Familienstellen – Verstehen, was uns bewegt**  
 253-5308 **Ausgeglichenheit und Lebensfreude durch Klang und Duft**  
 253-6004 **Altstadtrundgang**  
 253-6026 **City Tour in English**  
 253-6304 **NEU: Menschen und Figuren zeichnen**  
 253-6330 **Alcohol-Inks – Entdecke deine neue Kreativität**

- 22.09.25** 253-36217 **Französisch A2, ab Lektion 7**  
 253-38630 **Italienisch Konversation B2**  
 253-39018 **Japanisch A1 – 6. Semester**  
 253-39178 **Japanisch A2 – 15. Semester**  
 253-42106 **Portugiesisch/Brasilianisch A1, ab Lektion 6/7**  
 253-46019 **Spanisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen**  
 253-46032 **Spanisch für die Reise**  
 253-5315 **Infoabend: MBSR-Stressbewältigung durch Achtsamkeit**  
 253-5429 **Yoga Flow – Zwischen Atem und Stille**  
 253-5719 **Pilates am Abend**  
 253-5720 **Pilates am Abend**  
 253-5724 **Walk & Burn – Outdoor Fitness**  
 253-5829 **Bodystyling – straffen & stärken – HYBRID**  
 253-5834 **FATBURNER – Hiit Workout**  
 253-6503 **Offene Werkstatt Keramik**

- 23.09.25** 253-31020 **Deutsch als Zweitsprache A1.2**  
 253-31100 **Deutsch als Zweitsprache A2.1**  
 253-31120 **Deutsch als Zweitsprache A2.2**  
 253-31200 **Deutsch als Zweitsprache B1.1**  
 253-34204 **Englisch A2, ab Lektion 1/2**  
 253-34593 **English Conversation B2/C1**  
 253-40210 **NEU: Kroatisch für den Urlaub – Einsteiger-Konversation A1**  
 253-46016 **Spanisch A1 – AnfängerInnen, ab Lektion 9**  
 253-5303 **Kiefergelenkentspannung**  
 253-5729 **HAPPY WALK – Outdoor by Night**  
 253-6100 **Literaturgesprächskreis**

- 24.09.25** 253-0150 **NEU: Macht in der digitalen Öffentlichkeit – ONLINE**  
 253-36011 **Französisch A1, ab Lektion 5/6**  
 253-38030 **Italienisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen**  
 253-38206 **Italienisch A2, ab Lektion 2/3**  
 253-38311 **Italienisch B1, ab Lektion 5/6**  
 253-38365 **Italienisch B1 – Giocare con la letteratura**  
 253-39195 **Japanisch A2/B1**  
 253-46307 **Spanisch A2, ab Lektion 6**  
 253-46501 **Spanisch B1, ab Lektion 1**  
 253-46513 **Spanisch B1, ab Lektion 10/11**  
 253-5317 **KlangRund: gemeinsam Singen – Klang, Freude und Tiefe erleben**  
 253-5926 **Glückshormone tanken beim Tanzen**

- 25.09.25** 253-34451 **English Conversation B1/B2 – ONLINE**  
 253-34453 **English Conversation B1/B2 – ONLINE**  
 253-34520 **NEU: English conversation B1 – ONLINE**  
 253-34702 **Business English for busy people B1 – ONLINE**  
 253-5168 **NEU: Genussvoll und bewusst – Essen ab der Lebensmitte – ONLINE**  
 253-6040 **Von der Altstadt nach Weihenstephan**

- 26.09.25** 253-0810 **Willkommen zum Brotbackkurs**  
 253-38003 **NEU: Italienisch A1 – AnfängerInnen, ab Lektion 1**  
 253-38211 **Italienisch A2, ab Lektion 6/7**  
 253-46508 **„Grupo de Español“ B1 – ONLINE**  
 253-5324 **Meditation im Chiemgau**  
 253-5327 **NEU: Mit sanften Klängen ins Wochenende**  
 253-5435 **QiDance – Tänze mit deiner Energie**  
 253-6502 **Offene Werkstatt Keramik**

