

Seniorenprogramm

März 2025



PASSAU

STUDIUM GENERALE

Studium generale: Einführung in die Kunstgeschichte

Der Kurs bietet einen kompakten Einstieg in die unterschiedlichen Kunstepochen von der Romanik bis zur Moderne. Was zeichnet gotische Architektur aus? Wie unterscheidet sich Kunst der Renaissance von Werken aus der Barockzeit? Wie erkenne ich Historismus?

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 101002

Di, 11.03.2025, 10:30 - 12:00 Uhr, 2 x
24,00 €, Alexandra Ulrich, Kunsthistorikerin

VORSORGE & SICHERHEIT

Patientenverfügung, General- und Vorsorgevollmacht

Patienten- und Betreuungsverfügung, General- und Vorsorgevollmacht was bedeutet dies für mich und meine Familie und warum sind diese Vorsorgemaßnahmen so wichtig? Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Vorsorge, u.a. die Vorsorgevollmacht, die Betreuungs- und Patientenverfügung.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 103004

Mi, 19.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
5,00 €, Chantal Viviane Roth, Rechtsanwältin



INDIENS GÖTTER UND HEILIGE

Indiens Götter und Heilige: Shiva und Ganesha Neu!

Geschichtliche und kulturelle Besonderheiten sowie unterschiedlichen Formen und Aspekte der verschiedenen Gottheiten Indiens werden dargestellt und eine selbstständige, kritische Hinterfragung von Glaubenskonzepten ermöglicht.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 108001

Mi, 12.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Benedikt Throll, Germanist, Philosoph

Einführung in die Kunstgeschichte

Was zeichnet gotische Architektur aus? Wie unterscheidet sich Kunst der Renaissance von Werken aus der Barockzeit? Wie erkenne ich Historismus? Diese und andere Fragen sollten Gästeführer beantworten können. Anhand von Beispielen, die in Passau zu finden sind, werden nach einer allgemeinen Einführung die Stilmerkmale der verschiedenen Epochen und die wichtigste Fachterminologie erklärt.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 111010

Mi, 26.03.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 2 x
25,00 €, Alexandra Ulrich, Kunsthistorikerin

Jesuiten und Schule in Passau (1612-1773) Neu!

Dieser Vortrag richtet sich vorwiegend an Gästeführende - aber nicht nur.

Passau, Luragogasse 4,
Archiv des Bistums Passau

Kurs-Nr. 111020

Mi, 12.03.2025, 16:00 - 17:30 Uhr, 1 x, 12,00 €, Dr. Hannelore Putz, Archivdirektorin i. K.

FOTOGRAFIE

Besser fotografieren statt knipsen - mit Exkursion

Sie wollen die Bildqualität Ihrer Fotos verändern, einen aussagekräftigeren Bildaufbau erzeugen; Licht, Schatten und Strukturen herausarbeiten? Eine Exkursion im Raum Passau schließt den praktischen Kursteil ab. Er richtet sich nach den Wünschen / Fragen der TN. Bitte Digitalkamera mitbringen.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 203001

Di, 04.03.2025, 18:30 - 20:30 Uhr, 7 x
98,00 €, Richard Bumberger, StD a.D., Mitglied Fotoverein Passau

SCHREIBEN

Schreibwerkstatt für Literatur

Am Anfang steht eine Idee. Doch wie gelangt man von dort zu einem fertigen literarischen Text? In unserer Schreibwerkstatt werden wir uns zunächst, in Form eines Impulsgesprächs, mit der Frage befassen, welche „Grundzutaten“ jede Geschichte braucht. Im weiteren Verlauf wird dann das eigene literarische Ausprobieren im Vordergrund stehen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte Papier und Stift mitbringen.

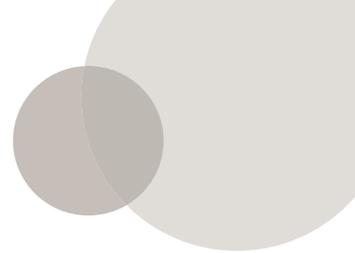
Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 211001

Sa, 29.03.2025, 09:30 - 16:00 Uhr, 1 x, 65,00 €, Dr. Moritz Hildt, Dr. phil., Philosoph, Autor

Mehr Informationen
erhalten Sie unter:
www.vhs-passau.de





KREATIVITÄT

Korbflechten für Anfänger

Flechten Sie Ihren eigenen Osterkorb. Genießen Sie das beruhigende Handwerk des Flechtens. Korbflechten für Anfänger bietet die Möglichkeit dieses Handwerk kennenzulernen und einen eigenen Osterkorb aus Peddigrohr anzufertigen. Bitte Lackpinsel mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 261001

Sa, 29.03.2025, 13:00 - 17:00 Uhr, 1 x
45,00 €, zzgl. 5,00 € Materialkosten, Eva Scharinger, Ergotherapeutin

Ostereier mit Wachsmalerei im Batik-Stil dekorieren: Geometrische Ornamente

Erfahren Sie, wie Sie präzise, geometrische Muster mit der Wachs-Technik auf die Eier bringen.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 261006

Sa, 29.03.2025, 10:00 - 12:00 Uhr, 1 x, 29,00 €, zzgl. 10,00 € Material Tetyana Gerasymenk

Ostereier mit Wachsmalerei im Batik-Stil dekorieren: Zoomorphe Ornamente

Lernen Sie, tierische und naturinspirierte Motive auf kunstvolle Weise umzusetzen.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 261007

Sa, 29.03.2025, 13:00 - 15:00 Uhr, 1 x, 29,00 €, zzgl. 10,00 € Material, Tetyana Gerasymenko

