



M MUNICH
AIRPORT

vhs-freising.org

JANUAR
bis APRIL

26

ideenreich



ZIELE FÜR
NACHHALTIGE
ENTWICKLUNG



vhsfreising
bildung vor ort

ideenreich



ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG



Liebe Leserinnen und Leser,

mit großer Freude präsentiere ich Ihnen mein erstes Programm als neue Leiterin der Volkshochschule, und welcher Titel könnte dafür passender sein als „ideenreich“? Denn genau das wollen wir mit Ihnen gemeinsam sein: voller Ideen, voller Engagement und voller Mut, neue Wege zu denken und zu gehen.

Unser Themenschwerpunkt in diesem Programm widmet sich dem **Nachhaltigkeitsziel 1 der Vereinten Nationen: „Keine Armut“**. Armut ist weit mehr als ein Mangel an Geld. Oft bedeutet sie auch fehlende Bildungschancen, eingeschränkte gesellschaftliche Teilhabe und geringe Möglichkeiten, das eigene Leben selbst zu gestalten. Bildung ist hier ein entscheidender Schlüssel, und damit ist die Volkshochschule ein wichtiger Ort, an dem Armut überwunden und Teilhabe ermöglicht wird.

In unseren Schwerpunktveranstaltungen zeigen wir, wie vielfältig dieses Thema ist: von globalen Perspektiven bis hin zu ganz konkreten Initiativen vor Ort. Zudem stellen wir Institutionen und Projekte in unserer Kommune vor, die sich tagtäglich für mehr soziale Gerechtigkeit, Chancengleichheit und gesellschaftliche Teilhabe einsetzen. Ich lade Sie herzlich ein, unser neues Programm in all seinen Facetten zu entdecken: zu stöbern, Neues auszuprobieren, vielleicht Ungewohntes zu wagen und sich von der ideenreichen Vielfalt unserer Angebote inspirieren zu lassen.



Herzlich,
Stefanie Schwegler
Leiterin der vhs Freising

PS: Veranstaltungen zum Themenschwerpunkt sind mit diesem Symbol markiert:

Januar 26

ideenreich

04.01.26 261-5700 12x **NEU:** Immer wieder Sonntags – Gemeinsam aktiv in den Tag
261-6000 Altstadtrundgang

05.01.26 261-5704 13x Pilates am Abend
261-5706 13x Pilates am Abend

07.01.26 261-34070 10x Englisch 50+ B1/B2
261-39196 12x Japanisch A2/B1
261-46530 10x Spanisch Auffrischung und leichte Konversation B1/B2
261-5301 **NEU:** Dein Wurzel-Chakra in Harmonie: Klang trifft Duft
261-5400 13x QiGong – Gelassen den Tag beginnen
261-5710 9x Fit 60+ – Erhaltung und Steigerung der Vitalität
261-5715 9x Rücken & Faszien Fit – HYBRID
261-5802 9x Lady Light – sanftes Figurtraining für Frauen – HYBRID
261-5804 13x Gyrokinesis® und mehr ...
261-6590 5x Töpfen auf der Drehscheibe

08.01.26 261-5410 6x Yoga ist so viel mehr – Die Yamas
261-5808 7x HIGH Fitness
261-5810 5x Zumba®
261-5813 5x Zumba®
261-5820 6x Kraft & Balance
261-5903 12x Latin Tanz – Lady Style
261-6330 6x Acrylmalen – gewusst wie!

09.01.26 261-0804 **NEU:** Fit und Frisch – vegetarisch kochen für ein leichteres Leben
261-5415 12x Afterwork QiGong
261-5418 12x Afterwork QiGong
261-5420 12x Hatha Yoga – TriYoga Flows® Basics
261-5718 11x **NEU:** Der frühe Vogel ... – Gemeinsam aktiv in den Tag
261-5721 10x Yogapilates
261-5722 10x Pilates – leichter Einstieg
261-5823 6x **NEU:** Zumba® Fitness – Starte den Tag sportlich und beschwingt
261-5910 5x Klassisches Ballett für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen
261-6500 Offene Werkstatt Keramik

10.01.26 261-0570 **NEU:** Repair Café ☕
261-0806 Der „kleine“ Barista mit Kaffeeverkostung
261-44057 8x Russisch für Kinder (4 – 6 Jahre) mit Vorkenntnissen
261-44062 10x Russisch für Kinder (7 – 10 Jahre) mit Vorkenntnissen
261-5725 7x Early Walk – gesunde Morgenrunde durch den Wald
261-6001 Altstadtrundgang

