



SENIORENPROGRAMM

Oktober 2025

PASSAU

STUDIUM GENERALE

Friedrich Schiller **Neu!**

Leben und Werk Friedrich Schillers werden anhand bedeutender biografischer Stationen und exemplarischer Texte wie "Die Räuber" und "Kabale und Liebe" lebendig. Der Prolog zum Wallenstein zeigt seine Auseinandersetzung mit Geschichte und Zukunft - sprachgewaltig und visionär.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 101006

Di, 07.10.2025, 10:30 - 12:00 Uhr, 1 x
12,00 €, Benedikt Throll, Germanist, Philosoph

Hemingway - Triumph und Tragik seines Lebens **Neu!**

Hemingways Anziehungskraft liegt in der Verbindung von Lebensfrische, Geheimnis und stilistischer Klarheit. Seine Werke atmen amerikanische Kraft, doch seine Seele wirkt weltgewandt. Geblieben ist die Faszination eines Autors, der Wahrheit als oberstes Ziel seines Schreibens verstand.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 101007

Di, 28.10.2025, 10:30 - 12:00 Uhr, 1 x
12,00 €, Benedikt Throll, Germanist, Philosoph

Geographische Stadtekursion Passau

Erleben Sie auf einem Rundgang die Stadt Passau aus geographischer Sicht.

Passau, Oberhaus

Kurs-Nr. 111010

Fr, 24.10.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
25,00 €, Mario Puhane, M.A. Historiker und
Universitätsarchivar

SCHACH SPIELEN

Schachkurs für Anfänger **Neu!**

Lernen Sie Schach von Grund auf: Figuren, Regeln, Spielverlauf und erste Taktiken wie Fesselung oder Gabel. Sonderregeln wie Rochade und „en passant“ werden leicht verständlich erklärt. Durch praktische Übungen entwickeln Sie ein erstes taktisches Verständnis, erkennen Spielsituationen und trainieren spielerisch das Vorausdenken.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 106004

Do, 09.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 6 x
84,00 €, Natia Saller

Schach für Fortgeschrittene - Strategie & Turniervorbereitung

Gezieltes Training für alle, die ihr Schachspiel vertiefen wollen: Eröffnungen verstehen, Mittelspiel planen, taktische Motive erkennen und Endspiele sicher spielen. Ergänzt durch Partienotation, Analyse und Einblicke in Turnierpraxis. Ziel ist es, strukturiert zu denken, strategisch zu spielen und mit Selbstvertrauen gegen stärkere Gegner:innen anzutreten - bei Interesse auch im Turnierschach.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 106006

Fr, 10.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
140,00 €, Natia Saller

PASSAU FÜR PASSAUER - UNSERE STADT MIT NEUEN AUGEN SEHEN

Die Kurs-Reihe "Passau für Passauer" richtet sich an all diejenigen, die in die spannende Historie unserer schönen Drei-Flüsse-Stadt eintauchen wollen. Wie gut kennen wir eigentlich die Stadt, in der wir leben? Wir laden dazu ein, die eigene Heimat ganz neu zu entdecken. Es öffnen sich Türen zu unbekannten Geschichten, geheimnisvollen Orten und überraschenden Perspektiven. Für alle, die ihre Stadt nicht nur lieben, sondern auch verstehen wollen - mit Herz, Neugier und Heimatgefühl.

Einführung in die Kunstgeschichte

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

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 111004

Mi, 01.10.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 2 x
25,00 €, Alexandra Ulrich, Kunsthistorikerin

Die Passauer Stadtgeschichte: Mehr als 2000 Jahre Geschichte der Dreiflüssestadt

Erfahren Sie anschaulich die Passauer Geschichte.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 111006

Di, 07.10.2025, 18:00 - 22:00 Uhr, 1 x
25,00 €, Mario Puhane, M.A. Historiker und
Universitätsarchivar



Straßennamen erzählen Geschichte

Unternehmen Sie einen Rundgang durch die Innstadt, Fußgängerzone und Altstadt von Passau auf den Spuren der Geschichte, die durch die Namen der Passauer Straßen, Gassen und Plätze erzählt werden. Es gibt mehr zu erfahren als nur Lederergasse, Ludwigsplatz oder Rindermarkt.

Passau - Innstadt, Kirchenplatz

Kurs-Nr. 111008

Fr, 10.10.2025, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x
25,00 €, Mario Puhane, M.A. Historiker und
Universitätsarchivar

Der Passauer Dom: Barocke Pracht und bischöfliche Geschichte

Der Stephansdom prägt das Bild Passaus wie kein anderes Bauwerk. Seine barocke Pracht, die größte Domorgel der Welt und seine lange Geschichte machen ihn zu einem einzigartigen Zeugnis geistlicher, kultureller und städtebaulicher Bedeutung. Wir begeben uns auf eine Spurensuche durch die Jahrhunderte: von den Anfängen der Bischofskirche über den barocken Neubau nach dem Stadtbrand bis hin zur heutigen Rolle des Doms als Ort des Glaubens und der Begegnung. Mit Blick auf Architektur, Ausstattung und Geschichte wird der Dom nicht nur als Monument, sondern als lebendiger Teil der Stadt erfahrbar.

