



Bildung vor Ort.
September bis Dezember

2024

mehr als ...
wachstum

**vhsfreising
bildung**



mehr als ...
Wachstum

Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule Freising,

Reisen kann viel mehr als bloße Ortsveränderung sein. Wer gekonnt verreist, verlässt gewohnte Horizonte und lernt neue Perspektiven kennen. Reisen bildet, sagt das bekannte Sprichwort, das sich auch andersherum lesen lässt – wer sich bildet, geht auf Reisen. Diese Maximen verbinden den Flughafen München und die Volkshochschule Freising.

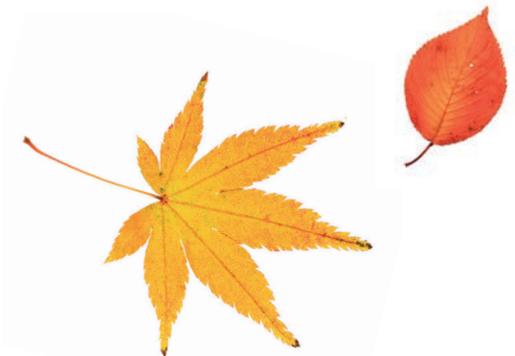
Wir freuen uns, einen Beitrag dazu leisten zu können, die Bildungsangebote der vhs Freising zu erhalten und zu stärken. Ihr Programm kommt an und findet Zuspruch. Das ist keine Überraschung, denn die Volkshochschule hat konsequent Kurs Richtung Zukunft eingeschlagen, etwa auf dem Feld der Digitalisierung ihrer Angebote. Auch dies verbindet vhs und Airport – und wenn Sie demnächst auf Reisen gehen, wünsche ich Ihnen dabei Freude und Bereicherung.

Mit herzlichen Grüßen



Ihr
Jost Lammers

Vorsitzender der Geschäftsführung der Flughafen München GmbH



Entdecken Sie jetzt unser **Programmangebot** für

September 24

mehr als ...

03.09.24 243-2350 **Internet und Co. – Hol dir den Führerschein fürs Web (10 – 17 Jahre)**
243-5010 **Reiki – Treffen**

04.09.24 243-0410 **NEU: Waldführung – Senioren im Wald**
243-0411 **NEU: Waldführung – für Menschen mit Behinderung**
243-0412 **NEU: Waldführung – Achtsam durch den Wald**
243-0413 **NEU: Waldführung – Tiere im Wald**
243-0460 **NEU: Die Geier der Alpen**
243-2550 **Einstieg in Microsoft Office – Word und PowerPoint (10 – 17 Jahre)**
243-5402 **Qi Gong am Morgen**

05.09.24 243-2250 **Jetzt lerne ich mein ANDROID-Smartphone kennen (10 – 17 Jahre)**

06.09.24 243-2251 **Google und seine unterschiedlichen Apps am Smartphone (10 – 17 Jahre)**
243-5101 **SchmerzFREI bewegen mit alltagstauglichen Übungen**
243-5405 **Afterwork Qigong**
243-5406 **Afterwork Qigong**

07.09.24 243-0620 **NEU: Pony Picknick**
243-0802 **NEU: Bierbraukurs mit Grünhopfen – Frisch gezupft und gebraut**
243-6020 **Altstadtrundgang**

08.09.24 243-6300 **NEU: Sonntags-Studio mit Sallie Wunner – Räumliches Zeichnen**

09.09.24 243-39012 **Japanisch A1 – 4. Semester**
243-5907 **Klassisches Ballett für Fortgeschrittene**

10.09.24 243-0531 **Patientenvorsorge – ein Thema, das jeden betrifft!**
243-39157 **Japanisch A2.1 – 8. Semester**
243-5410 **Kundalini Yoga**
243-5414 **Tai Chi für AnfängerInnen**
243-5750 **HAPPY WALK – Outdoor by Night**
243-6200 **Praxis Digitale Fotografie – Einführung mit Exkursion**

11.09.24 243-2100 **NEU: Silver Surfer-Kontakte- und Adressbuchverwaltung am Smartphone/Tablet**
243-2300 **Einzelgesprächstunde rund um Computer, Internet, Smartphone und Co.**
243-39191 **Japanisch A2/B1**
243-5301 **Entdeckt die Magische Welt der KINDER-Entspannung (8 – 11 Jahre)**
243-5415 **Kundalini Yoga**
243-5701 **Fit 60+**
243-5705 **Rücken & Faszien Fit – HYBRID**
243-5803 **Gyrokinesis®**
243-5804 **NEU: FATBURNER – Hiit Workout für AnfängerInnen**
243-5809 **NEU: Figur-Zirkel – HYBRID**

12.09.24 243-0151 **NEU: Das vhs-Ringgespräch – Politik für alle – ONLINE**
243-39195 **Japanisch B1**
243-5935 **NEU: Latin Tanz – Lady Style**
243-6770 **NEU: Buchschnitte – wunderschön bemalt**

13.09.24 243-5420 **Hatha Yoga – TriYoga Flows® Basics**
243-5113 **Umgang mit Ängsten 1. Teil**
243-5915 **FatChanceBellyDance® Style – Basic Level**
243-6549 **Offene Werkstatt Keramik**
243-6730 **Ikebana für AnfängerInnen und Fortgeschrittene**

