



SENIORENPROGRAMM

März 2026



PASSAU

STUDIUM GENERALE

Das Leben der Massai **Nou!**

Der Schlafforscher Franz Xaver Wallner untersuchte auf zwei Reisen den Schlaf der Massai, die in 1800-2000 m Höhe in Kenia und Tansania leben. Die nomadisch lebende, äußerst trainierte Volksgruppe folgt festen Schlafrhythmen, lebt naturnah, fastet, tanzt rhythmisch und meidet Alkohol und Tabak. Wallner fand: Die Massai zeigen weder Schlafapnoe noch Schnarchen - trotz großer Höhe - und unterscheiden sich damit deutlich von europäischen Schläfern.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 101005

Di, 24.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
17,00 €, Franz Wallner, Arzt f. Psychiatrie
und Psychotherapie, Schlafmedizin

VOTRÄGE

Besiedlung des Bayerischen Waldes im Mittelalter

Der Bayerische Wald (Nordwald) war im Mittelalter ein weitgehend unerschlossenes Waldgebiet. Seine planmäßige Erschließung durch Rodung und Siedlungsgründungen prägte die Landschaft und die Kultur der Region nachhaltig.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 109006

Mi, 25.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
12,00 €, Andrea Voggenreiter, Autorin

Spuren berühmter Frauen in Passau - Stadtführung zu weiblichen Lebenswegen und Leistungen

Diese Stadtführung rückt Passauer Frauen in den Mittelpunkt, die Kunst, Politik, Wissenschaft und Gesellschaft geprägt haben - oft ohne gebührende Erwähnung. Gemeinsam besuchen wir Orte ihres Wirkens und hören inspirierende Geschichten von Mut, Kreativität und Wandel. Mit Porträts bekannter wie vergessener Frauen und Einblicken in ihr damaliges und heutiges Leben. In Kooperation mit pro familia Bitte an bequeme Schuhe und wettergerechte Kleidung denken.

Passau, Domplatz, Königsdenkmal

Kurs-Nr. 111025

So, 08.03.2026, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x
12,00 €, Annemarie Schmöller

NACHHALTIGKEIT

Seife sieden

Aus natürlichen Zutaten, wie Kokosöl, Rapsöl und Kakaobutter sieden wir gemeinsam verschiedene Seifen, die sich auch gut als Geschenk eignen. Diese dekorieren wir mit Blüten oder arbeiten mit Kaffeesatz um einen "Peeling-Effekt" zu erreichen. Bitte leere Frischkäsebecher, Quarkbecher, ect. als Seifenform mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 104001

Sa, 21.03.2026, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 x
55,00 €, inklusive Materialkosten, Sonja
Urlberger, Kräuterpädagogin

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. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte Papier und Stift mitbringen.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 211001

Sa, 28.03.2026, 09:30 - 16:00 Uhr, 1 x, 65,00 €
Dr. Moritz Hildt, Dr. phil., Philosoph, Autor



KREATIVES GESTALTEN

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. 261002

Sa, 28.03.2026, 13:00 - 17:00 Uhr, 1 x
45,00 €, zzgl. 5,00 € Materialkosten, Eva Scharinger, Ergotherapeutin

NÄHEN & FILZEN & STICKEN

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.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 263001

Fr, 20.03.2026, 15:00 - 17:30 Uhr, 1 x
23,00 €, pro Person, zzgl. 8,00 € Materialkosten, Petra Niekrawitz, Lehrerin

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. 311004

Fr, 06.03.2026, 10:15 - 11:15 Uhr, 5 x, 66,00 €, Monika Osterberger, Sheng Zhen Lehrerin

Verschenken Sie **BILDUNG**
mit unseren



GESCHENKGUTSCHEINEN!