MEDITATION & ENTSPANNUNG

Meditationsworkshop- Entspannung und Achtsamkeit erfahren

Egal, ob Sie Anfänger sind oder bereits Erfahrung haben - dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, verschiedene Meditationspraktiken kennenzulernen und deren Vorteile für Körper und Geist zu entdecken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 311005

So, 16.03.2025, 09:30 - 12:30 Uhr, 1 x
26,00 €, Maria-Magdalena Mailhamer, Kundalini-Yogalehrerin, Sozialpädagogin

Hatha Yoga - für Nacken, Schultern und Rücken

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 313003

Di, 11.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 8 x
120,00 €, Anja Giese, Yoga-Lehrerin

YOGA

Yoga am Morgen

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 313008

Di, 11.03.2025, 08:45 - 09:45 Uhr, 8 x, 64,00 €, Angela Wels-Hasselberg, Yogalehrerin, Sozialpädagogin

Mehr Informationen erhalten Sie unter:
www.vhs-passau.de



Hatha Yoga - auf dem Stuhl / auf & mit dem Stuhl Neu!

Ist man temporär oder dauerhaft in seiner Beweglichkeit eingeschränkt, heißt das nicht, dass man auf Yoga verzichten muss! Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem und so gibt es viele Möglichkeiten auf dem Stuhl Körper, Atem und Geist zu aktivieren. Es geht hier wie auch beim Yoga auf der Matte um beweglich und agil zu bleiben oder bestenfalls wieder zu werden, um seinen Atemraum zu kräftigen und zu erweitern und um gelassener und ausgeglichener zu werden. Hierzu bedienen wir uns genauso der Hatha Yoga Elemente als würden wir auf der Matte üben: asana für die Körperarbeit, pranayama für die Atemübungen und die Meditation.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 313030

Mi, 05.03.2025, 08:30 - 09:30 Uhr, 8 x
90,00 €, Marion Bögner, Yoga-Lehrerin

TAI CHI & RÜCKENKRÄFTIGUNG

Tai Chi -Taijiquan: Yangstil - Kurzform

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 314003 – für Anfänger

Do, 13.03.2025, 18:45 - 19:45 Uhr, 8 x
80,00 €, Johanna Beer, Tai Chi Ch'uan - Lehrerin

Rückenfit - Rückenkräftigung

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 321005

Do, 13.03.2025, 10:15 - 11:15 Uhr, 8 x
90,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin

Fit am Morgen durch Wirbelsäulengymnastik

Bitte Gymnastikschuhe mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 321009

Di, 11.03.2025, 09:15 - 10:15 Uhr, 5 x, 45,00 €

PILATES

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung mit Pilates

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 322009

Fr, 14.03.2025, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x
80,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin



BEWEGUNG

Flexmobil - Fitnessstraining

Ein Mix aus Mobilität, Kräftigung, Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Die Übungen werden mit dem eigenen Körpergewicht oder diversen Hilfsmitteln und in der individuellen Intensität durchführt. Stretching, Entspannungs- und Atemübungen bilden den Abschluss.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 324003

Di, 04.03.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 324006

Do, 06.03.2025, 10:30 - 11:30 Uhr, 8 x
64,00 €

Selbstverteidigung für Frauen

Wir lernen Techniken und Strategien, mit deren Hilfe wir uns auch gegen größere und stärkere Personen wehren können - auch bei Gewalt im Alltag. Bitte Turnschuhe und lange Trainingskleidung mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 326004

Sa, 29.03.2025, 13:15 - 15:15 Uhr, 6 x
84,00 €, Helmut Standfuß, Trainer für
Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

TENNIS



Tennis für Anfänger

Tennis Schnupperkurs: Schon nach ein paar Stunden können Sie Ihre Grundkenntnisse mit einem Tennispartner vertiefen. Tennisschläger und passende Bälle werden vor Ort gestellt. In Kooperation mit DJK TC Passau-Grubweg. Bitte Tennis- bzw. Hallenschuhe mitbringen.

Passau, Schützenstr. 27,
Tennisclub Passau Grubweg
Kurs-Nr. 327001

Sa, 08.03.2025, 16:00 - 17:00 Uhr, 5 x
60,00 €, Dieter Liebl, BTV B- und C-Lizenz,
Breitensporttrainer



KRÄUTERKUNDE

Wild- und Heilkräuterkunde - Grundkurs

Neu!

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Wild- und Heilkräuter, von der Blüte bis zur Wurzel. Sie bekommen ein fundiertes Grundwissen in Theorie und Praxis über Heilpflanzenkunde, sowie Anwendungs- und Verarbeitungsmöglichkeiten. Die Materialkosten sind am ersten Kursabend an die Dozentin zu bezahlen.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 342001

Di, 11.03.2025, 18:00 - 20:30 Uhr, 6 x
200,00 €, zzgl. 120,00 € Materialkosten,
Anna-Juliane Griessler, Heilkräuterpädagogin

Wildkräuterspaziergang

Spaziergang zu den Wildkräutern unserer Heimat bei dem ich den Teilnehmerinnen und Teilnehmern unsere heimischen Kräuterschätze näher bringe. Welche sind essbar, wie haben unsere Vorfahren sie verwendet und wie können sie uns heute bei einem gesunden Leben im Einklang mit der Natur helfen?