14.09.24 243-0350 **Selbstbehauptungskurs „Einfach Stark“ (2. – 4. Klasse)**
243-6000 **NEU: Der heilige Korbinian im Freisinger Dom und auf dem Weihenstephaner Berg**
243-6360 **Kinder-Kunst-Atelier (in russischer Sprache)**





- 15.09.24** 243-0401 **NEU: Kräuterduft & Früchtesegen**
 243-0450 **NEU: Ausflugsreise in die Welt der Bäume**
-
- 16.09.24** 243-0541 **Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung Grundbegriffe – Erbrecht – ONLINE**
 243-0550 **NEU: Neue Trends in der Geldanlage – ONLINE**
 243-30341 **Sprachberatung – Englisch**
 243-30361 **Sprachberatung – Französisch**
 243-30381 **Sprachberatung – Italienisch**
 243-30461 **Sprachberatung – Spanisch**
 243-5424 **Yoga flow**
 243-5710 **Pilates am Abend**
 243-5711 **Pilates am Abend**
 243-5755 **Fitness Walk – Outdoor by Night**
 243-5808 **Bodystyling – straffen & stärken – HYBRID**
 243-5813 **FATBURNER – Hiit Workout**
 243-5902 **Linedance**
 243-5903 **Linedance**
 243-6550 **Offene Werkstatt Keramik**
-
- 17.09.24** 243-0500 **NEU: Wofür benötige ich einen Energieberater? – ONLINE**
 243-0551 **NEU: Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz – ONLINE**
 243-5925 **West Coast Swing**
-
- 18.09.24** 243-0160 **NEU: Rechtsfragen rund um die künstliche Intelligenz – ONLINE**
 243-0710 **Nähen für Fortgeschrittene**
 243-5308 **KlangRund: gemeinsam Singen – Klang, Freude und Tiefe erleben**
 243-5920 **Sexy Lady – Tanz in deine Weiblichkeit**
-
- 19.09.24** 243-32103 **Deutsch als Zweitsprache A1.2 (am Abend)**
 243-32615 **Deutsch als Zweitsprache B2.2 (am Abend)**
 243-5822 **Zumba®**
 243-5823 **Zumba®**
 243-6250 **Fotostammtisch**
-
- 20.09.24** 243-0805 **NEU: Sushi – vegetarisch und vegan**
 243-5131 **NEU: Schattenkind – Sonnenkind – Eine Heilreise zu Dir selbst**
 243-6551 **Offene Werkstatt Keramik**
-
- 21.09.24** 243-0451 **NEU: Unser Wald in Zeiten des Klimawandels – Radtour**
 243-0760 **NEU: Henna Tattoo Workshop für Beginners**
 243-0810 **NEU: Vielfalt der indischen Küche – exotisch und würzig**
 243-6021 **Altstadtrundgang**

- 22.09.24** 243-0130 **Wildkräuterwanderung**
 243-5430 **Immunsystem stärken mit Jin Shin Jyutsu**
 243-0135 **Der herbstliche Staudensichtungsgarten – Führung**
-
- 23.09.24** 243-0370 **NEU: Milch-Café**
 243-0501 **NEU: Der individuelle Sanierungsfahrplan (ISFP) im Überblick – ONLINE**
 243-0712 **NEU: Kinder Nähworkshop – Nähen mit Stoffresten (7 – 11 Jahre)**
 243-34075 **NEU: Englisch A1 für AnfängerInnen**
 243-34107 **Englisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen**
 243-38012 **Italienisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen**
 243-38129 **NEU: Italienisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen – Hören und Sprechen**
 243-38216 **Italienisch A2**
 243-38319 **Italienisch B1 – ONLINE**
 243-38428 **Italienisch B2**
 243-38627 **Italienisch Konversation B2**
 243-39130 **Japanisch A2 – 6. Semester**
 243-39175 **Japanisch A2 – 13. Semester**
 243-46006 **NEU: Spanisch A1 – AnfängerInnen**
 243-5104 **NEU: Power für ein gesundes Herz**
 243-6552 **Offene Werkstatt Keramik**
-
- 24.09.24** 243-0502 **Mit Sonne Rechnen – ONLINE**
 243-2800 **NEU: Content Marketing mit Canva – ONLINE**
 243-32001 **Deutsch als Zweitsprache A1.1 (Abend) – AnfängerInnen**
 243-34589 **English Conversation B2/C1**
 243-40209 **NEU: Kroatisch Konversation A1/A2**
 243-41202 **NEU: Norwegisch A1 – AnfängerInnen**
 243-41249 **Norwegisch A2**
 243-46009 **Spanisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen**
 243-5114 **Umgang mit Ängsten – 2. Teil**
 243-5818 **StrongBody – HappyMind**
 243-6120 **Literaturgesprächskreis**
 243-6510 **Töpferkurs für Kinder (ab 6 Jahren)**
-
- 25.09.24** 243-2102 **NEU: Silver Surfer: Barrierefreiheitsoptionen am Smartphone/Tablet**
 243-2302 **Einzelgesprächstunde rund um Computer, Internet, Smartphone und Co.**
 243-2900 **NEU: Social Media Marketing mit Instagram – ONLINE**
 243-34076 **Englisch 50+ B1/B2**
 243-34093 **Englisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen und WiedereinsteigerInnen**
 243-38003 **NEU: Italienisch A1 – AnfängerInnen**
 243-38031 **Italienisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen**
 243-38301 **Italienisch B1; ab Lektion 1**
 243-38362 **Italienisch B1 – Giocare con la letteratura**
 243-38824 **NEU: Italienisch für Büffelmuffel – A2**
 243-40204 **NEU: Kroatisch für die Reise A1 – AnfängerInnen**
 243-46503 **Spanisch B1**
 243-46515 **Spanisch Konversation B1**
 243-5715 **Pilates am Morgen**