11.01.26	261-5315	Atem trifft Klang – eine Reise nach innen
12.01.26	261-0512	Finanzen verstehen: Altersvorsorge – warum sie heute wichtiger ist denn je ☱ – ONLINE
	261-2520	Erste Schritte in MS Excel – ONLINE
	261-34202 10x	Englisch A2, ab Lektion 3
	261-36217 10x	Französisch A2, ab Lektion 6/7
	261-36219 8x	Französisch A2, ab Lektion 10
	261-36313 10x	Französisch B1, ab Lektion 8
	261-36387 10x	Conversation française le matin B1+
	261-38009 10x	Italienisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen, ab Lektion 4/5
	261-38029 10x	Italienisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen, ab Lektion 9/10
	261-38304 10x	Italienisch B1, ab Lektion 4/5
	261-38620 10x	Italienisch B2, ab Lektion 7
	261-38631 10x	Italienisch Konversation B2
	261-39020 12x	Japanisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen, ab Lektion 18
	261-46007 10x	Spanisch A1, ab Lektion 3/4
	261-46011 10x	Spanisch A1 – AnfängerInnen, ab Lektion 9
	261-5424 10x	Yoga Flow – Zwischen Atem und Stille
	261-5430 3x	Yoga für den Bauch und den unteren Rücken – ONLINE
	261-5709 9x	JUMPING® Fitness & Kräftigung
	261-5723 5x	Fitness Walk – Outdoor by Night
	261-5825 8x	Bodystyling – straffen & stärken – HYBRID
	261-5830 8x	FATBURNER – HIIT Workout
	261-6501	Offene Werkstatt Keramik
13.01.26	261-1310	NEU: Selbstmarketing für Frauen – sichtbar und selbstsicher werden in 90 Minuten – ONLINE
	261-2001	NEU: IT entdecken: Kommunikation verstehen – E-Mail, Adressen & Organisation
	261-31121 24x	Deutsch als Zweitsprache A2.2
	261-34595 5x	English Conversation B2/C1
	261-36361 10x	Einstieg in die französische Konversation B1
	261-36363 10x	Französisch sprechen macht Spaß! B1
	261-36384 10x	Französisch Auffrischung und leichte Konversation B1+
	261-38520 10x	Italienisch für Fortgeschrittene: Italiano B1+, lingua e cultura
	261-38610 10x	Italienisch Konversation B1+/B2
	261-39001 10x	NEU: Japanisch A1 – AnfängerInnen, ab Lektion 1
	261-46300 10x	Spanisch A2, ab Lektion 1
	261-5403 12x	Kundalini Yoga – Eine Reise zu Dir selbst!
	261-5505 14x	Tai Chi für AnfängerInnen
	261-5726 11x	NEU: Fit für den Frühling
	261-5727 5x	HAPPY WALK – Outdoor by Night
	261-5835 12x	StrongBody – HappyMind
	261-6810	Der besondere Film (Titel wird noch bekannt gegeben)

14.01.26	261-0151 261-1520 261-2100 261-2300 261-36002 10x 261-38006 10x 261-38015 10x 261-38207 10x 261-38313 10x 261-38317 10x 261-38826 10x 261-40203 8x 261-5110 5x 261-5320 261-5326 6x 261-5432 3x 261-6760 4x 261-6762 4x	NEU: After Work – Session zur Kommunalwahl 26 – ONLINE Bewerben im Zeitalter der künstlichen Intelligenz – ONLINE NEU: Silver Surfer: Der Kauf eines neuen Smartphones Einzelstprechstunde rund um Computer, Internet, Smartphone & Co. NEU: Französisch A1 für AnfängerInnen, ab Lektion 1 Italienisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen, ab Lektion 3 Italienisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen, ab Lektion 6/7 Italienisch A2, ab Lektion 4 Italienisch B1, ab Lektion 7 Italienisch B1 – Giocare con la letteratura NEU: Italienisch für Büffelmuffel – A2+ NEU: Kroatisch sprechen leicht gemacht – AnfängerInnen Beweglicher, schmerzfreier und fitter – in jedem Alter KlangRund: gemeinsam Singen – Klang, Freude und Tiefe erleben Heart-Chakra-Meditation NEU: Stressabbau und Entspannung mit Yoga am späten Abend – ONLINE Ikebana für Fortgeschrittene Ikebana für AnfängerInnen
15.01.26	261-2540 261-38072 4x 261-34581 10x 261-44001 10x 261-46307 10x 261-46318 10x 261-5120 5x 261-5330 6x 261-6570 4x	NEU: Einstieg in PowerPoint – ONLINE Italienisch für die Reise – AnfängerInnen m. Vorkenntnissen, ab Lektion 3/4 English Conversation and Reading Matters B2 NEU: Russisch A1 – AnfängerInnen, ab Lektion 1 Spanisch A2, ab Lektion 3/4 Spanisch A2, ab Lektion 8/9 Beweglicher, schmerzfreier und fitter – in jedem Alter Meditation und Achtsamkeit Töpfekurs für Kinder (ab 6 Jahren)
16.01.26	261-0810 261-34005 10x 261-34206 10x 261-38004 10x 261-38024 5x 261-38213 10x 261-46509 8x 261-6502	NEU: Kostbar & Köstlich – Gesund essen für wenig Geld ☀ Easy English A1, ab Lektion 3 Englisch A2, ab Lektion 4 Italienisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen, ab Lektion 3 Italienisch A1 – Kompakter Einstiegskurs, ab Lektion 8 Italienisch A2, ab Lektion 7/8 „Grupo de Español“ B1 – ONLINE Offene Werkstatt Keramik
17.01.26	261-5927 6x 261-6002 261-6710	NEU: Bachata Vibes – feel the Rhythm Altstadtrundgang Glasperlen selber drehen – Unikatschmuck
19.01.26	261-0513 261-2590 261-34256 13x 261-34402 8x 261-5920 6x 261-5924 6x 261-6360 4x 261-6503	Finanzen verstehen: Börse und Aktien – Geschichte, Akteure und Profiteur ☀ – ONLINE NEU: Vom Geschäftsbrief zum Serienbrief – ONLINE English for Couch Potatoes A2+ – ONLINE NEU: English Conversation for Women – ONLINE Linedance für AnfängerInnen Linedance für AnfängerInnen Bilder gestalten wie große Künstler Offene Werkstatt Keramik
20.01.26	261-0554 261-1530 261-6100 4x	Teilzeitfalle – wie FRAU trotzdem eine hohe Rente erreichen kann ☀ – ONLINE NEU: Die Kunst des Promptings – ONLINE Literaturgesprächskreis