Passau, Ingling, Treffpunkt Parkplatz
hinter Ruderverein Passau
Kurs-Nr. 373006

Mo, 31.03.2025, 17:00 - 18:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Sonja Urlberger, Kräuterpädagogin

FRAUENGESUNDHEITSTAG

Veranstaltungshinweis:
Informationen zum „Frauengesundheitstag“ entnehmen Sie bitte der Tagespresse. Veranstalter: Arbeitskreis Frauen und Gesundheit

Frauengesundheitstag: "Frauen - sichtbar & gesund"

Passau, Neuburger Straße 92,
AOK Gesundheitszentrum
Kurs-Nr. 361001
Sa, 08.03.2025, 13:30 - 20:00 Uhr, 1 x
Eintritt frei

ENGLISCH

Englisch A1 "Easy English Upgrade A1.1"

Dieser Anfängerkurs richtet sich an alle Englisch-Anfänger, die Lust haben Englisch-Grundkenntnisse zu erwerben oder ihre Englisch-Kenntnisse aufzufrischen. Der Kurs soll einen einfachen Einstieg in die englische Sprache ermöglichen. Lehrbuch: Easy English Upgrade A1.1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122673-2

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 406002 - ab Lekt. 1
Mo, 31.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Yaser Bakdounsi

Englisch B1 "Easy English B1.1"

Wenn Sie schon einige Englischkenntnisse besitzen, sind Sie zur Auffrischung und Erweiterung Ihres Wissens hier genau richtig. Lehrbuch: Easy English B1.1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520819-2

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 406008 - ab Lekt. 1
Do, 13.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 15 x
193,50 €, Dorothea Stuchlik, Englischlehrerin

FRANZÖSISCH

Französisch für Anfänger A1

Die Teilnehmenden lernen spielerisch ganz einfache Sätze über vertraute Themen zu verstehen, sich auf ganz einfache Art über vertraute Themen zu verständigen und leichte Texte zu verfassen. Lehrbuch: ASSiMiL Französisch Übungsheft Anfänger A1-A2, ASSiMiL Verlag, ISBN 978-2700508901

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 408001
Mo, 24.03.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Thomas Bimesmeier

ITALIENISCH

Italienisch A1 "Allegro A1"

Anfängerkurs - "Italiano per tutti": Wenn Sie außer Pasta und Pizza auch Bruschetta richtig aussprechen lernen wollen und zukünftig erste kleine Konversationen auf Italienisch führen wollen, dann ist dieser Kurs für Sie genau das richtige! Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525580-7

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 409001 - ab Lekt. 1
Mi, 05.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Davide Boaretto

Kursgebühr für 10 x 90 Min.

Kleingruppen 4-5 Teilnehmer 129,00 €

Standardkurse 6-16 Teilnehmer 89,00 €

Ab 6 Vollzahlern gilt der niedrigere Preis.
Davon abweichende Gebühren stehen
beim jeweiligen Kurs.

**Die angegebenen Lehrwerke sind
nicht im Kurspreis enthalten!**

Bringen Sie bitte das entsprechende
Lehrbuch am ersten Kurstag mit.

SPANISCH

**Spanisch A1 "Perspectivas
contigo A1"**

Für Erwachsene ohne Spanischkenntnisse.
Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, Cornelsen
Verlag, ISBN 978-3-06-120933-9

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 422004 - ab Lekt. 1
Di, 11.03.2025, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Israel Cazares Katzenstein

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 422006 - ab Lekt. 1
Fr, 21.03.2025, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Alejandrina Negreros de Weidinger

TSCHECHISCH

**Tschechisch A1
"Cesky krok za krokem 1"**

Ist Tschechisch wirklich so schwer? Die Sprache hat zwar viele verschiedene Endungen, aber sie besitzt ein logisches grammatisches System. Auch die kulturelle Nähe zwischen Tschechisch und Deutsch wird Ihnen das Lernen erleichtern. Lehrbuch: Cesky krok za krokem 1 A1-A2, Akropolis Verlag, ISBN 978-80-7470-131-3 und Arbeitsbuch: ISBN 978-80-7470-133-7 (Lektionen 1-12)

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 423001 – ab Lekt. 1
Mi, 26.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Hana Jungwirth



EDV & SMARTPHONE

Microsoft Word - Grundlagen

Ziel: Sie beherrschen die grundlegenden Funktionen von Word und können anspruchsvolle Dokumente gestalten.

Kursinhalt:

- Bildschirmaufbau
- Grundlagen Textverarbeitung
- Arbeit mit Dateien
- Zeichen, Absatz, Seitenformatierung
- einfache Tabulatoren, Tabellen, Spalten
- Zwischenablage
- nützliche Techniken

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 510001
10.03. - 14.03.2025, 18:00 - 21:00, 3 Abende
- Mo./Mi./Fr., 119,00 €, inkl. Praxisleitfaden,
Reiner Mairon, EDV Trainer

Microsoft Excel - Grundlagen

Ziel: Sie beherrschen die grundlegenden Funktionen von Excel und können Tabellen, Kalkulationen und Diagramme erstellen.

Kursinhalt:

- Bildschirmaufbau
- Grundlagen Tabellenkalkulation
- Berechnungen, einfache Funktionen
- Arbeiten mit Arbeitsblättern
- Tabellendesign (Rahmen, Muster,...)
- Diagramme, Grafiken

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 510005
17.03. - 21.03.2025, 18:00 - 21:00, 3 Abende
- Mo./Mi./Fr., 119,00 €, inkl. Praxisleitfaden,
Reiner Mairon, EDV Trainer

Computer Einsteigerkurs 1

Dieser EDV-Einsteigerkurs ist für Senioren gedacht, die sich die Welt der Computer in angenehmer Atmosphäre u. moderater Lerntempo erschließen möchten. Dieses Basiswissen ist für weiterführende Kurse z. B. Internet und Textgestaltung unbedingt erforderlich. Vorkenntnisse: keine.

