



SENIORENPROGRAMM

April 2026

PASSAU

STUDIUM GENERALE

Philosophische Kosmologien - Ordnung des Universums, Natur und Technik

Ausgehend von den antiken Kosmologien soll der Weg gezeigt werden über die kopernikanische Wende zum wissenschaftlichen Weltbild der Moderne. Der Vortrag soll damit auch fragen, wie ein neues Weltmodell zusätzlich zu einer neuen Vorstellung über Erkenntnis, Bewusstsein, Realität und der Stellung des Menschen führt.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 101006

Di, 21.04.2026, 10:30 - 12:00 Uhr, 2 x 24,00 €, Dominik Weiß

MALEN & ZEICHNEN

Zeichnen - Intensivkurs: Fundamentales Zeichnen

Es werden verschiedene Ansätze und Techniken gelehrt: Kontur, Schatten, Perspektiven, Skizze, Blindzeichnungen und Komposition. Dargestellt werden Objekte, Raum, Landschaft, Stillleben, Figur, Bewegung und Atmosphäre (Stimmung). Bitte 1 weichen Bleistift und 1 Skizzenbuch DIN A 4 (oder Block) mitbringen.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 252012

Di, 14.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 4 x 99,00 €, Christian Zeitler, Bildhauer

Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Sie lernen die Grundlagen des Aquarells und wie Sie Ihr Bild perspektivisch und farblich richtig aufbauen, zu Themen wie: Stadtansichten, am Meer, Schiffe, Steine, Bäume, Menschen und vieles mehr. Bitte Aquarellmalkasten, Aquarellblock, Pinsel 8 u. 14, Wasserglas, Lappen, Bleistift, Radiergummi mitbringen. Das Material kann auch beim Kursleiter bezogen werden (115 €). Bitte bei der Anmeldung angeben.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 252013

Di, 14.04.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 4 x, 64,00 € Wolfgang Zoidl, Kunst- und Musiklehrer

HANDWERK & DIY

Herstellung von Scherenschnitten

Im Kurs wird das schrittweise Gestalten von Kompositionen für den Scherenschnitt vermittelt. Wir arbeiten an der Erstellung eines symmetrischen Scherenschnitts nach Vorlage. Für Erwachsene.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 261004

Fr, 24.04.2026, 16:00 - 19:00 Uhr, 1 x, 34,00 € zzgl. 12,00 € Materialkosten, Oksana Hlynska

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



TANZ

Tanz einfach mit - Erlebnistanz 60+



Wir tanzen in geselliger Runde Tänze aus aller Welt, aus unterschiedlichen Epochen und Kulturen, zu den verschiedensten Musikrichtungen, z.B. Tanzmusik, Folklore, Country, Swing, Pop etc. Dabei tanzen wir in diversen Aufstellungsformen: im Kreis, paarweise, zu dritt/viert/fünft, in der Gasse, im Square, im Block. Alle können mitmachen: Für Singles und Paare - tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 292010

Do, 16.04.2026, 14:00 - 15:30 Uhr, 5 x 45,00 €, Sonja Bothe, Tanzsport-Trainerin, Seniorentanz, Boogie-Woogie

MEDITATION

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. 311005

Fr, 24.04.2026, 10:15 - 11:15 Uhr, 5 x, 66,00 € Monika Osterberger, Sheng Zhen Lehrerin

AUTOGENES TRAINING

Autogenes Training

Eine einfach zu erlernende Entspannungsmethode. Regelmäßig geübt und in den Alltag integriert verbessert es die gesundheitliche Situation, Stress wird aufgelöst, die Kreativität gefördert und das Selbstvertrauen verbessert. Themen sind zudem u.a. Auswirkungen von Stress und Verspannungen auf das Immun- und Nervensystem. Bitte Decke und warme Socken mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 312001 - Grundkurs

Fr, 17.04.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x, 90,00 €





TAI CHI

Tai Chi -Taijiqian: Yangstil - Kurzform

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 314003 - für Anfänger
Mo, 20.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x, 80,00 €

RÜCKEN & BECKENBODEN

Kräftigende Beckenbodengymnastik

Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung stärken den Beckenboden. Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken und 2 Handtücher mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 321001
Mi, 15.04.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 10 x
100,00 €, Stephanie Knödlseider, Physiotherapeutin