21.01.26	261-1535 261-2781 261-46001 10x 261-46550 10x 261-5150 261-5205 2x 261-5303	NEU: New Work – Freiheit, Sinn und Nachhaltigkeit in der Arbeitsgesellschaft – ONLINE KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer – ONLINE NEU: Spanisch A1 – AnfängerInnen, ab Lektion 1 Spanisch B2, ab Lektion 1 Genussvoll und bewusst – Essen ab der Lebensmitte – Vortrag Von Ängsten zu Feel-Good-Energie – Workshop NEU: Dein Sakral-Chakra in Harmonie: Klang trifft Duft
22.01.26	261-34453 13x 261-34455 13x 261-44690 10x 261-6250	English Conversation B1/B2 – ONLINE English Conversation B1/B2 – ONLINE Schwedisch Konversation C1 Fotostammtisch
23.01.26	261-0817 261-34803 10x 261-34806 10x 261-38001 10x 261-6070 261-6310 4x 261-6504	Crunchy Sushi Englisch für Kinder von 6 bis 9 Jahren – Ready, steady, English! NEU: Englisch für Kinder von 3 bis 6 Jahren – 1, 2, 3 English! NEU: Italienisch A1 – AnfängerInnen Unterwegs mit dem Nachtwächter – kurz Landschaft zeichnen und malen Offene Werkstatt Keramik
24.01.26	261-0818 261-5334 261-5435 261-6003 261-6300 261-6380	NEU: Die indische vegetarische Küche – vitaminreich und exotisch Klangzeit zu zweit Hormonyoga für Frauen nach Dinah Rodrigues Altstadtrundgang Zeichnen für alle Samstags-Studio mit Sallie Wunner – Räumliches Zeichnen
26.01.26	261-0514 261-42108 10x 261-5450 261-6505	Finanzen verstehen: Wirtschaft – Geldkreislauf und Entstehung der Inflation ☀ – ONLINE Portugiesisch/Brasilianisch A1.2, ab Lektion 8/9 Impulsvortrag: „Frauen-Pflanzen“ und Aromaöle zum Wohlfühlen – ONLINE Offene Werkstatt Keramik
27.01.26	261-34002 8x 261-33003 5x 261-6400 7x	NEU: Evening English A1 – AnfängerInnen – ONLINE NEU: Chinesisch A1 zum Kennenlernen – ONLINE Aquarellmalerei
28.01.26	261-34200 8x 261-33006 5x 261-33020 5x 261-5930	NEU: Evening English A2 – ONLINE NEU: Chinesisch A1 zum Kennenlernen NEU: Chinesisch und chinesische Kultur für SchülerInnen (13 – 17 Jahre) Glückshormone tanken beim Tanzen
29.01.26	261-0823 261-1540 261-38882 10x 261-38885 10x	NEU: Unkompliziert vegan – schnelle frische OnePot-Gerichte NEU: Mentimeter und Doodle-Umfragen – ONLINE Italienisch für Kinder von 6 bis 9 Jahren: Bambini, impariamo! NEU: Italienisch für Kinder von 3 bis 6 Jahren: Bambini, impariamo insieme!
30.01.26	261-0825 2x 261-1200 10x 261-5340 261-6506	Willkommen zum Brotbackkurs NEU: SelbstCoaching – Weiterbildung – ONLINE Mit sanften Klängen ins Wochenende Offene Werkstatt Keramik
31.01.26	261-5350 2x 261-5940 261-6004	Feldenkrais®-Methode – Bewusstheit durch Bewegung Sexy Lady – Tanz in deine Weiblichkeit Altstadtrundgang

