

Seniorenprogramm

Juli 2025



PASSAU

KULTURFAHRT

Kulturfahrt zu den Aidenbacher Festspielen

Das Historische Freilichtspiel greift die Stimmung der Zeit des Volksaufstandes auf, die Entwicklung des Aufbruchs in der Bevölkerung und das tragische Ende. Beeindruckend inszeniert - mit Begeisterung von Laiendarstellern verkörpert - kann man diese Episode der bayerischen Geschichte realitätsnah erleben. Massenszenen mit Pferden, Feuer und Pulverdampf, charismatische Schauspieler und die Szenerie mit Lichteffekten untermalt, ist dieses Festspiel ein mitreißendes Erlebnis für Jung und Alt.

Aufführung: 18:45 Uhr,
Handwerker- und Bauernmarkt: 16:00 Uhr
Reiseveranstalter im Sinne des Reiserechts:
Fürst-Reisen

Passau, Parkplatz am
Parkhaus Güterbahnhof
Kurs-Nr. 201004

Sa, 19.07.2025, 15:30 - 21:00 Uhr, 1 x
50,00 €, inkl. Eintrittskarte

FITNESS

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. 324008

Do, 03.07.2025, 10:30 - 11:30 Uhr, 5 x, 40,00 €
Susanne Kuppler, Gymnastiktrainerin

KRÄUTER

Blütenzauber - Kochen mit essbaren Blüten

Essbare Blüten sind nicht nur ein dekorativer Hingucker, sondern bringen auch Aroma ins Essen. Wir bereiten ein aromatisches und blumiges Buffet zu. Dabei werden sowohl frische als auch getrocknete Blüten verwendet. Bitte eine Schürze, rutschfeste Schuhe und Plastikbehälter/Schraubgläser für Kostproben mitbringen.

Passau, Neustifter Str. 52,
Schule Neustift, Schulküche
Kurs-Nr. 373001

Sa, 12.07.2025, 15:00 - 17:30 Uhr, 1 x,
35,00 €, zzgl. Kosten für Zutaten,
Marion Mindl, Kräuterpädagogin

FREMDSPRACHEN

Englisch-Crashkurs für den Sommerurlaub

How can I help you? Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Englischkenntnisse noch einmal schnell vor dem Sommerurlaub auffrischen möchten. Es werden wichtige Phrasen gelernt, Rollenspiele gespielt und somit der Wortschatz aktiviert und erweitert. Sie können somit entspannt in den Urlaub fliegen.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 406017A

Di - Do, 29.07.2025 - 31.07.2025, 17:30 -
19:00 Uhr, 3 x, 38,70 €, Daniela Rutencrantz,
Englischlehrerin Mittelschule/ gepr. Fremdsprachenkorrespondentin (Englisch)

Spanisch A1 Konversation und Grammatik

Für Erwachsene, welche die Kommunikation sowie Grammatik auf Niveau A1 üben, wiederholen und damit festigen möchten.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 422002

Do, 17.07.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 6 x
77,40 €, Alejandrina Negreros de Weidinger

Spanisch A1 "Perspectivas contigo A1"

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

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 422007 - ab Lekt. 1

Di, 15.07.2025 - 27.08.2025, 18:00 - 20:00 Uhr,
Di./Mi., 12 x, 206,40 €, Alejandrina Negreros
de Weidinger



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



EDV & SMARTPHONE

Microsoft PowerPoint

Ziel: Sie beherrschen die grundlegenden Funktionen von PowerPoint und können überzeugende Präsentationen planen, erstellen und vorführen.

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 510013 - Grundlagen
07. - 11.07.2025, 18:00 - 21:00, 3 Abende -
Mo./Mi./Fr., 119,00 €, inkl. Praxisleitfaden,
Reiner Mairon, EDV Trainer

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. 510069
Di, 15.07.2025, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Android Smartphone — Aufbaukurs

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone mit.