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 2 Handtücher mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 321002
Mi, 15.04.2026, 10:10 - 11:10 Uhr, 10 x, 100,00 €
Stephanie Knödlseider, Physiotherapeutin

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 321003
Do, 16.04.2026, 10:15 - 11:15 Uhr, 8 x
90,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin

BEWEGUNG & 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. 324002
Di, 28.04.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 7 x, 56,00 €
Kurs-Nr. 324005
Do, 30.04.2026, 10:30 - 11:30 Uhr, 6 x, 48,00 €
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 und Handtuch mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 324009
Do, 16.04.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x
90,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin

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. 324012
Mi, 15.04.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 6 x, 48,00 €

Nordic Walking

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

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 327007
Fr, 17.04.2026, 10:15 - 11:15 Uhr, 8 x
100,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

VORTRÄGE

Der Weg Richtung Schmerzfreiheit mit der Power-Point-Therapie

Werde und bleibe schmerzfrei mit der 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 Schmerzfreiheit.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 342001
Do, 16.04.2026, 18:30 - 21:00 Uhr, 1 x, 9,00 €
Susanne Höfinger, Dipl. Diät und Ernährungstherapeutin, Dipl. Power-Point-Therapie

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.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 342005
Mi, 15.04.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 1 x
kostenlos, Klaus Gröbl, Tinnitus-Experte

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





KOCHEN & KRÄUTER

Sri Lanka: Reis & Curry Kochkurs - vegetarisch Neu!

Eine köstlich zubereitete Reis & Curry-Mahlzeit berührt alle Sinne des Menschen und ist ein wahrer Genuss! Wir kochen zusammen zwei Currys, Salat und Nachtschüssel und ich zeige Ihnen, wie Reis perfekt und klebfrei gelingt. Kommen Sie mit mir auf eine kulinarische Reise in meine Heimat und lassen Sie sich von den Gewürzen und Aromen in den Indischen Ozean entführen.

Passau, Neustifter Str. 52,
Schule Neustift, Schulküche
Kurs-Nr. 371025

So, 19.04.2026, 15:00 - 19:00 Uhr, 1 x, 48,00 €
zzgl. ca. 15 € für die Zutaten, Mahesh Karunaratna, Reiseleiter/ Hobbykoch aus Sri Lanka

Wildkräuterspaziergang

Was wächst denn da am Wegesrand? Auf einem Rundgang haben wir die Gelegenheit verschiedene Kräuter in ihrer natürlichen Umgebung zu entdecken und Wissenswertes über das Sammeln und die Verwendung in der Küche zu erfahren.

Passau, Oberhaus, Parkplatz
Kurs-Nr. 373004

Sa, 18.04.2026, 10:30 - 12:00 Uhr, 1 x
18,00 €, Marion Mendl, Kräuterpädagogin

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



AIDENBACH

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

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 Qi-Gong sind nicht nötig. Bitte Gymnastikmatte, Sitzunterlage, Kissen und Decke mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG,
Vereinsraum 4, Krankenhausstr. 12

Kurs-Nr. 314400

Do, 30.04.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x, 20,00 €
Julia Marie Hofer, Yogalehrerin YSS

Kraftvoll und sicher im Alltag - Physiotherapeutisches Training

In diesem Kurs werden allgemeine Bewegungsabläufe nach der Propriozeptiven Neuromuskulären Fazilitation (PNF) gefördert. Durch gezielte Bewegungsmuster werden Beweglichkeit, Körperhaltung, Koordination und Kraft gestärkt. Abwechslungsreiche Übungen aktivieren natürliche Bewegungsabläufe, schulen die Körperwahrnehmung und verbessern nachhaltig die Mobilität im Alltag. Bitte Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und Getränk mitbringen.

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

Kurs-Nr. 325406

Fr, 17.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 x
45,00 €, Ivan Borodavkin

ALDERSBACH

"Non est in toto sanctorum orbe locus - Rom und seine Reliquien- schätze" Neu!

Seit Jahrhunderten gilt Rom als das spirituelle Zentrum der Christenheit. Unzählige Pilger machten sich auf den Weg in die „ewige Stadt“, um die Gräber der Apostel, kostbare Reliquien und die prachtvollen Kirchen zu besuchen. Der Vortrag beleuchtet die Entwicklung dieser Pilgerfahrten vom Mittelalter bis zur Gegenreformation und zeigt ihre religiöse, kulturelle und gesellschaftliche Bedeutung.