Februar 26

ideenreich

02.02.26	261-0515	Finanzen verstehen: Risikostreuung – Grundlagen von ETFs ☀ – ONLINE
	261-31021	24x Deutsch als Zweitsprache A1.2
	261-5439	4x Yoga für den Bauch und den unteren Rücken – ONLINE
	261-6507	Offene Werkstatt Keramik
03.02.26	261-2780	KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger – ONLINE
	261-31221	24x Deutsch als Zweitsprache B1.2
	261-6820	Der besondere Film (Titel wird noch bekannt gegeben)
04.02.26	261-0270	NEU: „Du bist, was Du klickst?“ – Workshop zur Mediennutzung
	261-0465	NEU: LBV-Aktivitäten im Alpenraum
	261-0510	NEU: Podiumsdiskussion der OB-KandidatInnen: Fairtrade-Stadt Freising und Fairer Handel ☀
	261-0833	Sauerkrautparty & Sprossen
	261-2650	Content Marketing mit Canva – ONLINE
	261-46310	10x Spanisch A2, ab Lektion 6/7
	261-5152	Genussvoll essen, das Herz stärken – Vortrag
	261-5305	NEU: Dein Solarplexus-Chakra in Harmonie: Klang trifft Duft
	261-5731	5x Winterworkout
	261-6572	NEU: Das zweite Gesicht – Töpfekurs für Kinder (ab 6 Jahren)
05.02.26	261-0834	NEU: Bewusst Genießen – die Genussreise
	261-2900	NEU: Social-Media-Marketing mit Instagram – ONLINE
06.02.26	261-0835	NEU: Kochen für die Darmgesundheit
	261-2782	NEU: KI von A bis Z – ONLINE
	261-5210	6x NEU: Achtsam & Stark – Resilienz durch Meditation und QiGong
	261-6508	Offene Werkstatt Keramik
07.02.26	261-0466	NEU: Exkursion: Winter am Echinger Stausee
	261-0838	Ayurveda Kochworkshop „Frühstück“
	261-5005	Infotermin zur Ausbildung Meditations- und StilletrainerIn
	261-5360	Einführung in die Meditation
	261-6005	Altstadtrundgang

09.02.26	261-0516	Finanzen verstehen: Anlageklassen – Anleihen, Kryptowährungen, Immobilien, Edelmetalle ☀ – ONLINE
	261-6509	Offene Werkstatt Keramik
10.02.26	261-0520	Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz – ONLINE
	261-0841	Faschingskrapfen und traditionelles Schmalzgebäck
	261-2002	NEU: IT entdecken: Was ist KI?
	261-31003	24x Deutsch als Zweitsprache A1.1 – AnfängerInnen
	261-31201	24x Deutsch als Zweitsprache B1.1
11.02.26	261-2102	NEU: Silver Surfer: Das Smartphone als Multitool
	261-2302	Einzelsprechstunde rund um Computer, Internet, Smartphone & Co.
	261-5322	KlangRund: gemeinsam Singen – Klang, Freude und Tiefe erleben
	261-5433	4x NEU: Stressabbau und Entspannung mit Yoga am späten Abend – ONLINE
12.02.26	261-42268	10x Portugiesisch/Brasilianisch Mittelstufe B1, ab Lektion 7/8
13.02.26	261-0271	NEU: „Du bist, was Du klickst?“ – Workshop zur Mediennutzung
	261-5911	5x Klassisches Ballett für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen
	261-6510	Offene Werkstatt Keramik
14.02.26	261-0571	NEU: Repair Café ☀
	261-6006	Altstadtrundgang
	261-6332	Acrylmalen – gewusst wie!
17.02.26	261-1550	NEU: Kanban – Effizienzsteigerung durch visualisierte Workflows – ONLINE
19.02.26	261-5380	Progressive Muskelentspannung (nach E. Jacobson)
21.02.26	261-0630	Spielerische Reiterfahrung für Kinder (4 – 9 Jahre)
	261-0632	Spielerische Reiterfahrung für Kinder (6 – 11 Jahre)
	261-0848	Indisches Streetfood – von der Hand in den Mund
	261-6007	Altstadtrundgang
23.02.26	261-0517	Finanzen verstehen: Bitcoin – Der ultimative Wertspeicher? ☀ – ONLINE
	261-0605	4x Amtlicher Sportbootführerschein – FS BINNEN unter Segel/Motor
	261-0607	3x Amtlicher Sportbootführerschein – FS BINNEN unter Motor
	261-5724	5x Fitness Walk – Outdoor by Night
	261-6200	6x Praxis Digitale Fotografie – Einführung mit Exkursion
	261-6511	Offene Werkstatt Keramik



