



SENIORENPROGRAMM

Juni 2026

PASSAU

STUDIUM GENERALE

Henrik Ibsen - Rosmersholm **Neu!**

Das Drama Rosmersholm beleuchtet persönliche und politische Umbrüche im Spannungsfeld von Freiheit, Moral und Tradition. Im Kurs lesen und diskutieren wir die Tragödie um Johannes Rosmer und Rebekka West sowie ihre gesellschaftliche Brisanz bis in die Gegenwart.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 101004

Di, 09.06.2026, 10:30 - 12:00 Uhr, 1 x, 12,00 €
Benedikt Throll, Germanist, Philosoph

Die Moral und ihre Konflikte. Ein philosophisch-literarischer Streifzug.

Moralische Fragen begleiten unseren Alltag, oft ohne klares „richtig“ oder „falsch“. Wir lernen zentrale Modelle der philosophischen Ethik kennen und diskutieren anhand literarischer Beispiele, wie moralische Konflikte und Dilemmata entstehen, welche Herausforderungen sie mit sich bringen und welche Wege zu ihrer Bewältigung möglich sind.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 101008

Di, 30.06.2026, 10:30 - 12:00 Uhr, 2 x, 24,00 €
Dr. Moritz Hildt, Dr. phil., Philosoph, Autor

KREATIVITÄT

"Malen wie Bob Ross®"

Entdecken Sie die Freude am etwas "anderen" Malen. Sie lernen Schritt für Schritt den Umgang mit den Materialien sowie die Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik. Mit der erworbenen und eingeübten Technik können Sie nach diesem Kurs Ihre eigenen Motive erfolgreich auf die Leinwand bringen. Bitte Malkittel, Küchenrolle und Babyöltücher mitbringen. Die restliche Ausstattung wird leihweise vom Dozenten gegen Gebühr gestellt. Zahlbar direkt an den Kursleiter.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 252002 - Landschaftsmotiv: Mountains of Grace

Mi, 03.06.2026, 10:00 - 17:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 252003 - Landschaftsmotiv: Meadow Lake

Do, 04.06.2026, 10:00 - 17:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 252004 - Blumenmotiv: Wilder Blumenstrauß

Fr, 05.06.2026, 10:00 - 17:00 Uhr, 1 x

65,00 €, zzgl. 35,00 € Materialkosten

Kurs-Nr. 252005 - Landschaftsmotive: Golden Morning Mist / Winter Elegance - Wochenendkurs

Sa, 06.06.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

So, 07.06.2026, 10:00 - 15:00 Uhr

100,00 €, zzgl. 70,00 € Materialkosten,
Günter Petzoldt, Zertifizierter Ross Instructor®
CRF®, CRFI™

Töpfer- und Keramikkurs für Erwachsene

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

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 261014

Sa, 06.06.2026, 14:30 - 18:30 Uhr, 2 x
95,00 €, zzgl. 6 € Materialkosten pro kg
gebranntes Werkstück, Nicole Bachhuber

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. 311003

Mi, 10.06.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 311006

Fr, 19.06.2026, 10:15 - 11:15 Uhr, 5 x

66,00 €, Monika Osterberger,

Sheng Zhen Lehrerin

Yoga am Morgen

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 313002

Di, 09.06.2026, 08:30 - 09:45 Uhr, 7 x, 63,00 €

Angela Wels-Hasselberg, Yogalehrerin

Pilates Level 1 bis 2

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 322008

Di, 09.06.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x

48,00 €, Candy Teege, Pilates-Trainerin

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. 324003

Di, 16.06.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 7 x, 56,00 €

Kurs-Nr. 324006

Do, 25.06.2026, 10:30 - 11:30 Uhr, 6 x, 48,00 €

Susanne Kuppler, Gymnastiktrainerin

Verschenken Sie **BILDUNG**
mit unseren



GESCHENKGUTSCHEINEN!