- 27.09.25** 253-0510 **NEU: Film und Filmgespräch – P40N-in 40 Tagen mit dem Rad zum Nordkap**  
 253-33002 **NEU: Chinesisch und chinesische Kultur für AnfängerInnen**  
 253-44056 **Russisch für Kinder (4 – 6 Jahre) mit Vorkenntnissen**  
 253-44061 **Russisch für Kinder (7 – 10 Jahre) mit Vorkenntnissen**  
 253-5734 **Early Walk**  
 253-5933 **Sexy Lady – Tanz in deine Weiblichkeit**  
 253-6006 **Altstadtrundgang**  
 253-6396 **NEU: Zeichnen – Zeigen – Karikatur – ONLINE**

- 29.09.25** 253-34201 **Englisch A2 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen, ab Lektion 1**  
 253-34254 **English for Couch Potatoes A2+ – ONLINE**  
 253-38008 **NEU: Italienisch A1 – AnfängerInnen, ab Lektion 2/3**  
 253-38032 **Italienisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen, ab Lektion 8/9**  
 253-38302 **Italienisch B1, ab Lektion 2/3**  
 253-38431 **Italienisch B2, ab Lektion 6/7**  
 253-5708 **Erlebniswandern für alle Sinne 60+**  
 253-6070 **Unterwegs mit dem Nachtwächter – lang**  
 253-6210 **Praxis Digitale Fotografie – Einführung mit Exkursion**  
 253-6505 **Offene Werkstatt Keramik**

- 30.09.25** 253-0552 **NEU: Finanztips für Schwangere – ONLINE**  
 253-2760 **KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger – ONLINE**  
 253-34130 **NEU: Englisch Konversation A2 – 60+ – ONLINE**  
 253-38661 **Italienisch für Fortgeschrittene: Italiano B1+, lingua e cultura**  
 253-6560 **Töpferkurs für Kinder (ab 6 Jahren)**



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

Entdecken Sie jetzt unser **Programmangebot** für

# Oktober 25

Natürlich für die Zukunft

- 01.10.25** 253-0461 **NEU:** Die Fröttmaninger Heide – vom Standortübungsplatz zum Naturschutzgebiet  
253-0710 Nähen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene  
253-34079 **Englisch 50+ B1/B2**  
253-38667 **Italienisch B2 – Il mercoledì degli amici del libro**  
253-38825 **NEU:** Italienisch für Büffelmaffeln – A2+  
253-6566 **NEU:** Meine besondere Vase  
253-6762 Ikebana für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

- 02.10.25** 253-0220 **NEU:** Superhirn – Namen und Gesichter merken – ONLINE  
253-34800 **Englisch für Kinder von 6 bis 9 Jahren – Ready, steady, English! – kostenfreier Kennenlerntermin**  
253-38880 **Italienisch für Kinder von 6 bis 9 Jahren: Bambini, impariamo! – kostenfreier Kennenlerntermin**  
253-42267 **Portugiesisch/Brasilianisch Mittelstufe B1**  
253-44003 **NEU:** Russisch A1 – AnfängerInnen  
253-46303 **Spanisch A2, ab Lektion 2/3**  
253-46316 **Spanisch A2, ab Lektion 6**  
253-5333 **Meditation und Achtsamkeit**  
253-6032 **Altstadtrundgang mit Dom**  
253-6320 **Acrymalen – gewusst wie!**

- 04.10.25** 253-0814 **NEU:** Süßigkeiten selbst gemacht – OHNE Industriezucker (Kinder 8 – 12 Jahre)  
253-0815 **NEU:** Indisch-vegetarische Küche  
253-6008 **Altstadtrundgang**

- 05.10.25** 253-5336 **Entspannung und ayurvedische Gesichtsmassage für Frauen**  
253-5440 **Oje, mein Kopf**

- 06.10.25** 253-0270 **NEU:** „Du bist, was Du klickst?“ – Workshop zur Mediennutzung  
253-0610 **Amtlicher Sportbootführerschein – FS BINNEN unter Segel/Motor**  
253-0612 **Amtlicher Sportbootführerschein – FS BINNEN unter Motor**  
253-36215 **Französisch A2, ab Lektion 5/6**  
253-36312 **Französisch B1, ab Lektion 7/8**  
253-36386 **Conversation française le matin B1+**  
253-5448 **NEU:** Yoga für den Bauch und den unteren Rücken – ONLINE  
253-5512 **Wing Tsung – Selbstverteidigung mit Köpfchen**  
253-6507 **Offene Werkstatt Keramik**

