



**M** MUNICH  
AIRPORT

vhs-freising.org

**JANUAR**  
bis **APRIL**

**26**

**ideen  
reich**



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 261-6000	<b>NEU:</b> Immer wieder Sonntags – Gemeinsam aktiv in den Tag Altstadtrundgang
05.01.26	261-5704 13x 261-5706 13x	Pilates am Abend Pilates am Abend
07.01.26	261-34070 10x 261-39196 12x 261-46530 10x 261-5301 261-5400 13x 261-5710 9x 261-5715 9x 261-5802 9x 261-5804 13x 261-6590 5x	Englisch 50+ B1/B2 Japanisch A2/B1 Spanisch Auffrischung und leichte Konversation B1/B2 <b>NEU:</b> Dein Wurzel-Chakra in Harmonie: Klang trifft Duft QiGong – Gelassen den Tag beginnen Fit 60+ – Erhaltung und Steigerung der Vitalität Rücken & Faszien Fit – HYBRID Lady Light – sanftes Figurtraining für Frauen – HYBRID Gyrokinesis® und mehr ... Töpfern auf der Drehscheibe
08.01.26	261-5410 6x 261-5808 7x 261-5810 5x 261-5813 5x 261-5820 6x 261-5903 12x 261-6330 6x	Yoga ist so viel mehr – Die Yamas HIGH Fitness Zumba® Zumba® Kraft & Balance Latin Tanz – Lady Style Acrylmalen – gewusst wie!
09.01.26	261-0804 261-5415 12x 261-5418 12x 261-5420 12x 261-5718 11x 261-5721 10x 261-5722 10x 261-5823 6x 261-5910 5x 261-6500	<b>NEU:</b> Fit und Frisch – vegetarisch kochen für ein leichteres Leben Afterwork QiGong Afterwork QiGong Hatha Yoga – TriYoga Flows® Basics <b>NEU:</b> Der frühe Vogel ... – Gemeinsam aktiv in den Tag Yogapilates Pilates – leichter Einstieg <b>NEU:</b> Zumba® Fitness – Starte den Tag sportlich und beschwingt Klassisches Ballett für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen Offene Werkstatt Keramik
10.01.26	261-0570 261-0806 261-44057 8x 261-44062 10x 261-5725 7x 261-6001	<b>NEU:</b> Repair Café Der „kleine“ Barista mit Kaffeeverkostung Russisch für Kinder (4 – 6 Jahre) mit Vorkenntnissen Russisch für Kinder (7 – 10 Jahre) mit Vorkenntnissen Early Walk – gesunde Morgenrunde durch den Wald Altstadtrundgang