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. 324013

Mi, 10.06.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 8 x

64,00 €, Johanna Bucur, Aerobic Trainerin

SELBSTVERTEIDIGUNG

Selbstverteidigung für Frauen

Wir lernen Techniken und Strategien, mit deren Hilfe wir uns auch gegen größere und stärkere Personen wehren können - auch bei Gewalt im Alltag. Bitte Turnschuhe und lange Trainingskleidung mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 326003

Sa, 13.06.2026, 13:00 - 15:00 Uhr, 6 x

84,00 €, Helmut Standfuß, Trainer für Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

TENNIS

Tennis für Anfänger

Tennis Schnupperkurs: schon nach ein paar Stunden können Sie Ihre Grundkenntnisse mit einem Tennispartner vertiefen. Tennisschläger und passende Bälle werden vor Ort gestellt. In Kooperation mit DJK TC Passau-Grubweg. Bitte Tennis- bzw. Hallenschuhe mitbringen.

Passau, Schützenstr. 27,

Tennisclub Passau Grubweg

Kurs-Nr. 327003

Sa, 13.06.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 5 x

60,00 €, Dieter Liebl, BTV B- und C-Lizenz, Breitensporttrainer

GESUNDHEIT & KOCHEN

Longevity: Gesund alt werden & jung bleiben - Workshop

Der Kurs vermittelt zentrale Erkenntnisse der Ernährungsforschung zum Thema Langlebigkeit. Gemeinsam kochen wir alltagstaugliche Gerichte, die Herz, Zellgesundheit und Entzündungshemmung unterstützen. Ergänzend erhalten Sie praktische Tipps zu Einkauf, Vorratshaltung und einfachen Rezepten.

Passau, Neustifter Str. 52,

Schule Neustift, Schulküche

Kurs-Nr. 371012

Sa, 27.06.2026, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 x

55,00€, zzgl. Kosten für die Zutaten, Dr. habil. oec. troph. Gülin Tunali, Vitalstofftherapeutin

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

Welche Lebensmittel werden den einzelnen Elementen zugeordnet? Wir kochen zusammen nach der Jahreszeit Vorspeise, Hauptgericht und Dessert. Element Feuer: Tomaten mit Oliven-Apfel-Füllung, pikante Hühnerspieße mit Reis, Polenta-Pizza (vegetarisch), Mascarpone-Creme. 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. 371014

Mi, 17.06.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x

48,00 €, Anke Biel

Mehr Informationen erhalten Sie unter:

www.vhs-passau.de



KRÄUTER

(Wild)kräuter-Kochkurs

(Wild-)Kräuter sind wahre Geschmackswunder und können mit ihren Aromen, Farben und Inhaltsstoffen jedes Essen bereichern. Sie lernen schmackhafte Kräuter kennen und wir zaubern aus den saisonal verfügbaren Garten- und Wildkräutern ein köstliches mehrgängiges Menü.

Passau, Neustifter Str. 52,

Schule Neustift, Schulküche

Kurs-Nr. 373002

Sa, 13.06.2026, 15:00 - 17:30 Uhr, 1 x

40,00 €, zzgl. Kosten für die Zutaten, Marion Mindl, Kräuterpädagogin

FREMDSPRACHEN

Easy English Conversation A2-B1

Englisch für alle, die in kurzer Zeit ihre Englischkenntnisse für den Urlaub auffrischen und erweitern wollen. Die Gebühr für das Skript in Höhe von 9,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 406013 - Fit for holiday

Mo, 15.06.2026, 16:30 - 18:00 Uhr, 6 x

86,40 €, Gaby Botschafter, zertifizierte EUROLTA Sprachtrainerin

Italienisch für den Urlaub A1

Der Kursraum verwandelt sich in die schönsten Orte Italiens: Wir machen uns gemeinsam auf die Reise und bereiten uns in entspannter Atmosphäre auf Ihren nächsten Urlaub in Italien vor. Am Ende des Kurses nehmen Sie einen (Sprach-)Koffer voll mit nützlichem Italienisch mit. Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 409002

Do, 25.06.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 5 x

64,50 €, Karla Justine Baumgardt



Verschenken Sie **BILDUNG** mit unseren



GESCHENKGUTSCHEINEN!

COMPUTER & EDV

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. 510003

09.06. - 18.06.2026, 13:30 - 16:00 Uhr,
4 Nachmittage - Di./Do., 75,00 €,
Anette Altmann, Dipl.-Kaufrau (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 und vieles mehr.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510004

23.06. - 02.07.2026, 13:30 - 16:00 Uhr,
4 Nachmittage - Di./Do., 75,00 €
Anette Altmann, Dipl.-Kaufrau (Univ.)