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 510040
Di, 04.03.2025 - 13.03.2025, 13:30 - 16:00
Uhr, Di./Do., 4 x, 69,00 €, Anette Altmann,
Dipl.-Kauffrau (Univ.)

Computer Einsteigerkurs 2

Ein Kurs für alle, die noch ein bisschen mehr zum Computer wissen wollen. Es wird zuerst das bereits Gelernte vom Einsteigerkurs_1 kurz wiederholt. Danach erfahren Sie, wie man Ordner anlegt, Dateien und Ordner kopiert und verschiebt, Daten sichert, Programme installiert / deinstalliert und vieles mehr...

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 510043
Di, 18.03.2025 - 27.03.2025, 13:30 - 16:00
Uhr, Di./Do., 4 x, 69,00 €, Anette Altmann,
Dipl.-Kauffrau (Univ.)

**Android Smartphone –
Erste Schritte**

Endlich haben Sie ein Smartphone und fühlen sich total überfordert? Dann ist dieser Kurs für absolute Anfänger:Innen genau richtig für Sie! Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone mit.

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 510061
Di, 25.03.2025, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Mehr Informationen
erhalten Sie unter:
www.vhs-passau.de



AIDENBACH

Aquarellieren für Senioren

Sie lernen Nass in Nass-Technik, leuchtende Farbkombinationen und -verläufe, das Mischen von Farben, Lasuren und Schatten, die Tiefe in das Bild bringen. Bitte Aquarellblock Hahnemühle matt, 180g, mind. 30x40, Rundpinsel "Vernissage" Nr. 3 bis ca. 10, Aquarellfarben in sehr guter Qualität, Zeichenstift B bis 2B, Radierer (Bic Galet in weiß), Anspitzer, Wasserglas und Küchenkrepp mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG,
Vereinsraum 4, Krankenhausstr. 12
Kurs-Nr. 252400

Mi, 19.03.2025, 10:00 - 12:00 Uhr, 4 x
79,00 €, Insa Kubelka

Tanztreff für Hobbytänzer

Discofox, Langsamer Walzer, Wiener Walzer;
30 Min. Unterricht und 60 Min. freies Tanzen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG,
Vereinsraum 1, Krankenhausstr. 12
Kurs-Nr. 292409

Fr, 14.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x, 12,00 €

Spanisch A1, Neu! Perspectivas Ya!

Wenn Sie Lust haben Spanisch zu lernen und auch näher die Geschichte, die Kultur und das Leben Lateinamerikas kennenlernen wollen, kommen Sie in diesen Kurs. Kleingruppe mit 4-5 Teilnehmern; Gebühr ab 6TN 89,00 €. Das Lehrbuch ist nicht im Kurspreis enthalten, bitte bringen Sie es mit. Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya!, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7

Aidenbach, Bürgerhaus, OG,
Vereinsraum 3, Krankenhausstr. 12
Kurs-Nr. 422400

Di, 11.03.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Nancy González

Unverträglichkeiten Neu! und Allergien

Wussten Sie, dass fast jeder Mensch Unverträglichkeiten hat? Anders als bei Allergien spüren Betroffene die Auswirkungen nicht gleich. Die Folge sind Müdigkeit, Verdauungsprobleme, Gewichtszunahme und vielerlei weitere Beschwerden. Der Vortrag klärt auf, was Sie tun können. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG,
Vereinsraum 3, Krankenhausstr. 12
Kurs-Nr. 342406

Mi, 26.03.2025, 15:00 - 16:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Martina Ludwig, Dozentin

BAD FÜSSING

Seniorengymnastik

Für Einheimische und Kurgäste, in Zusammenarbeit mit dem BRK-Kreisverband Passau.

Bad Füssing, Riedenburg, Inntalstr. 1
Kurs-Nr. 325380

Di, 04.03.2025, 10:15 - 11:15 Uhr, 4 x
2,50 € pro Kursstunde, Rita Stinglhammer,
zert. Übungsleiterin f. Gymnastik

Hatha Yoga und Meditation

Ein Kurs für Personen, die schon Erfahrung mit Yoga haben! Bitte Decke, Kissen und warme Socken mitbringen.

Bad Füssing, Hotel Holzapfel
Kurs-Nr. 313380 - Für Fortgeschrittene

Di, 11.03.2025, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 x
90,00 €, Eyke-Christine Hausner, Yogalehrerin

BAD GRIESBACH

Malkurs - Aquarell und Acryl

Es werden Ihnen künstlerische Techniken im Malen mit Aquarell- und Acrylfarben vermittelt. In persönlicher Atmosphäre wird zunächst ein Thema besprochen, vorgezeichnet und dann in Farbe umgesetzt. Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Wasserglas, Mallappen, Aquarellblock A3, Aquarellpinsel Nr. 12, Acrylblock oder Leinwand, Acrylpinsel, Farben

Bad Griesbach, Seilerberg 16,
Grund- u. Mittelschule, Werkraum
Kurs-Nr. 252501

Do, 20.03.2025, 17:30 - 19:30 Uhr, 6
x, 80,00 €, Elizabeth Schulze

Tai Chi - Einsteigerkurs

Tai Chi ist eine etwa 400 Jahre alte chinesische Faustkampftechnik, die Körper und Geist gleichermaßen trainiert. Tai Chi - Bewegungen lösen Anspannungen, verbessern die Blutzirkulation, stärken die inneren Organe und das Immunsystem. Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe mitbringen.