- 26.09.24** 243-0503 **NEU: Was bedeutet die kommunale Wärmeplanung für mich? - ONLINE**
 243-1550 **10-Finger Computerschreiben für SchülerInnen und Erwachsene**
 243-32200 **Deutsch als Zweitsprache A2.1 (am Abend)**
 243-34095 **NEU: Englisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen und WiedereinsteigerInnen**
 243-34445 **English Conversation B1/B2 - ONLINE**
 243-34561 **NEU: Englisch B2**
 243-34601 **NEU: English Book Club with Audrey**
 243-40261 **NEU: Kroatisch für Kinder von 6 bis 10 Jahren**
 243-42263 **Portugiesisch/Brasilianisch Mittelstufe B1**
 243-44008 **NEU: Russisch A1 – AnfängerInnen**
 243-44011 **Russisch für AnfängerInnen mit geringen Vorkenntnissen A1**
 243-46012 **Spanisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen**
 243-46301 **Spanisch A2**
 243-6080 **Stadtführung mit der Rikscha**

- 27.09.24** 243-1430 **NEU: Strategisches Networking im Business - ONLINE**
 243-38016 **Italienisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen**
 243-38019 **Italienisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen**
 243-38202 **Italienisch A2**
 243-5319 **MBSR-8-Wochen-Kurs**
 243-5324 **Meditation im Kloster**
 243-5720 **Yogapilates**
 243-5724 **Pilates – leichter Einstieg**
 243-6553 **Offene Werkstatt Keramik**

- 28.09.24** 243-0230 **Entdecke Deine Ressourcen – Du hast mehr als Du denkst!**
 243-0630 **Spielerische Reiterfahrung für Kinder (4 – 9 Jahre)**
 243-0632 **Spielerische Reiterfahrung für Kinder (6 – 11 Jahre)**
 243-0816 **NEU: Cucina vegetale mediterranea – Mediterrane Gemüseküche**
 243-32626 **Vorbereitung Zertifikat Deutsch B2 auf Prüfung B2 am 19.10.24**
 243-44053 **Russisch für Kinder (4 – 6 Jahre) mit Vorkenntnissen**
 243-44055 **Russisch für Kinder (7 – 10 Jahre) mit Vorkenntnissen**
 243-6010 **Der heilige Korbinian in Freising – eine Spurensuche in Weißenstephan**

- 29.09.24** 243-0131 **Wildkräuterwanderung**
 243-1620 **NEU: Wie geht entspannt?**

- 30.09.24** 243-0380 **NEU: Beikost – Workshop: Von der Milch zur Makkaroni**
 243-34222 **English for Couch Potatoes A2 - ONLINE**
 243-36201 **Französisch A2**
 243-36305 **Französisch B1**
 243-36352 **Französisch sprechen macht Spaß! B1**
 243-36381 **Conversation française le matin B1+**
 243-44623 **Schwedisch 6. Semester – A2**
 243-44652 **Schwedisch 14. Semester – B2**
 243-6554 **Offene Werkstatt Keramik**



Weitere Infos unter
vhs-freising.org

Seien Sie geduldig
 mit sich selbst.
 Selbstwachstum ist zart.
 Es ist heiliger Boden.
 Es gibt keine größere
 Investition.

Stephen Covey



Entdecken Sie jetzt unser **Programmangebot** für

Oktober 24

mehr als ...

- 01.10.24** 243-36354 **Einstieg in die französische Konversation B1**
- 243-36356 **Französisch sprechen macht Spaß! B1**
- 243-36377 **Französisch Auffrischung und leichte Konversation B1+**
- 243-38026 **Dieci lezioni di italiano A1**
- 243-38658 **Italienisch für Fortgeschrittene: Italiano B2, lingua e cultura**
- 243-5106 **Medizin Dialog: Sodbrennen! Operation?**
- 243-5726 **NEU: JUMPING® Fitness & Kräftigung**
- 243-6840 **„Der besondere Film“ (Titel wird noch bekannt gegeben)**

- 02.10.24** 243-0461 **NEU: Was leisten Pilze für die Umwelt und den Menschen?**
- 243-36004 **NEU: Französisch A1 für AnfängerInnen**
- 243-36401 **Französisch Konversation B2**
- 243-38656 **Italienisch B2+ – Il mercoledì degli amici del libro**

- 04.10.24** 243-0818 **Willkommen zum Brotbackkurs**
- 243-6555 **Offene Werkstatt Keramik**

