

Bildung vor Ort.
Sentember his Dezember

2023



vinsfreising bildung



Glückauf

Liebe Leserin, lieber Leser,

das aktuelle Programm der vhs Freising, "Glückauf", geht in die 3. Staffel. Von September bis Dezember 2023 erwartet Sie Bewährtes, Neues und hoffentlich auch Beglückendes.

Es ist ein Glück, dass wir in Freising unsere vhs haben. Seit stolzen nunmehr 75 Jahren trägt sie ganz wesentlich dazu bei, dass Menschen aller Schichten im jungen, im mittleren und im höheren Erwachsenenalter einen fairen und kompetenten Partner haben, um sich weiterzubilden, sich künstlerisch zu betätigen, Sprachen zu lernen, Körper und Geist zu trainieren.

Mit ihren 75 Jahren steht die vhs Freising mitten im Leben. Das soll so bleiben! Ich wünsche Ihnen viel Freude mit der 3. Staffel – "Glückauf".

Herzliche Grüße

Peter Warlimont Vorsitzender des vhs-Beirats



75 20 23

September 23 Glückauf

02.09.23		Altstadtrundgang Referate als PowerPoint-Präsentationen (10 – 17 Jahre)
07.09.23	6074	NEU: Stadtführung mit der Rikscha
09.09.23	0614	Spielerische Reiterfahrung für Kinder (4 – 9 Jahre) Spielerische Reiterfahrung für Kinder (6 – 11 Jahre) Altstadtrundgang
11.09.23	5815	Fit und selbstbewusst durch den Winter Fit und selbstbewusst durch den Winter Klassisches Ballett für Fortgeschrittene
12.09.23	5415 5418 5422 5434 5717 5722 5818	Deutsch als Zweitsprache A1.2 – Integrationskurs 59 – Modul 2 Energiequelle Atem Hatha Yoga – open Hatha Yoga – medium Kundalini Yoga – pure Lebensenergie und tiefe Verbindung Yogapilates Outdoorfitness unter dem positiven Einfluss der Natur Lady Light – sanftes Figurtraining für Frauen Praxis Digitale Fotografie – Einführung mit Exkursion
13.09.23	2103 2300 5106 5108 5309 5433 5726 5728 5731 5734 5821 5824 5828	NEU: Strom sparen und Solarstrom selbst erzeugen - ONLINE NEU: Silver Surfer - Cybersecurity Einzelsprechstunde rund um Computer, Internet, Smartphone und Co. NEU: Beweglich, schmerzfrei und fit NEU: Beweglich, schmerzfrei und fit KlangRund - Singen wie im Himmel! NEU: Kundalini Yoga - pure Lebensenergie und tiefe Verbindung Pilates am Vormittag Pilates am Vormittag Fit 60+ Rücken & Faszien Fit - HYBRID Bewegter Rücken - stabile Mitte Shape your Body - HYBRID Gyrokinesis® Sexy Lady - Tanz in deine Weiblichkeit für Frauen

14.09.23	1506	10-Finger Computerschreiben	
	5100	NEU: Beweglich, schmerzfrei und fit	
	5304	Meditation und Achtsamkeit - ONLINE/PRÄSENZ	
	5426	Yoga für Kinder von 4 bis 6 Jahre	
	5607	NEU: Mann auf Glücks-Kurs	
	5740	New PILATES	
	5829	Bodystyling/Functional Fitness	
	6202	Fotostammtisch - HYBRID	
15.09.23	5348	Lazy Friday Afterwork Waldbaden	
	5429	Yoga für Kinder von 7 bis 11 Jahre	
	5432	Hatha Yoga - TriYoga Flows® Basics	
	5720	Yogapilates	
	5743	Nordic Skating - EinsteigerInnenkurs auf Skikes	
	5831	Zumba®	
	5834	STRONG Nation®	
	6512	Offene Werkstatt Keramik	
	6720	Ikebana – japanische Blumenkunst	
16.09.23	1302	NEU: Körpersprachetraining mit Pferden – Workshop	
	6034	Altstadtrundgang	
	6070	NEU: Stadtführung mit Bilderbuch – Gundel's Reise durch Freising	
17.09.23	0150	Europäische Mobilitätswoche: Stadtspaziergang	
		Verborgene Wege und Orte in Freising	



