

Seniorenprogramm

November 2021



Passau

GESELLSCHAFT

Sicher durch den Winter - Fahrsicherheit für jedermann

Josef Winderl von der Verkehrswacht informiert auf unterhaltsame Weise über Neuerungen im Verkehrsrecht und in der Technik. Außerdem gibt er Tipps, wie man gut vorbereitet in die kalte Jahreszeit startet. Bringen Sie Ihre Fragen und Erfahrungen ein und ihr Wissen auf den neusten Stand!

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 106004

Do, 04.11.2021, 16:00 - 18:00 Uhr, 1 x
Teilnahme ist kostenlos! Josef Winderl, DVR Trainer, Polizeihauptkommissar a. D.

Friedrich Nietzsche - Leben, Werk, Rezeption

Friedrich Nietzsche war ein klassischer Philologe und Philosoph. Später beriefen sich die unterschiedlichsten Richtungen auf ihn. Anders als andere Philosophen wählte er v.a. einen aphoristischen bzw. dichterischen Stil. Seine Kritiken an Wahrheit, Moral, Religion bzw. seine Konzepte "Übermensch", "Wille zur Macht", "ewige Wiederkunft" etc. werden bis heute kontrovers aufgenommen. Wer war dieser Mann, der seinen Weltruhm selbst nicht mehr erleben konnte?

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 101006

Di, 09.11.2021, 10:30 - 12:00 Uhr, 1 x
10,00 €, Dominik Weiß, Axel H. Stark, Diplomtheologe und Akad.Oberrat a.D.

Holocaustleugnung: rechtsextreme Geschichtsfälschung als Verbrechen

Die Holocaustleugnung, das Bestreiten des nationalsozialistischen Völkermordes an den europäischen Juden im 2. Weltkrieg, wird seit ihrem ersten Auftreten von der Geschichtswissenschaft als pseudowissenschaftliche, rechtsextreme Geschichtsfälschung zurückgewiesen. In Deutschland ist sie als Volks-

verhetzung verboten. Dennoch findet die Holocaustleugnung bis heute ihre Anhänger. Dem kann nur mit entschiedener Aufklärung begegnet werden: über die (unbestreitbaren) Verbrechen, über die typischen Scheinargumente und über die Motive der Leugner.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 101009

Di, 09.11.2021, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
10,00 €, Dominik Weiß

Russland und Deutschland - Zusammenarbeit oder Konfrontation?

Überblick über mehr als ein Jahrtausend gemeinsamer Geschichte: Von den Anfängen bis zu Peter dem Großen. Ab dem 9. Jh. regelmäßige Kontakte, Ausbau gemeinsamer Wirtschaftsbeziehungen (Hansa), aussenpolitische Probleme Russlands und innenpolitische Strukturveränderungen bremsen die Zusammenarbeit.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 101014

Do, 11.11.2021, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
12,00 €, Prof. Dr. Alfons Höcherl

Passau und das Salz - eine kleine Geschichte des Salzhandels

Wandeln Sie zusammen mit dem Historiker Mario H. Puhane auf den Spuren des Salzhandels. Treffpunkt: Nikolakloster, Innenhof beim Brunnen, Ende: Ort beim Altstadtthotel

Passau, Innstraße 40, Nikolakloster

Kurs-Nr. 111006

Fr, 12.11.2021, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x
20,00 €, Mario Puhane, M.A. Historiker und Universitätsarchivar

Passauer Stadtgeschichte: Mehr als 2000 Jahre Geschichte der Dreiflüssestadt

Erfahren Sie anschaulich die Passauer Geschichte.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 111001

Di, 16.11.2021, 18:00 - 22:00 Uhr, 1 x
20,00 €, Mario Puhane

August Hirt: NS-Verbrechen unter dem Deckmantel der Medizin

August Hirt war ein angesehener Forscher auf dem Gebiet der Anatomie. Nichts ließ darauf schließen, dass er sich an einem der schrecklichsten Verbrechen der NS-Medizin entscheidend beteiligen würde. Nachdem er bereits Kampfgas-Experimente an wehrlosen KZ-Häftlingen unternommen hatte, wollte er eine Schädel- bzw. Skelettsammlung anlegen, zu welchem Zweck er Häftlinge ermorden ließ. Was veranlasste Hirt dazu, derartige Taten zu begehen, die noch dazu im Vergleich zu denen von Josef Mengele im kollektiven Bewusstsein weitgehend unbeachtet geblieben sind?