- 05.10.24** 243-5134 **NEU: Konflikte, Trauma und Krankheit – Workshop**
- 243-5330 **NEU: Was darf gehen, was darf bleiben?**
- 243-6022 **Altstadtrundgang**
- 243-6310 **Acrylmalen – gewusst wie!**
- 243-6365 **Kinder-Kunst-Atelier (in russischer Sprache)**

- 06.10.24** 243-6301 **NEU: Sonntags-Studio mit Sallie Wunner – Wichtige Bausteine des Zeichnens**

- 07.10.24** 243-0371 **NEU: Milch-Café**
- 243-0520 **NEU: Passt eine Wärmepumpe zu unserem Zuhause?**
- 243-0612 **Amtlicher Sportbootführerschein – FS BINNEN unter Motor**
- 243-0614 **Amtlicher Sportbootführerschein – FS BINNEN unter Segel/Motor**
- 243-0714 **NEU: Kinder Nähworkshop – Loopschal & Mütze (8 – 12 Jahre)**
- 243-0820 **Fermente, Sprossen & Microgreens**
- 243-2150 **NEU: Digital Frauen: KI für AnfängerInnen – Grundkurs für EinstelgerInnen**
- 243-2580 **Office Kompakt – ONLINE/SELBSTLERNKURS**
- 243-36008 **Französisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen**
- 243-42100 **NEU: Portugiesisch/Brasilianisch für AnfängerInnen A1**
- 243-1001 **Ausbildung zur Fachkraft in bayerischen Kindertageseinrichtungen**
- 243-6556 **Offene Werkstatt Keramik**

- 08.10.24** 243-0220 **NEU: Kleiderglück – so faltest Du wie Marie Kondo**
- 243-0505 **Schimmel vermeiden und beseitigen: Wie heize und lüfte ich richtig? – ONLINE**
- 243-0610 **Amtlicher Sportbootführerschein – FS See/Küste (Theoriekurs)**
- 243-36214 **Französisch A2**
- 243-5828 **Zumba®**
- 243-5833 **STRONG Nation®**
- 243-6520 **Keramik für Haus und Garten**

- 09.10.24** 243-2104 **NEU: Silver Surfer: Google Lens am Smartphone/Tablet**
- 243-2304 **Einzelsprechstunde rund um Computer, Internet, Smartphone und Co.**
- 243-46003 **NEU: Spanisch für die Reise A1**
- 243-46015 **Spanisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen**

- 10.10.24** 243-34574 **English Conversation and Reading Matters B2**
- 243-44697 **Schwedisch Konversation C1**
- 243-5335 **Meditation und Achtsamkeit**
- 243-5555 **Traditionelles Taekwon-Do für AnfängerInnen**
- 243-6312 **Zeichnen für AnfängerInnen**

- 11.10.24** 243-0390 **Als Mama und Familienmanagerin überfordert?**
- 243-0825 **NEU: Asiatische Küche – Landestypische Gerichte**
- 243-46509 **El Club de Español B1 – ONLINE**
- 243-5102 **SchmerzFREI bewegen mit alltagstauglichen Übungen**
- 243-6557 **Offene Werkstatt Keramik**



Wir können nicht
das werden,
was wir sein müssen,
indem wir bleiben,
was wir sind."

Oprah Winfrey



- 12.10.24** 243-0232 **NEU:** Lerne Deinen Werte-Kompass kennen
 243-0452 **NEU:** Waldbaden in den Rocky Mountains
 243-0525 **NEU:** Freising fairwandeln: Nachhaltige Initiativen in Freising entdecken – Spaziergang
 243-0754 **NEU:** Schminkworkshop – angesagter Herbstlook
 243-0827 **NEU:** Wraps und Pancakes (8 – 12 Jahre)
 243-0828 **NEU:** Entdecke die vegetarische Küche Indiens
 243-6001 **NEU:** Der heilige Korbinian im Freisinger Dom und auf dem Weihenstephaner Berg
 243-6740 **NEU:** Schmuckworkshop für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

13.10.24 243-5338 **Keep cool Mom! – Workshop**

- 14.10.24** 243-0382 **NEU:** Stillvorbereitungskurs – Einfach stillen
 243-0545 **Testamente gestalten und Steuern sparen – ONLINE**
 243-0552 **Richtig investieren in Aktien und ETFs – ONLINE**
 243-5908 **Klassisches Ballett für Fortgeschrittene**
 243-6558 **Offene Werkstatt Keramik**

- 15.10.24** 243-0506 **NEU:** Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinanlagen – ONLINE
 243-0830 **NEU:** Ayurveda Kochworkshop „Vegane-Winterküche“
 243-5111 **Osteopathische Selbstbehandlung**
 243-5728 **Fit-Mix ab 40**
 243-5731 **Frauengymnastik ab 50**

- 16.10.24** 243-0161 **NEU:** Europas Weg zu digitalen Identitäten – ONLINE
 243-5309 **KlangRund: gemeinsam Singen – Klang, Freude und Tiefe erleben**
 243-5732 **Frauengymnastik ab 50**
 243-5736 **Winterworkout**
 243-6522 **Wildes Töpfern**

