

Seniorenprogramm

Juni 2025



PASSAU

STADTFÜHRUNG

Auf mittelalterlichen Spuren durch Passau

Wandern Sie entlang der noch sichtbaren Überreste oder Orte aus dem Mittelalter: Krypta St. Nikola, Stadtmauern und Tore, jüdische Orte, Salzhandel, Klöster und Orden, Aufstand der Bürger und bischöfliche Herrschaft oder der Blick auf die Burgen Ober- und Niederhaus stehen ebenso auf dem Programm wie mildtätige Stiftungen und Spitäler.

Passau, Innstraße 40, Nikolakloster
Kurs-Nr. 111006

Fr, 27.06.2025, 14:00 - 16:30 Uhr, 1 x
25,00 €, Mario Puhane, M.A. Historiker und Universitätsarchivar

MALEN & ZEICHNEN

Acrylmalerei: Portrait - Wochenendkurs

Wir sehen uns den Entwurf und die Ausarbeitung eines Portraits mit Acrylfarben an. Ob klassisch ein realistisches Portrait, oder expressiver gehalten, da sind keine Grenzen gesetzt. Bitte mitbringen: Kittel, Öl und Acrylpinsel in verschiedenen Größen, Becher, Lappen und Leinwand oder Malplatte. Handgebaute Leinwände gegen Gebühr bei Kursleiter erhältlich. Bitte Fotovorlage mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 252005

Sa, 14.06.2025, 10:00 - 15:00 Uhr
So, 15.06.2025, 10:00 - 15:00 Uhr
95,00 €, zzgl. 10,00 € Materialkosten,
Kevin Schafner

Ölmalerei: Landschaft - Wochenendkurs

Ob von einer Fotovorlage, oder draußen sitzen vor dem Gebäude mit der Staffelei und das malen, was man vor Augen hat. Im Kurs ist alles erlaubt. Die Landschaft sehen, sie beobachten und den Moment auf die Leinwand bringen, Schritt für Schritt. Bitte mitbringen: Kittel, Öl und Acrylpinsel in verschiedenen Größen, Becher, Lappen und Leinwand oder Malplatte. Handgebaute Leinwände gegen Gebühr bei Kursleiter erhältlich.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 252006

Sa, 28.06.2025, 10:00 - 15:00 Uhr
So, 29.06.2025, 10:00 - 15:00 Uhr
95,00 €, zzgl. 10,00 € Materialkosten,
Kevin Schafner

KREATIVITÄT

Töpfer- und Keramikkurs für Erwachsene

Das Arbeiten mit Ton lädt uns ein zur Ruhe zu kommen. Es erdet uns und gibt Raum um diesen wertvollen Naturstoff mit allen Sinnen zu erfahren. Auf einfache Art und Weise kann jeder Teilnehmer seine gewünschten Keramikobjekte anfertigen. Beim zweiten Termin werden die gefertigten Werke nach Herzenslust bemalt. Bitte Schürze, Nudelholz und Getränk mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 261004

Do, 05.06.2025, 17:00 - 21:00 Uhr, 2 x
95,00 €, zzgl. 5,50 € Materialkosten pro kg
gebranntes Werkstück, Nicole Bachhuber

ENTSPANNUNG

Yogalates am Morgen

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 313015

Mo, 23.06.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 6 x
54,00 €, Julieta Zapata

Pilates

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 322008

Do, 26.06.2025, 16:45 - 17:45 Uhr, 5 x
40,00 €, Michaela Wall, Pilatetrainerin

BEWEGUNG & FITNESS

Flexmobil - Fitnessstraining

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

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 324005

Di, 24.06.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 6 x, 48,00 €

Cardio Dance Workout

Willkommen zum dynamischen Fitness- und Cardiodance-Kurs, der die perfekte Kombination aus HIIT, Pilates und Cardio bietet.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 324014

Mi, 25.06.2025, 18:15 - 19:15 Uhr, 6 x
48,00 €, Johanna Bucur, Aerobic Trainerin

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



Verschenken Sie doch mal
Bildung mit unseren

Geschenkgutscheinen!

KRÄUTER

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. 373007

Do, 05.06.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Sonja Urlberger, Kräuterpädagogin

FREMDSPRACHEN

Easy English Conversation A2-B1

Englisch für alle, die in kurzer Zeit ihre Englischkenntnisse für den Urlaub auffrischen und erweitern wollen. Die Gebühr für das Skript in Höhe von 8,00 € ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 406007 - Fit for holiday
Mo, 23.06.2025, 17:00 - 18:30 Uhr, 5 x
72,50 €, Gaby Botschafter, zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin

AIDENBACH

Kalligraphie und freie Schriftgestaltung

Nach dem Kennenlernen und Üben verschiedener klassischer Schriftarten geht es zum Lettering und Handlettering. Das bedeutet, eigene oder klassische Lettern spielend umformen und kreativ gestalten. Bitte vorlinierte lose A4 Bögen (120 g), Kalligraphie Filzstifte oder Bandzugfedern oder Kalligraphie Füller mind. 1,5 (Pilot Parallel Pen), Tinte, Löschpapier, Wasserglas, Lappen, Lineal 30 cm und Geo-Dreieck mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG,
Vereinsraum 4, Krankenhausstr. 12
Kurs-Nr. 252402