Passau, Domplatz, Dom Hauptportal

Kurs-Nr. 111018

Do, 16.10.2025, 14:30 - 16:30 Uhr, 1 x
25,00 €, Alexandra Ulrich, Kunsthistorikerin

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



TAGESFAHRTEN

Kulturfahrt nach Reichersberg, Obernberg und Bad Füssing

Erleben Sie einen Tag voller Kultur, Kulinarik und Natur bei unserer Fahrt nach Reichersberg und Obernberg. Nach einer Führung durch das Stift Reichersberg mit exklusivem Blick in Keller und Sakristei genießen wir ein Mittagessen im Stiftsstüberl. Am Nachmittag besuchen wir eine Kaffeerösterei mit Verkostung sowie die Falknerei in Obernberg - inkl. Greifvogelschau. Die Rückkehr nach Passau ist gegen 17 Uhr vorgesehen. Reiseveranstalter im Sinne des Reiserechts: Fürst-Reisen

Passau, Bahnhofstr., Parkplatz am Parkhaus Güterbahnhof

Kurs-Nr. 201001

Sa, 11.10.2025, 10:00 - 17:00 Uhr, 1 x 55,00 €, zzgl. Eintritte Führung und Falknerei, Christine Hochreiter, Journalistin und Autorin

Zeichnen mit und nach der Natur

Entdecken Sie das Zeichnen als kreative Form der Naturwahrnehmung. In entspannter Atmosphäre probieren Sie verschiedene Techniken und Werkzeuge aus, schärfen den Blick und finden einen persönlichen Zugang zur Natur und zur eigenen Kreativität. Vorhandenes eigenes Material kann mitgebracht werden. Bitte gutes Schuhwerk und warme Kleidung für kurze Exkursionen nach draußen mitbringen!

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 252012

Sa, 25.10.2025, 14:00 - 16:00 Uhr, 4 x 64,00 €, zzgl. ca. 10 € Materialkosten, je nach Verbrauch, Ursula Dichtl, Künstlerin, Kunsttherapeutin M.A.,

Square Dance - für Einsteiger

Eine gelungene Kombination aus Tanz, Sport und Konzentration zu schwungvoller Musik. Square Dance ist ein Tanz den man in fast jedem Alter lernen kann und macht unheimlich Spaß.

Passau, Bräuhausplatz 7, Fürstenbau - Brauerei Hacklberg

Kurs-Nr. 292019 - Schnupperkurs

Di, 14.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 292024 - Schnupperkurs

Di, 21.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr, 1 x

kostenfrei

Kurs-Nr. 292020

Di, 28.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr, 6 x

63,00 €, Square Wolves Passau e. V.



MEDITATION & ENTSPANNUNG

Sheng Zhen Meditation - Ruhe & Kraft in Bewegung

Mit sanft fließenden Bewegungen und Momenten der Stille finden Sie zu innerer Balance und stärken gleichzeitig Immunsystem und Beweglichkeit. Die Übungen fördern Entspannung, Koordination, Schlaf und allgemeines Wohlbefinden.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 311002

Fr, 10.10.2025, 10:15 - 11:15 Uhr, 5 x, 66,00 €, Monika Osterberger, Sheng Zhen Lehrerin

Hatha-Yoga - für einen gesunden Rücken

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 313001

Mo, 13.10.2025, 17:30 - 19:00 Uhr, 8 x 110,00 €, Susanne Weber, Yoga-Lehrerin

Hatha Yoga für Nacken, Schultern und Rücken - Workshop

Mit Yogahaltungen 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 rückenschonenden Haltung bei. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 313010

Sa, 11.10.2025, 10:45 - 12:15 Uhr, 1 x 15,00 €, Anja Giese, Yoga-Lehrerin

FITNESS & BEWEGUNG

Tai Chi -Taijiquan: Yangstil - Kurzform

Sanfte Bewegungen, Atem- und Energieübungen fördern Entspannung, Beweglichkeit und innere Balance. Blockaden werden gelöst, die Lebensenergie kann wieder frei fließen - für mehr Wohlbefinden und Harmonie im Alltag. Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen. Bitte beachten Sie, dass bei den Vormittagskursen im "Josefsheim" leider keine Parkplätze zur Verfügung stehen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 314001 - für Anfänger

Do, 09.10.2025, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x 80,00 €

Rückenfit - Rückenkräftigung

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 321001

Do, 16.10.2025, 10:15 - 11:15 Uhr, 8 x 90,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin

Ganzkörpertraining nach Liebscher & Bracht®

Gezielte Übungen fördern Flexibilität, Stabilität und Kraft, um bewegungsbedingte Schmerzen zu lindern. Für alle geeignet - auch bei längerer Bewegungspause. Diese Methode ist ein ganzheitlicher Ansatz zur Behandlung und Vorbeugung von Schmerzen, der vom Ehepaar Roland Liebscher-Bracht und Dr. med. Petra Bracht entwickelt wurde. Ziel ist es, Schmerzen, die durch muskulär-fasziale Fehlspannungen entstanden sind, auf natürliche Weise zu lindern.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 321012

Do, 02.10.2025, 17:45 - 18:45 Uhr, 5 x 40,00 €, Anja Giese, Liebscher & Bracht® Bewegungslehrerin

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



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 durchgeführt. Stretching, Entspannungs- und Atemübungen bilden den Abschluss.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 324002

Di, 28.10.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 324005

Do, 30.10.2025, 10:30 - 11:30 Uhr, 8 x

64,00 €, Susanne Kuppler, Gymnastiktrainerin

Fit für den Alltag -

Ganzkörperkräftigung

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

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 324018

Do, 16.10.2025, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x

90,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin



GESUNDHEITSVORTRÄGE

Gesunde Zellen

Was gesunde Zellen wirklich brauchen und warum: Was leisten unsere Zellen? Was brauchen sie dafür? Was passiert wenn sie dies nicht bekommen? Welche Rolle übernimmt die Zellnahrung dabei?