- 17.10.24** 243-0716 **NEU:** Kinder Nähworkshop – Umhängetasche (8 – 12 Jahre)
 243-36030 **Französisch für die Reise**
 243-5740 **Rückenfit**
 243-6252 **Fotostammtisch**

- 18.10.24** 243-0835 **NEU:** Deutschlands beste Whiskys
 243-6210 **Fotowalk durch Freising mit kleiner Ausrüstung**
 243-6559 **Offene Werkstatt Keramik**



- 19.10.24** 243-0750 **Ganzheitliche Farbberatung nach der 13-Jahreszeitentypologie**
 243-0752 **Typgerechtes Schminken – Gewusst wie?**
 243-0838 **NEU:** Willkommen in der Welt der Pasta
 243-0839 **Barista-Kurs – Fakten und Praktisches rund um das Thema „Kaffee“**
 243-43001 **NEU:** 2 – Sprachenkurs Spanisch und Italienisch
 243-5020 **Reiki – Der erste Grad**
 243-5435 **Yoga für Schulter, Nacken & Rücken**
 243-5440 **Yoga für die Hüfte und das ISG (Iliosacralgelenk)**
 243-6023 **Altstadtrundgang**
 243-6750 **Möbelbau mit modernen Elektrowerkzeugen**

20.10.24 243-5122 **NEU:** walk & breathe – Einführung

- 21.10.24** 243-0372 **NEU:** Milch-Café
 243-1340 **Die Kraft der Sprache**
 243-6560 **Offene Werkstatt Keramik**

- 22.10.24** 243-0222 **Endlich Ordnung im Papierkram**
 243-5112 **Osteopathische Selbstbehandlung**

- 23.10.24** 243-2106 **NEU:** Silver Surfer: Sprachassistenten und Sprachbefehle am Smartphone/Tablet
 243-2306 **Einzelsprechstunde rund um Computer, Internet, Smartphone und Co.**

- 24.10.24** 243-0153 **NEU:** Das vhs-Ringgespräch – Politik für alle – ONLINE
 243-0845 **Vegane Herbstküche super easy, schnell und gesund**
 243-38050 **NEU:** Italienisch A1.2 – Auffrischung mit kleiner Lektüre

- 25.10.24** 243-0848 **NEU:** Wein-Crash-Kurs „Österreich“ – Basiswissen für Beginner
 243-6050 **Unterwegs mit dem Nachtwächter – kurz**
 243-6561 **Offene Werkstatt Keramik**

- 26.10.24** 243-0621 **NEU:** Kreativwerkstatt mit dem Pferd (inkl. Fotoshooting)
 243-0850 **Destillieren – Ätherische Öle und Hydrolate**
 243-6011 **Der heilige Korbinian in Freising – eine Spurensuche in Weihenstephan**
 243-6332 **Zeichnen in der Glyptothek**

- 28.10.24** 243-0855 **NEU:** Fingerfood zur Halloweenparty (8 – 12 Jahre)
 243-6314 **Portrait – Gesichter zeichnen für Kinder (ab 9 Jahren)**
 243-6742 **NEU:** Schmuckworkshop für Kinder ab 7 Jahren

- 29.10.24** 243-2180 **NEU:** Digital@Freising: Struktur und Flexibilität-Effizientes digitales Arbeiten

- 30.10.24** 243-0507 **NEU:** Sanierung und Heizung – Förderlandschaft im Überblick – ONLINE



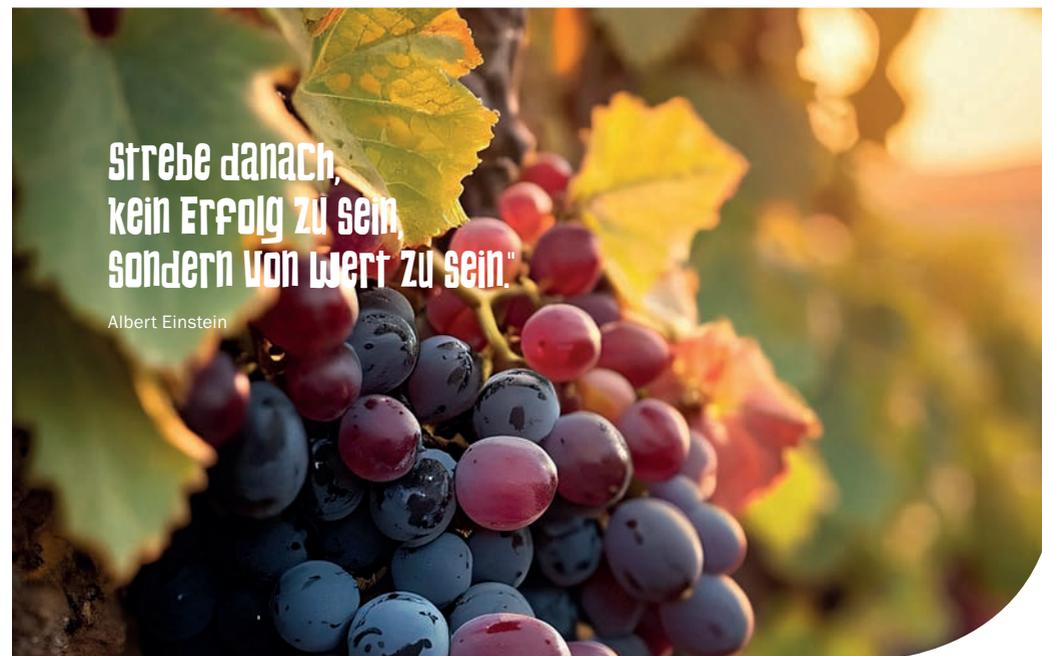
Entdecken Sie jetzt unser **Programmangebot** für

November 24

mehr als ...