18.09.23 0518 Europäische Mobilitätswoche – Erfahrungsbericht Stromversorgung
0731 NEU: Nähen Iernen – Grundlagen und Techniken
32382 Orientierungskurs zu Integrationskurs 57
5121 Aktiv gegen Schmerzen
5125 Aktiv gegen Schmerzen
5435 Yoga flow
5505 Wing Tsung Kung Fu
5749 NEU: Yogalates – ONLINE/PRÄSENZ
5751 NEU: Walk at Home – ONLINE
5837 NEU: Wirbelsäulengymnastik – ONLINE/PRÄSENZ
5840 Bodystyling – straffen & stärken – HYBRID
5844 Hilt Intervalltraining + Bauch intensiv
5926 Linedance
5934 Linedance



19.09.23	0515	NEU: Die Wärmepumpe – Vorteile und Einsatzzwecke - ONLINE
	5942	West Coast Swing
	6560	Wildes Töpfern
20.09.23	0185	Demokratie im Gespräch – Landtagswahl 23: Digitaler Wahlkampf -ONLINE
	0325	NEU: Infoabend - Nachhilfe, die Dich bewegt! -
		body'n brain modern activity
	0747	NEU: Nähkurs für Anfänger
	30403	Einstufungstest für Sprachberatung
	30405	Sprachberatung - Englisch
	30505	Sprachberatung - Spanisch
	30605	Sprachberatung – Französisch
	30805	Sprachberatung – Italienisch
	5128	NEU: Rheuma – eine Diagnose mit vielen Gesichtern – Vortrag
	5605	Kopfschmerz ist kein Aspirin-Mangel
	6580	Töpferkurs für Kinder (ab 6 Jahren)
		Ikebana für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
	6732	Ikebana für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
21.09.23	38202	Italienisch A2 - ONLINE
	6702	Handlettering
22.09.23	0320	Eltern sein und äußere wie auch innere Kinder begleiten
	38007	Italienisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen
	38024	Italienisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen
	46012	Spanisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen
	46503	El Club de Español B1 - ONLINE
	5132	Autorenlesung/Vortrag: Meine Lebenserfahrungen – Leid und Schmerz
		aus meiner Vergangenheit in Liebe und Freude verwandelt
	5404	NEU: Qigong - Die 5 Elemente - Das Element METALL
	6514	Offene Werkstatt Keramik
23.09.23	0410	75 Jahre vhs: Familienerlebnisnachmittag im herbstlichen Wald für Kinder
	0416	75 Jahre vhs: Familienerlebnisnachmittag im herbstlichen Wald für
		Erwachsene - Waldgesundheitstraining
		NEU: Kulinarische Reise durch den Punjab – Nordindien
	5440	Yoga für Schulter, Nacken & Rücken
		Yoga für die Hüfte und das ISG (Illiosacralgelenk)
		NEU: Einblick in philippinischen Kampfkünste – Workshop
		Country Two Step für AnfängerInnen
		Altstadtrundgang
	6075	NEU: Stadtführung mit der Rikscha
24.09.23		Selbstbehauptungskurs "Einfach Stark" Bambini (1. und 2. Klasse)
		Selbstbehauptungskurs "Einfach Stark" Kids (3. und 4. Klasse)
		NEU: Smartphone 1x1: Kostenlose Sprechstunde für die Generation 60+
	5447	Rückenyoga für mehr Selbstfürsorge
	5952	Ladysalsa



```
25.09.23 2581 Office Kompakt - ONLINE/SELBSTLERNKURS
        32006 Deutsch als Zweitsprache A1.1 - Integrationskurs 61 - Modul 1
        32252 Deutsch als Zweitsprache A2.2 - Integrationskurs 58 - Modul 4
        34105 Englisch A1 - AnfängerInnen mit Vorkenntnissen
        34428 English for Couch Potatoes A2 - ONLINE
        34707 Business English A1/A2 - ONLINE
        34801 NEU: Englisch für Kinder von 3 bis 5 Jahren
        34803 NEU: Englisch für Kinder von 5 bis 6 Jahren (Vorschulkinder)
        36001 Französisch A1 - AnfängerInnen - 5 Wochen Kurs
        36010 Französisch A1 - AnfängerInnen mit Vorkenntnissen
        36301 Französisch B1
        36344 NEU: Französisch sprechen macht Spaß! B1
        36374 Conversation française le matin B1+
        38001 NEU: Italienisch A1 - AnfängerInnen
        38208 Italienisch A2
        38315 Italienisch B1 - ONLINE
        38353 Italienisch B1 - Lingua, società, cultura e storia
        38423 Italienisch B2
        38622 Italienisch Konversation B2
        39002 Japanisch A1 - AnfängerInnen
        39109 Japanisch A1 - 3. Semester
        39169 Japanisch A2 - 10. Semester
        44005 Russisch A1 - AnfängerInnen - ONLINE
        44022 Russisch A1/A2 - WiedereinsteigerInnen - ONLINE
          5116 NEU: Schmerzfrei nach Liebscher & Bracht
          5323 NEU: Informationsabend-MBSR-8-Wochen-Kurs
          5754 Pilates - ONLINE/PRÄSENZ
          5757 Pilates - ONLINE/PRÄSENZ
         6440 Aquarell Workshop
26.09.23 0220 Ausmisten befreit!
         0475 NEU: TUM@Freising: Wie sicher sind unsere Lebensmittel?
        32003 Deutsch als Zweitsprache A1.1 (am Abend) - AnfängerInnen
        32201 Deutsch als Zweitsprache A2.1 (am Abend)
        32300 Deutsch als Zweitsprache B1.1 (am Abend)
        32350 Deutsch als Zweitsprache B1.2 (am Abend)
        32600 Deutsch als Zweitsprache B2 - Teil 1 - ONLINE
        33707 Chinesisch A1/A2 - ONLINE
        34090 NEU: Englisch A1 - AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen
        34559 NEU: Englisch B2
        34589 English Conversation B2/C1
        36008 Französisch A1 - AnfängerInnen
        36208 Französisch A2
        36347 Einstieg in die französische Konversation B1
        36349 NEU: Französisch sprechen macht Spaß! B1
        36372 Französisch Auffrischung und leichte Konversation B1+
        38020 Dieci lezioni di italiano A1, AnfängerInnen mit Vorkenntnissen
        38030 Italienisch A1 - AnfängerInnen mit Vorkenntnissen - ONLINE
        38651 Italienisch Konversation und Lektüre für Fortgeschrittene B2/C1
        39004 Japanisch A1 - AnfängerInnen
        39009 Japanisch A1 - 2. Semester
        39152 Japanisch A2.1 - 7. Semester
        40208 NEU: Kroatisch Konversation A1/A2
        41201 Norwegisch A1 - AnfängerInnen
```