YOGA

Yoga am Morgen

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 313001

Di, 17.03.2026, 08:45 - 09:45 Uhr, 8 x, 64,00 €

RÜCKKENTRAINING

Fit am Morgen durch Wirbelsäulengymnastik

Bitte Gymnastikschuhe mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 321006

Di, 03.03.2026, 09:15 - 10:15 Uhr, 8 x
80,00 €, Doris Frait, Trainer C

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

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 324001

Di, 10.03.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 6 x, 48,00 €
Kurs-Nr. 324004

Do, 05.03.2026, 10:30 - 11:30 Uhr, 7 x, 56,00 €

Cardio Dance Workout

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

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 324011

Mi, 04.03.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 4 x, 32,00 €

KOCHEN

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

Welche Lebensmittel werden den einzelnen Elementen zugeordnet? Wir kochen zusammen nach der Jahreszeit Vorspeise, Hauptgericht und Dessert. Element Holz: Gerstensuppe mit Shiitakepilzen, Gemüse-Quiche, Tofu-Aufstrich (vegetarisch), Rhabarberkompott. 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. 371013

Mi, 11.03.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x
48,00 €, Anke Biel

AIDENBACH

Aktive Entspannung

Es gibt einen Einblick in die progressive Muskelentspannung und Qigong. Durch bewusstes Anspannen, Loslassen und Nachspüren einzelner Muskelgruppen wird eine stärkere Durchblutung der entsprechenden Muskelgruppen erreicht, die der Körper als Entspannung wahrnimmt. Die richtige Atemtechnik spielt dabei auch eine wichtige Rolle. Bitte Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen und Getränk mitbringen.

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

Kurs-Nr. 312400

Mi, 04.03.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 4 x
36,00 €, Sandra Großmann, Entspannungstherapeutin

ALDERSBACH

Pilates

Die präzise Bewegungsausführung beim Pilates entsteht durch die Aufmerksamkeit auf die eigene Haltung und die einzelnen Bewegungen. Dadurch werden Körper, Konzentration und Entspannung gleichermaßen trainiert. Pilates kräftigt und stabilisiert die Muskulatur und wirkt Fehlhaltungen entgegen. Bitte Sportkleidung und eine Gymnastikmatte mitbringen!

Aldersbach, Ritter-Ortolf-Str. 1A,

Kultur- und Begegnungszentrum

Kurs-Nr. 322420

Mi, 18.03.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 x
105,00 €, Irina Schneider, Pilates Trainerin

ALDERSBACH

Zumba Gold® **Neu!**

Zumba Gold® ist eine angepasste Variante von Zumba (langsames Tempo, ohne Sprünge, mehr Entspannung). Dieses Fitness-training ist besonders für Fitness-Einsteiger oder 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, 05.03.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 4 x
36,00 €, Cornelia Grünberger, Official Zumba
Gold Instructor; Rückenschullehrerin

BAD FÜSSING

Seniorengymnastik

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

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

immer dienstags 10:30 - 11:30 Uhr
3,00 € pro Kursstunde, Rita Stinghammer,
zert. Übungsleiterin f. Gymnastik

BAD GRIESBACH

Malkurs - Aquarell und Acryl

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

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

Do, 26.03.2026, 17:30 - 19:30 Uhr, 6 x
84,00 €, Elizabeth Schulze

Kreistänze aus aller Welt **Neu!**

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 Körpergefühl, Gleichgewicht und tanken Energie. Bitte bequeme Kleidung, Tanzschuhe oder rutschfeste Socken und Getränk mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 292531

Do, 05.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 5 x
55,00 €, Doris Wießmeier, Yogalehrerin
BYV, Fachkrankenschwester

Yoga - Sanft bewegt und entspannt **Neu!**

Entspannung und Wohlbefinden durch sanfte Bewegungen! In diesem Kurs genießen Sie achtsame, langsame Yoga-Übungen, die Beweglichkeit, Balance und innere Ruhe fördern. Ganz gleich, ob Anfänger oder erfahren, jung oder älter - in einer ruhigen Atmosphäre tun Sie Körper und Geist etwas Gutes und tanken neue Energie für den Alltag. Kursgebühr für 10 Einheiten, Termine frei wählbar von März bis Juli! Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 313515