Mi, 25.06.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 2 x
39,00 €, 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. 292409C

Fr, 06.06.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x, 12,00 €

Wenn die Müdigkeit auf die Nerven geht

Naturheilkundliche Möglichkeiten bei Erschöpfung, Müdigkeit und Lustlosigkeit, z. B. in Folge von Infekten oder im Zusammenhang mit Burn out. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG,
Vereinsraum 3, Krankenhausstr. 12

Kurs-Nr. 342402

Do, 05.06.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x
15,00 €, zzgl. 5,00 € für Skript, bar an Dozentin, Alexandra Bauer, Heilpraktikerin

BAD FÜSSING

Senioren gymnastik

Für Einheimische & Kurgäste. In Zusammenarbeit mit dem BRK-Kreisverband Passau.

Bad Füssing, Riedenburg, Inntalstr. 1
Kurs-Nr. 325383

Di, 03.06.2025, 10:15 - 11:15 Uhr, 4 x
2,50 € pro Kursstunde, Rita Stinglhammer, zert. Übungsleiterin f. Gymnastik

BAD GRIESBACH

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. 321502

Sa, 28.06.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 6 x
45,00 €, Bianca Gerstl, Wirbelsäulen-Trainerin

Mobility Flow

Eine gute Mobilität kann Verspannungen lösen und sorgt für eine aufrechte Körperhaltung. Fließende, rhythmische und harmonische Übungskombinationen für eine aktive Beweglichkeit der Gelenke. Der Kurs ist für jedes Fitnesslevel geeignet. Bitte Decke oder Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstraße 4, Praxis Heller
Kurs-Nr. 321504

Sa, 28.06.2025, 08:15 - 09:00 Uhr, 6 x
40,00 €, Bianca Gerstl, Pilates Instructorin, Yoga-, Wirbelsäulen-, Hiitup-Trainerin, Ernährungsberaterin

Pilates

Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint - der Körper wird insgesamt straffer und das allgemeine Wohlbefinden steigt. Bitte bequeme Sportkleidung, Matte oder Decke und Handtuch mitbringen!

Bad Griesbach, Hauptstraße 4, Praxis Heller
Kurs-Nr. 322503

Sa, 28.06.2025, 09:00 - 10:00 Uhr, 6 x
45,00 €, Bianca Gerstl, Pilates Instructorin, Yoga-, Wirbelsäulen-, Hiitup-Trainerin, Ernährungsberaterin

Zumba®Gold

Zumba Gold® ist die leichtere Variante von Zumba (ohne Sprünge). Dieses Fitnessstraining ist besonders für Fitness-Einsteiger geeignet. Spaß und Bewegung zu latein-amerikanischen Rhythmen fördern das Herz-Kreislauf-System und wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

Bad Griesbach, Seilerberg 16,
Grund- u. Mittelschule, Aula

Kurs-Nr. 323572

Mi, 25.06.2025, 18:15 - 19:15 Uhr, 6 x
45,00 €, Dorota Wyrwicka-Cwirko, Zumba®Gold Instruktor

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



HUTTHURM

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. 292754B

Mo, 16.06.2025, 15:00 - 16:30 Uhr, 7 x 35,00 €, Ulrike König, Seniorentanzleiterin

NEUHAUS AM INN

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?

Neuhaus a. Inn, Festplatz Neuhaus am Inn
Kurs-Nr. 373350

Di, 24.06.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x 15,00 €, Sonja Urlberger, Kräuterpädagogin

OBERNZELL

Blumen in Aquarell

Thema des Kurses ist die moderne botanische Aquarellmalerei. Es wird erlernt, wie man Blumen in der "Nass-in-Nass" Technik malt - ohne mit Bleistift zu skizzieren - um die Frische der Blumen einzufangen, wie man Details herausarbeitet und realistische Bilder von Blumen schaffen kann. Aquarellpapier A4, 300 Gramm, -farben, -pinsel Nr. 4 + 8, Bleistift, Lappen, Glas mitbringen.



Obernzell Nottau 16, Bürgerhaus Multifunktionsraum 3
Kurs-Nr. 252261A

Do, 26.06.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 4 x 70,00 €, Sofia Khaleeva, Künstlerin

Aqua-Fitness - auch für Nichtschwimmer

Neu!

Aqua-Fitness ist gesund, effektiv und gelenkschonend! Tauchen Sie ein, in ein perfektes Ganzkörpertraining im Wasser. Unser Aqua-Fitness Kurs bietet Ihnen eine Mischung aus Spaß, Bewegung und Gesundheit. Bitte Badebekleidung und ein Handtuch mitbringen!

Freibad Obernzell
Kurs-Nr. 328260

Fr, 13.06.2025, 10:15 - 11:15 Uhr, 8 x 95,00 €, Luisa Zierer, Fitnesstrainerin, Aquafitness-Trainerin

ORTENBURG

QiGong Abend: Herzübung - Mein liebes Herz, ich lächle dir zu!