Aldersbach, Freiherr-von-Aretin-Platz 2,
Klosterareal, Zugang Bräumuseum, 1. OG,
Raum 1.5, Prunkzimmer

Kurs-Nr. 111420

Di, 21.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Alexandra Ulrich, Kunsthistorikerin

"Wirtshaus-Geschichten aus Alt-Baiern" Neu!

Aldersbach, Freiherr-von-Aretin-Platz 1,
Bräustüberl

Kurs-Nr. 211420 - Erzählt und gelesen
vom Götter Hans

Do, 16.04.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x
12,00 €, Dr. Hans Götter



Konzert - Reinhold Bauer - Solo

Der Regensburger Perkussionist Reinhold Bauer präsentiert sein melodisches Soloprogramm „Handpan und anderes“: eine ruhige, virtuose Klangreise mit Handpans, Kalimba und Berimbau - meditativ, rhythmisch und atmosphärisch. Freuen Sie sich auf einen entspannten Abend voller besonderer Klänge.

Aldersbach, Freiherr-von-Aretin-Platz 2,
Klosterareal, Zugang Bräumuseum, 1. OG,
Raum 1.5, Prunkzimmer

Kurs-Nr. 271420 - Handpan und anderes

Sa, 18.04.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 15,00 €
Reinhold Bauer, Musiker, Perkussionist

BAD GRIESBACH

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. 323421

Do, 16.04.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 4 x, 36,00 €
Cornelia Grünberger, Official Zumba Gold Instructor; Rückenschullehrerin

Ohne Fleiß, kein Preis - leichtes Ganzkörpertraining

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. Bitte Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.

Aldersbach, Ritter-Ortolf-Str. 1A,
Kultur- und Begegnungszentrum
Kurs-Nr. 325421

Do, 16.04.2026, 10:00 - 11:00 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, Riedenburger, Inntalstr. 1
Kurs-Nr. 325381

Di, 07.04.2026, 10:30 - 11:30 Uhr, 4 x
3,00 € pro Kursstunde, Rita Stinglhammer,
zert. Übungsleiterin f. Gymnastik

Verschenken Sie **BILDUNG**
mit unseren



GESCHENKGUTSCHEINEN!

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. 252502

Di, 21.04.2026, 16:15 - 18:15 Uhr, 4 x
56,00 €, Elizabeth Schulze

Bewegung und Tanz zur Selbst- erfahrung und Lebensgestaltung

Sie entdecken über Körperwahrnehmung, Rhythmus und kreative Bewegung Ihre inneren Impulse. Übungen zur Stress- und Emotionsregulation stärken Selbstsicherheit, Klarheit und Lebendigkeit. Spielerische Elemente fördern Ausdruck, Präsenz und Intuition. In der Gruppe erleben Sie Austausch, Zugehörigkeit und können die gewonnenen Impulse leicht in den Alltag integrieren. Bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüfte mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 292526

Mo, 27.04.2026, 16:15 - 17:45 Uhr, 5 x, 95,00 €
Barbara Prostedter, Syst. Tanztherapeutin,
Traumafachbearbeiterin, Heilpraktikerin
Psychotherapie

Kreistänze aus aller Welt

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, Turnschuhe oder rutschfeste Socken und Getränk mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 292532

Do, 16.04.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 5 x
55,00 €, Doris Wießmeier, Yogalehrerin
BYV, Fachkrankenschwester

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



Qigong Abend

Schenke dir selbst einen Abend voller Herzenswärme und innerer Strahlkraft. Mit einer liebevollen Herzübung, geführter Meditation und berührender Musik von Harfe, indianischen Flöten und Klanginstrumenten öffnen wir gemeinsam den Raum für Selbstliebe und inneres Leuchten. Sanft und kraftvoll - ganz ohne Vorkenntnisse. Bitte Sitzunterlage, Kissen und Decke mitbringen!