Mo, 02.03.2026, 18:00 - 19:15 Uhr, 22 x
150,00 €, Iris Hofbauer

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 Gymnastikraum
Kurs-Nr. 314501

Di, 03.03.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 10 x
85,00 €, Hui Chmielorz, Tai Chi-Lehrerin

Shaolin Qi Gong - Kraft - Ruhe

Shaolin Qi Gong verbindet jahrhundertalte Shaolin-Tradition, fließende Bewegung, Atmung und Achtsamkeit. Die Übungen stärken Körper, beruhigen den Geist und bringen das Qi in harmonischen Fluss. Der Kurs ist klar aufgebaut und für alle Altersgruppen geeignet - ein Weg zu innerer Kraft und Lebenskraft. Es fördert Gelassenheit und neue Energie im Alltag und unterstützt nachhaltige Balance. Bitte Yogamatte, Decke, Kissen, Noppensocken oder leichte Gymnastikschuhe und Getränk mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 314510

Mo, 09.03.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 7 x
65,00 €, Elisabeth Graml, Qigong-Trainerin,
Demenz-Partnerin der Deutschen Alzheimer-
gesellschaft e.V.



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





BAD GRIESBACH

Qigong - Für Senioren

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, 09.03.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 7 x
65,00 €, Elisabeth Graml, Qigong-Trainerin,
Demenz-Partnerin der Deutschen Alzheimer-
gesellschaft e.V.

Qigong - Zum Kennenlernen

Qigong lädt dazu ein, Körper und Geist in Einklang zu bringen und neue Kraft zu schöpfen. Mit sanften Übungen fördern wir den Fluss der Lebensenergie (Qi), stärken unsere Gesundheit und finden innere Balance. Kleine Übungen und das Nieren-Qi stärkende Gehen begleiten uns dabei. Bitte Turnschuhe, Sitzunterlage und Getränk mitbringen! Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet!

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 314516

Mi, 04.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 4 x
65,00 €, Julia Marie Hofer, Yogalehrerin YSS

Pilates

Dieses ganzheitliche Körpertraining stärkt und formt die Muskeln, verbessert die Haltung und steigert Flexibilität sowie Gleichgewicht. Es vereint Körper und Geist, strafft den Körper und fördert das allgemeine Wohlbefinden - für mehr Energie und Lebensfreude im Alltag. Bitte bequeme Sportkleidung, Matte oder Decke und Handtuch mitbringen!

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 322501

Do, 26.03.2026, 17:15 - 18:15 Uhr, 6x, 54,00 €
Bianca Gerstl, Pilates Instructorin, Yoga-,
Wirbelsäulen-, Hiitup-Trainerin

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 die wunderschönen Bewegungen aus den „Acht Brokaten“, kombiniert mit Meditation und Musik kennen und bringen sie Ihre Energie zum Fließen.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2, Altes
Rathaus, Gymnastikraum
Kurs-Nr. 314741

Do, 26.03.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 x
40,00 €, Ronny Wax

Orient Gym - Frauengesundheitstanz

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

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2, Altes
Rathaus, Gymnastikraum
Kurs-Nr. 324740

Fr, 06.03.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 4 x
35,00 €, Manuela Reichel, Dozentin für
Orientalische Tänze

HAUZENBERG

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, 10.03.2026, 14:30 - 16:00 Uhr, 10 x
Kurs-Nr. 292201

Di, 10.03.2026, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x
Gebühr pro Termin 3,00 €, Irmgard Watzinger,
Seniorentanzleiterin

Die Kraft der Hypnose

Angstfrei leben, leichter lernen, Leistungen steigern. Hypnose als effektives Werkzeug auf dem Weg zu Gesundheit und Erfolg. Was ist Hypnose? Warum wirkt Hypnose? Wie können Sie sich mit Selbsthypnose positiv beeinflussen? Traumata, Schlafstörungen, Depressionen, chronische Schmerzen, Neurodermitis, Reizdarm, uvm. Die Anwendungsgebiete der Hypnose sind nahezu grenzenlos. Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2
Kurs-Nr. 343203

Di, 03.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
12,00 €, Karin Korsiger, Dipl. Psychologin

Verschenken Sie **BILDUNG**
mit unseren



GESCHENKGUTSCHEINEN!