- 07.10.25** 253-0553 **NEU:** Teilzeitfalle – wie FRAU trotzdem eine hohe Rente erreichen kann – ONLINE  
253-0614 **Amtlicher Sportbootführerschein – FS See/Küste (Theoriekurs)**  
253-36360 **Einstieg in die französische Konversation B1**  
253-36362 **Französisch sprechen macht Spaß! B1**  
253-36382 **Französisch Auffrischung und leichte Konversation B1+**  
253-41204 **NEU:** Norwegisch A1, ab Lektion 4  
253-5102 **Medizin Dialog: Frakturprävention bei Osteoporose**  
253-5201 **Wie Du Ängsten in Deinem Leben begegnen kannst – Workshop**  
253-5738 **JUMPING® Fitness & Kräftigung**

- 08.10.25** 253-0818 **Ausgezogene, Kirtanudeln, Krapfen mit viel Liebe in Butter gebacken**  
253-5202 **Breathwork live erleben**

- 09.10.25** 253-0820 **NEU:** Bunte vegane Herbstküche – schnell und einfach  
253-2000 **NEU:** Eltern im digitalen Zeitalter – ONLINE  
253-34801 **Englisch für Kinder von 6 bis 9 Jahren – Ready, steady, English!**  
253-38881 **Italienisch für Kinder von 6 bis 9 Jahren: Bambini, impariamo!**  
253-5526 **Traditionelles Taekwon-Do für AnfängerInnen**  
253-5839 **Zumba®**  
253-5840 **Zumba®**  
253-6042 **Von der Altstadt nach Weihenstephan**

*Die Welt verändert sich durch dein Vorbild,  
nicht durch deine Meinung.*

Paulo Coelho



Was wir heute tun,  
entscheidet darüber,  
wie die Welt morgen  
aussieht.

Marie von Ebner-Eschenbach

- 10.10.25** 253-0390 **Gelassenheit für Eltern von Babys und Kleinkindern**  
253-0451 **NEU: Waldbaden in den „Rocky Mountains“**  
253-0456 **NEU: Wo fliegen die Vögel hin?**  
253-0821 **WeinCrash-Kurs „Frankreich“ – Basiswissen für Beginner**  
253-0825 **Sushi – feine Delikatesse aus Japan**  
253-2950 **SAP – Grundlagen: Navigation** - ONLINE  
253-38023 **Italienisch A1 – Kompakter Einstiegskurs, ab Lektion 6**  
253-5115 **Erlebnisreise mit der schamanischen Trommel**  
253-5340 **MBSR-8-Wochen-Kurs**  
253-6300 **Zeichnen für alle**  
253-6506 **Offene Werkstatt Keramik**  
253-6720 **NEU: Trockenblumenstrauß**
- 
- 11.10.25** 253-0352 **Selbstbehauptung für Mädchen (13 – 15 Jahre)**  
253-0720 **NEU: Natürlich schön – Naturkosmetik selbst herstellen mit ätherischen Ölen**  
253-0829 **Der „kleine“ Barista mit Kaffeeverkostung**  
253-6010 **Altstadtrundgang**  
253-6568 **Raku Brenntag für Fortgeschrittene**
- 
- 12.10.25** 253-0452 **NEU: Alphorn-Blasen im Herbst**
- 
- 13.10.25** 253-0271 **NEU: „Du bist, was Du klickst?“ – Workshop zur Mediennutzung**  
253-1001 **Ausbildung zur Fachkraft in bayerischen Kindertageseinrichtungen**  
253-2580 **Microsoft Office Kompakt** - ONLINE/SELBSTLERNKURS  
253-5709 **Erlebniswandern für alle Sinne 60+**  
253-6509 **Offene Werkstatt Keramik**