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 101010

Do, 18.11.2021, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
10,00 €, Dominik Weiß

Passauer Stadtbefestigungen. Die Stadtmauern erzählen Passauer Geschichte

Wandeln Sie zusammen mit dem Historiker Mario H. Puhane auf den Spuren der Stadtbefestigungen. Treffpunkt Parkplatz Römermuseum Boiotro in der Innstadt, Ende Ortspitze.

Passau, Lederergasse 43,

Römermuseum Kastell Boiotro

Kurs-Nr. 111007

Fr, 19.11.2021, 14:00 - 16:30 Uhr, 1 x
20,00 €, Mario Puhane, M.A. Historiker und Universitätsarchivar

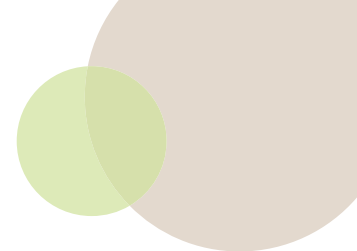
Die Weimarer Republik

Die Jahre von 1918 bis 1933 bilden eine der bewegtesten und interessantesten Epochen der jungen deutschen Geschichte. Wir beschäftigen uns intensiv mit den Gründen für das Scheitern dieser ersten deutschen Demokratie, das den Nationalsozialisten den Weg zur Macht ebnete. Ein Schwerpunkt des Kurses wird auf der Frage liegen inwieweit es Parallelen zur Gegenwart gibt.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 101007

Di, 23.11.2021, 10:30 - 12:00 Uhr, 4 x
40,00 €, Robert Islinger, Dipl.-Volkswirt, freier Journalist



KULTUR

Mal es raus! - Kreativkurs

Nehmen Sie sich Zeit zum in sich Hineinspüren oder für die Freude am kreativ sein. Oft stauen sich Eindrücke, die keinen Ausdruck finden. Kunst ohne Ergebnisdruck entschleunigt und hilft zu verarbeiten. Eine große Auswahl an Materialien laden zum Experimentieren ein. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 252004

Di, 02.11.2021, 18:00 - 20:30 Uhr, 3 x
59,00 €, zzgl. 4,00 € Materialkosten
Beate Meidl, Dipl. Kostüm-Bühnenbildnerin,
Künstlerin

**"Malen wie Bob Ross®" Landschafts-
motive, ohne Vorkenntnisse**

Entdecken Sie die Freude am etwas "anderen" Malen. Sie lernen Schritt für Schritt den Umgang mit den Materialien sowie die Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik. Mit der erworbenen und eingeübten Technik können Sie nach diesem Kurs Ihre eigenen Motive erfolgreich auf die Leinwand bringen. Am Ende des Tages können Sie ein fertig gemaltes, beeindruckendes Bild mit nach Hause nehmen. Bitte Malkittel, Küchenrolle und Babyöltücher mitbringen. Die komplette Ausstattung wird leihweise vom Dozenten gegen Gebühr gestellt. Zahlbar direkt an den Kursleiter.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 252001A

Mi, 03.11.2021, 10:00 - 17:00 Uhr, 1 x
50,00 €, zzgl. 35,00 € Materialkosten

**Schreibwerkstatt: Einführung in das
autobiografische Schreiben**

Wie war das damals? In der Schule? Mit der ersten Liebe? Was waren die Meilensteine? In Anlehnung an Doris Dörries „Leben Schreiben Atmen“ tauchen Sie in die eigene Biographie ein. Kleine Übungen helfen, schreibend die Erinnerungen in Form zu bringen und die Lust am Ausdruck zu stärken. Bitte Papier und Stift mitbringen.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 211002

Sa, 06.11.2021, 10:00 - 18:00 Uhr, 1 x, 48,00 €
Marie Graf, Autorin, Schreibpädagogin