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 342016

Mi, 08.10.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x, 9,00 €,

Susanne Höfinger, Dipl. Diät und Ernährungstherapeutin, Dipl. Power-Point-Therapie

Schmerzfrei durch die Power-Point-Therapie

Vortrag zu medizinisch und wissenschaftlich anerkannter Therapie zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte und Steigerung der Gesundheit und des Wohlbefindens. Durch lösen von Beckenblockaden kommt die Energie wieder in Fluss für raschere Schmerzfürfreiheit.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 342015

Do, 16.10.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x, 9,00 €,

Susanne Höfinger, Dipl. Diät und Ernährungstherapeutin, Dipl. Power-Point-Therapie

Wenn der Körper streikt

Anhaltende Belastungen lassen viele Prozesse im Körper entgleisen. Gelingt es dem Körper nicht, die Stresshormone abzubauen, so bildet sich ein Stressspeicher, der Krankheits-symptome aller Art sendet. Verspannungen, Schmerzen, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Bluthochdruck innere Unruhe, Vergesslichkeit sind u.a. die ersten Alarmzeichen. Lernen Sie mit der Methode Neuroimagination® die biologischen Regelkreisläufe kennen und selbst Einfluss auf Ihren Stresshormonhaushalt nehmen, damit der Kopf wieder klar wird und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden können.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 343023

Do, 23.10.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 25,00 €,

Enikö Botlinger, Neuroiminations-Coach®

KOCHEN

Kochen nach den 5 Elementen - TCM - Kochkurs - "Herbst"

Welche Jahreszeit gehört zu welchem Element? Welche Lebensmittel werden den einzelnen Elementen zugeordnet? Wir kochen zusammen nach der Jahreszeit Vorspeise, Hauptgericht und Dessert: Element Metall: Grießsuppe mit Lauch, Fischfilet in Kokosmilch, Aprikosen-Seitan-Gulasch, Reis, Apfelschnee. Die Kosten für die Zutaten sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte Behälter für die Lebensmittel mitbringen.

Passau, Neustifter Str. 52, Schule Neustift, Schulküche

Kurs-Nr. 371016

Mi, 22.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x

48,00 €, Anke Biel

Mehr Informationen erhalten Sie unter:

www.vhs-passau.de



Fermentieren

Obst und Gemüse haltbar machen ganz ohne erhitzen oder einfrieren. Im Kurs werden interessante Infos über den Prozess der Fermentation, die Arbeitsschritte und gesundheitlichen Vorteile der fermentierten Lebensmittel gelehrt und das Wissen auch gleich gemeinsam angewendet. Jeder geht mit vollen Händen und viel neuem Wissen nach Hause.

Passau, Neustifter Str. 52, Schule Neustift, Schulküche

Kurs-Nr. 371024

Mi, 08.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x

45,00 €, zzgl. Kosten für Lebensmittel und Weck-Gläser, Lena Fischl

ITALIENISCH

Italienisch A1 "Allegro A1"

Anfängerkurs - Für alle, die Freude an der italienischen Sprache haben. Lehrbuch: Allegro A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525580-7

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 409005 - ab Lekt. 1

Mi, 01.10.2025, 11:00 - 12:30 Uhr, 10 x

129,00 €, Petra Renzi, Astrologin

Italienisch A1 "Nuovo Espresso 1"

Für Anfänger und Wiedereinsteiger: Wir sammeln gemeinsam erste Kenntnisse auf Italienisch und lernen beim "café culturale" Land und Leute kennen. Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 409006 - ab Lekt. 1

Di, 07.10.2025, 17:00 - 18:30 Uhr, 8 x

103,20 €, Karla Justine Baumgardt

SPANISCH

Spanisch für die Reise

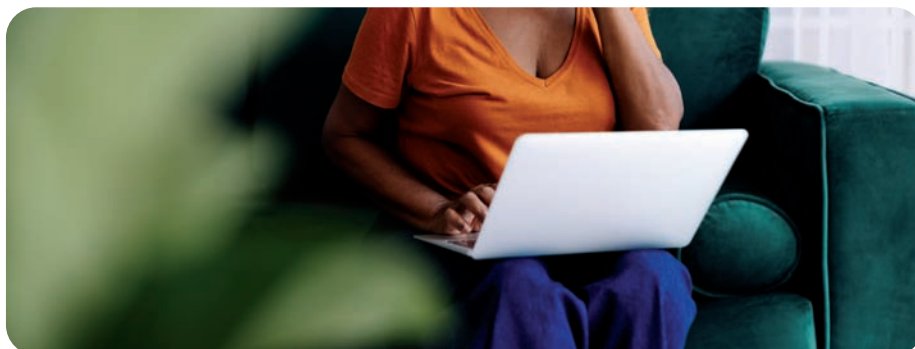
Neu!

Für alle, die ein paar Ausdrücke kennen und sich auf einen Aufenthalt in einem Land vorbereiten möchten, in dem Spanisch gesprochen wird. Geringe Vorkenntnisse sind erforderlich!

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 422002

Do, 09.10.2025, 10:30 - 11:30 Uhr, 8 x
68,80 €, Montserrat Martin-Rodriguez



KROATISCH

Kroatisch für den Urlaub

Erlernen der wichtigsten Basiskommunikation für den Urlaub, Alltagssituationen, Essensbestellungen. Lehrbuch: Kroatisch für den Urlaub A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528955-0

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 421001

Fr, 10.10.2025, 17:00 - 18:30 Uhr, 10x, 129,00 €

MICROSOFT WORD & EXCEL

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

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510021

06.10. - 10.10.2025, 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 Arbeitsblätter
- Tabellendesign (Rahmen, Muster,...)
- Diagramme, Grafiken

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510022

13.10. - 17.10.2025, 18:00 - 21:00,
3 Abende: Mo./Mi./Fr., 119,00 €, inkl. Praxisleitfaden, Reiner Mairon, EDV Trainer

COMPUTER KURSE

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.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510016

02.10. - 14.10.2025, 13:30 - 16:00 Uhr,
4 Abende - Di./Do., 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. 510017

21.10. - 30.10.2025, 13:30 - 16:00 Uhr,
4 Abende - Di./Do., 69,00 €, Anette Altmann,
Dipl.-Kauffrau (Univ.)