Weitere Infos unter
vhs-freising.org

24.02.26	261-0538	3x NEU: Climatechallenge
	261-0609	4x Amtlicher Sportbootführerschein – FS See/Küste – Theoriekurs
	261-1555	3x NEU: Vorbereitende Buchführung – ONLINE
	261-34281	8x English at lunch – Conversation Course – ONLINE
	261-41205	10x Norwegisch A1, ab Lektion 7
	261-41252	10x Norwegisch A2, ab Lektion 5
	261-5729	5x HAPPY WALK – Outdoor by Night
	261-6550	3x Keramik für Haus und Garten
25.02.26	261-0152	NEU: After Work – Session zur Kommunalwahl 2026 – ONLINE
	261-0420	Gemeinsam Rehkitze retten
	261-5130	Selbsthilfe in Zeiten von Ärzte- und Medikamentenmangel
	261-5154	Knochenstark essen – mitten im Leben! – Vortrag
	261-5931	Glückshormone tanken beim Tanzen
26.02.26	261-2655	Canva-Workshop: Grundkurs – ONLINE
	261-5442	10x Yoga ist so viel mehr
	261-5811	5x Zumba®
	261-5814	5x Zumba®
	261-5821	5x Kraft & Balance
	261-6252	Fotostammtisch
	261-6312	5x Landschaft zeichnen und malen
27.02.26	261-0853	NEU: Meal Prep – Gesunde Küche für unterwegs
	261-5342	Mit sanften Klängen ins Wochenende
	261-5390	Kiefergelenkentspannung
	261-6334	5x Acrylmalen – gewusst wie!
	261-6350	Alcohol-Inks – Entdecke deine neue Kreativität
	261-6512	Offene Werkstatt Keramik
28.02.26	261-0704	Ganzheitliche Farberatung nach der 13-Jahreszeitentypologie
	261-0706	Typgerechtes Schminken – Gewusst wie?
	261-0708	Natürlich schön – Naturkosmetik selbst herstellen mit ätherischen Ölen
	261-5941	Sexy Lady – Tanz in deine Weiblichkeit
	261-6008	Altstadtrundgang
	261-6382	Samstags-Studio mit Sallie Wunner – Porträt
	261-6790	Buchbinden – Klebebindung



„Keine Armut“ – Wer setzt sich bei uns dafür ein?



In unserer Kommune engagieren sich verschiedene Organisationen, Vereine und Institutionen dafür, Armut zu bekämpfen und Menschen in schwierigen Lebenslagen zu unterstützen, z. B.

1.

Wohlfahrts & Hilfsorganisationen

- Caritas
- Diakonie
- Bayerisches Rotes Kreuz
- Arbeiterwohlfahrt
- Sozialdienst Freising e. V.
- In Via

3.

Lebensmittel- und Sachspenden/Tafel & Fairteilen

- Tafel e. V.
- Freischenk e. V.
Gebrauchtwarenladen
- Café Übrig
- Wärmestube

„Keine Armut“ ist das 1. Nachhaltigkeitsziel der Vereinten Nationen und Teil der Bildung für Nachhaltige Entwicklung.

Die vhs Freising e. V. verpflichtet sich diese Zielen.
Näheres finden Sie unter vhs-freising.org

2.

Stadtbezogene Dienste/ Kommunale Unterstützung

- Sozialreferat
- Beratungsstelle Wohnungserhalt
Stadt Freising
- Treffpunkt Ehrenamt Freising

4.

Entwicklungs- & Bildungsprojekte

- Arbeitskreis
- Entwicklungshilfe Freising
- Faire Forum
- Sozialpass des Landkreises
Freising
- Tischfüreinander

ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG



Ein neues Projekt, das Menschen mit geringem Einkommen Unterstützung für die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglicht, ist der **Sozialpass**. Dieser gewährt Ermäßigungen für Kultur-, Bildungs- und Freizeitangebote.

Auch die vhs Freising beteiligt sich am **Sozialpass**.

Nähere Infos finden Sie hier.



Zudem gewähren wir Ermäßigungen bei vielen Veranstaltungen im Rahmen unserer AGB, nähere Infos finden Sie hier.



**JANUAR
bis APRIL
26**

Folgende besondere Ausstellungen und Veranstaltungen erwarten Sie während des aktuellen Programmzeitraums:

- bis 27.01.26: „Verborgenen Landschaften“ von Gabriele Murr
- Februar 2026: Ausstellung zu Fairem Handel & Klimawandel
- März/April 2026: Blumen & Landschaften von Prof. Hannes Döllel
- März/April 2026: Fotoausstellung „Was macht uns reich*arm?“
- 04.02.26: Podiumsdiskussion mit den OB-Kandidaten:
„Fairtrade-Stadt Freising und Fairer Handel“
- 21.04.26: Philosophische Gesprächsrunde zum Thema „Armut“.