Bad Griesbach, Seilerberg 16,
Grund- u. Mittelschule, Aula
Kurs-Nr. 314502

Di, 11.03.2025, 17:30 - 18:30 Uhr, 10 x
70,00 €, Hui Chmielorz, Tai Chi Lehrerin

Yoga für den Rücken

Gezielte Yoga-Übungen für Rücken, Nacken und Schultern. Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt, mobilisiert und gedehnt, Verspannungen gelindert und gelöst. Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Inhamer Str. 20 B
Kurs-Nr. 313512

Fr, 14.03.2025, 09:00 - 09:45 Uhr, 5 x
40,00 €, Susanne Lindlbauer, Body & Mind Balance Trainerin, Yogalehrerin, Personal Trainerin und Mental Coach

Entspannt in den Morgen

Es werden verschiedene Entspannungstechniken, wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Fantasiereisen erarbeitet und gezeigt, wie sie im Alltag angewendet werden können, um damit innere und äußere Ruhe und Entspannung wieder herzustellen. Bitte bequeme Kleidung, Socken, Decke und kleines Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstraße 4, Praxis Heller
Kurs-Nr. 312502

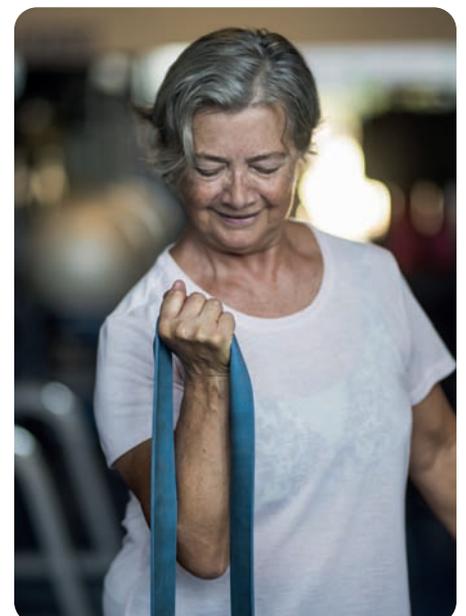
Sa, 08.03.2025, 08:15 - 09:00 Uhr, 6 x
35,00 €, Bianca Gerstl, Pilates Instructorin, Yoga-, Wirbelsäulen-, Hiitup-Trainerin, Ernährungsberaterin

Wirbelsäulengymnastik

Mit verschiedenen Übungen und Geräten werden Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt. Für jedes Fitnesslevel geeignet. Bitte Decke oder Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstraße 4, Praxis Heller
Kurs-Nr. 321501

Sa, 08.03.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 6 x
45,00 €, Bianca Gerstl, Pilates Instructorin, Yoga-, Wirbelsäulen-, Hiitup-Trainerin, Ernährungsberaterin



Mehr Informationen
erhalten Sie unter:
www.vhs-passau.de



Qigong - Für Senioren

Qigong fördert die Beweglichkeit, stärkt die Muskulatur und verbessert die Balance. Diese sanften Bewegungen und Atemtechniken sind für alle Altersgruppen geeignet, leicht erlernbar und können sowohl im Sitzen als auch im Stehen ausgeführt werden. Gerade im Alter ist es wichtig, Körper und Geist in Balance zu halten und so das Wohlbefinden zu steigern. Bitte bequeme Kleidung, Noppensocken oder leichte Gymnastikschuhe, Yogamatte und Getränk mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstraße 4, Praxis Heller
Kurs-Nr. 314512
Mo, 24.03.2025, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 x
90,00 €, Elisabeth Graml, Qigong-Trainerin

Italienisch A1 "Allegro A1" - mit Schnupperstunde

In diesem Kurs lernen Sie sich in Alltagssituationen und auf Reisen zu verständigen und an einfachen Gesprächen teilzunehmen. Für die Schnupperstunde ist noch kein Lehrbuch erforderlich! Lehrbuch: Allegro A1, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525580-7

Bad Griesbach, Stadtplatz 3, vhs Büro
Kurs-Nr. 409501
Mo, 10.03.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x, 89,00 €

Spanisch, Con gusto nuevo A1 - mit Schnupperstunde

Hola! In diesem Kurs lernen Sie sich in Alltagssituationen und auf Reisen zu verständigen und an einfachen Gesprächen teilzunehmen. Für die Schnupperstunde ist noch kein Lehrbuch erforderlich! Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6

Bad Griesbach, Seilerberg 16, Grund- u. Mittelschule, Konferenzraum
Kurs-Nr. 422501
Mi, 19.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
89,00 €, Monica Mosquera Javier de Fuchs, EUROLTA Sprachtrainerin

EGING AM SEE

Qigong

Mit ganz bewussten, langsamen und achtsamen Bewegungen wird im Körper das Heil sein und die Quelle der Lebenskraft unterstützt und gestärkt. Lernen Sie wunderschöne Bewegungen, kombiniert mit Meditation und Musik, kennen und starten Sie voller Freude in die Woche.