SICHERHEIT IM NETZ

Gefahren im Internet - erkennen und sicher handeln

Lernen Sie die häufigsten Gefahren im Internet kennen - von Phishing über Schadsoftware bis zum Datenklau. Der Kurs zeigt, wie Sie sich und Ihre Daten schützen und sicher online unterwegs sind. Verständlich, praxisnah und ohne Vorkenntnisse.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510011

Di, 28.10.2025, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

AIDENBACH

Aquarellieren für Senioren

Im Kurs lernen Sie die faszinierende Aquarelltechnik von Grund auf die Vorgehensweisen der verschiedenen Techniken kennen. Bitte Aquarellpapier 30x40cm, Rundpinsel "Vernissage" Nr. 4 bis ca. 8, Aquarellfarben in sehr guter Qualität, Graphitstift 2B, Anspitzer, Wasserglas und Küchenkrepp mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG,

Vereinsraum 4, Krankenhausstr. 12

Kurs-Nr. 252403

Mi, 08.10.2025, 10:00 - 12:00 Uhr, 4 x
79,00 €, Insa Kubelka

Heilpflanze Aloe Vera

Neu!

Erfahren Sie alles Wissenswerte über die "Kaiserin der Heilpflanzen" - die Aloe Vera. Worauf sollte man bei der Verarbeitung achten, wie wirkt sie in unserem Körper und welche gesundheitlichen Vorteile ergeben sich daraus? Schmecken, spüren und fühlen Sie selbst! Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG,

Vereinsraum 3, Krankenhausstr. 12

Kurs-Nr. 342400

Di, 28.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x,
15,00 €, Evelyn Donges, Pharmazeutisch-techn. Assistentin

Zirbeldrüse und Borax

Neu!

Die Zirbeldrüse, die auch als "drittes Auge" bezeichnet wird, liegt mittig in unserem Gehirn und steuert unseren Körperrhythmus, vor allem unseren Tag- und Nachtrhythmus. Wir betrachten ganzheitlich, was unsere Zirbeldrüse stärkt und schwächt und gehen dabei auf das Spurenelement Bor ein. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, V

ereinsraum 3, Krankenhausstr. 12

Kurs-Nr. 342401

Do, 30.10.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x
15,00 €, zzgl. 5,00 € für Skript, bar an Dozentin, Alexandra Bauer, Heilpraktikerin

ALDERSBACH

Zumba Gold®

Zumba Gold® ist eine angepasste Variante von Zumba (langsames Tempo, ohne Sprünge, mehr Entspannung). Dieses Fitnesstraining ist besonders für ältere Personen geeignet. Spaß und Bewegung zu lateinamerikanischen Rhythmen fördern das Herz-Kreislauf-System und wirken sich positiv auf unsere Gesundheit aus. Bitte Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

Aldersbach, Ritter-Ortolf-Str. 1A,
Kultur- und Begegnungszentrum
Kurs-Nr. 323420

Do, 09.10.2025, 09:00 - 10:00 Uhr, 4 x
36,00 €, Cornelia Grünberger, Official Zumba
Gold Instructor; Rückenschullehrerin

Rückenfit

Der Rücken steht im Mittelpunkt von Haltung und Bewegung. Durch spezielle Übungen wird die Muskulatur gekräftigt, gedehnt, mobilisiert und entspannt. Das Training wird auf den gesamten Körper zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit erweitert. Die Bewegungsgruppe nach PNF fördert Beweglichkeit, Koordination und Kraft durch gezielte Bewegungsmuster. Bitte Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.

Aldersbach, Ritter-Ortolf-Str. 1A,
Kultur- und Begegnungszentrum
Kurs-Nr. 325420

Do, 09.10.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 4 x
36,00 €, Cornelia Grünberger, Official Zumba
Gold Instructor; Rückenschullehrerin

BAD FÜSSING

Seniorengymnastik

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

Bad Füssing, Riedenburg, Inntalstr. 1
Kurs-Nr. 325381

Di, 07.10.2025, 10:15 - 11:15 Uhr, 4 x
2,50 € pro Kursstunde, Rita Stinglhammer,
zert. Übungsleiterin f. Gymnastik

Verschenken Sie **BILDUNG**
mit unseren



GESCHENKGUTSCHEINEN!



BAD GRIESBACH

Malkurs - Aquarell und Acryl

In entspannter, persönlicher Atmosphäre lernen Sie verschiedene künstlerische Techniken mit Aquarell- und Acrylfarben kennen. Nach einer gemeinsamen Themenbesprechung setzen Sie Ihre Ideen in lebendige Bilder um - ganz individuell und mit viel Freude am Malen. Bitte mitbringen: Für Aquarell: Bleistift, Radiergummi, Wasserglas, Mallappen, Aquarellblock A3, Aquarellpinsel Nr. 12. Für Acryl: Acrylblock/ Leinwand, Acrylpinsel, Farben.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 252501

Do, 16.10.2025, 17:30 - 19:30 Uhr, 6 x
84,00 €, Elizabeth Schulze

Tanz und Entspannung

Tanzen ohne Partner und frei von Leistungsdruck. Tänze aus aller Welt - von flott bis meditativ! Ohne große Tanzerfahrung und Tanzbegabung, lernen Sie spielend einfache Schrittfolgen. Spaß und Lebensfreude, stehen im Vordergrund. Sie entwickeln wieder Körpergefühl, Gleichgewicht, Zugang zu Gefühlen und tanken Energie. Dehnübungen und Tiefenentspannung aus dem Yoga runden jede Stunde ab. Bitte bequeme Kleidung, Matte oder Decke, Tanzschuhe oder rutschfeste Socken und Getränk mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 292530 - Schnupperkurs
Sa, 11.10.2025, 13:00 - 17:00 Uhr, 1 x, 25,00 €
Kurs-Nr. 292531
Do, 16.10.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 5 x
55,00 €, Doris Wießmeier, Yogalehrerin
BYV, Fachkrankenschwester

Meditation - Lebendige Stille

Finde in Bewegung und Meditation den Weg zu dir selbst. „Sitzen in Stille“ ist eine kraftvolle, uralte Praxis, die uns zu innerer Ruhe und Verbundenheit führt. Sanfte Körperübungen in achtsamer Wahrnehmung stimmen behutsam auf die Meditation ein. Der Kurs ist ideal für Anfänger und Geübte, die Entschleunigung, innere Balance und einen achtsamen Zugang zu sich selbst suchen. Bitte Meditationskissen oder Bänckchen, Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 311501