	41246	Norwegisch A2
	5005	Reiki – Treffen
27.09.23	0517	NEU: Photovoltaik - Strom selbst erzeugen! - ONLINE
21.03.23		NEU: Microsoft 365 - "Power-Tools" - ONLINE
		Englisch 50+ B1
		Hello Kids – Englisch für Kinder, Teil 1 (6 – 8 Jahre)
		NEU: Italienisch A1 – Spezial: Hören und Sprechen –
	0012.	WiedereinsteigerInnen
	38211	Italienisch A2
		Italienisch B2+ – II mercoledì degli amici del libro
		Italienisch A1 – AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen
		Italienisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen
		Italienisch B1 – Lingua, società, cultura e storia
		Italienisch für Büffelmuffel A2+
	39190	Japanisch A2.2
	40203	Kroatisch für die Reise A1 – AnfängerInnen
	46003	Spanisch A1 – Anfängerinnen
	46006	Spanisch A1 – Anfängerinnen
	46014	Spanisch A1 – Anfängerinnen mit Vorkenntnissen
	46207	Spanisch A2
28 00 23	3//32	English Conversation B1/B2 - ONLINE
20.03.23		Business English B2 - ONLINE
		Italienisch A1 – Anfängerinnen und Wiedereinsteigerinnen
		Italienisch für Büffelmuffel A2+
		Japanisch A2/B1
		Russisch A1 – Anfängerinnen
		Russisch A1 – Anfängerinnen mit Vorkenntnissen
		Schwedisch Konversation C1
		Zumba® für Anfängerinnen, auch mit leichten Vorkenntnissen
		Zumba®
	6312	Zeichnen für AnfängerInnen
00.00.00		
29.09.23	0010	Willkommen zum Brotbackkurs
		Italienisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen
		Erlebnisreise mit Begleitung der schamanischen Trommel
		Meditation im Kloster NELL Oigang Die Elemente Das Element WASSER
		NEU: Qigong - Die 5 Elemente - Das Element WASSER
		NEU: FatChanceBellyDance® Style – Basic Level Lagerfeuergitarre für AnfängerInnen
		Offene Werkstatt Keramik
30.09.23		Vorbereitung Zertifikat Deutsch B1 auf Prüfung B1 am 21.10.23
	11052	Duccioch für Kinder (4. G. Johns) mit Verkenntnissen