11.01.26	261-5315	Atem trifft Klang – eine Reise nach innen
12.01.26	261-0512	<b>Finanzen verstehen: Altersvorsorge – warum sie heute wichtiger ist denn je</b> – 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	<b>NEU:</b> Selbstmarketing für Frauen – sichtbar und selbstsicher werden in 90 Minuten – ONLINE
	261-2001	<b>NEU:</b> 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	<b>NEU:</b> 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	<b>NEU:</b> 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	<b>NEU:</b> After Work – Session zur Kommunalwahl 26 – ONLINE
	261-1520	Bewerben im Zeitalter der künstlichen Intelligenz – ONLINE
	261-2100	<b>NEU:</b> Silver Surfer: Der Kauf eines neuen Smartphones
	261-2300	Einzelnsprechstunde rund um Computer, Internet, Smartphone & Co.
	261-36002 10x	<b>NEU:</b> Französisch A1 für AnfängerInnen, ab Lektion 1
	261-38006 10x	Italienisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen, ab Lektion 3
	261-38015 10x	Italienisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen, ab Lektion 6/7
	261-38207 10x	Italienisch A2, ab Lektion 4
	261-38313 10x	Italienisch B1, ab Lektion 7
	261-38317 10x	Italienisch B1 – Giocare con la letteratura
	261-38826 10x	<b>NEU:</b> Italienisch für Büffelmuffel – A2+
	261-40203 8x	<b>NEU:</b> Kroatisch sprechen leicht gemacht – AnfängerInnen
	261-5110 5x	Beweglicher, schmerzfreier und fitter – in jedem Alter
	261-5320	KlangRund: gemeinsam Singen – Klang, Freude und Tiefe erleben
	261-5326 6x	Heart-Chakra-Meditation
	261-5432 3x	<b>NEU:</b> Stressabbau und Entspannung mit Yoga am späten Abend – ONLINE
15.01.26	261-6760 4x	Ikebana für Fortgeschrittene
	261-6762 4x	Ikebana für AnfängerInnen
	261-2540	<b>NEU:</b> Einstieg in PowerPoint – ONLINE
	261-38072 4x	Italienisch für die Reise – AnfängerInnen m. Vorkenntnissen, ab Lektion 3/4
	261-34581 10x	English Conversation and Reading Matters B2
	261-44001 10x	<b>NEU:</b> Russisch A1 – AnfängerInnen, ab Lektion 1
	261-46307 10x	Spanisch A2, ab Lektion 3/4
16.01.26	261-46318 10x	Spanisch A2, ab Lektion 8/9
	261-5120 5x	Beweglicher, schmerzfreier und fitter – in jedem Alter
	261-5330 6x	Meditation und Achtsamkeit
	261-6570 4x	Töpferkurs für Kinder (ab 6 Jahren)
	261-0810	<b>NEU: Kostbar &amp; Köstlich – Gesund essen für wenig Geld</b> 🌈
	261-34005 10x	Easy English A1, ab Lektion 3
	261-34206 10x	Englisch A2, ab Lektion 4
17.01.26	261-38004 10x	Italienisch A1 – AnfängerInnen mit Vorkenntnissen, ab Lektion 3
	261-38024 5x	Italienisch A1 – Kompakter Einstiegskurs, ab Lektion 8
	261-38213 10x	Italienisch A2, ab Lektion 7/8
	261-46509 8x	„Grupo de Español“ B1 – ONLINE
	261-6502	Offene Werkstatt Keramik
17.01.26	261-5927 6x	<b>NEU:</b> Bachata Vibes – feel the Rhythm
	261-6002	Altstadtrundgang
	261-6710	Glasperlen selber drehen – Unikatschmuck
19.01.26	261-0513	<b>Finanzen verstehen: Börse und Aktien – Geschichte, Akteure und Profiteur</b> 🌈 – ONLINE
	261-2590	<b>NEU:</b> Vom Geschäftsbrief zum Serienbrief – ONLINE
	261-34256 13x	English for Couch Potatoes A2+ – ONLINE
	261-34402 8x	<b>NEU:</b> English Conversation for Women – ONLINE
	261-5920 6x	Linedance für AnfängerInnen
	261-5924 6x	Linedance für AnfängerInnen
	261-6360 4x	Bilder gestalten wie große Künstler
	261-6503	Offene Werkstatt Keramik
	261-0554	<b>Teilzeitfalle – wie FRAU trotzdem eine hohe Rente erreichen kann</b> 🌈 – ONLINE
20.01.26	261-1530	<b>NEU:</b> Die Kunst des Promptings – ONLINE
	261-6100 4x	Literaturgesprächskreis

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

# Februar 26

## ideenreich

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

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



Weitere Infos unter  
vhs-freising.org

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



# „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

## 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

„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](https://vhs-freising.org)