- 14.10.25** 253-0554 **NEU: Versicherungen – was ist wichtig, was ist Luxus?** - ONLINE  
253-2001 **NEU: IT entdecken: einfach und verständlich – Orientierung im Netz**  
253-2761 **NEU: KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern** - ONLINE  
253-2762 **KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer** - ONLINE
- 
- 15.10.25** 253-0152 **NEU: Auf dem Weg zum KI-Rechtsstaat?** - ONLINE  
253-2102 **NEU: Silver Surfer: Smarte Helfer im Hintergrund (KI im Alltag Teil 2)**  
253-2302 **Einzelgesprächstunde rund um Computer, Internet, Smartphone & Co.**  
253-2763 **NEU: KI trifft Power Point: KI für Präsentationen** - ONLINE  
253-2764 **KI-Bilder: Kreativ mit Künstlicher Intelligenz** - ONLINE  
253-46528 **Spanisch Auffrischung und leichte Konversation B1/B2**  
253-5206 **NEU: Heart-Chakra-Meditation**  
253-5741 **Winterworkout**
- 
- 16.10.25** 253-2700 **NEU: Python Basics: Der Einstieg in die Programmierung**  
253-34579 **English Conversation and Reading Matters B2**  
253-5175 **NEU: Genussvoll essen, das Herz stärken** - ONLINE  
253-6034 **Altstadtrundgang mit Dom**  
253-6088 **Führung mit Bierverkostung**  
253-6252 **Fotostammtisch**
- 
- 17.10.25** 253-0835 **Zusatzkurs: Willkommen zum Brotbackkurs**  
253-5210 **walk & breathe**  
253-5219 **NEU: Atem trifft Klang – eine Reise nach innen**  
253-6508 **Offene Werkstatt Keramik**  
253-6752 **Wir fertigen eine Hundeleine aus Kletterseil**
- 
- 18.10.25** 253-32514 **Goethe-Zertifikat B1 – Deutsch**  
253-6012 **Altstadtrundgang**  
253-6028 **City Tour in English**  
253-6322 **Acrylmalen – gewusst wie!**  
253-6336 **NEU: Katzenportrait mit Soft Pastellfarben**  
253-6770 **Glasperlen selber drehen – Unikatschmuck**  
253-6780 **Möbelbau mit modernen Elektrowerkzeugen**
- 
- 19.10.25** 253-0453 **Ausflugsreise in die Welt der Bäume (3)**  
253-6380 **NEU: Goldrausch**



**20.10.25** 253-0272 **NEU:** „Du bist, was Du klickst?“ – Workshop zur Mediennutzung  
 253-0541 **Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung Grundbegriffe – Erbrecht** - ONLINE  
 253-0712 **Nähführerschein für Erwachsene**  
 253-0780 **NEU:** Fermentation mit Wildkräutern – Entdecke die Kunst des Fermentierens  
 253-5909 **Klassisches Ballett für Fortgeschrittene**  
 253-6511 **Offene Werkstatt Keramik**

**21.10.25** 253-0222 **Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt** - ONLINE  
 253-0840 **NEU:** Sauerkrautparty & Sprossen  
 253-6754 **Wir fertigen eine Hundeleine aus Kletterseil**

**22.10.25** 253-0550 **NEU:** Der Finanzkompass - ONLINE  
 253-5108 **Beweglicher, schmerzfreier und fitter – in jedem Alter**  
 253-5225 **NEU:** Ayurvedic Breathwork – bewusster atmen, entspannter leben  
 253-5318 **KlangRund: gemeinsam Singen – Klang, Freude und Tiefe erleben**  
 253-5927 **Glückshormone tanken beim Tanzen**  
 253-6132 **NEU:** Improtheater

**23.10.25** 253-2650 **Canva-Workshop: Grundkurs** - ONLINE  
 253-5111 **Beweglicher, schmerzfreier und fitter – in jedem Alter**  
 253-6044 **Von der Altstadt nach Weihenstephan**

**24.10.25** 253-0845 **NEU:** Streetfood aus Palermo – La rosticceria Palermitana  
 253-5328 **NEU:** Mit sanften Klängen ins Wochenende  
 253-5436 **QiDance – Tanze mit deiner Energie**  
 253-6510 **Offene Werkstatt Keramik**  
 253-6756 **NEU:** Wir fertigen ein Hundehalsband

**25.10.25** 253-0224 **Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis** - ONLINE  
 253-0750 **Schminkworkshop – angesagter Herbstlook**  
 253-0846 **NEU:** Fingerfood aus der Hexenküche (Kinder 8 – 12 Jahre)  
 253-0849 **Crunchy Sushi**  
 253-5230 **NEU:** Klangzeit zu zweit  
 253-5934 **Sexy Lady – Tanz in deine Weiblichkeit**  
 253-6014 **Altstadtrundgang**  
 253-6306 **Porträt zeichnen**

**26.10.25** 253-6332 **NEU:** Fantastische Alcohol-Inks – Malerei

**27.10.25** 253-0273 **NEU:** „Du bist, was Du klickst?“ – Workshop zur Mediennutzung  
 253-5940 **Linedance für AnfängerInnen**  
 253-5941 **Linedance für AnfängerInnen**  
 253-6513 **Offene Werkstatt Keramik**