März 26

ideenreich

01.03.26	261-5220	8x	NEU: Stress in 8 Wochen bewältigen – ONLINE
02.03.26	261-0304	3x	NEU: Scroll, Like, Post, Connect
	261-0518		Finanzen verstehen: Bitcoin – Fragestunde  – ONLINE
	261-5440	4x	Yoga für den Bauch und den unteren Rücken – ONLINE
	261-6513		Offene Werkstatt Keramik
03.03.26	261-0560		NEU: Leben ohne Plastik – Wege aus der Wegwerfgesellschaft – ONLINE
	261-6180		NEU: Wenn Roboter Zeitung schreiben: Der Einsatz von KI im Journalismus – ONLINE
	261-6450	3x	Aquarell Workshop
	261-6830		Der besondere Film (Titel wird noch bekannt gegeben)
04.03.26	261-0467		NEU: Naturnahe Beweidung
	261-0711	6x	Nähen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
	261-5307		NEU: Dein Herz-Chakra in Harmonie: Klang trifft Duft
05.03.26	261-1558		NEU: Entscheidungsfindung mit der Nutzwertanalyse – ONLINE
	261-5332	6x	Meditation und Achtsamkeit
	261-5510	10x	Traditionelles Taekwon-Do für AnfängerInnen
	261-5828	7x	HIGH Fitness
06.03.26	261-0860		NEU: Entzündungshemmend genießen – gesund & lecker
	261-5010	15x	Ausbildung Meditations- und StilletrainerInn
	261-5335		Klangzeit zu zweit
	261-5824	6x	NEU: Zumba® Fitness – Starte den Tag sportlich und beschwingt
	261-6514		Offene Werkstatt Keramik
07.03.26	261-0525		Investieren in Aktien – Kompaktkurs – ONLINE
	261-0863		NEU: Mexikanische Küche für Kinder (9 – 13 Jahre)
	261-0864		Sushi – feine Delikatesse aus Japan
	261-5740	8x	Early Walk – gesunde Morgenrunde durch den Wald
	261-6009		Altstadtrundgang
	261-6270		Porträtfotografie mit Kamera und Smartphone
09.03.26	261-0519		Finanzen verstehen: In eigener Sache – Die eigene Strategie am Kapitalmarkt  – ONLINE
	261-0561		NEU: E-Mobilität – Elektrisiert in die Zukunft! – ONLINE
	261-0580		NEU: Freisinger Finale: Digitaler Nachlass
	261-0713	2x	Nährführerschein für Erwachsene
	261-5921	7x	Linedance für AnfängerInnen
	261-5925	7x	Linedance für AnfängerInnen
	261-6515		Offene Werkstatt Keramik

10.03.26	261-0210		Endlich Ordnung in Papierunterlagen
	261-0224		Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner – ONLINE
	261-1510		NEU: Ready for Future – KI-Assistenzen im Büromanagement – ONLINE
	261-2003		NEU: IT entdecken: KI im Büroalltag
	261-5745	7x	JUMPING® Fitness & Kräftigung
	261-6574	2x	Mein Riesen-Osterei – Töpferkurs für Kinder (ab 6 Jahren)
11.03.26	261-5156		Ernährung bei Demenz – ausgewogen begleiten als Betreuende – Vortrag
	261-5324		KlangRund: gemeinsam Singen – Klang, Freude und Tiefe erleben
12.03.26	261-0562		Wie schütze ich mein Haus gegen Extremwetterereignisse? – ONLINE
	261-1560		NEU: Ready for Future – KI-Agents & Deep Research – ONLINE
13.03.26	261-0528		Der Finanzkompass  – ONLINE
	261-0707		Schminkworkshop – Tagessmakeup
	261-6516		Offene Werkstatt Keramik
14.03.26	261-0213		NEU: Inneres Team nach Friedemann Schulz von Thun
	261-0572		NEU: Repair Café 
	261-6010		Altstadtrundgang
	261-6302		Zeichnen für alle
	261-6386		Zeichnen in der Glyptothek
	261-6792		Buchbinden – Klebebindung
15.03.26	261-5316		Atem trifft Klang – eine Reise nach innen
	261-5392		Nackenverspannungen? – Einführungsworkshop zur Alexander-Technik
16.03.26	261-0310		NEU: Zukunft mit KI: Wie du gelassen bleibst und deine Stärken nutzt
	261-5826	8x	Bodystyling – straffen & stärken – HYBRID
	261-5831	8x	FATBURNER – HIIT Workout
	261-6517		Offene Werkstatt Keramik
17.03.26	261-0425		Glückliche Hühner im Garten
	261-0563		NEU: Sanierungspflicht bei Hauskauf und Erbe – ONLINE
	261-1565	3x	NEU: Einführung in die Buchführung – ONLINE
	261-2651		NEU: Canva-Profi-Workflow – ONLINE
	261-5750	16x	„Freising läuft“ – Gemeinsam zum Freisinger Volksfestlauf!
18.03.26	261-2104		NEU: Silver Surfer: KI in der Kommunikation
	261-2304		Einzelstprechstunde rund um Computer, Internet, Smartphone & Co.
	261-5309		NEU: Dein Hals-Chakra in Harmonie: Klang trifft Duft
	261-5328	6x	Heart-Chakra-Meditation
	261-5760	8x	Fit 60+ – Erhaltung und Steigerung der Vitalität
	261-5765	8x	Rücken & Faszien Fit – HYBRID
	261-5840	8x	Lady Light – sanftes Figurtraining für Frauen – HYBRID