6750 Drechseln in der Werkstatt

6038 Altstadtrundgang

September 23 *Glückauf*

44055 Russisch für Kinder (7 – 10 Jahre) mit Vorkenntnissen

Oktober 23 Glückauf

02.10.23	0820	NEU: Ordnung ist das halbe Leben
04.10.23	0194	NEU: Kosmisches Verstehen – Wie Astrophysik die heutige
	0227	Realität beeinflusst
		NEU: Nachhilfe, die Dich bewegt! – body'n brain modern activity NEU: Nachhilfe, die Dich bewegt! – body'n brain modern activity
		NEU: Energiesparen im Alltag - ONLINE
		NEU: Silver Surfer - Informationsquelle Internet - Gefahren
	2302	Einzelsprechstunde rund um Computer, Internet, Smartphone und Co.
	2590	NEU: Microsoft OneNote im Büromanagement - ONLINE
		Französisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen
	36377	Französisch Konversation B1+
05.10.23	0511	Naturwaschmittel aus Wald & Wiese
		English Conversation and Reading matters B2
	5326	NEU: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
06.10.23	0824	NEU: Käse – Wein Verkostung
		NEU: Kroatisch für Kinder von 6 bis 10 Jahren
		MBSR-8-Wochen-Kurs - ONLINE/PRÄSENZ
		Afterwork Qigong
		Afterwork Qigong
	0010	Offene Werkstatt Keramik
		Ikebana – japanische Blumenkunst
07.10.23	· · · · ·	NEU: Entdecke Deine Stärken und Deinen Ressourcenpool!
		NEU: Von Seglern der Lüfte und Tier-Reisebussen – Naturführung
		NEU: Indisch-vegetarische Küche MS Word für EinsteigerInnen – KOMPAKTKURS
		Körperbalance entdecken mit Alexandertechnik – Workshop
		Skating auf Rollski – EinsteigerInnenkurs
		Altstadtrundgang
	6076	NEU: Stadtführung mit der Rikscha
	6330	Acrylmalen – gewusst wie!
	6590	Raku Brenntag für Fortgeschrittene
08.10.23	0412	75 Jahre vhs: Familienerlebnisnachmittag im herbstlichen Wald für Kinde
	0418	75 Jahre vhs: Familienerlebnisnachmittag im herbstlichen Wald für
		Erwachsene - Waldgesundheitstraining
	0827	NEU: Letter Cake - DIE Trendtorte

09.10.23		Amtlicher Sportbootführerschein – FS BINNEN unter Motor Amtlicher Sportbootführerschein – FS BINNEN unter Segel/Motor
		NEU: Serienbriefe und Geschäftspost mit MS Word
		Grundlagen des Game Design und der Spieleentwicklung
		Schwedisch A1 – 4. Semester
		Schwedisch B2 – 12. Semester
10.10.23		NEU: Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an? - ONLINE
		Medizin Dialog: Neue diagnostische und therapeutische Möglichkeiten der Kardiologi
		Amtlicher Sportbootführerschein – FS See/Küste (Theoriekurs)
	6564	Keramik für Haus und Garten
11.10.23		NEU: Fermente, Sprossen & Microgreens
		Spanisch Auffrischung und leichte Konversation B1/B2
		KlangRund - Singen wie im Himmel!
	5760	WW - Winter Workout
12.10.23		NEU: One Pots – veganes Soulfood aus einem Topf
		NEU: Vegane Ernährung leicht gemacht – Vortrag
	5610	NEU: Einigen wir uns, dass wir uns uneinig sind
13.10.23	0834	NEU: Hausgemachte Pasta – Pasta fatta in casa
	32924	Einbürgerungstest
		Einbürgerungstest
		Einbürgerungstest
	6520	Offene Werkstatt Keramik
14.10.23	0243	NEU: Entscheidungshilfe und Wegweiser – die eigenen Werte
		Nähkurs für Kinder (8 – 12 Jahre)
		NEU: Ausgezogene, Kirtanudeln, Krapfen mit viel Liebe in Butter gebacken
		NEU: Du Depp – geh' weg! – Umgang mit schwierigen Menschen
		MS Excel für EinsteigerInnen – KOMPAKTKURS
		Reiki - Der zweite Grad
		Entspannung und ayurvedische Gesichtsmassage Mein Tinnitus-Programm
		Altstadtrundgang
		Möbelbau mit modernen Elektrowerkzeugen
15.10.23	5357	Waldbaden – Baden in der Waldluft
16.10.23	0733	NEU: Nähkurs für Projekte, die Ihr alleine nicht schafft
	2504	NEU: Individuelle Formulare erstellen mit MS Word
	32008	Deutsch als Zweitsprache A1.1 - Integrationskurs 60 - Modul 1
	42260	Portugiesisch/Brasilianisch B2
	5015	Klassisches Pallott für Fortgeschrittene