## 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

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

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



Weitere Infos unter  
vhs-freising.org

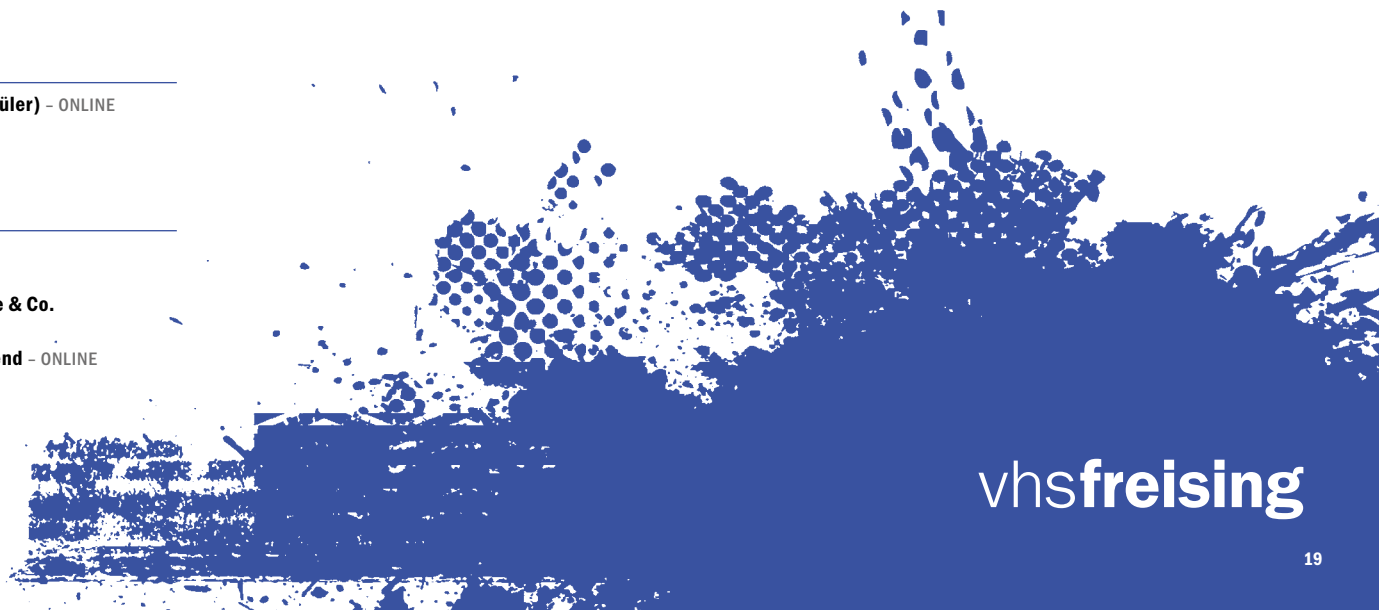
<b>19.03.26</b>	261-0153 261-0870 261-2901 261-6254	<b>Das vhs-Ringgespräch – Politik für alle – ONLINE</b> <b>Veganer Osterbrunch</b> <b>NEU: Social-Media-Workflow – ONLINE</b> <b>Fotostammtisch</b>
<b>20.03.26</b>	261-6072 261-6518	<b>Unterwegs mit dem Nachtwächter – lang</b> <b>Offene Werkstatt Keramik</b>
<b>21.03.26</b>	261-0100 261-0875 261-6011 261-6384 261-6712 261-6776	<b>Zeitschichten auf dem Weihenstephaner Berg – Vom Kloster bis heute</b> <b>Sushi – vegetarisch</b> <b>Altstadtrundgang</b> <b>Samstags-Studio mit Sallie Wunner – Botanisches Zeichnen</b> <b>Glasperlen selber drehen – Unikatschmuck</b> <b>Möbelbau mit modernen Elektrowerkzeugen</b>
<b>23.03.26</b>	261-0564 261-6519	<b>NEU: Dynamische Stromtarife – wann lohnen sie sich? – ONLINE</b> <b>Offene Werkstatt Keramik</b>
<b>24.03.26</b>	261-0611 261-0878 261-6150	<b>Amtlicher Sportboot – FS Binnen (Motor) intensiv – Theoriekurs</b> <b>KIMCHI Fermentierparty</b> <b>Wie entsteht ein Roman?</b>
<b>25.03.26</b>	261-0880 261-5112 5x 261-5932	<b>NEU: Österliches Hefengebäck</b> <b>Beweglicher, schmerzfreier und fitter – in jedem Alter</b> <b>Glückshormone tanken beim Tanzen</b>
<b>26.03.26</b>	261-5122 5x 261-5768 19x 261-6700	<b>Beweglicher, schmerzfreier und fitter – in jedem Alter</b> <b>NEU: Von 5 auf 21 – Gemeinsam zum ersten Halbmarathon!</b> <b>NEU: Oster-Basteln für Kinder</b>
<b>27.03.26</b>	261-2950 2x 261-5344 261-5912 5x 261-6520	<b>SAP – Grundlagen: Navigation – ONLINE</b> <b>Mit sanften Klängen ins Wochenende</b> <b>Klassisches Ballett für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen</b> <b>Offene Werkstatt Keramik</b>
<b>28.03.26</b>	261-0885 261-5928 6x 261-5942 261-6012 261-6358 4x 261-6768 2x	<b>Asia Fingerfood – fernöstliche Minigerichte</b> <b>NEU: Bachata Vibes – feel the Rhythm</b> <b>Sexy Lady – Tanz in deine Weiblichkeit</b> <b>Altstadtrundgang</b> <b>Introduction to Simple Drawing and Chinese Painting: Taster Workshops ab 13 Jahren (in English)</b> <b>Flechtwerke aus Weiden: dekorative Objekte für Haus &amp; Garten</b>
<b>30.03.26</b>	261-38126 4x	<b>NEU: Italienisch für AnfängerInnen – Intensivkurs in den Osterferien</b>
<b>31.03.26</b>	261-5770	<b>Erlebniswandern für alle Sinne 60+ – Bewegung für starke Knochen</b>