Eging, Andreas-Seider-Str.11,
Katharina-von-Bora Haus
Kurs-Nr. 314741
Di, 11.03.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 x
40,00 €, Ronny Wax

HAUZENBERG

Malworkshop "Lust auf Farbe"

Probieren Sie die vielen möglichen Techniken in der abstrakten Acryl Malerei aus. Durch Spachteln, Schichten, Auftragen, sowie das Einarbeiten weiterer Materialien bilden sich ungewöhnliche Strukturen. Die Materialliste teilt die Dozentin mit.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2
Kurs-Nr. 252203
Sa, 29.03.2025, 10:00 - 16:00 Uhr, 1 x
48,00 €, zzgl. 15,00 € Materialkosten, direkt an die Dozentin zu zahlen, Anne-Bé Talirz

Filzwerkstatt: Osterfilzen für Groß und Klein



Allein oder gemeinsam etwas Kreatives gestalten. Aus feiner bunter Filzwolle entstehen originelle Dinge für den Ostertisch: Farbige Ostereier, lustige Eierwärmer, blühende Blumen. Bitte Handtücher und eine Schüssel mitbringen.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2
Kurs-Nr. 263205
Fr, 21.03.2025, 15:00 - 17:30 Uhr, 1 x
20,00 €, pro Person, zzgl. 8,00 € Materialkosten, Petra Niekrawitz, Lehrerin

Rückenfit - Rückenkräftigung



Der Rücken steht im Mittelpunkt von Haltung und Bewegung. Durch spezielle Übungen wird die Muskulatur gekräftigt, gedehnt und mobilisiert. Bitte Matte, feste Turnschuhe und dicke Socken mitbringen.

Hauzenberg, Eckmühlstr. 22,
Realschule Turnhalle
Kurs-Nr. 321200
Do, 13.03.2025, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 x
90,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

Mehr Informationen erhalten Sie unter:
www.vhs-passau.de



Seniorentanz

Seniorentanz ist eine Kombination aus Bewegung und geistigem Training. Auf dem Programm stehen Kreis-, Paar-, Kontra- und Blocktänze; ein Streifzug durch die Vielfalt der Folklore. Einstieg jederzeit möglich. 14-tägig

Hauzenberg, Kirchplatz 3, Pfarrsaal
Kurs-Nr. 292200
Di, 11.03.2025, 14:30 - 16:00 Uhr, 10 x
Kurs-Nr. 292201
Di, 11.03.2025, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x
Gebühr pro Termin 3,00 €, Irmgard Watzinger, Seniorentanzleiterin

HUTTHURM

Yoga - ein Weg zur Entspannung von Körper und Geist

Bewegungsmangel vorbeugen, Kraft schöpfen, Gelassenheit und Ruhe finden mit sanften Yogaübungen in Verbundenheit mit dem Atem. Dieser Kurs ist auch für Personen geeignet, deren Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt sind. Bequeme Kleidung, dicke Socken, Iso-Matte, ein kleines Kissen und eine warme Decke erforderlich.

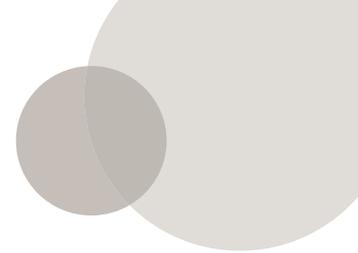
Hutthurm, Schulstr. 7, Aula
Kurs-Nr. 313754
Di, 11.03.2025, 18:15 - 19:45 Uhr, 8 x
104,00 €, Helga Kernwein, Yoga-Lehrerin BDY

Tanz mit - bleib fit - Tanzvergnügen 60 plus

Tanzen ist ein Garant für neue Energie und Lebensfreude. Gemeinsam in der Gruppe tanzen wir abwechslungsreiche Tanzformen und Musikstile aus aller Welt. Im Vordergrund steht die Geselligkeit, der Spaß und das Miteinander. Frauen und Männer, die Freude an Bewegung haben, sind herzlich willkommen. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Fortlaufender Kurs Bequeme Schuhe, Getränk

Hutthurm, Kaltenecker Str. 8,
Pfarrsaal gegenüber Sparkasse
Kurs-Nr. 292754
Mo, 03.03.2025, 15:00 - 16:30 Uhr, 7 x
35,00 €, Ulrike König, Seniorentanzleiterin





OBERNZELL

Florale Buchstaben in Aquarell

In diesem Kurs werden einfache und effektive Techniken der botanischen Aquarellmalerei vermittelt. Es werden einzigartige Blumenbuchstaben erstellt. Sehr schöne Geschenkidee! Bitte Aquarellpapier A4, 300 Gramm, -pinsel Nr. 4 + 8, Bleistift, Lappen, Wasserglas mitbringen.

Obernzell Nottau 16, Bürgerhaus

Kurs-Nr. 252260

Do, 20.03.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 2 x
35,00 €, Sofia Khaleeva, Künstlerin

Tanz mit - bleib fit

Wenn Sie Freude an Tanz und Bewegung haben, gern etwas für Ihre Gesundheit tun, tänzerisch Ihr Gedächtnis trainieren wollen und gern mit netten Menschen zusammen sind, dann tanzen Sie doch mit! Sie brauchen keinen Tanzpartner und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Einstieg jederzeit möglich. 14-tägig

Obernzell Nottau 16, Bürgerhaus Turnhalle
Kurs-Nr. 292260

Do, 20.03.2025, 14:30 - 16:00 Uhr, 8 x
28,00 €, Maria Heindl, Seniorentanzleiterin

ORTENBURG

Wild- und Heilkräuterkunde - Grundkurs

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Wild- und Heilkräuter, von der Blüte bis zur Wurzel. Dieser Kurs gibt Ihnen nicht nur einen Einblick darüber was vor der Tür wächst. Sie bekommen ein fundiertes Grundwissen in Theorie und Praxis über Heilpflanzenkunde, sowie Anwendungs- und Verarbeitungsmöglichkeiten. Jeder Teilnehmer erhält ein ausführliches Skript und alles was im Kurs selbst hergestellt wird. Die Materialkosten sind am ersten Kursabend an die Dozentin zu bezahlen.