Glück ist Selbstgenügsamkeit.

Aristoteles

17.10.23	0838	Endlich Ordnung im Kleiderschrank NEU: Ernährung in den Wechseljahren – das tut dem Körper gut Deutsch als Zweitsprache A2.1 – Integrationskurs 59 – Modul 3
18.10.23	0186 0840 2107 2304	Demokratie im Gespräch – Digital Memory - ONLINE NEU: Bayerische Edelbrände – Spezial-Spirituosen-Seminar NEU: Silver Surfer – Künstliche Intelligenz im Internet Einzelsprechstunde rund um Computer, Internet, Smartphone und Co. NEU: Osteopathische Zusammenhänge – Atmung und Haltung
19.10.23	0536 42212 6160 6204	NEU: Freisinger Ernährungsdialog – Aktiv gegen Lebensmittelverschwendung NEU: Richtig investieren in Aktien und ETFs - ONLINE Portugiesisch/Brasilianisch B1 NEU: Schreibwerkstatt – Freisinger Stadtgeschichten Fotostammtisch - HYBRID Mein Kürbis für Halloween – Keramikkurs für Kinder
20.10.23	32393 5350 5620 6012	Leben in Deutschland (LiD) – Kurs 57: Abschlusstest Orientierungskurs Leben in Deutschland (LiD) – Kurs 57: Abschlusstest Orientierungskurs Lazy Friday Afterwork Waldbaden NEU: Naturbild mit HERZ – das intuitive Foto Unterwegs mit dem Nachtwächter – lang (mit neuen Spielszenen) Offene Werkstatt Keramik
21.10.23	0846 0847 32532 5329 5155	Nähkurs für Teenies (ab 12 Jahren) NEU: So schmeckt Pizza (Kinder 8 – 12 Jahre) Sushi – feine Delikatesse aus Japan Zertifikat Deutsch B1 – Goethe Institut Mit Körper, Geist und Herz im Hier und Jetzt ankommen -ONLINE/PRÄSENZ NEU: Vegan for future – Workshop Altstadtrundgang
23.10.23	5630	NEU: Ich weiß nur, was ich nicht kann!
24.10.23	0476	NEU: Endlich Ordnung im Papierkram NEU: TUM@Freising: Wildtiere – Biologie, Konflikte & Management Kräuterliköre und Magenbitter selbstgemacht
25.10.23	2522 5609	NEU: Salbenküche – Naturkosmetikwerkstatt MS Excel für EinsteigerInnen – Grundlagen NEU: Glück im Alltag Sexy Lady – Tanz in deine Weiblichkeit für Frauen

26.10.23		NEU: Hülsenfrüchte raffiniert zubereitet für die Alltagsküche Körperbalance entdecken mit Alexandertechnik
27.10.23	6524	Offene Werkstatt Keramik
28.10.23	1304 6046	NEU: Zeit zum Nähen NEU: Körpersprachetraining mit Pferden – Workshop Altstadtrundgang Zeichnen für AnfängerInnen
29.10.23	5359 6120	NEU: Smartphone 1x1: Kostenlose Sprechstunde für die Generation 60+ Waldbaden – Baden in der Waldluft NEU: Ganz Ohr sein – Schreibwerkstatt Töpfern auf der Drehscheibe
30.10.23	2510	NEU: KLIMABRUNCH – Gemeinsam für das Klima schlemmen! – für Familien NEU: Vom Geschäftsbrief zum Serienbrief – ONLINE Portrait – Gesichter zeichnen für Kinder (ab 9 Jahren)
31.10.23	5212	NEU: Rückenmassage – ausgiebig und entspannend







Bildung für nachhaltige Entwicklung – Der Beitrag der vhs Freising zu den SDGs

100 % Nachhaltigkeit

dank nachhaltiger Beschaffung, Catering & Ausstattung im Kursgeschehen und in der Verwaltung.