# April 26

## ideenreich

01.04.26	261-0468	<b>NEU:</b> Nachhaltig Verpackten
02.04.26	261-0565	<b>NEU:</b> Energiesparen im Alltag – Tipps und Tricks! – ONLINE
04.04.26	261-6013	Altstadtrundgang
07.04.26	261-0656 261-6364 261-6702 261-6840	Kinderworkshop: Abenteuer mit Wildkräutern <b>NEU:</b> Double Bubble: Team-Malkurs für Eltern und Kinder <b>NEU:</b> Glitzerlibelle Der besondere Film (Titel wird noch bekannt gegeben)
11.04.26	261-0573 261-0892 261-6014	<b>NEU:</b> Repair Café  <b>NEU:</b> Indische Curryküchen von Nord nach Süd Altstadtrundgang
13.04.26	261-0657 261-5426 10x 261-5444 4x 261-5705 13x 261-5707 13x 261-5775 6x 261-6210 3x 261-6521	Kinderworkshop: Abenteuer mit Wildkräutern Yoga Flow – Zwischen Atem und Stille Yoga für den Bauch und den unteren Rücken – ONLINE Pilates am Abend Pilates am Abend Fitness Walk – Outdoor Workout <b>NEU:</b> Fotografieren mit dem Smartphone Offene Werkstatt Keramik
14.04.26	261-0225 261-1568 3x 261-2656 261-5780 6x 261-6552 3x	<b>NEU:</b> Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler) – ONLINE <b>NEU:</b> Vertiefende Buchführung – ONLINE Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung – ONLINE HAPPY WALK – Outdoor Workout Keramik für Haus und Garten
15.04.26	261-0895 261-2106 261-2306 261-5311 261-5446 4x	<b>NEU:</b> Frühlings-Wildkräuter – der VITAL Kick in der Küche <b>NEU:</b> Silver Surfer: Das Android System im Detail Einzelsprechstunde rund um Computer, Internet, Smartphone & Co. <b>NEU:</b> Dein Stirn-Chakra in Harmonie: Klang trifft Duft <b>NEU:</b> Stressabbau und Entspannung mit Yoga am späten Abend – ONLINE