Weitere Infos unter
vhs-freising.org

19.03.26	261-0153 261-0870 261-2901 261-6254	Das vhs-Ringgespräch – Politik für alle – ONLINE Veganer Osterbrunch NEU: Social-Media-Workflow – ONLINE Fotostammtisch
20.03.26	261-6072 261-6518	Unterwegs mit dem Nachtwächter – lang Offene Werkstatt Keramik
21.03.26	261-0100 261-0875 261-6011 261-6384 261-6712 261-6776	Zeitschichten auf dem Weihenstephaner Berg – Vom Kloster bis heute Sushi – vegetarisch Altstadtrundgang Samstags-Studio mit Sallie Wunner – Botanisches Zeichnen Glasperlen selber drehen – Unikatschmuck Möbelbau mit modernen Elektrowerkzeugen
23.03.26	261-0564 261-6519	NEU: Dynamische Stromtarife – wann lohnen sie sich? – ONLINE Offene Werkstatt Keramik
24.03.26	261-0611 261-0878 261-6150	Amtlicher Sportboot – FS Binnen (Motor) intensiv – Theoriekurs KIMCHI Fermentierparty Wie entsteht ein Roman?
25.03.26	261-0880 261-5112 261-5932	NEU: Österliches Hefegebäck Beweglicher, schmerzfreier und fitter – in jedem Alter Glückshormone tanken beim Tanzen
26.03.26	261-5122 261-5768 261-6700	Beweglicher, schmerzfreier und fitter – in jedem Alter NEU: Von 5 auf 21 – Gemeinsam zum ersten Halbmarathon! NEU: Oster-Basteln für Kinder
27.03.26	261-2950 261-5344 261-5912 261-6520	SAP – Grundlagen: Navigation – ONLINE Mit sanften Klängen ins Wochenende Klassisches Ballett für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen Offene Werkstatt Keramik
28.03.26	261-0885 261-5928 261-5942 261-6012 261-6358 261-6768	Asia Fingerfood – fernöstliche Minigerichte NEU: Bachata Vibes – feel the Rhythm Sexy Lady – Tanz in deine Weiblichkeit Altstadtrundgang Introduction to Simple Drawing and Chinese Painting: Taster Workshops ab 13 Jahren (in English) Flechtwerke aus Weiden: dekorative Objekte für Haus & Garten
30.03.26	261-38126	NEU: Italienisch für AnfängerInnen – Intensivkurs in den Osterferien
31.03.26	261-5770	Erlebniswandern für alle Sinne 60+ – Bewegung für starke Knochen

April 26

ideenreich

01.04.26 261-0468 **NEU:** Nachhaltig Verpachten

02.04.26 261-0565 **NEU:** Energiesparen im Alltag – Tipps und Tricks! – ONLINE

04.04.26 261-6013 Altstadtrundgang

07.04.26 261-0656 Kinderworkshop: Abenteuer mit Wildkräutern
261-6364 **NEU:** Double Bubble: Team-Malkurs für Eltern und Kinder
261-6702 **NEU:** Glitzerlibelle
261-6840 Der besondere Film (Titel wird noch bekannt gegeben)

11.04.26 261-0573 **NEU:** Repair Café

261-0892 **NEU:** Indische Curryküchen von Nord nach Süd
261-6014 Altstadtrundgang

13.04.26 261-0657 Kinderworkshop: Abenteuer mit Wildkräutern
261-5426 10x **Yoga Flow – Zwischen Atem und Stille**
261-5444 4x **Yoga für den Bauch und den unteren Rücken** – ONLINE
261-5705 13x **Pilates am Abend**
261-5707 13x **Pilates am Abend**
261-5775 6x **Fitness Walk – Outdoor Workout**
261-6210 3x **NEU:** Fotografieren mit dem Smartphone
261-6521 Offene Werkstatt Keramik

14.04.26 261-0225 **NEU:** Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler) – ONLINE