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 314514

Mi, 22.04.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x
20,00 €, Julia Marie Hofer, Yogalehrerin YSS

Mobility Flow

Verbessern Sie Ihre Mobilität und lösen Sie Verspannungen für eine aufrechte, gesunde Körperhaltung. Fließende, rhythmische und harmonische Übungskombinationen fördern die aktive Beweglichkeit der Gelenke. Für alle Fitnesslevels geeignet! Bitte Matte und ein Handtuch mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 321503

Sa, 18.04.2026, 08:15 - 09:00 Uhr, 6 x
42,00 €, Bianca Gerstl, Pilates Instructorin,
Yoga-, Wirbelsäulen-, Hiitup-Trainerin, Ernährungsberaterin

Wirbelsäulengymnastik

Stärken Sie gezielt Rücken- und Bauchmuskulatur mit vielseitigen Übungen und Geräten in der Wirbelsäulengymnastik. Der Kurs ist für jedes Fitnesslevel geeignet und unterstützt eine gesunde, starke Wirbelsäule für mehr Wohlbefinden im Alltag. Bitte Decke oder Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 321510

Sa, 18.04.2026, 11:00 - 12:00 Uhr, 6 x
54,00 €, Bianca Gerstl, Pilates Instructorin,
Yoga-, Wirbelsäulen-, Hiitup-Trainerin, Ernährungsberaterin

Spanisch, Con gusto nuevo A1

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

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 422501

Mi, 15.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
89,00 €, Monica Mosquera Javier de
Fuchs, EUROLTA Sprachtrainerin



BÜCHLBERG

Kräuterwanderung – Fit in den Frühling

Während der Wanderung lernen wir die heimischen Kräuter Heilpflanzen mit allen Sinnen wahrzunehmen, zu erkennen, zu benennen und im Alltag einzusetzen. Stärkung (Immunabwehr, Körperliche Leistung, Stoffwechsel ankurbeln) mit Wildkräutern, Herstellung von Oxydel mit den gesammelten Kräutern während des Kurses und kleine Verkostung vor Ort. Findet bei jeder Witterung statt. Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung.

Büchlberg, Hauptstr. 5,
Treffpunkt Rathaus Parkplatz
Kurs-Nr. 373002A

Sa, 04.04.2026, 10:00 - 12 Uhr, 1 x, 25,00 €
zzgl. 10 € Materialkosten, Stephanie Freund

EGING AM SEE

Faszientraining

Sie erlernen die Grundlagen von Faszientraining und trainieren neben der Koordination und Beweglichkeit auch Ihre Kraft. Effektive Methoden zur Steigerung der Kraft, Beweglichkeit, Koordination und der Dehnfähigkeit werden erarbeitet.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,
Altes Rathaus, Gymnastikraum
Kurs-Nr. 324741

Mi, 15.04.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x
120,00 €, Simone Espey, Yogalehrerin,
Gesundheitscoach, Übungsleiterin B für Prävention und Rehabilitation, Personal Trainerin

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. 324742
Fr, 17.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 4 x,
35,00 €, Manuela Reichel, Dozentin für Orientalische Tänze

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

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

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,
Altes Rathaus, Gymnastikraum
Kurs-Nr. 324743

Mi, 15.04.2026, 10:15 - 11:15 Uhr, 8 x
120,00 €, Simone Espey, Yogalehrerin,
Gesundheitscoach, Übungsleiterin B für Prävention und Rehabilitation, Personal Trainerin

HAUZENBERG

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.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2
Kurs-Nr. 252201

Sa, 18.04.2026, 10:00 - 16:00 Uhr, 1 x
48,00 €, Anne-Bé Talirz

Filz-Werkstatt: Gartenräume Windlicht

Mit weicher bunter Schafwolle und viel Kreativität entstehen Filzräume für den Garten: umfilzte Windlichter mit Blüten und mehr. Bitte Handtücher, eine Schüssel und Weckglas bzw. Glaswindlicht mitbringen.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2
Kurs-Nr. 263205

Do, 30.04.2026, 18:00 - 21:30 Uhr, 1 x, 27,00 €
zzgl. 8,00 € Materialkosten, direkt an die Dozentin zu zahlen, Petra Niekrawitz, Lehrerin

Spanisch A1 "Perspectivas contigo A1", ab Lekt. 1

Wenn Sie Lust haben, Spanisch zu lernen und auch gern näher die Geschichte, die Kultur und das Leben Lateinamerikas kennenlernen wollen, kommen Sie in diesen Kurs. Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120933-9

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2
Kurs-Nr. 422201

Do, 16.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 x, 129,00 €
Gebühr ab 8 TN 89,00 € (bei Vollzahlern), Amilcar Guerrero Guerrero, EUROLTA Sprachtrainer

Verschenken Sie **BILDUNG**
mit unseren



GESCHENKGUTSCHEINEN!