**28.10.25** 253-0520 **Heizung neu denken – Ist die Wärmepumpe mein Weg?**  
 253-6410 **Aquarellmalerei**  
 253-6758 **NEU:** Wir fertigen ein Hundehalsband

**29.10.25** 253-0855 **Geheimnisse der Langlebigkeit & Vital-Ferment**  
 253-5161 **NEU:** Knochenstark essen – mitten im Leben! - ONLINE  
 253-5704 **Fit 60+**

**30.10.25** 253-6036 **Altstadtrundgang mit Dom**

**31.10.25** 253-6512 **Offene Werkstatt Keramik**



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



Entdecken Sie jetzt unser **Programmangebot** für

# November 25

Natürlich für die Zukunft



- 01.11.25** 253-0633 **Spieleerische Reiterfahrt für Kinder (4 – 9 Jahre)**  
253-0634 **Spieleerische Reiterfahrt für Kinder (6 – 11 Jahre)**  
253-5309 **Ausgeglichenheit und Lebensfreude durch Klang und Duft**  
253-6016 **Altstadtrundgang**
- 
- 03.11.25** 253-0542 **Testamente gestalten und Steuern sparen** - ONLINE  
253-5449 **NEU: Yoga für den Bauch und den unteren Rücken** - ONLINE
- 
- 04.11.25** 253-5103 **Medizin Dialog: Engpass im Wirbelkanal – Hilfe bei lumbaler Spinalkanalstenose**  
253-6430 **Aquarell Workshop**
- 
- 05.11.25** 253-0462 **NEU: Vogelschutz und 3. Startbahn – Wie reimt sich das zusammen?**  
253-1600 **NEU: MS Outlook zum Zeit- und Aufgabenmanagement** - ONLINE  
253-2651 **NEU: Canva-Workshop: Visuell starke Präsentation** - ONLINE
- 
- 07.11.25** 253-0860 **NEU: Vietnamesische Küche entdecken und genießen**  
253-1350 **Einführungsseminar Gewaltfreie Kommunikation** - ONLINE  
253-6700 **NEU: Sterne und Laterne – Bastelmalkurs für Kinder**
- 
- 08.11.25** 253-0350 **Selbstbehauptungskurs Kids „Einfach Stark wie ein Löwe – ganz ohne Brüllen“ (1. und 2. Klasse)**  
253-0351 **Selbstbehauptungskurs Kids „Einfach Stark statt Sprachlos“ (3. und 4. Klasse)**  
253-2900 **WordPress für EinsteigerInnen**  
253-6018 **Altstadtrundgang**  
253-6150 **NEU: Schreibwerkstatt**
- 
- 10.11.25** 253-0274 **NEU: „Du bist, was Du klickst?“ – Workshop zur Mediennutzung**  
253-0543 **Das Unternehmertestament** - ONLINE  
253-5430 **Yoga Flow – Zwischen Atem und Stille**  
253-5725 **Walk & Burn – Outdoor Fitness**  
253-5745 **Pilates am Abend**  
253-5746 **Pilates am Abend**  
253-5830 **Bodystyling – straffen & stärken** - HYBRID  
253-5835 **FATBURNER – Hiit Workout**  
253-6515 **Offene Werkstatt Keramik**