Ortenburg, Schloss, Waffenzimmer, 2. OG
Kurs-Nr. 342950

Mi, 12.03.2025, 18:00 - 20:30 Uhr, 6 x
200,00 €, zzgl. 120,00 € Materialkosten,
Anna-Juliane Griessler, Heilkräuterpädagogin

Autogenes Training Grundkurs -Erwachsene



Die Belastungen des Alltags abzubauen und innere Ausgeglichenheit zu finden ist ganz einfach möglich - mit regelmäßigem autogenem Training. Die Aufmerksamkeit wird in diesem klassischen Entspannungsverfahren auf körperliche Empfindungen wie Ruhe, Schwere und Wärme gelenkt. Durch regelmäßiges Training lernt Ihr Körper mit der Zeit, sich selbst zur Ruhe und in einen Zustand der tiefen Entspannung zu bringen. Diese Tiefenentspannung fördert innere Ruhe, Gelassenheit, Konzentration und Leistungsfähigkeit und damit körperliche und psychische Gesundheit. Bitte bequeme Kleidung mitbringen und Matte, Decke, warme Socken.

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 312951

Di, 11.03.2025, 17:15 - 18:15 Uhr, 8 x
60,00 €, Evelyn Fischer

POCKING

Ostereier mit Wachsmalerei im Batik-Stil dekorieren: Geometrische Ornamente

Erfahren Sie, wie Sie präzise, geometrische Muster mit der Wachs-Technik auf die Eier bringen.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 261350

Sa, 15.03.2025, 10:00 - 12:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 261351

Sa, 15.03.2025, 13:00 - 15:00 Uhr, 1 x
20,00 €, zzgl. 10,00 € Materialkosten, Tetyana Gerasymenko, Oksana Hlynska

Bilder vom Smartphone auf den PC

Sie möchten Bilder vom Android Smartphone auf den Computer übertragen und dort sichern? Wir zeigen Ihnen wie das geht und wie Sie die Bilder am PC optimal verwalten. Bitte Smartphone mitbringen!

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510361

Do, 27.03.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Italienisch A1

"Con piacere" heißt "mit Vergnügen" und so sollen Sie auch die italienische Sprache entdecken. Lernen Sie, sich in Alltagssituationen und auf Reisen zu verständigen und an einfachen Gesprächen teilzunehmen. Lehrbuch: Con piacere A1, Klett Verlag ISBN 3-12-525180-9

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 409353 - ab Lekt. 1

Di, 25.03.2025, 16:15 - 17:45 Uhr, 10 x
129,00 €, Rita Panzetta



ROTTHALMÜNSTER

Großes Gemälde abstrakter Blumen

Wir werden mit Acryl auf eine Leinwand ein Bild mit schönen abstrakten Blumen malen. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden kann.

Rottthalmünster, Marktplatz 32, Markt-Galerie
Kurs-Nr. 252606
Sa, 29.03.2025, 10:00 - 14:00 Uhr, 1 x
28,00 €, zzgl. 18,00€ Materialkosten, diese werden direkt an die Dozentin bezahlt!,
Tatiana Barsehian

Freie Malwerkstatt - für Erwachsene

Haben Sie schon lange davon geträumt, so richtig in Farbe einzutauchen, aber keine Gelegenheit gehabt? Wollten Sie sich schon immer mal eine kleine kreative Auszeit gönnen, aber doch keine Zeit gefunden? Oder möchten Sie den Spaß und die Leichtigkeit, den Sie als Kind beim Malen hatten, wieder neu entdecken? In der Freien Malwerkstatt ist all das möglich.

Rottthalmünster, Marktplatz 32, Markt-Galerie
Kurs-Nr. 252600
Fr, 14.03.2025, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 x, 30,00€, zzgl. 10,00 € Materialkosten, werden direkt an die Dozentin bezahlt, Ulrike Holtzem, Lebenskraft-Gestalterin Meditationslehrerin Bilder & Wasser

Großes Bild mit Blumen

Wir werden mit Acryl auf eine Leinwand ein Bild malen, mit dem Thema Blumenvielfalt. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden kann.

Rottthalmünster, Marktplatz 32, Markt-Galerie
Kurs-Nr. 252605
Sa, 15.03.2025, 10:00 - 14:00 Uhr, 1 x, 28,00€ zzgl. 18,00€ Materialkosten, werden direkt an die Dozentin bezahlt, Tatiana Barsehian



RUDERTING

Rückenfit - Rückenkräftigung

Der Rücken steht im Mittelpunkt von Haltung und Bewegung. Durch spezielle Übungen wird die Muskulatur gekräftigt, gedehnt und mobilisiert. Bitte mitbringen: Matte, feste Turnschuhe und dicke Socken.

Ruderting, Passauer Str. 6, Pfarrheim
Kurs-Nr. 324751
Mo, 17.03.2025, 08:30 - 09:30 Uhr, 8 x
80,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

Nordic Walking in Fischhaus/Ruderting

Eine Reihe positiver Auswirkungen macht diese Sportart so effizient: Blutdruck senken, Muskulatur kräftigen, das Herz-Kreislauf-System trainieren und überdurchschnittlich Kalorien verbrennen. Kleidung: der Witterung entsprechend atmungsaktive Sportkleidung, Joggingsschuhe mit gutem Profil oder noch besser: Nordic Walking Schuhe!

Treffpunkt Liegewiese an der Ilz bei Fischhaus/Ruderting
Kurs-Nr. 327754
Mo, 17.03.2025, 09:45 - 10:45 Uhr, Mo./So., 8 x, 80,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

STRASSKIRCHEN

Smovey® Training mit Smoveyringen

Mit dem Smovey-Training kräftigen Sie das Herz-Kreislaufsystem, fördern den Stoffwechsel, entschlacken das Lymphsystem, stärken das Immunsystem und Ihr seelisches Gleichgewicht. Bitte Matte oder Decke mitbringen.