Do, 30.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 5 x
65,00 €, Gerlinde Müller, Kursleiterin für
Bewegung und Zen-Meditation

Hatha-Yoga

Für alle, die nach einem stressigen Arbeitstag abschalten und neue Energie tanken möchten. Mit Yoga-Übungen, Atemtechniken, Meditation und Entspannung lösen Sie Stress, stärken den Körper und finden innere Ruhe. Kurze Vorträge vermitteln spannende Impulse für mehr Gelassenheit im Alltag. Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 313501

Di, 07.10.2025, 16:00 - 17:30 Uhr, 10 x
160,00 €, Doris Wießmeier, Yogalehrerin
BYV, Fachkrankenschwester

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



Hatha-Yoga für den Rücken

Stärken Sie Ihren Rücken mit gezielten Hatha-Yoga-Übungen für mehr Kraft, Flexibilität und Schmerzfreiheit. Dehnung, Kräftigung und Entspannung fördern gesunde Bandscheiben und helfen Stress abzubauen. Ideal zur Vorbeugung und Selbsthilfe bei leichten Rückenproblemen. Bei akuten Beschwerden bitte ärztlichen Rat einholen. Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 313507

Mi, 22.10.2025, 9:00 - 10:30 Uhr, 8 x
128,00€, Doris Wießmeier, Yogalehrerin BYV,
Fachkrankenschwester



Yoga auf dem Stuhl

Sanft, wohltuend und für jedes Alter geeignet! Im Kurs erleben Sie die positiven Wirkungen von Yoga - ganz bequem auf dem Stuhl. Mit einfachen Übungen fördern wir Beweglichkeit, Atmung, Balance und innere Ruhe - ideal auch für Menschen mit eingeschränkter Mobilität. Keine Vorkenntnisse nötig - nur die Freude an Bewegung und Entspannung! Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 313510

Do, 16.10.2025, 09:30 - 10:30 Uhr, 5 x, 45,00€, Lara Hirschenauer, PMR-Kursleiterin, Entspannungstherapeutin, Trainerin für Kinder-Yoga und Stressprävention

Tai Chi - Einsteigerkurs

Finde innere Ruhe, neue Energie und bringe Balance in dein Leben! Mit Tai Chi wird der Körper und Geist gleichermaßen trainiert. Fließende Bewegungen lösen Verspannungen, fördern die Durchblutung, stärken die Organe und das Immunsystem. Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr.24, vhs
Kurs-Nr. 314501

Di, 07.10.2025, 17:30 - 18:30 Uhr, 10 x
85,00 €, Hui Chmielorz, Tai Chi-Lehrerin

Qigong

Entdecken Sie die heilsame Kraft des Qigong! Sanfte, fließende Übungen im Sitzen oder Stehen fördern Beweglichkeit, stärken Muskeln und verbessern die Balance. Für jedes Alter geeignet - ob mit oder ohne Vorerfahrung. Qigong hilft, Stress abzubauen, das Immunsystem zu stärken und die Lebensenergie zu harmonisieren. Bringen Sie Körper und Geist in Einklang! Bitte bequeme Kleidung, Noppensocken oder leichte Gymnastikschuhe, Yogamatte und Getränk mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 314512

Mo, 06.10.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 7 x
65,00 €, Elisabeth Graml, Qigong-Trainerin,
Demenz-Partnerin der Deutschen Alzheimer-
gesellschaft e.V.

Präventive Rückenschule

Kräftigen, mobilisieren und dehnen Sie die Rumpfmuskulatur, um die Wirbelsäule zu stabilisieren und zu entlasten. Lernen Sie, wie eine bewusste Körperhaltung den Alltag erleichtert und Rückenschmerzen vorbeugt. Für mehr Wohlbefinden, Beweglichkeit und Lebensqualität im täglichen Leben. Decke oder Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr.24, vhs
Kurs-Nr. 321501

Mi, 01.10.2025, 17:00 - 18:00 Uhr, 10 x
100,00 €, Moritz Vetterlein, Physiotherapeut

BÜCHLBERG

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. (MBSR basiert) Entspannung und Meditationen helfen Stress abzubauen und den Blick wieder für das Wesentliche zu öffnen. Bequeme Kleidung, dicke Socken, Iso-Matte, ein kleines Kissen und eine warme Decke erforderlich.

Büchlberg, Schulweg 1, Schule, Aula
Kurs-Nr. 313756

Mo, 20.10.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 8 x
108,00 €, Miriam Brunner, Sozialpädagogin,
Yoga-Lehrerin BYV



Qualitätssiegel
für Präventionskurse



Präventionskurse werden bis zu
100 % bezuschusst. Bitte erkundigen
Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!



HAUZENBERG

Seife sieden

Aus natürlichen Zutaten wie Fette, Öle, Kräutertee und Aloe Vera Gel stellen wir gemeinsam 3 verschiedene Seifen her. Diese können mit Farbpigmenten, ätherischen Ölen, Blüten und Kräutern veredelt werden. Bitte leere Frischkäsebecher, Quarkbecher, etc. als Seifenform mitbringen.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Kurs-Nr. 104200

Sa, 11.10.2025, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 x, 62,00 €, Sonja Urlberger, Kosmetikerin

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. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Iso-Matte, ein kleines Kissen und eine warme Decke mitbringen.

Hutthurm, Schulstr. 7, Aula

Kurs-Nr. 313754

Di, 07.10.2025, 18:15 - 19:45 Uhr, 10 x
130,00€, Helga Kernwein, Yoga-Lehrerin BDY

Kräuterwanderung im Herbst

Wir suchen und sammeln Wildfrüchte, Samen und Wurzeln für die Küche und als Hausmittel. Veranstaltung im Freien. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung,

Hutthurm, Natur- und Obstlehrgarten

Kurs-Nr. 373750

Mo, 06.10.2025, 10:00 - 11:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Maria Irlinger

NEUHAUS AM INN

Qi Gong

Qi Gong - Sanfte Bewegungen, tiefe Atmung, innere Ruhe. Das traditionelle chinesische Bewegungstraining stärkt deine Lebensenergie („Qi“), harmonisiert Körper, Geist und Seele und fördert deine Gesundheit - ganz gleich in welchem Alter. Mehr Energie, innere Balance und Wohlbefinden - erlebe es selbst! Jetzt ausprobieren. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und Getränk mitnehmen!