IPHONE, IPAD

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.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510013

Di, 23.06.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

MICROSOFT OFFICE

Microsoft Word - Grundlagen

Einsteigerkurs in Microsoft Word: Lernen Sie Schritt für Schritt, Texte zu erstellen, zu bearbeiten und zu korrigieren sowie wichtige Funktionen sicher im Alltag anzuwenden. Bitte folgendes Buch zum Kurs mitbringen: Office 2024 Schritt für Schritt einfach erklärt - Markt+Technik Verlag GmbH ISBN: 978-3-98810-973-6

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510023

08.06. - 12.06.2026, 18:00 - 21:00,
3 Abende - Mo./Mi./Fr., 119,00 €, inkl.
Praxisleitfaden, Dr. Thomas Armbruster

Microsoft Excel - Grundlagen

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in Excel, bei dem Sie Daten eingeben, Zellen bearbeiten, Tabellen formatieren, Arbeitsblätter verwalten und einfache Berechnungen durchführen. Bitte folgendes Buch zum Kurs mitbringen: Office 2024 Schritt für Schritt einfach erklärt - Markt+Technik Verlag GmbH ISBN: 978-3-98810-973-6

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510024

15.06. - 19.06.2026, 18:00 - 21:00,
3 Abende - Mo./Mi./Fr., 119,00 €, inkl.
Praxisleitfaden, Dr. Thomas Armbruster

Microsoft PowerPoint - Grundlagen

Dieser Kurs bietet eine kompakte und praxisorientierte Einführung in die Arbeit mit Microsoft PowerPoint und richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger mit keinen oder nur geringen Vorkenntnissen.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510025

22.06. - 26.06.2026, 18:00 - 21:00,
3 Abende - Mo./Mi./Fr., 119,00 €, inkl.
Praxisleitfaden, Dr. Thomas Armbruster

AIDENBACH

Meditationsabend Litha - Follow your Heart Neu!

Ein Abend für dich - Finde die Balance in dir und deinem Herzen. Reinigungsritual/-meditation, Selbstreflexion, Themenbezogene Meditation (Thema: Litha - Sommersonnenwende), Manifestationen & Affirmationen Bitte Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen und kleines Kissen mitbringen.

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

Kurs-Nr. 311402

Sa, 13.06.2026, 19:00 - 20:15 Uhr, 1 x, 25,00 €
Andrea Berger, Relax- und Gesundheitscoach, Tanzlehrerin

Die Gemmotherapie - Einführung in die Knospen-Medizin Neu!

Die Knospen-Medizin nutzt die vitalen Kräfte junger Pflanzentriebe - eine sanfte pflanzliche Stammzellenkur zur Regeneration, Entgiftung und Stärkung der Lebensenergie. Wie und warum wirkt Gemmotherapie? Vorstellung ausgewählter Gemmosprays und ihrer Heilkraft. Kurzanleitung für die eigene Herstellung. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

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

Kurs-Nr. 342402

Di, 23.06.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x
18,00 €, zzgl. 7,00 € für Skript, bar an Dozentin,
Alexandra Bauer, Heilpraktikerin

BAD FÜSSING

Seniorengymnastik

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

Bad Füssing, Riedenburg, Inntalstr. 1

Kurs-Nr. 325383

Di, 02.06.2026, 10:30 - 11:30 Uhr, 5 x
3,00 € pro Kursstunde, Rita Stinglhammer,
zert. Übungsleiterin f. Gymnastik



Mehr Informationen
erhalten Sie unter:

www.vhs-passau.de



BAD GRIESBACH

Tanz der Elemente - Verbinde dich mit deiner inneren Kraft

Erde, Wasser, Feuer, Luft - erlebe die Heilkraft der Elemente durch Tanz und Bewegung. Finde Erdung, fließe mit dem Wasser, entfalte deine Leidenschaft im Feuer und spüre Leichtigkeit in der Luft. Strukturierte Übungen, Tanzrituale und freie Improvisation lassen dich jedes Element tief erleben. Jeder Abend ein abgeschlossenes Erlebnis - tauche ein, bewege dich, lebe die Elemente! Bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüfte mitbringen.