-
- 02.11.24** 243-5344 **Feldenkrais®-Methode**
243-6024 **Altstadtrundgang**
-
- 03.11.24** 243-6150 **Schreibwerkstatt: Neue Freisinger Stadtgeschichten**
-
- 04.11.24** 243-0373 **NEU: Milch-Café**
243-0508 **NEU: Energieausweis für Wohngebäude - ONLINE**
243-0555 **NEU: Kryptowährungen – Bitcoins und seine Alternativen - ONLINE**
243-0756 **NEU: Schminkworkshop – Make-up Ü50**
243-5116 **Happy Woman**
243-5427 **Yoga flow**
243-5760 **Fitness Walk – Outdoor by Night**
243-6562 **Offene Werkstatt Keramik**
-
- 05.11.24** 243-2700 **NEU: Coding Club II : Programmieren am eigenen Laptop**
243-5107 **Medizin Dialog: „Plötzlich krebskrank – im Team wieder zurück ins Leben“**
243-5120 **Atmung – osteopathische Zusammenhänge**
243-5348 **Kiefergelenkentspannung**
243-5411 **Kundalini Yoga**
243-5751 **HAPPY WALK – Outdoor by Night**
243-6400 **Aquarellmalerei**
243-6850 **„Der besondere Film“ (Titel wird noch bekannt gegeben)**
-
- 06.11.24** 243-0462 **NEU: Das Rebhuhn-Projekt**
243-0860 **NEU: KIMCHI und Fermentsaft „Kwass“**
243-2108 **NEU: Silver Surfer: Digitale Unterhaltung am Smartphone/Tablet**
243-2308 **Einzelgesprächstunde rund um Computer, Internet, Smartphone und Co.**
243-46523 **Spanisch Auffrischung und leichte Konversation B1/B2**
243-5128 **Der Beckenboden**
243-5302 **Entdeckt die Magische Welt der KINDER-Entspannung – 8 bis 11 Jahre**
243-5416 **Kundalini Yoga**
243-5805 **NEU: FATBURNER – Hiit Workout für AnfängerInnen**
243-5811 **NEU: Figur-Zirkel - HYBRID**
243-5921 **Sexy Lady – Tanz in deine Weiblichkeit**
-
- 07.11.24** 243-0269 **NEU: Smart & Safe – Ein Interaktiver Workshop für Eltern zur Mediennutzung**

-
- 08.11.24** 243-0870 **Sushi – feine Delikatesse aus Japan**
243-5916 **FatChanceBellyDance®Style – Basic Level**
243-6563 **Offene Werkstatt Keramik**
-
- 09.11.24** 243-6012 **Der heilige Korbinian in Freising – eine Spurensuche in Weihenstephan**
243-6316 **Portrait zeichnen (Teil 1)**
243-6370 **Kinder-Kunst-Atelier (in russischer Sprache)**
-
- 10.11.24** 243-6302 **NEU: Sonntags-Studio mit Sallie Wunner – Stillleben**
11.11.24 243-0718 **NEU: Kinder Nähworkshop – Nähen für den Advent (7 – 11 Jahre)**
243-2152 **NEU: Digital Frauen: KI im Beruf**
243-5744 **Pilates am Abend**
243-5745 **Pilates am Abend**
243-6564 **Offene Werkstatt Keramik**
-
- 12.11.24** 243-0200 **NEU: „Sturzprophylaxe“ der Stadt Freising – Gefährliche Stürze im Alter vermeiden**
243-0310 **Infoabend: Body'n brain – Nachhilfe die bewegt**
243-2181 **NEU: Digital@Freising: Zeit und Aufgaben – Effizientes digitales Arbeiten**
243-2520 **Erste Schritte in MS Excel - ONLINE**
243-46401 **NEU: Lectura en español A2 – B1**
243-5135 **In dieser Welt zurechtkommen - ONLINE**
-
- 13.11.24** 243-0162 **NEU: Soziale Medien und gesellschaftliche Spaltung - ONLINE**
243-0509 **NEU: Neue Heizung? Aktuelle Gesetze - ONLINE**
243-2522 **Rechnen mit MS Excel - ONLINE**
243-5124 **NEU: Breathwork live erleben – Workshop**
243-5137 **Kräuterseele und Seelenkräuter**



Zwischen Reiz und Reaktion
gibt es einen Raum. In diesem Raum ist
unsere Macht, unsere Antwort zu wählen.
In unserer Antwort liegt unser Wachstum
und unsere Freiheit