Neuhaus am Inn, Kirchplatz 2,
Kindergarten - Turnhalle

Kurs-Nr. 314374

Do, 09.10.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x
84,00 €, Monika Zopf

„Power für deine Zellen - Energie, die man spürt“

Gesunde Zellen = starkes Immunsystem, mehr Energie & strahlende Haut! Gib deinem Körper, was er braucht: Vitamine, Mineralstoffe & Antioxidantien. Zellernährung ist der Schlüssel zu echter Vitalität. Spüre, wie deine Leistungsfähigkeit steigt und dein Körper aufblüht. Starte jetzt deine Zellpflege von innen!

Neuhaus am Inn, Am Klosterhof 2, Seniorenresidenz-Veranstaltungsraum
Kurs-Nr. 342374

Do, 23.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x, 15,00 €,
Susanne Höfinger, Dipl. Diät und Ernährungstherapeutin, Dipl. Power-Point-Therapy

Werde und bleibe schmerzfrei - mit der Power-Point-Therapy®

Viele Beschwerden wie Rückenschmerzen, Verspannungen oder Erschöpfung entstehen durch Beckenblockaden. Die Power-Point-Therapy® löst sie gezielt - für mehr Energie, Schmerzfähigkeit und neues Wohlbefinden. Spürbar ab dem ersten Impuls!

Neuhaus am Inn, Am Klosterhof 2, Seniorenresidenz-Veranstaltungsraum
Kurs-Nr. 342375

Do, 30.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x, 15,00 €,
Susanne Höfinger, Dipl. Diät und Ernährungstherapeutin, Dipl. Power-Point-Therapy

Verschenken Sie **BILDUNG**
mit unseren



GESCHENKGUTSCHEINEN!



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 um die Frische der Blumen einzufangen, wie man Details herausarbeitet und realistische Bilder von Blumen schaffen kann. Bitte Aquarellpapier A4, 300 Gramm, -farben, -pinsel Nr. 4 + 8, Bleistift, Lappen, Wasserglas mitbringen.

Obernzell Nottau 16, Bürgerhaus
Multifunktionsraum 3

Kurs-Nr. 252260

Do, 09.10.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 4 x
90,00 €, Sofia Khaleeva, Künstlerin

ORTENBURG

Line Dance

Wir tanzen gemeinsam nach Country- und Westernmusik, aber auch zu modernen Liedern. Line Dance wird einzeln und in Linien getanzt, er besteht aus festgelegten, sich wiederholenden Figurfolgen. Mitmachen kann jeder, ein Partner ist nicht nötig. Bitte Freizeitkleidung und bequeme Schuhe mitbringen!

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 295952

Do, 02.10.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 5 x
Johann Haslinger

Lebendige Stille - Einswerden mit sich selbst - Meditation

Einswerden mit sich selbst - in Bewegung & Stille. Achtsame Körperübungen bereiten auf die kraftvolle Praxis des „Sitzens in Stille“ vor. Sitz- & Gehmeditation in kurzen Einheiten - ideal für Anfänger & Geübte. Finde innere

Ruhe & Heimat. Bitte Meditationskissen oder Bänckchen, Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 311950

Di, 28.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 5 x
72,00 €, Gerlinde Müller, Kursleiterin für
Bewegung und Zen-Meditation

Entspannt im Grünen - Waldbaden als Schlüssel zur Stressbewältigung

Gemeinsam tauchen wir in die Kraft des Waldes ein und verbinden den Aufenthalt mit sanften Übungen aus der Naturprozessarbeit und dem Naturmentoring - so kannst du tief entspannen, Stress loslassen und klare, neue Lösungswege für deine persönliche Lebenssituation entdecken. Mitzubringen: Sitzunterlage, Brotzeit und Getränke, was zum Schreiben

Ortenburg Waldlehrpfad
Kurs-Nr. 311953

Sa, 11.10.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
45,00 €, Adelheid Scherer, Kursleiterin für
Waldbaden und Naturtherapie/Phytopraktikerin u. Kräuterführerin/Naturmentorin,
Wildnispädagogin i.A.

Autogenes Training – Grundkurs

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. Alternative Entspannungsmöglichkeiten sind ebenfalls Teil des Kurses. Bitte bequeme Kleidung mitbringen und Matte, Decke, warme Socken (evtl. Getränk)!

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 312950

Di, 07.10.2025, 16:30 - 17:30 Uhr, 8 x
60,00 €, Evelyn Fischer

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



POCKING

Großes Gemälde mit abstrakter Blumen

In diesem Kurs gestalten Sie mit Acrylfarben ein Bild mit abstrakten Blumenmotiven auf Leinwand. Es werden grundlegende Maltechniken vermittelt und der kreative Umgang mit Farbe und Form geübt. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden kann.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 252353

So, 19.10.2025, 10:00 - 14:00 Uhr, 1 x, 28,00 €, zzgl. 20,00 € Materialkosten, diese werden direkt an die Dozentin bezahlt!, Tatiana Barsehian

Mandalasteine - Kreatives Malen & Entspannung

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und tauchen Sie in die meditative Welt des Steinmalens ein! In diesem Workshop gestalten wir wunderschöne Mandalas auf Steinen, begleitet von entspannender Musik und den Klängen der Klangschale.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 252361

Sa, 11.10.2025, 13:00 - 15:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 252362

Mi, 15.10.2025, 17:00 - 19:00 Uhr, 1 x 20,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten, Tetyana Gerasymenko, Oksana Hlynska