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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Schuhe und Getränk mitbringen.

Hutthurm, Kaltenecker Str. 8, Pfarrsaal

Kurs-Nr. 292754

Mo, 02.03.2026, 15:00 - 16:30 Uhr, 10 x
50,00 €, Ulrike König, Seniorentanzleiterin

NEUHAUS AM INN

Seife sieden

Gemeinsam stellen wir 3 verschiedene Seifen aus natürlichen Zutaten wie Fetten, Ölen, Kräutertee und Aloe Vera Gel her. Verfeinere deine Seifen mit ätherischen Ölen, Farbpigmenten, Blüten und Kräutern - für ein ganz persönliches Pflegeerlebnis! Bitte leere Frischkäsebecher, Quarkbecher, ect. als Seifenform mitbringen.

Neuhaus am Inn, Am Klosterhof 2,
Seniorenresidenz-Veranstaltungsraum

Kurs-Nr. 352374

Sa, 28.03.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
55,00 €, inklusive Materialkosten, Sonja
Urlberger, Kosmetikerin

OBERNZELL

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.

Obernzell Nottau 16, Bürgerhaus Turnhalle
Kurs-Nr. 292260

Do, 19.03.2026, 14:30 - 16:00 Uhr, 9 x
45,00 €, Einstieg jederzeit möglich. 14-tä-
gig, Maria Heindl, Seniorentanzleiterin

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



Osterkarten in Aquarell **Neu!**

Die Teilnehmer lernen, wie man mit Aquarell-
farben und -stiften wunderschöne Osterkarten
malt. Es wird gezeigt, wie ein schönes Früh-
lingsmotiv mit einem Vogel und Ostereiern
gezeichnet wird. Eine ideale Geschenkidee!
Bitte Aquarellpapier A4, 300 Gramm, -farben,
-pinsel Nr. 4 + 8, Bleistift, Lappen, Wasserglas
mitbringen.

Obernzell Nottau 16,
Bürgerhaus Multifunktionsraum 3

Kurs-Nr. 252260

Do, 19.03.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 2 x
48,00 €, Sofia Khaleeva, Künstlerin

ORTENBURG

Orientalischer Tanz - Tanz und Technik

Erlern werden fließende Tanzkombinationen,
sowie Bewegungsabläufe im Raum und am
Platz. Bitte Gymnastikschuhe oder Socken
und ein großes Tuch mitbringen!

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 292953

Mi, 04.03.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 4 x, 50,00 €
Manuela Reichel

Line Dance

Wir tanzen gemeinsam nach Country- und
Westernmusik, aber auch zu modernen Lie-
dern. Line Dance wird einzeln und in Linien
getanzt, er besteht aus festgelegten, sich
wiederholenden Figurfolgen. Ein Partner ist
nicht nötig. Bitte Freizeitkleidung und beque-
me Schuhe mitbringen!

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 295950

Do, 05.03.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 4 x
Johann Haslinger

POCKING

Postkarten zeichnen

In diesem Kurs gestalten wir Postkarten mit
niedlichen Tieren und lernen den Umgang mit
Aquarell- und Bleistiften. Am Ende entstehen
individuelle, selbstgemachte Karten. Bitte
mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig
werden kann.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 252353

So, 15.03.2026, 11:00 - 13:00 Uhr, 1 x, 22,00 €
zzgl. 10,00 € Materialkosten, werden direkt
an die Dozentin bezahlt, Tatiana Barsehian