**Bayerische und alpenländische
Volkstänze - kontaktlos**

Volkstanz und Seniorentanzen, als kontaktlose Tänze nach traditioneller Musik. Lernen Sie einige der schönsten bayerischen Tänze kennen. Wir zeigen Ihnen die Grundschr



und einfache Figuren, damit Sie beim nächsten Mal gleich mittanzen können. Bitte Schuhe mit glatter Sohle und bequeme Kleidung mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 292003

Mo, 08.11.2021, 16:00 - 18:00 Uhr, 4 x
39,00 €, Maria Karwinsky

**Filz - Werkstatt: Weihnachtsfilzen für
Groß und Klein**

Allein oder gemeinsam mit dem Kind etwas Kreatives für Weihnachten gestalten! Aus weicher bunter Filzwolle entstehen mit Hilfe von Seife, Wasser und den Händen schöne Dinge für Weihnachten: Bunte Weihnachtsskugeln, Schneemänner, Weihnachtsmänner, ... Bitte eine Schüssel, Handtücher und ein Backblech mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 263007

Do, 18.11.2021, 15:00 - 17:30 Uhr, 1 x
16,00 €, zzgl. ca. 7,00 € Materialkosten
Petra Niekrawitz, Lehrerin

Filz - Werkstatt: Handstulpen

Wollen Sie im Winter warme Hände? Gestalten Sie Handstulpen mit farbiger Schafwolle und individuellen Mustern. Bitte eine Schüssel, Handtücher und ein Backblech mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 263008

Do, 18.11.2021, 18:00 - 21:30 Uhr, 1 x
21,00 €, zzgl. ca. 7,00 € Materialkosten
Petra Niekrawitz, Lehrerin

GESUNDHEIT

**Stress lass nach: Entspannung trifft
auf Gesundheit und Wohlbefinden**

Leistungs- und Zeitdruck und das Gefühl nur noch zu funktionieren, das hat Konsequenzen auf die Gesundheit. Lernen Sie verschiedene Methoden zur Stressreduzierung und gönnen Sie sich diese Auszeit! Bitte dicke Socken, Decke, (Yoga) Kissen und eigene Verpflegung für den Tag mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 311006 - Tageskurs

Sa, 06.11.2021, 10:00 - 16:00 Uhr, 1 x
80,00 €, Britta Wensauer, Entspannungs-
therapeutin, Stressmanagement-Trainerin

Cardio Dance Workout

Dieses Training macht Spaß und ist von Jedem zu schaffen. Der Schwerpunkt wird auf das Training der Ausdauer und der Körperkräftigung gelegt. Anschließend wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt und der Körper entspannt.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 324007

Di, 09.11.2021, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x, 36,00 €

**Resilienz im Alter - wie kann ich diese
stärken, wenn mein Partner oder ich
selber erkranken?**

Das Alter birgt manche Herausforderungen. Wie kann ich meine Resilienz stärken, wenn mein Partner oder ich selber erkranken? Wie können wir trotz Beschwerden Freude empfinden? Wie können wir unseren Umgang miteinander erleichtern? In diesem Kurs lernen wir anhand verschiedener Faktoren, wie wir unser Leben durch bestimmte Anwendungen im Alltag erleichtern können.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 311002

Mi, 10.11.2021, 17:00 - 20:00 Uhr, 2 x
43,00 €, Annelene Wagner, Physiothera-
peutin, Resilienz-Trainerin

**Smove and smile - Smovey® Training
mit Smoveyringen**

Die Bewegung und das Training mit Smoveys® ist für alle Altersgruppen geeignet. Mit den Smoveys® trainiert man Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Smoveys® eignen sich für die Steigerung der Fitness.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 324010

Do, 11.11.2021, 10:00 - 11:00 Uhr, 5 x
30,00 €, Ingrid B. Andußies, smoveyCoach

Bad Füssing

Senioren-gymnastik

Für Einheimische und Kurgäste, in Zusammenarbeit mit dem BRK-Kreisverband Passau, mit Rita Stinglhammer, zert. Übungsleiterin für Gymnastik.