16.04.26	261-1570 8x 261-5782 5x 261-5860 6x 261-5861 6x 261-6256 261-6304 4x	<b>10-Finger Computerschreiben für SchülerInnen und Erwachsene</b> <b>SUMMER SHAPE – Outdoor Bootcamp</b> <b>Zumba®</b> <b>Zumba®</b> <b>Fotostammtisch</b> <b>Zeichnen für alle</b>
17.04.26	261-0427 261-0899 261-5317 261-5460 5x 261-6220 2x 261-6522	Kräuterwanderung am Weihenstephaner Berg Ayurveda-Kochworkshop „Frühling“ Atem trifft Klang – eine Reise nach innen <b>NEU:</b> Yoga in der Schwangerschaft Fotowalk durch Freising mit kleiner Ausrüstung Offene Werkstatt Keramik
18.04.26	261-0430 261-0540 261-5336 261-6015 261-6320 261-6554 2x	<b>NEU:</b> Was tut sich am Abend in der Heide? <b>NEU:</b> Insektenfreundliches Grün selbst gestalten – Workshop 1 Klangzeit zu zweit Altstadtrundgang Porträt zeichnen Wildes Töpfern
19.04.26	261-0133	Wildkräuterwanderung
20.04.26	261-2600 261-6523	<b>NEU:</b> Zoom – Professionell präsentieren & begeistern – ONLINE Offene Werkstatt Keramik
21.04.26	261-0160 261-0658	<b>NEU:</b> Philosophische Gesprächsrunde zum Thema Armut  Kinderworkshop: Abenteuer mit Wildkräutern
22.04.26	261-0250 261-6576	<b>NEU:</b> KI im Alltag – Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität – ONLINE Geschenk zum Mutter- oder Vatertag
24.04.26	261-0567 261-2050 261-5346 261-6524	<b>NEU:</b> Stoff zum Nachdenken: Nachhaltigkeit im Kleiderschrank – ONLINE <b>NEU:</b> Mehr als ChatGPT – Large Language Models im Vergleich – ONLINE Mit sanften Klängen ins Wochenende Offene Werkstatt Keramik



25.04.26	261-0469	<b>NEU:</b> Exkursion: Vögel am Hollerner See
	261-0531	Kryptowährungen – Bitcoins und seine Alternativen – ONLINE
	261-1580	<b>NEU:</b> Agiles Projektmanagement mit Scrum (mit „KI-Hacks“) – ONLINE
	261-5943	Sexy Lady – Tanz in deine Weiblichkeit
	261-6016	Altstadtrundgang
	261-6340	<b>NEU:</b> Malen macht glücklich
261-6770	2x	Schreibern für Frauen
		Richtige Anwendung der Oberfräse für EinsteigerInnen
261-6778		
26.04.26	261-0470	<b>NEU:</b> Exkursion: Vögel in der Isarau
27.04.26	261-0545	Das Unternehmertestament – ONLINE
	261-6525	Offene Werkstatt Keramik
28.04.26	261-0915	<b>NEU:</b> 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	<b>NEU:</b> 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	<b>NEU:</b> Frühling in der Küche – leicht – bunt – saisonal



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 AuftraggeberInnen.

Wir bieten u. a. folgende Themenbereiche an:

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



## Events

Ob Betriebsfeier oder Teambuilding, privates Kochevent oder Geburtstagsfeier – wir bieten individuelle Events und die nötigen Räumlichkeiten.

Folgende nach Ihren Wünschen zusammengestellte Eventideen bieten wir Ihnen:

- Live Cooking
- Food-Pairing
- Verkostungen verschiedener Art
- Kindergeburtstag in der Keramikwerkstatt
- Wildkräuterwanderungen (auch für Schulklassen)

Mehr Infos finden Sie unter [www.vhs-freising.org](http://www.vhs-freising.org).  
Bei Interesse senden Sie eine Nachricht an  
vhs@vhs-freising.org.



## Gutscheine

Sie wissen nicht was Sie verschenken sollen?  
Verschenken Sie nicht „Irgendetwas“,  
verschenken Sie „Bildung“.

Bei den knapp 1500 verschiedenen Möglichkeiten pro Jahr, den Gutschein einzulösen, treffen Sie mit Sicherheit den Geschmack der/des Beschenkten.  
Alle Infos finden Sie unter

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



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



Die vhs Freising e. V. wurde ausgezeichnet:



# vhsfreising

bildung vor ort

## **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

## **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.

Alle Veranstaltungen  
und unser komplettes  
Programmangebot  
finden Sie unter  
**[vhs-freising.org](http://vhs-freising.org)**

Wir danken unseren Partnern  
und Sponsoren:



## **Nachhaltigkeit ist uns wichtig**

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