Mein eigener Sauerteigstarter

Die Kunst des Sauerteigbackens gerät zunehmend in Vergessenheit - dabei bietet sie viele Vorteile: Milchsäurebakterien fördern die Verdauung, lange Teigführung baut Gluten ab, verbessert die Bekömmlichkeit, verlängert die Haltbarkeit und sorgt für ein intensives, aromatisches Geschmackserlebnis.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 372350

Mi, 08.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x 35,00 €, Sarah Tschach

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. 409350 - ab Lekt. 1

Di, 07.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x 129,00 €, Rita Panzetta



Spanisch "Caminos 1 Neu A1"

Für Anfänger mit keinen oder geringen Vorkenntnissen.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 422350 - ab Lekt. 1

Mi, 01.10.2025, 17:00 - 18:30 Uhr, 10 x 129,00 €, Eulalia Andresz, Dipl. Oec. M.A und Euroлта Sprachtrainerin

Computer Einsteigerkurs 1

Dieser Kurs richtet sich an alle Seniorinnen und Senioren, die noch keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse im Umgang mit dem Computer haben. In ruhigem Tempo und mit viel Geduld führen wir Sie Schritt für Schritt in die Welt der modernen Technik ein.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG Kurs-Nr. 510350

Mo, 06.10.2025 - 15.10.2025

18:00 - 21:00 Uhr, Mo./Mi., 4 x

138,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Android-Smartphone 2

Sie kennen die Grundlagen und wollen mehr? Entdecken Sie praktische Funktionen, verwalten Sie Apps, schützen Sie Ihre Daten und nutzen Sie Multimedia-Tipps für den Alltag. Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone mit.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG Kurs-Nr. 510356

Mo, 06.10.2025, 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

Mi, 01.10.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x

35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

ROTTHALMÜNSTER

Freie Malwerkstatt

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, 17.10.2025, 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

Hatha Yoga für Jeden

Gemeinsam erarbeiten wir grundlegende Asanas, wie z.B. Kobra, Fisch, Pflug, Heuschrecke, Schulterstand, Vor- und Rückbeugen u.a., und erfahren die wohltuenden Wirkungen dieser uralten Wissenschaft für Körper, Geist und Seele. Für Jüngere und Ältere, Ungelenkige und Gelenkige, Kranke und Gesunde geeignet. Fortgeschrittene können ihre Praxis vertiefen. Bitte bequeme Kleidung, Matten u. dicke Socken sowie Getränk mitnehmen!

Rotthalmünster, Matthias-Fink-Str. 10, Hauptschule, Anbau 1. Stock, Ballettraum Kurs-Nr. 313600

Mi, 01.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x 112,50 €, Claudia Ortner

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



Qi Gong

Qi Gong - Sanfte Bewegungen, tiefe Atmung, innere Ruhe. Das traditionelle chinesische Bewegungstraining stärkt deine Lebensenergie („Qi“), harmonisiert Körper, Geist und Seele und fördert deine Gesundheit - ganz gleich in welchem Alter. Mehr Energie, innere Balance und Wohlbefinden - erlebe es selbst! Jetzt ausprobieren. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und Getränk mitnehmen!

Rotthalmünster, Matthias-Fink-Str. 10, Hauptschule, Anbau 1. Stock, Ballettraum
Kurs-Nr. 314600

Di, 07.10.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x
84,00 €, Monika Zopf

Tinnitus verstehen. Wege zur Stille

Was steckt hinter Tinnitus und welche modernen Wege es gibt, die Beschwerden zu lindern? Wir stützen uns auf aktuelle Erkenntnisse aus der Forschung und langjährige Erfahrung in der Begleitung von Betroffenen. Was sind mögliche Ursachen von Tinnitus? Welche Rolle spielen Körperhaltung, Stress oder Kieferprobleme? Welche Behandlungen können helfen? Sie erhalten fundiertes Wissen, Raum für Ihre Fragen - und neue Perspektiven für mehr Ruhe im Kopf.

Rotthalmünster, Marktplatz 32, Markt-Galerie
Kurs-Nr. 342600

Di, 21.10.2025, 18:30 - 19:30 Uhr, 1 x
kostenlos, Klaus Grübl, Tinnitus-Experte

RUDERTING

Hatha Yoga am Morgen

Yoga am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen! Beginne deinen Tag mit Yoga und du fühlst dich sowohl körperlich als auch mental neu „aufgeladen“. Durch die Verbindung der drei Ebenen Körper - Atem - Geist erfährst du immer mehr Flexibilität und Gelassenheit für deinen Alltag.

Ruderting, Passauer Str. 24, Yoga & Klang
Kurs-Nr. 313751A

Mi, 01.10.2025, 08:30 - 10:00 Uhr, 10 x
135,00 €, Marion Bögner, Yogalehrerin BDY



**Qualitätssiegel
für Präventionskurse**



Präventionskurse werden bis zu
100 % bezuschusst. Bitte erkundigen
Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!



Hatha Yoga - ICH-Zeit Yoga

"Yoga bringt unsere geistigen (Alltags-) Bewegung zur Ruhe", dies ist einer der berühmtesten Leitsätze der Yoga-Philosophie. Hier ist alles gesagt was den Yoga ausmacht! Im Hatha Yoga üben wir mit unserem Körper in der Atem-Dynamik oder Atem-synchron. Yoga ist kein Sport!

Ruderting, Passauer Str. 24, Yoga & Klang
Kurs-Nr. 313752B

Do, 02.10.2025, 17:15 - 18:45 Uhr, 10 x
135,00 €, Marion Bögner, Yogalehrerin BDY

STRASSKIRCHEN

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, 15.10.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 x
90,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin

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, 15.10.2025, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x
90,00 €, Karin Schuster, Rückenschullehrerin

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 rückschonenden Haltung bei.

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

Mo, 06.10.2025, 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, 16.10.2025, 17:00 - 18:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 321301

Do, 16.10.2025, 18:15 - 19:15 Uhr, 8 x
90,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin

Verschenken Sie **BILDUNG**
mit unseren



GESCHENKGUTSCHEINEN!