100% nachhaltige Zusammenarbeit

durch Kooperation und Vernetzung mit lokalen Mitstreitern und Akteuren in Bezug auf nachhaltige Bildungsarbeit im Landkreis Freising.

100 % Ernsthaftigkeit

durch Überarbeitung des Leitbilds in Bezug auf Nachhaltigkeit und Unterzeichnung einer Selbstverpflichtung durch vhs Vorstand und Leitung.

100 % Hochwertige Bildung

die vhs Freising verpflichtet sich seit jeher, inklusive, gleichberechtigte und hochwertige Bildung zu gewährleisten und Möglichkeiten lebenslangen Lernens für alle zu fördern.

100 % Engagement

durch die Durchführung von Bildungsveranstaltungen zu den SDGs und Organisation von Projekten der Nachhaltigkeit über die Grenzen des eignen Kursgeschehens hinaus, z.B. die Organisation von 30 Schulführungen im Rahmen der Nachhaltigkeitsausstellung "Wege in die Zukunft" im Herbst 2023.

100% Beitrag zur Integration

von ausländischen Mitbürgern durch das Durchführen von aktuell 6205 Stunden Deutschunterricht/Jahr an der vhs Freising.

Die SDGs umfassen alle drei Dimensionen von Nachhaltigkeit: Soziales, Wirtschaft und Umwelt. Zudem sind den Sustainable Development Goals fünf Kernbotschaften als handlungsleitende Prinzipien vorangestellt: Mensch, Planet, Wohlstand, Frieden und Partnerschaft.



Im Grunde ist jedes Unglück gerade nur so schwer, wie man es nimmt.

Marie von Fbner-Eschenbach

Entdecken Sie jetzt unser Programmangebot für

November 23 Glückauf



02.11.23	5146	NEU: Kräuterseele und Seelenkräuter
03.11.23	2511	NEU: Plastikvermeidung mit selbstgemachter Naturkosmetik NEU: Fortgeschrittene Formatierungen - ONLINE Ikebana – Japanische Blumenkunst
04.11.23	<u> </u>	Asiatische Küche
04.11.20		NEU: Basic-Barista – Fakten und Praktisches rund um das Thema "Kaffee"
		Die neue Schlagfertigkeit
		Feldenkrais®-Methode
		Altstadtrundgang Richtige Anwendung der Oberfräse für EinsteigerInnen
05.11.23		www. mal anders - WaldWirktWunder
06.11.23		Testamente gestalten und Steuern sparen - ONLINE NEU: Chinesische Küche – Tradition und Vielfalt
		NEU: Dokumente mit Grafik und Text gestalten - ONLINE
		Deutsch als Zweitsprache A1.2 – Integrationskurs 61 – Modul 2
	32302	Deutsch als Zweitsprache B1.1 – Integrationskurs 58 – Modul 5
	5437	Yoga flow
	5640	NEU: Was macht mich stark? Resilienz und Widerstandkraft
	0000	Linedance
	5935	Linedance
07.11.23	2560	NEU: Microsoft Outlook - die Kommunikationszentrale - ONLINE
	5166	Medizin Dialog: Die Palliativstation im Klinikum Freising
		Hatha Yoga – open
		Hatha Yoga – medium
		Outdoorfitness unter dem positiven Einfluss der Natur West Coast Swing
		Aquarellmalerei
		Himmlische Begleiter für die Weihnachtszeit – Schenk mir Flügel!
08.11.23	0240	75 Jahre vhs: Glücklich im Ruhestand und im Alter – so gelingt es!
	0870	Genussmomente Bier und Wurst – weil's eben ned wurscht is!
		NEU: Silver Surfer – Unterhaltungsmöglichkeiten im Internet
		Einzelsprechstunde rund um Computer, Internet, Smartphone und Co.
		NEU: Geschäftsbriefe nach DIN 5008 und AutoTexte - ONLINE
		NEU: Microsoft Outlook – Zeit- und Aufgabenmanagement - ONLINE NEU: Italienisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen
		KlangRund - Singen wie im Himmel!
09.11.23		NEU: Energieausweis für Wohngebäude - ONLINE
		NEU: Microsoft Outlook - Kundenbeziehungsmanagement - ONLINE
		Meditation und Achtsamkeit - ONLINE/PRÄSENZ
	5530	Traditionelles Taekwon-Do für AnfängerInnen
	6332	Acrylmalen – gewusst wie!
10.11.23	0554	Patientenvorsorge – ein Thema, das jeden angeht!
		Kreativ gegen Lebensmittelverschwendung – aktiv in der eigenen Küche
		NEU: Kommunikation nach DIN 5008 mit Geschäftsbrief und Mail – ONLINE
	6526	Offene Werkstatt Keramik