Bad Griesbach, Tanzstudio Prostedter, Holzhäuser 3

Kurs-Nr. 292523

Mo, 15.06.2026, 19:30 - 21:30 Uhr, 1 x 20,00 €, Barbara Prostedter, Syst. Tanztherapeutin, Traumafachbearbeiterin, Heilpraktikerin Psychotherapie

Feldenkrais® - Beweglichkeit, Leichtigkeit, Wohlbefinden Neu!

Entdecken Sie mit der Feldenkrais®-Methode neue Bewegungsmöglichkeiten! Sanfte, achtsame Lektionen lösen Verspannungen, lindern Schmerzen und fördern müheloses Bewegen. Sie erkennen alte Gewohnheiten, finden leichtere Alternativen und stärken Flexibilität, Koordination und Körpergefühl. Für bessere Haltung, mehr Bewegungsfreiheit und weniger Stress im Alltag. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, Decke und Matte mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 312502

Sa, 13.06.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x 25,00 € Beatrix Hermuth, Feldenkrais-Lehrerin

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 - für Anfänger

Di, 09.06.2026, 16:00 - 17:30 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 313503 - für Fortgeschrittene

Di, 09.06.2026, 17:35 - 19:05 Uhr, 8 x

128,00 €, Doris Wießmeier, Yogalehrerin

BYV, Fachkrankenschwester



Qigong Abend Neu!

Schenke dir selbst einen besonderen 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. 314515

Mi, 10.06.2026, 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. Der Kurs ist für alle Fitnesslevels geeignet! Bitte Matte und ein Handtuch mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 321504

Sa, 13.06.2026, 08:15 - 09:00 Uhr, 6 x,

42,00 €, Bianca Gerstl, Pilates Instructorin,

Yoga-, Wirbelsäulen-, Hiitup-Trainerin

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. 322504

Sa, 20.06.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 6 x

54,00 €, Bianca Gerstl, Pilates Instructorin

Erste-Hilfe bei Kindernotfällen

Eltern, Großeltern, Babysitter und alle Interessierten lernen, wie sie bei Kindernotfällen ruhig und kompetent reagieren. Praxisnahe Übungen und realistische Szenarien stärken Wissen, Sicherheit und Selbstvertrauen - damit Sie im Ernstfall Leben retten können.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 351502

Mi, 17.06.2026, 17:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 45,00 €

Alexandra Knippel, Exam. Gesundheits- u. Kinderkrankenpflegerin

Wildkräuterspaziergang

Spaziergang zu den Wildkräutern unserer Heimat, bei dem Ihnen diese Kräuterschätze näher gebracht werden. Welche sind essbar, wie wurden diese früher verwendet und wie können sie uns heute bei einem gesunden Leben im Einklang mit der Natur helfen?

Parkplatz Sternsteinhofhütte, Höllthal 5,

94086 Bad Griesbach

Kurs-Nr. 373501

Mo, 22.06.2026, 17:30 - 19:00 Uhr, 1 x

20,00 €, Sonja Urlberger, Kräuterpädagogin

EGING AM SEE

Hatha Yoga für Anfänger und leichte Mittelstufe

Du lernst, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Durch eine sanfte Kombination aus Körperhaltungen, Atemübungen und Entspannungstechniken stärkst du deine Muskeln, verbesserst deine Flexibilität und findest zu innerer Ruhe. Ob für Stressabbau, Konzentrationsteigerung oder zur Entspannung - Yoga bietet für jeden etwas. Bitte Yogamatte, Sitzkissen und Decke mitbringen.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,

Altes Rathaus, Gymnastikraum

Kurs-Nr. 313743

Mo, 22.06.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x

48,00 €, Franziska Brunner, Yogalehrerin

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



HAUZENBERG

Besser fotografieren statt knipsen - mit Exkursion

Sie wollen die Bildqualität Ihrer Fotos verändern, einen aussagekräftigeren Bildaufbau erzeugen; Licht, Schatten und Strukturen herausarbeiten? Eine Exkursion im Raum Hauzenberg schließt den praktischen Kursteil ab. Er richtet sich nach den Wünschen und Fragen der Teilnehmer. Bitte Digitalkamera mitbringen.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Kurs-Nr. 203201