Bad Füssing, Riedenburg, Inntalstr. 1

Kurs-Nr. 325382

Do, 04.11.2021, 10:15 - 11:15 Uhr, 3 x
2,50 € pro Kursstunde, Rita Stinglhammer,
zert. Übungsleiterin f. Gymnastik

Fürstenstein

Orient Gym - Frauengesundheitstanz

Das Belly-Dance-Fitnessprogramm macht nicht nur Jung und Alt fit, sondern trainiert auf sanfte Weise den ganzen Körper. Es ist ein hervorragender Ausgleich zu einseitigen Belastungen und durch das Tanzen kommen Körper und Seele in Einklang. Bitte Gymnastikschuhe oder Socken und ein Tuch für die Hüfte mitbringen.

Fürstenstein, Jahnweg 6, Dreifachturnhalle, Seminarraum

Kurs-Nr. 324831

Do, 11.11.2021, 09:30 - 10:30 Uhr, 6 x
40,00 €, Manuela Reichel, Dozentin für
Orientalische Tänze

Hauzenberg

Die traditionelle indische Medizin im Alltag

In diesem Vortrag werden den Teilnehmern einfache ayurvedische Verhaltensregeln und Grundlagen der Ernährung nahe gebracht, sowie Ayurveda selbst.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Kurs-Nr. 342204

Fr, 12.11.2021, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x
9,00 €

Dr. (I.I.med.) Helena Pöhlmann, Heilpraktikerin & Biomedizinerin

Hutthurm

Sicher durch den Winter Fahrsicherheit für jedermann

Josef Winderl von der Verkehrswacht informiert auf unterhaltsame Weise über Neuerungen im Verkehrsrecht und in der Technik. Außerdem gibt er Tipps, wie man gut vorbereitet in die kalte Jahreszeit startet. Bringen Sie Ihre Fragen und Erfahrungen ein und ihr Wissen auf den neusten Stand!

Hutthurm, Schulstr. 7, Schule Raum E4

Kurs-Nr. 106750

Fr, 12.11.2021, 17:00 - 19:00 Uhr, 1 x
Teilnahme ist kostenlos!

Josef Winderl, DVR Trainer, Polizeihauptkommissar a. D.

Ortenburg

Perlensterne

Traditionelle und neue Perlensterne aus Glas und Wachspelen, als Weihnachtsdekoration oder für den Christbaum, selber gestalten.

Ortenburg, Schloß, Büro, 1. OG

Kurs-Nr. 266950

Mo, 15.11.2021, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x
12,00 €, zzgl. Materialkosten
Monika Deger

Rotthalmünster

Fit und vital bis ins hohe Alter

In Zusammenarbeit mit dem BRK-Kreisverband Passau.

Rotthalmünster Grundschule, Franz-Gerauer-Str. 21, Turnhalle

Kurs-Nr. 325603

Mo, 08.11.2021, 19:00 - 20:00 Uhr, 4 x
2,50 € pro Kurstag

Tittling

Schüsslersalze bei Stress, Energiemangel & Schlafstörungen - Vortrag

Schüsslersalze unterstützen auf vielfältige Weise die Funktionen des Körpers. Sie haben sich bei der Behandlung von Burn-Out und Erschöpfungszuständen bewährt und sollen den Körper insgesamt stärken und Energie bringen.

Tittling, Theodor-Heuss-Straße 1, Mittelschule

Kurs-Nr. 342803

Fr, 05.11.2021, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x
10,00 €, Tanja Ratzinger, Heilpraktikerin

Gesunder Darm - Gesunder Mensch

Gesundheit beginnt im Darm! Kaum ein anderes Organ beeinflusst das Wohlbefinden von Körper und Psyche so sehr. Er ist weit mehr als nur ein Verdauungsorgan. Viele Erkrankungen, wie z. B. Depressionen, Allergien, Gelenksbeschwerden u. v. m. sind auf Darmstörungen zurückzuführen.

Tittling, Theodor-Heuss-Straße 1, Mittelschule

Kurs-Nr. 342804

Fr, 12.11.2021, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x
10,00 €, Tanja Ratzinger, Heilpraktikerin

Information und Anmeldung:

Zweckverband Volkshochschule
für Stadt und Landkreis Passau
Nikolastraße 18 · 94032 Passau

Telefon-Nr.: 0851 95980-0
E-Mail: info@vhs-passau.de

www.vhs-passau.de