- 11.11.25** 253-0781 **NEU: Räuchern und Tee von und mit Wildkräutern – Eine sinnliche Entdeckungsreise**  
253-2002 **NEU: IT entdecken: einfach und verständlich – Digitale Welt verstehen**  
253-41251 **Norwegisch A2 – 17. Semester**  
253-5730 **HAPPY WALK – Outdoor by Night**  
253-6570 **Keramik für Haus und Garten**
- 
- 12.11.25** 253-0154 **NEU: Internationale KI-Regulierung** - ONLINE  
253-0195 **„Zeitenwende(n)“ – was heißt das für unser Land?**  
253-2104 **NEU: Silver Surfer: Sicher und informiert – nützliche smarte Apps**  
253-2304 **Einzelgesprächstunde rund um Computer, Internet, Smartphone & Co.**  
253-2765 **NEU: KI-Selfies: Künstliche Intelligenz als Fotograf** - ONLINE  
253-38071 **NEU: Italienisch für die Reise – AnfängerInnen m. Vorkenntnissen**  
253-5119 **Selbsthilfe in Zeiten von Ärzte- und Medikamentenmangel**  
253-5454 **Kundalini Yoga – Eine Reise zu Dir selbst!**  
253-5750 **Rücken & Faszien Fit** - HYBRID  
253-5810 **Zumba® Fitness**  
253-5844 **Lady Light – sanftes Figurtraining für Frauen** - HYBRID  
253-5848 **NEU: PowerWorkout für Body & Soul**
- 
- 13.11.25** 253-0050 **NEU: Studium Generale** - ONLINE  
253-2660 **AutoCAD-Grundkurs** - ONLINE  
253-5345 **Progressive Muskelentspannung (nach E. Jacobson) für AnfängerInnen**  
253-5825 **Kraft & Balance**  
253-5855 **HIGH Fitness**  
253-5915 **Line Dance – Grundstufe**  
253-6254 **Fotostammtisch**  
253-6308 **Landschaft zeichnen und malen**  
253-6562 **NEU: Hase, Fuchs und Reh – Keramikkurs für Kinder**  
253-6604 **Theateraufführung: Love Letters – Lesung**
- 
- 14.11.25** 253-0865 **NEU: Risotto – einfach – köstlich – italienisch**  
253-5220 **NEU: Atem trifft Klang – eine Reise nach innen**  
253-5920 **Klassisches Ballett für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen**  
253-6324 **Acrylmalen – gewusst wie!**  
253-6514 **Offene Werkstatt Keramik**  
253-6606 **Theateraufführung: Love Letters – Lesung**





*Wenn einer keine Angst hat,  
hat er keine Phantasie.*

Erich Kästner

- 15.11.25** 253-0765 **Henna Tattoo Workshop für Beginners**  
253-0870 **Ätherische Öle und Hydrolate selbst herstellen**  
253-0875 **Der „kleine“ Barista mit Kaffeeverkostung**  
253-5735 **Early Walk**  
253-6020 **Altstadtrundgang**  
253-6390 **NEU: Workshop Methoden der Kunsttherapie**  
253-6772 **Glasperlen selber drehen – Unikatschmuck**  
253-6782 **Richtige Anwendung der Oberfräse für EinsteigerInnen**
- 
- 16.11.25** 253-1375 **Du Depp – geh' weg! – Umgang mit schwierigen Menschen**  
253-6608 **Theateraufführung: Love Letters – Lesung**
- 
- 17.11.25** 253-0275 **NEU: „Du bist, was Du klickst?“ – Workshop zur Mediennutzung**  
253-6517 **Offene Werkstatt Keramik**
- 
- 18.11.25** 253-0616 **Amtlicher Sportboot – FS Binnen (Motor) intensiv (Theorie)**  
253-0879 **Saftiger Bodderkoken (Butterkuchen) nach traditionellem Rezept**
- 
- 19.11.25** 253-0530 **Patientenvorsorge – ein Thema, das uns alle angeht!**  
253-0880 **KIMCHI Fermentierparty**  
253-2652 **Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung – ONLINE**  
253-5319 **KlangRund: gemeinsam Singen – Klang, Freude und Tiefe erleben**  
253-5928 **Glückshormone tanken beim Tanzen**
- 
- 20.11.25** 253-0885 **NEU: Vegane Weihnachtsbäckerei – himmlisch pflanzlich naschen**  
253-1610 **Künstliche Intelligenz im Büromanagement – ONLINE**  
253-5350 **Meditation und Achtsamkeit**  
253-5420 **Yoga ist so viel mehr: Die 5 Niyamas**