	1513 32520 5336 5955	NEU: Christstollen, so wie ich ihn mag 10-Finger Computerschreiben an einem Tag Vorbereitung Zertifikat Deutsch A2/B1 am 02.12.23 Feldenkrais®-Methode NEU: Zimbeln im FCBD®Style Altstadtrundgang
12.11.23	0316 0874	Selbstbehauptungskurs "Einfach Stark" Bambini (1. und 2. Klasse) Selbstbehauptungskurs "Einfach Stark" Kids (3. und 4. Klasse) NEU: La cucina d'inverno – Mediterrane Winterküche Töpfern auf der Drehscheibe
13.11.23		NEU: Nähkurs für Fortgeschrittene NEU: Progressive Muskelentspannung (nach E. Jacobson)
14.11.23	1329	NEU: Die Wärmepumpe – Vorteile und Einsatzzwecke - ONLINE Mit emotionaler Gesprächsführung leichter ans Ziel Italienisch Konversation und Auffrischung A2/B1
15.11.23	0532 0877 5142	Demokratie im Gespräch – Function follows form – ONLINE NEU: Richtig schenken und vererben – so gelingt es! NEU: Ayurveda Kochworkshop "Winter" Osteopathische Selbstbehandlung – Verspannung, Rücken NEU: Kopfschmerz und Migräne in der Naturheilkunde – Vortrag
	32601	NEU: Neue Freundschaften und Kontakte im Internet knüpfen - ONLINE Deutsch als Zweitsprache B2 - Teil 2 - ONLINE Fotostammtisch - HYBRID
	32930 32931 32932	NEU: Weihnachtliches Überraschungsmenü mit Ofori Kwabena Einbürgerungstest Einbürgerungstest Einbürgerungstest Offene Werkstatt Keramik
18.11.23	0414 0540 0749 0883 5222 6052 6090	Bis hierher und wie weiter? – Ich nehme mein Leben in die Hand! 75 Jahre vhs: Wir pflanzen einen Wald! Investieren in Aktien – ONLINE Nähkurs für Kinder (8 – 12 Jahre) Destillieren – Ätherische Öle und Hydrolate Fußzonenmassage nach Hanne Marquardt Altstadtrundgang NEU: 75 Jahre vhs: Die vhs vom Keller bis zum Dach – Führung Flechtwerke aus Weiden
19.11.23	0885	NEU: Weihnachtstorte
20.11.23		Das Unternehmertestament - ONLINE NEU: Serienbriefe und Geschäftspost mit MS Word

21.11.23		NEU: Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren? - ONLINE Amtlicher Sportboot - FS Binnen (Motor) intensiv Sportküstenschifferschein
22.11.23	2111 2308	NEU: Photovoltaik – Strom selbst erzeugen! - ONLINE NEU: Silver Surfer – Google Konto Einzelsprechstunde rund um Computer, Internet, Smartphone und Co. Mein Lichterhaus – Leuchten für dunkle Tage
23.11.23	0898	Auf die Plätzchen fertig los
24.11.23		NEU: Champagner, Sekt, Prosecco, English Sparkling und mehr – Ein Wegweiser Meditation und Kum Nye im Kloster
		Fotowalk durch Freising mit kleiner Ausrüstung
		Offene Werkstatt Keramik
25.11.23		NEU: Weihnachtsgeschenke von Herzen (Kinder 8 – 12 Jahre) NEU: Geschmolzen und getunkt – Käsefondue
	5229	Ayurvedische Fußmassage zur Selbstanwendung
	5462	Schlafen wie ein Murmeltier
		Altstadtrundgang
<u> </u>	6316	Zeichnen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
26.11.23	0910	NEU: Weihnachtsbäckerei für Kinder (Kinder 8 – 12 Jahre)
	2266	NEU: Smartphone 1x1: Kostenlose Sprechstunde für die Generation 60+
27.11.23	1412	NEU: Design Thinking - die Methodensammlung - ONLINE
	2505	NEU: Individuelle Formulare erstellen mit MS Word
	32108	Deutsch als Zweitsprache A1.2 – Integrationskurs 60 – Modul 2
	5118	NEU: Schmerzfrei nach Liebscher & Bracht
28.11.23	0918	NEU: Kimchi meets Sprossen & Exotic Drink
	32254	Deutsch als Zweitsprache A2.2 – Integrationskurs 59 – Modul 4
29.11.23	0920	Fränkische Bratwürste
	1424	NEU: Liberating Structures - das Methodenset - ONLINE
	5763	WW - Winter Workout
30.11.23	0477	NEU: TUM@Freising: Die Vermessung des Lebens
	0925	NELL: Veganes Weihnachten - festlich unkompliziert und lecker