NEUHAUS AM INN

Würze dein Leben! Indische Heilgewürze trifft Kochgenuss

Indische Gewürze sind mehr als Geschmacks-träger - sie stärken Körper & Geist! In unserem Workshop lernst du, wie du mit natürlichen Zutaten gesunde, leckere Gerichte zauberst, die dein Wohlbefinden steigern. Kochen, genießen & gesund leben!

Neuhaus am Inn, Schloss 1,
Maria-Ward-Realschule Schulküche
Kurs-Nr. 371374
Do, 16.04.2026, 17:00 - 20:00 Uhr, 1 x
38,00 €, zzgl. 10 EUR Materialkosten,
Santa Gramüller-Roy

Reines Sauerteigbrot selber backen - richtige Teigführung

Um reines Sauerteigbrot selbst zu backen, sind Geduld und die richtige Teigführung entscheidend. Beginne mit einem aktiven Starter, lasse ihn ausreichend gehen und die lange Fermentation wird für optimalen Geschmack und Textur sorgen.

Neuhaus am Inn, Schloss 1,
Maria-Ward-Realschule Schulküche
Kurs-Nr. 372374
Mi, 15.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
35,00 €, Sarah Tschach

ORTENBURG

QiGong zum Kennenlernen

Qigong ist eine aus China stammende meditative Bewegungsform. Durch bewusste, langsame und achtsame Bewegungen werden die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt und die Lebensenergie gestärkt. Gemeinsam wollen wir verschiedene kleinere Übungen kennenlernen und unseren Körper mit Nieren-Qi-stärkendem Gehen unterstützen. Bitte Turnschuhe, Sitzunterlage, Kissen, Decke und etwas zu trinken mitbringen!

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 314951
Di, 28.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 4 x
65,00 €, Julia Marie Hofer, Yogalehrerin YSS

POCKING

Kräftigende Beckenbodengymnastik

Kennenlernen der Zusammenhänge von aufrechter Körperhaltung, Atemverhalten und Beckenbodenbelastung. Verbessern von Wahrnehmung, Kraft, Koordination und Ausdauer. Vielfältiges Training (nicht nur BeBo-Muskulatur) für Balance und Statik des Körpers.

Pocking, Würdinger Str. 20
Kurs-Nr. 321350
Di, 21.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x
100,00 €, Jana Schäfer-Schalk, Diplom-sportlehrerin, Sportphysiotherapeutin

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Gesund sein bedeutet fit sein! Nur so können wir den Alltag mit Wohlbefinden und Spaß meistern. In dem Kurs wird die Ausdauer, Kraft, Mobilität und Koordination mit dem eigenen Körpergewicht oder diversen Hilfsmitteln geschult.

Pocking, Würdinger Str. 20
Kurs-Nr. 324350
Mo, 20.04.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x
80,00 €, Jana Schäfer-Schalk, Diplom-sport-lehrerin, Sportphysiotherapeutin

Englisch Stufe A1

Für Lernende ohne Vorkenntnisse! Die englische Sprache begegnet Ihnen heutzutage fast überall: In den Medien, der Werbung, der Musik, auf Reisen. Was immer Ihre persönlichen Gründe sind, diese Sprache zu lernen: Sie gehören zu einer Milliarde Menschen weltweit, die derzeit Englisch lernen!

Pocking, Würdinger Str. 20
Kurs-Nr. 406350
Do, 16.04.2026, 16:00 - 17:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Charles Flood

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, 14.04.2026, 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
Di, 14.04.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Eulalia Andresz, Dipl. Oec. M.A. und Euroalta Sprachtrainerin

Spanisch für die Reise

Sonne, Strand - oder doch mehr? Sie werden "spielend", nicht nur die elementarsten sprachlichen Grundbegriffe des Spanischen vermittelt bekommen, sondern auch landeskundliche Informationen.