- 21.11.25** 253-0888 **NEU: Noche de Tacos**  
253-5355 **Meditation und Kum Nye im Chiemgau**  
253-6516 **Offene Werkstatt Keramik**  
253-6722 **NEU: Adventskranz aus Trockenblumen**
- 
- 22.11.25** 253-0754 **Ganzheitliche Farbberatung nach der 13-Jahreszeitentypologie**  
253-0755 **Typgerechtes Schminken – Gewusst wie?**  
253-0890 **NEU: Kreative Plätzchenkunst – Backspaß für kleine Bäcker (Kinder 8 – 12 Jahre)**  
253-0891 **Sushi – vegetarisch und „aus Versehen“ vegan**  
253-2902 **Aufbaukurs für WordPress, HTML und CSS**  
253-5310 **Ausgeglichenheit und Lebensfreude durch Klang und Duft**  
253-5935 **Sexy Lady – Tanz in deine Weiblichkeit**  
253-6022 **Altstadtrundgang**  
253-6302 **Zeichnen für alle**
- 
- 23.11.25** 253-0760 **Adventskränze binden**
- 
- 24.11.25** 253-0276 **NEU: „Du bist, was Du klickst?“ – Workshop zur Mediennutzung**  
253-0782 **NEU: Die Naturapotheke – Natürliche Produkte selbst herstellen**  
253-5759 **JUMPING® Fitness & Kräftigung**  
253-6519 **Offene Werkstatt Keramik**
- 
- 25.11.25** 253-6212 **Praxis Digitale Fotografie – Aufbaukurs**
- 
- 26.11.25** 253-0900 **NEU: Sprossenparty & YingYang-Rolls**  
253-5121 **Beweglicher, schmerzfreier und fitter – in jedem Alter**
- 
- 27.11.25** 253-1630 **NEU: Künstliche Intelligenz in Projektgruppen – ONLINE**  
253-5125 **Beweglicher, schmerzfreier und fitter – in jedem Alter**
- 
- 28.11.25** 253-0903 **NEU: Stufati – köstliche Eintöpfe**  
253-5329 **NEU: Mit sanften Klängen ins Wochenende**  
253-5437 **QiDance – Tänze mit deiner Energie**  
253-6518 **Offene Werkstatt Keramik**
- 
- 29.11.25** 253-0905 **NEU: Ayurveda Kochworkshop „Winter“**  
253-2653 **NEU: Canva von A bis Z: Designs, Videos und Social Media – ONLINE**  
253-5358 **Feldenkrais®-Methode – Bewusstheit durch Bewegung**  
253-5458 **NEU: Yoga für Knie, Füße & Beinachse**  
253-5460 **Yoga für Schulter, Nacken & Rücken**  
253-6046 **Adventlicher Altstadtrundgang**  
253-6760 **Flechtwerke aus Weiden: runder oder ovaler Korb**
- 
- 30.11.25** 253-6072 **Staaede Zeit – Heiter-besinnliche Weihnachtsgeschichte(n)**

Weitere Infos unter  
vhs-freising.org



Entdecken Sie jetzt unser **Programmangebot** für

# Dezember 25

Natürlich für die Zukunft

- 01.12.25** 253-0277 **NEU:** „Du bist, was Du klickst?“ – Workshop zur Mediennutzung  
253-5450 **NEU:** Yoga für den Bauch und den unteren Rücken – ONLINE  
253-6092 **Schafkopf** für AnfängerInnen  
253-6521 **Offene Werkstatt Keramik**
- 
- 02.12.25** 253-5104 **Medizin Dialog: Erschöpfung – Burnout – Depression**  
253-2003 **NEU:** IT entdecken: einfach und verständlich – Sicher im Netz
- 
- 03.12.25** 253-0910 **NEU:** Weihnachtsballs – (f)rohköstlich, zuckerfrei und vegan  
253-2106 **NEU:** Silver Surfer: Mein Google Konto, Gemini und meine Daten  
253-2306 **Einzelgespräch** rund um Computer, Internet, Smartphone & Co.  
253-5236 **NEU:** Human Design verstehen – Klarheit über dich selbst gewinnen – ONLINE  
253-5742 **Winterworkout**
- 
- 04.12.25** 253-0915 **NEU:** Vegane Weihnachten – festlich, fein und pflanzlich  
253-6094 **Schafkopf** für Fortgeschrittene
- 
- 05.12.25** 253-0917 **Sushi** – feine Delikatesse aus Japan  
253-5221 **NEU:** Atem trifft Klang – eine Reise nach innen  
253-6520 **Offene Werkstatt Keramik**
- 
- 06.12.25** 253-0454 **Sankt Nikolaus im Weltwald**  
253-0920 **NEU:** Italienisches Weihnachtsmenü – Festliche Genussmomente!  
253-6048 **Adventlicher Altstadttrundgang**  
253-6784 **Arbeiten mit Handwerkzeugen**
- 
- 07.12.25** 253-6710 **NEU:** Schmuckstücke selbst gestalten
- 
- 08.12.25** 253-0278 **NEU:** „Du bist, was Du klickst?“ – Workshop zur Mediennutzung  
253-2910 **NEU:** Social Media Marketing – Erfolgsstrategien – ONLINE  
253-6523 **Offene Werkstatt Keramik**
- 
- 10.12.25** 253-5320 **KlangRund: gemeinsam Singen** – Klang, Freude und Tiefe erleben
- 
- 12.12.25** 253-5231 **NEU:** Klangzeit zu zweit  
253-6522 **Offene Werkstatt Keramik**