Viktor Frankl

- 14.11.24 243-2524 **NEU: Funktionen in Excel** - ONLINE
243-5351 **Progressive Muskelentspannung (nach E. Jacobson)** - Einführungskurs
243-6254 **Fotostammtisch**
-
- 15.11.24 243-0880 **NEU: Wein-Crash-Kurs „Deutschland“** - Basiswissen für Beginner
243-5103 **SchmerzFREI bewegen mit alltagstauglichen Übungen**
243-5138 **Grundlagen der schamanischen Heilarbeit**
243-6565 **Offene Werkstatt Keramik**
-
- 16.11.24 243-0234 **NEU: Bis hierher und wie weiter? Bewusste Lebensgestaltung mit Biografiearbeit**
243-0554 **Investieren in Aktien - Kompaktkurs** - ONLINE
243-0885 **NEU: Tutto al Forno** - Köstliches aus dem Backofen
243-6025 **Altstadtrundgang**
243-6330 **NEU: Malen wie in Mexiko**
243-6754 **Richtige Anwendung der Oberfräse für EinsteigerInnen**
-
- 17.11.24 243-5444 **Oje, mein Kopf**
243-5448 **Loslassen lernen mit Yin Yoga & Yoga Nidra**
-
- 18.11.24 243-0374 **NEU: Milch-Café**
243-0720 **NEU: Kinder Nähworkshop - Kinderschürze (8 - 12 Jahre)**
243-1220 **NEU: Der NEUE SelbstCoach - Infoabend** - ONLINE
243-5930 **Linedance**
243-5931 **Linedance**
243-6566 **Offene Werkstatt Keramik**

- 19.11.24 243-0312 **Body'n brain - Nachhilfe die bewegt (6 - 9 Jahre)**
243-0314 **Body'n brain - Nachhilfe die bewegt (8 - 12 Jahre)**
243-0616 **Amtlicher Sportboot - FS Binnen (Motor) intensiv Sportküstenschifferschein**
243-0909 **NEU: Schokoladenzauber - Workshop für Naschkatzen**
-
- 20.11.24 243-0890 **NEU: Currygerichte** - vollwertige, schnelle und abwechslungsreiche Küche
243-2110 **NEU: Silver Surfer: Digitale Erinnerungshilfen am Smartphone/Tablet**
243-2310 **Einzelsprechstunde rund um Computer, Internet, Smartphone und Co.**
243-5310 **KlangRund: gemeinsam Singen - Klang, Freude und Tiefe erleben**
-
- 21.11.24 243-0392 **NEU: Babys und Kleinkinder emotional stärken**
243-0533 **NEU: Der richtige Umgang mit der Patientenverfügung**
243-0895 **NEU: Vegan backen - Plätzchen und Kuchen**
243-5336 **Meditation und Achtsamkeit**
243-6311 **Acrylmalen - gewusst wie!**
-
- 22.11.24 243-5340 **Meditation und Kum Nye im Kloster**
243-6567 **Offene Werkstatt Keramik**
-
- 23.11.24 243-0352 **NEU: Aufbaukurs Einfach Stark (2. - 5. Klasse)**
243-0640 **NEU: Pferderallye**
243-0898 **NEU: Plätzchenduft liegt in der Luft ... Weihnachtsbäckerei (Kinder 8 - 12 Jahre)**
243-0900 **NEU: Indisches Streetfood - neue Gerichte**
243-6013 **Der heilige Korbinian in Freising - eine Spurensuche in Weihenstephan**
-
- 24.11.24 243-0762 **NEU: Adventskränze binden**
243-6303 **NEU: Sonntags-Studio mit Sallie Wunner - Portrait**
-
- 25.11.24 243-0383 **NEU: Babyschlaf - Workshop**
243-0553 **KI-Systeme im Alltag für sich nutzen** - ONLINE
243-5909 **Klassisches Ballett für Fortgeschrittene**
243-6202 **Praxis Digitale Fotografie - Aufbaukurs**
243-6568 **Offene Werkstatt Keramik**
-
- 26.11.24 243-2182 **NEU: Digital@Freising: Das neue Büromanagement - Effizientes digitales Arbeiten**
-
- 29.11.24 243-6569 **Offene Werkstatt Keramik**
-
- 30.11.24 243-0910 **NEU: Buon Natale - Mediterranes Weihnachtsmenü**
243-6030 **Adventlicher Stadtrundgang**
243-6758 **Flechtwerke aus Weiden: runder oder ovaler Korb**

Weitere Infos unter
vhs-freising.org



Entdecken Sie jetzt unser **Programmangebot** für

Dezember 24

mehr als ...