Pocking, Würdinger Str. 20
Kurs-Nr. 422352
Mi, 15.04.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Eulalia Andresz, Dipl. Oec. M.A. und Euroalta Sprachtrainerin

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



Verschenken Sie **BILDUNG**
mit unseren



GESCHENKGUTSCHEINEN!



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

Di, 14.04.2026 - 23.04.2026

18:00 - 21:00 Uhr, Di./Do., 4 x

138,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Android-Smartphone 1

Lernen Sie, Ihr Android-Smartphone sicher zu bedienen: vom Telefonieren und Nachrichten schreiben bis zu WLAN, Apps und Kamera. Ideal für Anfänger, die ihr Gerät besser verstehen wollen. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr Android Smartphone mit.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510354

Mi, 15.04.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x

35,00 €, 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

Mi, 22.04.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x

35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

WhatsApp

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

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510358

Di, 28.04.2026, 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, 08.04.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x

35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker



ROTTHALMÜNSTER

Stilleben mit Obst und Gemüse

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der Malerei mit Ölfarben und gestalten ein Stilleben zum Thema „Obst oder Gemüse“. Schritt für Schritt entsteht ein eigenes Gemälde in klaren, ausdrucksstarken Farben. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden kann.

Rotthalmünster, Marktplatz 32, Markt-Galerie
Kurs-Nr. 252601

Sa, 18.04.2026, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x

35,00 €, zzgl. 24,00€ Materialkosten, diese werden direkt an die Dozentin bezahlt!,
Tatiana Barsehian

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 - Einfühlsames Yoga für alle - GrundAsanas achtsam erleben
Mi, 15.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
112,50 €, Claudia Ortnor

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, Maten, dicke Socken und Getränk mitnehmen!

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

Di, 14.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x

84,00 €, Monika Zopf

RUDERTING

Rückenfit - Rückenkräftigung

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

Ruderting, Passauer Str. 6, Pfarrheim
Kurs-Nr. 324751A

Mo, 13.04.2026, 08:30 - 09:30 Uhr, 8 x

90,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

Nordic Walking in Fischhaus/Ruderting

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

Treffpunkt Liegewiese an der Ilz bei Fischhaus/Ruderting
Kurs-Nr. 327754

Mo, 13.04.2026, 09:45 - 10:45 Uhr, 8 x

90,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

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, 15.04.2026, 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, 15.04.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x
90,00 €, Karin Schuster, Rückenschullehrerin

TETTENWEIS

Zentangle® - Entspannung mit Stift und Papier Fortgeschrittene

Zentangle® ist eine leicht erlernbare, meditative Zeichentechnik, die Stress abbaut, Konzentration stärkt und Ruhe schenkt. Durch wiederholte Muster entstehen ohne Vorkenntnisse in jedem Alter kleine Kunstwerke - ein achtsamer Weg zu Gelassenheit und Kreativität. Kursmaterial wird von der Kursleiterin bereitgestellt

Tettenweis, Hauptstr. 14, Bürgerhaus, 1. Stock
Kurs-Nr. 252391

Mi, 29.04.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 4 x
60,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen, Ute Bräuer



Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Lass den Alltag hinter dir und erlebe die wohltuende Wirkung des Yoga. Mit Asanas, Atemübungen und Entspannungstechniken stärkst du Körper und Geist, findest innere Ruhe und Gelassenheit. Sanft aktivierend zum Ausklang des Tages. Bitte bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Sitzkissen evtl. Decke mitnehmen

Tettenweis, Hauptstr. 2, Parkwohnstift
Kurs-Nr. 313390

Di, 14.04.2026, 18:30 - 19:45 Uhr, 10 x
Kurs-Nr. 313391

Do, 16.04.2026, 18:30 - 19:45 Uhr, 10 x
125,00 €, Marion Günzel, Physiotherapeutin,
Yogalehrerin

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



TITTLING

Frühjahrskräuterwanderung

Auf der Suche nach Frühjahrskräutern. Eine leichte Wanderung zum Entdecken der heimischen Pflanzenwelt.

Tittling, Treffpunkt: Marktplatz
Kurs-Nr. 373801

Sa, 25.04.2026, 15:00 - 16:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Renate Weinzierl, Kräuterpädagogin

SCHAIBING

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, 16.04.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 8 x
90,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin

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