Weitere Infos unter vhs-freising.org

November 23 Glückauf

Dezember 23 Glückauf

01.12.23	0002	Offene Werkstatt Keramik Ikebana – japanische Blumenkunst
02.12.23	32530 5161	NEU: 3-Gänge Weihnachtsmenü – ein Kinderspiel (Kinder 8 – 12 Jahre) Zertifikat Deutsch A2/B1 – telc NEU: Ernährung im Alltag und Gesundheit – Vortrag Altstadtrundgang
04.12.23	0534	Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung & Grundbegriffe Erbrecht - ONLINE
05.12.23	1334 5167	NEU: Schimmel vermeiden und beseitigen: Wie heize und lüfte ich richtig? - ONLINE Mini-Workshop Gewaltfreie Kommunikation - ONLINE Medizin Dialog: "Wie geht es weiter nach einem Schlaganfall?" Praxis Digitale Fotografie – Aufbaukurs
06.12.23	2310	NEU: Silver Surfer – Internet Browser Einzelsprechstunde rund um Computer, Internet, Smartphone und Co. KlangRund – Singen wie im Himmel!
07.12.23	0936	NEU: Genussmomente – Bier & Schokolade
08.12.23	1345	NEU: Neapolitanisches Weihnachtsmenü Auf den Punkt gebracht! Offene Werkstatt Keramik
09.12.23	6020 6058 6334	Faire Schokolade selbst gemacht (Kinder 8 – 12 Jahre) Staade Zeit – Heiter-besinnliche Weihnachtsgeschichte(n) Altstadtrundgang Acrylmalen – gewusst wie! Arbeiten mit Handwerkzeugen
11.12.23	32206 32352	NEU: Microsoft 365 – Büromanagement und Teamarbeit – ONLINE Deutsch als Zweitsprache A2.1 – Integrationskurs 61 – Modul 3 Deutsch als Zweitsprache B1.2 – Integrationskurs 58 – Modul 6 Schafkopf für AnfängerInnen
12.12.23	0533	NEU: Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an? - ONLINE
14.12.23		Schafkopf für Fortgeschrittene Fotostammtisch - HYBRID

15.12.23	0950	NEU: Weihnachtliche Pralinen & Trüffel
	32936	Einbürgerungstest
	32937	Einbürgerungstest
	32938	Einbürgerungstest
	6536	Offene Werkstatt Keramik
16.12.23	6060	Altstadtrundgang
17.12.23		NEU: Smartphone 1x1: Kostenlose Sprechstunde für die Generation 60+ Staade Zeit – Heiter-besinnliche Weihnachtsgeschichte(n)
19.12.23	2592	NEU: Microsoft SharePoint - "fluide" Kommunikation - ONLINE
23.12.23	6062	Altstadtrundgang
30.12.23	6064	Altstadtrundgang









Glück ist das einzige, was wir anderen geben können, ohne es selbst zu haben.

Carmen Sylva

Wünsch Dir was! 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 90 EUR bezahlen für 20 x 30 Minuten ohne vorherige Anmeldung teilnehmen
- · die Gesundheitskarte ist nicht übertragbar
- · gültig 1 Jahr nach Ausstellung

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



Glückauf



vhs Freising e. V.

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

Information und Anmeldung

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

Öffnungszeiten Sprechstunde

Mo/Mi/Fr 10.00–12.00 Uhr Do 15.00–18.00 Uhr Dienstag geschlossen

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