- 13.12.25** 253-0924 **NEU:** Weihnachtszauber in der Küche (Kinder 8 – 12 Jahre)  
253-0925 **NEU:** Traditionelle Fleischgerichte aus der indischen Küche  
253-2912 **NEU:** Adobe InDesign und Photoshop – Social-Media-Posts – ONLINE  
253-6050 **Adventlicher Altstadttrundgang**
- 
- 15.12.25** 253-0279 **NEU:** „Du bist, was Du klickst?“ – Workshop zur Mediennutzung  
253-6525 **Offene Werkstatt Keramik**
- 
- 16.12.25** 253-1650 **NEU:** MS Outlook – „Full Power“-Workflows – ONLINE
- 
- 17.12.25** 253-5929 **Glückshormone tanken** beim Tanzen
- 
- 18.12.25** 253-6256 **Fotostammtisch**
- 
- 19.12.25** 253-5330 **NEU:** Mit sanften Klängen ins Wochenende  
253-6524 **Offene Werkstatt Keramik**
- 
- 20.12.25** 253-5240 **NEU:** Kakaozeremonie zur Weihnachtszeit
- 
- 27.12.25** 253-6024 **Altstadtrundgang**  
253-6052 **Adventlicher Altstadttrundgang**

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



*Das umweltfreundlichste Produkt ist das,  
das Sie nicht gekauft haben.*

Joshua Becker



## 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](mailto:vhs@vhs-freising.org).



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



## 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](http://www.vhs-freising.org).  
Bei Interesse senden Sie eine Nachricht an [vhs@vhs-freising.org](mailto:vhs@vhs-freising.org).

*Natürlicher Verstand kann fast jeden Grad von Bildung ersetzen, aber keine Bildung den natürlichen Verstand.*

Arthur Schopenhauer



## 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**



## 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)



## Veranstaltungen Junge vhs für Kinder, Jugendliche und Familien

- **Workshops zur Mediennutzung – „Du bist was du klickst?“**  
für Schulklassen ab der 9. Klasse, kostenfrei

In einer Welt, in der soziale Medien zum Alltag gehören, ist ein verantwortungsvoller und reflektierter Umgang mit digitalen Plattformen wichtiger denn je – besonders für Jugendliche. In diesen interaktiven Workshops erhalten TeilnehmerInnen einen umfassenden Einblick in die Chancen und Herausforderungen der digitalen Kommunikation.

- **Koch- und Backkurse für kleine Küchenmeister von 8 bis 12 Jahren**

In unseren kreativen Koch- und Backkursen lernen Kinder spielerisch den Umgang mit frischen Zutaten, Küchengeräten und leckeren Rezepten. Gemeinsam schnippeln, rühren, probieren – und am Ende stolz das Selbstgekochte genießen!

- **Kreativ- und Bewegungskurse für Kinder**

Wir bieten viele Veranstaltungen für Kinder, sich kreativ und persönlich weiterzuentwickeln – ob beim Töpfern, in der Blumenkunst, beim Zeichnen, bei ersten Reiterfahrungen oder in Kursen zur Selbstbehauptung.

- **Sprachkurse für Kinder**

Zum ersten Einstieg in die Sprache bieten wir speziell für Kinder Kurse für die Sprachen Englisch, Italienisch und Russisch an.

Natürlich  
FÜR DIE ZUKUNFT



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

Gesundheit ist  
Voraussetzung für  
Wohlstand und  
gesellschaftliche  
Teilhabe.



**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

**Information und Anmeldung**

Jederzeit auf [vhs-freising.org](http://vhs-freising.org),  
per E-Mail an [vhs@vhs-freising.org](mailto: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](http://vhs-freising.org)**



Nachhaltigkeit ist uns wichtig  
Diese Broschüre wurde klimaneutral produziert  
und auf Recycling-Papier gedruckt.