- 02.12.24** 243-0375 **NEU: Milch-Café**
243-2154 **NEU: Digital Frauen: Social Media Basics – Sicher unterwegs auf Facebook, usw.**
243-6570 **Offene Werkstatt Keramik**
-
- 03.12.24** 243-5108 **Medizin Dialog: Bildgebung des Herzens**
243-6220 **Adobe Lightroom Classic – Digitalbilder Bearbeiten und Verwalten**
243-6860 **„Der besondere Film“ (Titel wird noch bekannt gegeben)**
-
- 04.12.24** 243-2112 **NEU: Silver Surfer: Fotografie auf Reisen am Smartphone/Tablet**
243-2312 **Einzelsprechstunde rund um Computer, Internet, Smartphone und Co.**
243-5737 **Winterworkout**
-
- 05.12.24** 243-0920 **NEU: Vegan X-mas Weihnachtsmenü**
-
- 06.12.24** 243-0454 **NEU: Sankt Nikolaus im Weltwald**
243-6571 **Offene Werkstatt Keramik**
-
- 07.12.24** 243-0923 **NEU: Weihnachts-Kochspaß in 3 Gängen (8 – 12 Jahre)**
243-2600 **NEU: Planung Steuerung und Überwachung – ONLINE**
243-6031 **Adventlicher Stadtrundgang**
243-6318 **Portrait zeichnen (Teil 2)**
243-6375 **Kinder-Kunst-Atelier (In russischer Sprache)**
243-6752 **Arbeiten mit Handwerkzeugen**
-
- 08.12.24** 243-6052 **Staaede Zeit – Heiter-besinnliche Weihnachtsgeschichte(n)**
243-6304 **NEU: Sonntags-Studio mit Sallie Wunner – Ein Schritt weiter**
-
- 09.12.24** 243-0381 **NEU: Beikost – Workshop: Von der Milch zur Makkaroni**
243-2526 **NEU: MS Excel im Fokus: Pivot-Tabellen und Charts – ONLINE**
243-6090 **Schafkopf für AnfängerInnen**
243-6572 **Offene Werkstatt Keramik**
-
- 10.12.24** 243-2527 **NEU: MS Excel SVERWEIS und WVERWEIS – ONLINE**
-
- 11.12.24** 243-2528 **NEU: MS Excel: Was-wäre-wenn-Analyse & Solver – ONLINE**
243-5311 **KlangRund: gemeinsam Singen – Klang, Freude und Tiefe erleben**

- 12.12.24** 243-6092 **Schafkopf für Fortgeschrittene**
-
- 13.12.24** 243-0758 **NEU: Schminkworkshop – festliches Glamour Make-up**
243-6573 **Offene Werkstatt Keramik**
-
- 14.12.24** 243-6032 **Adventlicher Stadtrundgang**
-
- 16.12.24** 243-0376 **NEU: Milch-Café**
243-6574 **Offene Werkstatt Keramik**
-
- 18.12.24** 243-0510 **NEU: Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren? – ONLINE**
243-2114 **NEU: Silver Surfer: Mit dem Smartphone/Tablet auf Reisen**
243-2314 **Einzelsprechstunde rund um Computer, Internet, Smartphone und Co.**
-
- 19.12.24** 243-6256 **Fotostammtisch**
-
- 20.12.24** 243-6575 **Offene Werkstatt Keramik**
-
- 21.12.24** 243-6033 **Adventlicher Stadtrundgang**
-
- 28.12.24** 243-6026 **Altstadtrundgang**
-
- 08.01.25** 251-1221 **NEU: Der neue Selbstcoach – Infoabend – ONLINE**
-
- 24.01.25** 251-1222 **NEU: Der neue Selbstcoach**



ERFOLG IST NICHT ENDGÜLTIG,
SCHEITERN IST NICHT FATAL.
DER MUT ZUM WEITERMACHEN ZÄHLT.

Winston Churchill

Ausgezeichnete Qualität

mehr als ...
Wachstum

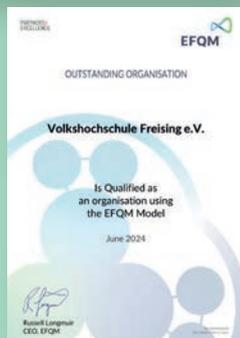


EFQM[®]

QUALIFIED BY
EFQM 2024

Im Juni 2024 wurde die vhs Freising e. V.
nach EFQM rezertifiziert („qualified by EFQM“).

Damit wurde uns wieder bestätigt, dass die vhs Freising
ein regelrechtes Qualitätsmanagement betreibt –
eine wichtige Grundlage unserer Arbeit, auf die wir
mit Recht stolz sein dürfen.



Freising e.V.
vhs

Bleiben Sie flexibel

GESUND
HEITS
KARTE

Dabei sein!
Die Gesundheitskarte
der vhs Freising e.V.



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 100 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**



Weitere Infos unter
vhs-freising.org



Sie möchten eine Sprache in Ihrem eigenen Tempo lernen?

Manchmal eignet sich ein Standardkurs nicht,
z. B. weil Sie es sich nicht jede Woche zeitlich
einrichten können oder weil Sie intensiver
begleitet werden möchten.

Dafür bieten wir maßgeschneiderten
Einzelunterricht an – auch auf den Niveaus
C1 und C2.

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



vhsbusiness

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

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 zusammen-
gestellte 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



Wenn Dir etwas nicht gefällt,
ändere es.
Wenn Du es nicht ändern kannst,
ändere Deine Einstellung.

Maya Angelou



Wir danken unseren Partnern
und Sponsoren:



vhs Freising e. V.

Kammergasse 12
85354 Freising
Telefon 08161 4907-0
Fax 08161 4907-99
vhs@vhs-freising.org
www.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.

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



Die vhs Freising e. V. wurden ausgezeichnet:



© 2023 vhs



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