SCHÄRDING

Fotografieren - das SMART in Smartphone Fotos entdecken

Smartphones bieten heute beeindruckende Fotoqualität, doch gute Bilder erfordern mehr als Technik. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Bildgestaltung, Motivwahl und Lichtführung. Im Praxisteil setzen Sie das Wissen bei einem Fotospaziergang direkt um. Smartphone bitte mitbringen.

Schärding, Schulstraße 4,
Arbeiterkammer Schärding
Kurs-Nr. 203374

Fr, 10.10.2025, 14:00 - 17:20 Uhr, 1 x, 45,00 €,
Gerhard Schwingenschlögl, Fotofreunde
Schärding



Tai Chi - Entspannung

Sanfte Bewegungen und Stille führen zu innerer Balance, Ruhe und Kraft. Tai-Chi-Entspannung stärkt Immunsystem und Bewegungsapparat, löst Verspannungen und fördert Ausgeglichenheit, Schlaf und Koordination. Im Kurs erlernen Sie Übungen aus Tai-Chi-Entspannung und Sheng-Zhen-Meditation. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und Getränk mitnehmen!

Schärding, Schulstraße 4,
Arbeiterkammer Schärding
Kurs-Nr. 314375

Do, 02.10.2025, 09:00 - 10:00 Uhr, 5 x, 62,00 €,
Monika Osterberger, Sheng Zhen Lehrerin

TETTENWEIS

Neurographik - Zeichne Dich frei!

Neurographik ist Achtsamkeit, Selbstcoaching, Visionboard, ToDo-Liste, Heldenreise & Lebenslandkarte in einem. Entdecke im Basiskurs, wie vielseitig neurographisches Zeichnen ist und finde Deinen ganz persönlichen Weg zur Klarheit & Selbstliebe. Neurographik - Selbstentfaltung. Kursmaterial wird von der Kursleiterin bereitgestellt

Tettenweis, Hauptstr. 14, Bürgerhaus, 1. Stock
Kurs-Nr. 252390
Mi, 01.10.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 5 x, 75,00 €,
zzgl. 15,00 € Materialkosten, Ute Bräuer

„Älterwerden mit Freude - ein Geschenk des Lebens“

Das Älterwerden birgt Chancen: mehr Tiefe, Freude und Gelassenheit. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Dankbarkeit, Neugier und Gemeinschaft helfen, diesen Lebensabschnitt bewusst und erfüllt zu gestalten - frei von Sorgen, im Frieden mit der Vergangenheit.

Tettenweis, Hauptstr. 2, Parkwohnstift
Kurs-Nr. 343390

Di, 21.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
9,00 €, Christiane Skrebsky, Kinesiologin,
Transformationstherapeutin n. Robert Betz

TITTLING

Line Dance für Einsteiger

Ob Country, Rock, Pop oder Oldies - wir tanzen zu allem, was Spaß macht! Mit einfachen Basisschritten und Choreographien kann jeder mitmachen, ganz ohne Vorkenntnisse, egal welches Alter oder Fitnesslevel. Bitte Freizeitkleidung und bequeme Schuhe mitbringen!

Tittling, Theodor-Heuss-Str. 7,
Vereinsheim am Hallenbad
Kurs-Nr. 292801

Do, 02.10.2025, 15:00 - 16:00 Uhr, 6 x
45,00 €, Sonja Bothe, Tanzsport-Trainerin,
Seniorentanz, Boogie-Woogie

VILSHOFEN

Schreibwerkstatt - Tagesworkshop

Sie schreiben - Geschichten, Szenen, Gedichte oder ganze Romane - und wünschen sich Feedback, Austausch oder neue Impulse? Jeder Teilnehmer bringt eigene Texte mit, die in der Gruppe besprochen werden. Gemeinsam diskutieren wir Stärken, Stil, Ausdruck und Struktur. Dabei greifen wir zentrale Themen auf, u. a. Wie entwickle ich glaubwürdige Charaktere? Wie schreibe ich eine gute Szene? Welche Wege zur Veröffentlichung gibt es? Ablauf: Bitte einen eigenen Text (max. 5 Seiten

als PDF/Word Datei) spätestens 1 Woche vor Kursbeginn per E-Mail an Dozentin senden. Bitte Schreibmaterial und Verpflegung für den Tag mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1
Kurs-Nr. 211700

Sa, 18.10.2025, 09:30 - 15:00 Uhr, 1 x, 64,00 €,
Andrea Voggenreiter, Autorin, Trainerin

Zirbeldrüse und Borax

Die Zirbeldrüse, die auch als "drittes Auge" bezeichnet wird, liegt mittig in unserem Gehirn und steuert unseren Körperrhythmus, vor allem unseren Tag- und Nachtrhythmus. Wir betrachten ganzheitlich, was unsere Zirbeldrüse stärkt und schwächt und gehen dabei auf das Spurenelement Bor ein. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1
Kurs-Nr. 342700

Di, 28.10.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x
15,00 €, zzgl. 5,00 € für Skript, bar an Dozentin, Alexandra Bauer, Heilpraktikerin

WEGSCHEID

Malen mit Acryl - Workshop

Nehmen Sie Ihren persönlichen Bildfundus zu diesem Workshop mit, z.B. Notizen, Skizzen. Dadurch wird der Auftakt gestaltet und hilft bei der Suche nach Motivfindung, Inspiration. Tauchen Sie ein in die Welt der Komposition und arbeiten daran, die eigenen Gefühle und Gedanken umzusetzen. Die Materialliste wird nach Anmeldung zugeschickt.

Wegscheid Schule Handarbeitsraum
Kurs-Nr. 252341

Sa, 25.10.2025, 10:00 - 16:00 Uhr, 1 x
55,00 €, Anne-Bé Talirz

Verschenken Sie **FREUDE**
mit unseren



GESCHENKGUTSCHEINEN!

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