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 510070
Mi, 23.07.2025, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker



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



AIDENBACH

Der Tag am See - Aquarellkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Dieser Tagesworkshop ist wie ein entspannter Tag Urlaub. Viele traumhafte Motive mit Seenlandschaften werden von der Dozentin gestellt. Die Malausstattung kann (mit Voranmeldung) im Kurs geliehen werden. Bitte Aquarellblock mit 300g. Papier, Format DIN A4 20x30cm bis max. DIN A3 30x40cm, Aquarell-Malkasten, 3 versch. Pinsel (Gr.3-10), Malpalette, Wasserglas, Küchenkrepp und Tischabdeckung (Malunterlage) und Verpflegung für den Tag mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG,
Vereinsraum 4, Krankenhausstr. 12
Kurs-Nr. 252404
Sa, 05.07.2025, 09:30 - 16:30 Uhr, 1 x
69,00 €, zzgl. 8,00€ Materialkosten, bar an
die Dozentin, Martina Ludwig, Dozentin

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. 292409D
Fr, 25.07.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
12,00 €

Aroma Öle

Im Vortrag erfahren Sie Wissenswertes über die Welt der essentiellen ätherischen Öle, z. B. Verwendung und Anwendung. Inkl. Schnupperprobe. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG,
Vereinsraum 4, Krankenhausstr. 12
Kurs-Nr. 342403
Mi, 16.07.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x,
25,00 €, Hannelore Kirschner,
Zertif. Mental-Coach

Selbstheilungskräfte-Workshop

Sie lernen durch spezielle Methoden, wie Sie blockierte Emotionen und Energien wieder in den Fluss bringen, sodass Heilungsprozesse angeregt werden und in Gang kommen können. Bitte Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Getränk und Schreibmaterial mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG,
Vereinsraum 4, Krankenhausstr. 12
Kurs-Nr. 342405
Sa, 19.07.2025, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 x, 75,00€,
Hannelore Kirschner, Zertif. Mental-Coach

BAD FÜSSING

Senioren-gymnastik

In Zusammenarbeit mit dem BRK-Kreisverband Passau.

Bad Füssing, Riedenburger, Inntalstr. 1
Kurs-Nr. 325384
Di, 01.07.2025, 10:15 - 11:15 Uhr, 5 x
2,50 € pro Kursstunde, Rita Stinglhammer,
zert. Übungsleiterin f. Gymnastik

BAD GRIESBACH

Kräuterworkshop - Die Brennnessel

Wir lernen die Brennnessel und weitere Wildkräuter draußen kennen und verarbeiten dann v.a. die Brennnessel zu weiteren Produkten, wie z.B. leckerem Kräuterquark und Energiekugeln. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt und ist auch für Familien mit Kindern (ab 10 Jahren) geeignet. Bitte wettergerechte Kleidung, stabiles Schuhwerk, Trinkbecher, Teller und Besteck mitbringen.

Bad Griesbach, Stadtplatz 3, vhs Büro
Kurs-Nr. 373502
Do, 03.07.2025, 16:00 - 18:30 Uhr, 1 x, 27,00€,
Materialkosten: ca. 6,00€, Elian Lieb, Andra-
gogin, Kräuterpädagogin und Wildnistrainerin

ORTENBURG

Waldbaden - als Stressprävention und Stressbewältigung

Gemeinsam nutzen wir diese Kraft des Waldes und kombinieren den Aufenthalt mit einfachen Übungen aus der Naturprozessarbeit und Naturmentoring um tiefer zu Entspannen, Stress abzubauen und Lösungsansätze für deine Lebenslage zu finden Mitzubringen: Sitzunterlage, Brotzeit und Getränke, was zum Schreiben

Ortenburg Waldlehrpfad

Kurs-Nr. 311952

Sa, 05.07.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
45,00 €, Adelheid Scherer, Kursleiterin für Waldbaden und Naturtherapie/Phytopraktikerin u. Kräuterführerin/Naturmentorin, Wildnispädagogin i.A.