Di, 16.06.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, 7 x
98,00 €, Richard Bumberger, StD a.D.,
Mitglied Fotoverein Passau

Hatha Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger



Nervosität, Unruhe, Anspannung, alltäglicher Stress: Yoga bietet die Möglichkeit, den Stress abzubauen. Durch Meditation, die auf Körperübungen und Atemtechniken beruht, erfolgt eine bewusste Wahrnehmung des Körpers und der eigenen Atmung. Die Entspannungstechniken können Sie gezielt im Alltag anwenden. Für alle Altersgruppen.

Hauzenberg, Haag, Hochhausstr. 10
Turnhalle

Kurs-Nr. 313200

Mi, 10.06.2026, 17:30 - 19:00 Uhr, 8 x
125,00 €, Lisa Fesl, Yogalehrerin

Wildkräuterspaziergang

Spaziergang zu den Wildkräutern unserer Heimat, bei dem Ihnen diese Kräuterschätze näher gebracht werden. Welche sind essbar, wie wurden diese früher verwendet und wie können sie uns heute bei einem gesunden Leben im Einklang mit der Natur helfen?

Hauzenberg, Freudensee Parkplatz

Kurs-Nr. 373200

Mo, 08.06.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
20,00 €, Sonja Urlberger, Kräuterpädagogin

OBERNZELL

Malerische Landschaft in Aquarell

Ziel des Kurses ist es, Collagetechniken mit handbemaltem Papier zu beherrschen. Es wird gezeigt, wie man mit zusammengeklebten Aquarellpapierstücken eine malerische Landschaft gestalten kann. Bitte Aquarellpapier A4, 300 Gramm, -farben, -pinsel Nr. 4 + 8, Bleistift, Lappen, Wasserglas mitbringen.

Obernzell Nottau 16,
Bürgerhaus Multifunktionsraum 3

Kurs-Nr. 252263

Do, 11.06.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 2 x
48,00 €, 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. 295950C

Do, 11.06.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 3 x
Johann Haslinger

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

Dieser Abend ist ein Geschenk an dich selber. Eine wunderschöne Herzübung wird uns an diesem Abend zur Selbstliebe und zum eigenen Strahlen führen. Wir werden unser Herz wahrnehmen und es darf den Raum einnehmen, den es braucht, um uns sanft und kraftvoll zugleich im Alltag zu begleiten. Gefüllt mit Meditation und Musik auf Harfe, indianischen Flöten und anderen Klanginstrumenten, wird der Abend ein wahres Ge-

schenk für deine Selbstliebe. Vorkenntnisse im Qigong sind nicht nötig. Bitte Turnschuhe, Sitzunterlage, Kissen, Decke und etwas zu trinken mitbringen!

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 314954

Mo, 08.06.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x
20,00 €, Julia Marie Hofer, Yogalehrerin YSS

Pilates

Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint - der Körper wird insgesamt straffer und das allgemeine Wohlbefinden steigt.

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 322951

Mo, 08.06.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x
45,00 €, Bianca Gerstl, Pilates Instructorin,
Yoga-, Wirbelsäulen-, Hiitup-Trainerin, Ernährungsberaterin

POCKING

Nähkurs - Handmade

In diesem Kurs können Sie selbst wählen, was Sie nähen wollen - ob ein Kleid oder Dirndl. Unsere Dozentin hilft Ihnen sowohl bei der Erstellung von Schnitten sowie beim Zuschneiden und Abstecken. Bitte mitbringen: Nähmaschine und Nähutensilien (Nähmaschinennadeln, Stecknadeln, Nähadeln, Schneiderkreide, Maßband, verschiedenfarbige Nähgarne, Heftfaden, Schneiderschere).