Straßkirchen, Bayerwaldstr. 13, großer Veranstaltungssaal
Kurs-Nr. 324270
Mo, 10.03.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 5 x
40,00€, plus 10€ Leihgebühr für Smovey-Ringe, bei Bedarf, Silvia Kinateder, smoveyCoach

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Mit vielfältigen Kräftigungs-/ Dehnungsübungen zur Lockerung verspannter Muskulatur. Körperwahrnehmung und Entspannung - lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen/-schwäche vorzubeugen. Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Matte und Handtuch mitbringen.

Straßkirchen, Bayerwaldstr. 13, großer Veranstaltungssaal
Kurs-Nr. 324274
Mi, 12.03.2025, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x
90,00€, Karin Schuster, Rückenschullehrerin

Rückenfit - Rückenkräftigung

Der Rücken steht im Mittelpunkt von Haltung und Bewegung. Durch spezielle Übungen wird die Muskulatur gekräftigt, gedehnt und mobilisiert. Bitte Matte, feste Turnschuhe und dicke Socken mitbringen.

Straßkirchen, Bayerwaldstr. 13, großer Veranstaltungssaal
Kurs-Nr. 321270
Mi, 12.03.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 x
90,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin

Hatha Yoga am Morgen - Anfänger und Wiedereinsteiger

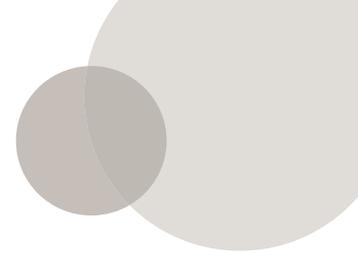
Beginnen Sie den Tag aktiv durch deh nende, kräftigende Yogastellungen. Werden Sie wacher und tanken Energie durch Atemübungen und regenerieren am Schluss in einer angeleiteten Entspannungstechnik. Die Übungen entstammen größtenteils dem traditionellen Hatha-Yoga (Yoga des Körpers). Kurze Vorträge erläutern die Hintergründe des Yoga und geben Impulse für den Alltag. Angeleitete Meditationen fördern Konzentration und Ruhe im Geist. Bitte bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Sitzkissen evtl. Decke mitnehmen

Tettenweis, Hauptstr. 2, Parkwohnstift
Kurs-Nr. 313391
Mi, 19.03.2025, 09:00 - 10:30 Uhr, 10 x
160,00 €, Margareta Doris Wießmeier, Yogalehrerin BYV, Fachkrankenschwester

Verschenken Sie doch mal
Bildung mit unseren

Geschenkgutscheinen!





SCHAIBING

Hatha Yoga - für Nacken, Schultern und Rücken

Mit Asanas und weichen Flows speziell zur Mobilisierung der Wirbelsäule und des Schultergürtels lösen wir Verhärtungen und bringen den Körper wieder in eine gute Ausrichtung. Muskelstärkende Übungen tragen zu einer aufrechten und rüchenschonenden Haltung bei.

Schaibing, Dorfstr. 30, Schulturnhalle
Kurs-Nr. 313300

Mo, 10.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 8 x
120,00 €, Anja Giese, Yoga-Lehrerin

Rückenfit - Rückenkräftigung

Der Rücken steht im Mittelpunkt von Haltung und Bewegung. Durch spezielle Übungen wird die Muskulatur gekräftigt, gedehnt und mobilisiert. Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken und Handtuch mitbringen.

Schaibing, Dorfstr. 30, Schulturnhalle
Kurs-Nr. 321300

Do, 13.03.2025, 17:00 - 18:00 Uhr, 8 x
90,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin

VILSHOFEN

Yoga für Geist und Seele

Wir brauchen Kraft und Spannung für eine aufrechte Haltung, ebenso Entspannung und Flexibilität für optimale Bewegungsfreiheit. Im Wechselspiel zwischen beidem erlangen wir unsere natürliche Widerstandskraft für alle Anforderungen des Alltags. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und eine Gymnastikmatte mitbringen.

Vilshofen, Kapuzinerstr. 69, Ohana
Kurs-Nr. 313705

Di, 11.03.2025, 17:00 - 18:00 Uhr, 5 x
45,00 €, Charlotte Kühmeier

WEGSCHEID

Nordic Walking über den Eidenberger Lusen - für Anfänger

Nordic Walking ist ein gesundes Ausdauertraining für Körper, Geist, Seele. Durch sanfte Bewegungsabläufe an der frischen Luft wird das Herz-Kreislauf- und Immunsystem gestärkt, die Durchblutung wird gefördert. Bitte waldaugliche Kleidung und bequeme Schuhe, sowie eigene Stöcke und ein Getränk mitbringen.

Wanderparkplatz Monigottsöd Wegscheid
Kurs-Nr. 327340

Di, 11.03.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 8 x
75,00 €, Karin Falkner-Schmeizl, zertifizierte Nordic Walking Trainerin

Gymnastik für einen gesunden Rücken

Der Rücken steht im Mittelpunkt von Haltung und Bewegung. Durch spezielle Übungen wird die Muskulatur gekräftigt, gedehnt und mobilisiert. Bitte Matte, feste Turnschuhe und dicke Socken mitbringen.

Wegscheid, Mitterweg 19, Schule
Kurs-Nr. 321341

Mi, 19.03.2025, 17:30 - 18:30 Uhr, 6 x
39,00 €, Adelheid Werner, Trainerin

Kontaktieren Sie uns!

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