Gesunde Gemeinde Ortenburg:
Info und Anmeldung Markt Ortenburg:
Regina Guldner, Tel.: 08542 164-13,
E-mail: regina.guldner@ortenburg.de
Kursort: Freibad Unteriglbach

Aquagymnastik

Ab Beginn der Freibad Saison Aquagymnastik im Freibad Unteriglbach in Kooperation mit der Gesunden Gemeinde Ortenburg

Ortenburg, Freibad Unteriglbach

Kurs-Nr. 328950A

Di, 01.07.2025, 10:00 - 10:45 Uhr, 5 x
Eintritt Freibad 3,50 € pro Termin, Olivia Hölzel, Dipl. Personal-Fitness-Trainerin



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



POCKING

Mal-Workshop - Interieur-Bild auf Leinwand mit Strukturmasse und Acryl

Der Kurs fördert kreatives Denken und experimentelles Arbeiten mit verschiedenen Materialien, wodurch individuelle und haptische Kunstwerke entstehen. Wählen Sie zwischen einer zarten Feder oder einer verträumten Pustelblume und erschaffen Sie ein Bild, das durch persönlichen Ausdruck besticht. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene - hier kann jeder ein stilvolles Kunstwerk für Zuhause schaffen!

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 252354

Sa, 05.07.2025, 10:00 - 12:00 Uhr
So, 06.07.2025, 10:00 - 12:00 Uhr
40,00 €, zzgl. 28,00 € Materialkosten,
Tetyana Gerasymenko, Oksana Hlynska

Computer Einsteigerkurs 1

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

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG

Kurs-Nr. 510351

Di, 01.07.2025 - 10.07.2025, 09:30 - 12:30 Uhr, Di./Do., 4 x 138,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Computer Einsteigerkurs 2

Ein Kurs für alle, die noch ein bisschen mehr zum Computer wissen wollen. Danach erfahren Sie, wie man Ordner anlegt, Dateien und Ordner kopiert und verschiebt, Daten sichert, Programme installiert / deinstalliert uvm...

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG

Kurs-Nr. 510353

Di, 22.07.2025 - 31.07.2025, 09:30 - 12:30 Uhr, Di./Do., 4 x, 138,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Android-Smartphone 1

Wir besprechen die wichtigsten Grundfunktionen und geben Ihnen eine Übersicht über ausgewählte vorinstallierte Apps. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Android Smartphone mit.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG

Kurs-Nr. 510355

Mo, 07.07.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Android-Smartphone 2

Voraussetzung: Sie haben bereits Erfahrung im Umgang mit Ihrem Smartphone. Voraussetzung: Sie haben bereits Erfahrung im Umgang mit Ihrem Smartphone. Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone mit.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG

Kurs-Nr. 510357

Mo, 14.07.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x,
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

iPhone, iPad Grundlagen

Lernen Sie unter anderem Ihr Gerät mit iTunes zu konfigurieren, souverän Texte zu bearbeiten, WLAN zu nutzen und vorinstallierte Apps nach Ihren Bedürfnissen auszuwählen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone oder iPad mit.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510362

Di, 22.07.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x,
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Mein Fotobuch

Ihre Digitalbilder schlummern auf der Festplatte: Erstellen Sie ein einzigartiges Fotobuch! CEWE-Fotobuch Gutschein über 21,95 € inkl. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse Bitte eigene Digitalfotos auf USB-Stick u. Laptop mitbringen!

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510367

Do, 10.07.2025, 14:00 - 17:00 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? 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.

Rotthalmünster, Marktplatz 32,
Markt-Galerie

Kurs-Nr. 252604

Fr, 11.07.2025, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 x, 30,00 €
zzgl. 10,00 € Materialkosten, diese werden direkt an die Dozentin bezahlt!, Ulrike Holtzem, Lebenskraft-Gestalterin Meditationslehrerin Bilder & Wasser



TETTENWEIS

Malen mit Aquarellfarben - der Weg in die Aquarellmalerei

Tauchen Sie ein in die Welt der Aquarellfarbe, gönnen Sie sich eine kreative Auszeit und malen Sie Ihr erstes Aquarellbild. Aquarell malen lernen mit Ute Bräuer. Dieser Basiskurs für Anfänger gibt Ihnen die nötige Sicherheit und begleitet Sie bei Ihren ersten Schritten. Kursmaterial wird von der Kursleiterin bereitgestellt

Tettenweis, Hauptstr. 14,
Bürgerhaus, 1. Stock

Kurs-Nr. 252392

Mi, 02.07.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 5 x, 75,00 €,
zzgl. 8,00 € Materialkosten, Ute Bräuer

Neu!

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. 311343

Sa, 12.07.2025, 10:00 - 12:00 Uhr, 1 x
13,00 €, Andrea Allmesberger,
Kursleiterin in 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