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 263351

Mi, 10.06.2026 - 14.07.2026, 19:00 - 22:00
Uhr, 6 x, 70,00 €, Anneliese Lorenz

Reise-Notfallapotheke - selber herstellen

Vorstellung heimischer Wildkräuter mit Erkennungsmerkmalen zum Sammeln und Verwenden, gemeinsames zubereiten einer Reise-Apotheke gegen Insektenstichen, Stossverletzungen, Wunden und Sonnenbrand.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 373352

Fr, 26.06.2026, 17:30 - 20:30 Uhr, 1 x
30,00 €, zzgl. 14,00 € für die Zutaten,
Birgit Wagmann, Kräuterpädagogin



POCKING

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. 510351

Mo, 29.06.2026 - 08.07.2026

09:30 - 12:30 Uhr, Mo./Mi., 4 x

138,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Android-Smartphone 1

Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Android-Smartphone sicher bedienen: vom Telefonieren und Nachrichten schreiben bis zu WLAN, Apps und Kamera. Ideal für Anfänger:innen, die ihr Gerät besser verstehen und nutzen wollen. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Android Smartphone mit.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510355

Mo, 15.06.2026, 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. Voraussetzung: Sie haben bereits Erfahrung im Umgang mit Ihrem Smartphone. Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone mit.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510357

Mo, 22.06.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x

35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Router Konfiguration

Ob FRITZ!Box oder Speedport - Sie wollen mehr über Ihren Router wissen? Sie wollen gerne näher wissen was WLAN, DECT, DSL... überhaupt heißt und wie es ihnen nützlich sein kann? In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt zu was Ihr Gerät fähig ist und wie man Internet, Telefonie, Wi-Fi... einstellt und optimiert.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510363

Di, 16.06.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x

35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

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



Word - Grundlagen

Sie beherrschen die grundlegenden Funktionen von Word und können anspruchsvolle Dokumente gestalten. Kursinhalt: Bildschirm-aufbau, Grundlagen Textverarbeitung, Arbeit mit Dateien, Zeichen, Absatz, Seitenformatierung, einfache Tabulatoren, Tabellen, Spalten, Zwischenablage, nützliche Techniken.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510364

Di, 09.06.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 3 x

119,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Mein Fotobuch

Halten Sie Ihre schönsten Erinnerungen kreativ fest! Sie lernen, Bilder auszuwählen, kreativ anzuordnen und mit Texten zu ergänzen. So entsteht ein individuelles Andenken. CEWE-Fotobuch Gutschein über 21,95 € inkl. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse Bitte eigene Digitalfotos auf USB-Stick u. Laptop mitbringen!

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

Mo, 29.06.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x

35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

ROTTHALMÜNSTER

Freie Malwerkstatt

Haben Sie Lust, endlich in Farbe einzutauchen, sich eine kreative Auszeit zu gönnen oder die unbeschwertere Freude am Malen aus Kindertagen wiederzuentdecken? In der Freien Malwerkstatt ist all das möglich - Raum für Kreativität, Leichtigkeit und neues Entdecken.

Rotthalmünster, Am Hopfenberg 21,
Atelier Lebenskraft Gestaltung

Kurs-Nr. 252606

Fr, 26.06.2026, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 x, 30,00 € zzgl. 10,00 € Materialkosten, werden direkt an Dozentin bezahlt, Ulrike Holtzem, Lebenskraft-Gestalterin Meditationslehrerin Bilder & Wasser

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. 324271A

Mi, 10.06.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 8 x

64,00€, plus 12€Leihgebühr für Smovey-Ringe, bei Bedarf, Silvia Kinateder, smoveyCoach

TETTENWEIS

Leichtigkeit und Farbe - Dein Weg zur Aquarellkunst

Lust auf Farbe, Leichtigkeit und kreative Entspannung? In diesem Basiskurs mit Ute Bräuer entdecken Sie die Welt der Aquarellmalerei - Schritt für Schritt, ganz ohne Druck. Malen Sie Ihr erstes eigenes Aquarellbild und erleben Sie, wie entspannend Kreativität sein kann. Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Wasserglas, Mallappen, Aquarellblock A3, Aquarellpinsel Nr. 6 u. 8, Aquarellfarben, sowie eine Malunterlage!

Tettenweis, Hauptstr. 14, Bürgerhaus, 1. Stock
Kurs-Nr. 252392

Di, 09.06.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 5 x

75,00 €, Ute Bräuer

Verschenken Sie **BILDUNG**
mit unseren



GESCHENKGUTSCHEINEN!