BACKEN

Reines Sauerteigbrot selber backen - richtige Teigführung

Um reines Sauerteigbrot selbst zu backen,
sind Geduld und die richtige Teigführung ent-
scheidend. Beginne mit einem aktiven Starter,
lasse ihn ausreichend gehen und die lange
Fermentation wird für optimalen Geschmack
und Textur sorgen, ein köstliches Ergebnis
wartet auf dich.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 372353

Mi, 11.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
35,00 €, Sarah Tschek

ROTTHALMÜNSTER

Blumenstillleben in Öl

Wir malen ein Stillleben mit Blumen auf
eine Leinwand. Am Ende entsteht ein selbst
gemaltes Bild mit kräftigen Farben, das Ihr
Zuhause schmücken wird.. Bitte mitbringen:
Arbeitskleidung, die schmutzig werden kann.

Rottthalmünster, Marktplatz 32, Markt-Galerie
Kurs-Nr. 252600

So, 29.03.2026, 11:00 - 15:00 Uhr, 1 x, 28,00 €
zzgl. 24,00 € Materialkosten, werden direkt
an die Dozentin bezahlt, Tatiana Barsehian



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. 324271

Mi, 11.03.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 9 x 72,00 €, plus 12 € Leihgebühr für Smovey-Ringe, bei Bedarf, Silvia Kinateter, smoveyCoach

TETTENWEIS

Neurographik - Zeichne Dich frei!

Neurographik ist mehr als Zeichnen: Sie verbindet Achtsamkeit, Selbstcoaching, Visionboard, To-Do-Liste, Heldenreise und Lebenslandkarte. Entdecke im Basiskurs die Vielseitigkeit dieser Methode und finde deinen Weg zu Klarheit und Selbstliebe.

Tettenweis, Hauptstr. 14, Bürgerhaus, 1. Stock
Kurs-Nr. 252390

Mi, 04.03.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 5 x 75,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten sind direkt an Dozentin zu bezahlen, Ute Bräuer

TIEFENBACH

Räuchern mit heimischen Wildkräutern und Co

Sie erfahren die Bedeutung und Anwendung verschiedener Kräuter und Ihre Wirkung. Durch praktische Anleitungen und Rituale vertiefen Sie Ihr Wissen und erleben die wohltuende Kraft des Räucherns. Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Praxis Frau Irlinger Tiefenbach
Kurs-Nr. 342805

Do, 12.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x 15,00 €, Maria Irlinger

TITTLING

Rückenfit - Rückenkräftigung

Der Rücken steht im Mittelpunkt von Haltung und Bewegung. Durch spezielle Übungen wird die Muskulatur gekräftigt, gedehnt und mobilisiert. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Tittling, Theodor-Heuss-Str. 7, Vereinsheim am Hallenbad

Kurs-Nr. 321801

Mi, 11.03.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x 110,00 €, Franz Leierseder, Physiotherapeut

VILSHOFEN

Seelenzeit - Spüren.

Hören. Ankommen *Neu!*

Manchmal rauscht der Kopf unaufhörlich, und Ruhe scheint fern. Seelenzeit geht einen anderen Weg: Entspannung beginnt im Körper - mit Atem, Klang, Resonanz und Sprache. Blockaden lösen sich, Energie fließt, Unruhe weicht - Frieden und Leichtigkeit kehren zurück. Bitte bequeme Kleidung und Getränk mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 2
Kurs-Nr. 311701

Di, 03.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 4 x 99,00 €, Steffi Koller, Mentorin

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, Schweiklberg 1, Realschule, Raum OG 3

Kurs-Nr. 313705

Mo, 02.03.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 4 x Kurs-Nr. 313705A

Di, 03.03.2026, 16:30 - 17:30 Uhr, 4 x 36,00 €, Charlotte Kühmeier



WEGSCHEID

Malen mit Acryl für Anfänger und Fortgeschrittene - 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, 07.03.2026, 10:00 - 16:00 Uhr, 1 x 55,00 €, Anne-Bé Talirz



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