Dieser Abend ist ein Geschenk an dich selber. Eine wunderschöne Herzübung wird uns an diesem Abend zur Selbstliebe und zum eigenen Strahlen führen. Wir werden unser Herz wahrnehmen und es darf den Raum einnehmen, den es braucht, um uns sanft und kraftvoll zugleich im Alltag zu begleiten. Gefüllt mit Meditation und Musik auf Harfe, indianischen Flöten und anderen Klanginstrumenten, wird der Abend ein wahres Geschenk für deine Selbstliebe. Vorkenntnisse im Qigong sind nicht nötig. Bitte Turnschuhe, Sitzunterlage, Kissen, Decke und etwas zu trinken mitbringen!

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 314952

Mo, 02.06.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x 20,00 €, Julia Marie Hofer, Yogalehrerin YSS

POCKING

Zauberhafte Silhouetten - Kunst des Scherenschnitts (Vitinanka)

Tauchen Sie ein in die filigrane Welt des traditionellen Scherenschnitts! Im Workshop gestalten wir kunstvolle Bilder und lernen, detailreiche Silhouetten von dekorativen Landschaften zu erstellen. Mit viel Spaß und in entspannter Atmosphäre erleben Sie die faszinierende Technik des Vitinanka und erschaffen Ihr eigenes einzigartiges Kunstwerk.

Pocking, Würdinger Str. 20
Kurs-Nr. 261352

Fr, 27.06.2025, 16:00 - 19:00 Uhr, 1 x 25,00 €, zzgl. 12,00 € Materialkosten, Tetyana Gerasymenko, Oksana Hlynska

WhatsApp

In diesem Kurs lernen Sie mit WhatsApp umzugehen und die zahlreichen Funktionen und Möglichkeiten besser auszunutzen. Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Smartphone. Aufgeladenes Smartphone mit installiertem WhatsApp mitbringen!

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510359

Do, 26.06.2025, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x 35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker



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



POCKING

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. 510360

Mo, 30.06.2025, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

ROTTHALMÜNSTER

Freie Malwerkstatt - für Erwachsene

Haben Sie schon lange davon geträumt, so richtig in Farbe einzutauchen, aber keine Gelegenheit gehabt? Oder wollten Sie sich schon immer mal eine kleine kreative Auszeit gönnen, aber doch keine Zeit gefunden? In der Freien Malwerkstatt ist all das möglich.

Rotthalmünster, Marktplatz 32, Markt-Galerie
Kurs-Nr. 252603

Fr, 27.06.2025, 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



Stilleben Ölgemälde

Die ersten Schritte für ein Bild mit Ölfarben. Das Thema ist Stilleben- Obst oder Gemüse. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden kann.

Rotthalmünster, Marktplatz 32, Markt-Galerie
Kurs-Nr. 252609

Sa, 07.06.2025, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x
35,00 €, zzgl. 20,00€ Materialkosten, werden direkt an die Dozentin bezahlt, Tatiana Barsehian

TITTLING

Kräuterwanderung zur Sommer-sonnenwende am Dreiburgensee

Mittsommer, Johanni, Sonnenwende sind die Namen für diese Zeit im Jahreskreis. Wenn die Sonne am höchsten steht und die Nächte kurz sind, stehen die Heilpflanzen in volle Kraft und wollen entdeckt und gesammelt werden.

Dreiburgensee Eingang Museumsdorf
Kurs-Nr. 373805

Sa, 21.06.2025, 15:00 - 17:30 Uhr, 1 x
19,00 €, Renate Weinzierl, Kräuterpädagogin

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. 313707

Di, 24.06.2025, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x
Kurs-Nr. 313707B

Mi, 25.06.2025, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x
54,00 €, Charlotte Kühmeier

Wenn die Müdigkeit auf die Nerven geht Neu!

Naturheilkundliche Möglichkeiten bei Erschöpfung, Müdigkeit und Lustlosigkeit, z. B. in Folge von Infekten oder im Zusammenhang mit einem Burn out. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1
Kurs-Nr. 342702

Di, 03.06.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x
15,00 €, zzgl. 5,00 € für Skript, bar an Dozentin, Alexandra Bauer, Heilpraktikerin



WEGSCHEID

Waldbaden - die Kraft aus dem Wald Neu!

Waldbaden ist für jeden geeignet, der gerne in der Natur ist, unabhängig von Alter und Kondition. Man nimmt sich im Kosmos Wald Zeit, die man oft nicht zu haben glaubt. Frische Waldluft ist Medizin zum Einatmen. Der Blutdruck senkt sich, das Immunsystem wird gesteigert und Stress abgebaut. Bitte wetterfeste Kleidung und Getränk mitbringen.

Wegscheid Eidenberg Parkplatz
Kurs-Nr. 311342

So, 01.06.2025, 10:00 - 12:00 Uhr, 1 x, 13,00 €, Andrea Allmesberger, Kursleiterin Waldbaden

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