TITTLING

Kräuterwanderung zur Sommer-sonnenwende am Dreiburgensee

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

Tittling, Dreiburgensee Eingang Museumsdorf
Kurs-Nr. 373802

Sa, 13.06.2026, 16:00 - 18:30 Uhr, 1 x
20,00€, Renate Weinzierl, Kräuterpädagogin

SCHAIBING

ZENbo® Balance

ZENbo® Balance vereint klassische Entspannungsverfahren mit Bewegungseinheiten aus Yoga, Qi Gong & Tai Chi. Die Beweglichkeit wird verbessert und auch Bauch und Rücken werden gekräftigt. Bitte bequeme Kleidung, zwei Decken und ein Kissen mitbringen.

Schaibing, Dorfstr. 30, Schulturnhalle
Kurs-Nr. 311300

Di, 09.06.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x
39,00 €, Andrea Allmesberger, ZENbo® Balance Trainerin, Meditationslehrerin

VILSHOFEN

Schreibwerkstatt Neu!

Sie schreiben Geschichten, Szenen, Gedichte oder Romane und wünschen Feedback? In der Gruppe besprechen wir eigene Texte, diskutieren Stil, Ausdruck, Struktur und zentrale Schreibthemen wie Charakterentwicklung, Szenenbau und Veröffentlichungswege - zum Austausch und zur Weiterentwicklung.

Ablauf: Bitte senden Sie einen eigenen Text (max. 5 Seiten als PDF oder Word Datei) spätestens 1 Woche vor Kursbeginn per E-

Mail an die Dozentin. Die eingesandten Texte werden an alle Teilnehmenden weitergeleitet, sodass sich alle vorbereiten können. Bitte Schreibmaterial und Verpflegung für den Tag mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1
Kurs-Nr. 211700 - Tagesworkshop
Sa, 13.06.2026, 09:30 - 15:00 Uhr, 1 x
64,00 €, Andrea Voggenreiter, Autorin

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, R OG. 3

Kurs-Nr. 313707
Mo, 08.06.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 6 x
Kurs-Nr. 313707A
Di, 09.06.2026, 16:30 - 17:30 Uhr, 6 x
Kurs-Nr. 313707B
Di, 09.06.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x
54,00 €, Charlotte Kühmeier

Selbsthypnose erlernen Neu!

Selbsthypnose ist eine einfache und wirkungsvolle Methode, um Entspannung, innere Ruhe und positive Veränderungen im Alltag zu fördern. In diesem Kurs lernen Sie, in wenigen Minuten eine Trance zu erzeugen, um Ängste abzubauen, besser zu schlafen Stress zu reduzieren und persönliche Ziele leichter zu erreichen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1
Kurs-Nr. 343701
Mo, 08.06.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 4 x,
79,00 €, In der Kursgebühr enthalten sind eine Audiodatei und ein Skript., Karin Korsinger, Dipl. Psychologin

WEGSCHEID

Duftender Kräuterkrantz Neu! für Haus und Seele

In diesem Workshop binden wir gemeinsam einen duftenden Kräuterkrantz aus verschiedenen frischen Kräutern. Schritt für Schritt lernst du, wie aus Rosmarin, Salbei & Co ein harmonischer Krantz entsteht, der nicht nur schön aussieht, sondern auch wunderbar duftet. Das Material ist im Kurspreis enthalten.

Wegscheid, Bahnhofstr. 15 a,
Gärtnerei Breitenfellner
Kurs-Nr. 261343

Di, 02.06.2026, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 x
50,00 €, Silke Simml-Breitenfellner

In der Stille des Waldes - Achtsamkeit und Kraft aus der Natur

Waldbaden ist achtsames Eintauchen in die Natur - langsam, still und mit allen Sinnen. Ohne Vorkenntnisse lernen Sie, im Wald zu entschleunigen, Stress abzubauen und neue Kraft zu schöpfen. Eine wohltuende Auszeit vom Alltag für Körper, Geist und Seele. Bitte wetterfeste Kleidung und Getränk mitbringen.

Wegscheid Eidenberg Parkplatz
Kurs-Nr. 311340
Sa, 13.06.2026, 11:00 - 13:00 Uhr, 1 x, 13,00€
Andrea Allmesberger, Kursleiterin Waldbaden

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



Verschenken Sie **BILDUNG**
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