261-1568 3x **NEU:** Vertiefende Buchführung – ONLINE
261-2656 **Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung** – ONLINE
261-5780 6x **HAPPY WALK – Outdoor Workout**
261-6552 3x **Keramik für Haus und Garten**

15.04.26 261-0895 **NEU:** Frühling-Wildkräuter – der VITAL Kick in der Küche
261-2106 **NEU:** Silver Surfer: Das Android System im Detail
261-2306 Einzelsprechstunde rund um Computer, Internet, Smartphone & Co.
261-5311 **NEU:** Dein Stirn-Chakra in Harmonie: Klang trifft Duft
261-5446 4x **NEU:** Stressabbau und Entspannung mit Yoga am späten Abend – ONLINE

16.04.26 261-1570 8x **10-Finger Computerschreiben für SchülerInnen und Erwachsene**
261-5782 5x **SUMMER SHAPE – Outdoor Bootcamp**
261-5860 6x **Zumba®**
261-5861 6x **Zumba®**
261-6256 **Fotostammtisch**
261-6304 4x **Zeichnen für alle**

17.04.26 261-0427 **Kräuterwanderung am Weihenstephaner Berg**
261-0899 **Ayurveda-Kochworkshop „Frühling“**
261-5317 **Atem trifft Klang – eine Reise nach innen**
261-5460 5x **NEU: Yoga in der Schwangerschaft**
261-6220 2x **Fotowalk durch Freising mit kleiner Ausrüstung**
261-6522 **Offene Werkstatt Keramik**

18.04.26 261-0430 **NEU: Was tut sich am Abend in der Heide?**
261-0540 **NEU: Insektenfreundliches Grün selbst gestalten – Workshop 1**
261-5336 **Klangzeit zu zweit**
261-6015 **Altstadtrundgang**
261-6320 **Porträt zeichnen**
261-6554 2x **Wildes Töpfern**

19.04.26 261-0133 **Wildkräuterwanderung**

20.04.26 261-2600 **NEU: Zoom – Professionell präsentieren & begeistern** – ONLINE
261-6523 **Offene Werkstatt Keramik**

21.04.26 261-0160 **NEU: Philosophische Gesprächsrunde zum Thema Armut** 
261-0658 **Kinderworkshop: Abenteuer mit Wildkräutern**

22.04.26 261-0250 **NEU: AI im Alltag – Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität** – ONLINE
261-6576 **Geschenk zum Mutter- oder Vatertag**

24.04.26 261-0567 **NEU: Stoff zum Nachdenken: Nachhaltigkeit im Kleiderschrank** – ONLINE
261-2050 **NEU: Mehr als ChatGPT – Large Language Models im Vergleich** – ONLINE
261-5346 **Mit sanften Klängen ins Wochenende**
261-6524 **Offene Werkstatt Keramik**





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.



**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.



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)



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 AuftraggeberInnen.

Wir bieten u. a. folgende Themenbereiche an:

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

vhsfreising

25.04.26	261-0469	NEU: Exkursion: Vögel am Hollerner See
	261-0531	Kryptowährungen – Bitcoins und seine Alternativen – ONLINE
	261-1580	NEU: Agiles Projektmanagement mit Scrum (mit „KI-Hacks“) – ONLINE
	261-5943	Sexy Lady – Tanz in deine Weiblichkeit
	261-6016	Altstadtrundgang
	261-6340	NEU: Malen macht glücklich
2x	261-6770	Schreinern für Frauen
	261-6778	Richtige Anwendung der Oberfräse für EinsteigerInnen
26.04.26	261-0470	NEU: Exkursion: Vögel in der Isarau
27.04.26	261-0545	Das Unternehmertestament – ONLINE
	261-6525	Offene Werkstatt Keramik
28.04.26	261-0915	NEU: Wildkräuter-Bowl & High Vibe (R) Drink
	261-5771	Erlebniswandern für alle Sinne 60+ – Beweglichkeit: Recken, Strecken, Dehnen
29.04.26	261-0660	Kinderworkshop: Abenteuer mit Wildkräutern
	261-5313	NEU: Dein Kronen-Chakra in Harmonie: Klang trifft Duft
	261-5933	Glückshormone tanken beim Tanzen
30.04.26	261-0662	Kinderworkshop: Abenteuer mit Wildkräutern
	261-0920	NEU: Frühling in der Küche – leicht – bunt – saisonal



Weitere Infos unter
vhs-freising.org

Bleiben Sie flexibel

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 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
oder Telefon 08161 4907-0



QUALIFIED BY
EFQM 2024



Die vhs Freising e. V. wurde ausgezeichnet:



vhsfreising

bildung vor ort

vhs Freising e. V.

Kamergasse 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

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 Partnern
und Sponsoren:



M /Flughafen
München

Gemeinsam
stark. Sparkasse
Freising Moosburg

Freisinger Bank
Volksbank-Raiffeisenbank



Nachhaltigkeit ist uns wichtig

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

