



SENIORENPROGRAMM

Juli 2026

PASSAU

GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

Das 1x1 der Aromatherapie - ätherische Öle entdecken, erleben und anwenden

In diesem Kurs entdecken Sie die faszinierende Welt der Aromatherapie. Sie lernen die Grundlagen kennen, erfahren die wichtigsten Anwendungsmöglichkeiten und erhalten wertvolle Tipps, wie Sie ätherische Öle sicher im Alltag einsetzen können. Freuen Sie sich auf eine sinnliche Duftreise, bei der Sie verschiedene Öle direkt erleben, und kreieren Sie Ihr persönliches Aroma-Roll-on für entspannende Momente zuhause. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 342007

So, 12.07.2026, 10:00 - 12:00 Uhr, 1 x
25,00 €, Andrea Zitzlsperger, Heilpraktikerin

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. 373003

Sa, 11.07.2026, 10:00 - 12:30 Uhr, 1 x
40,00 €, zzgl. Kosten für die Zutaten, Marion Mindl, Kräuterpädagogin

ENGLISCH

Intensiv-Englisch-Crashkurs für den Sommerurlaub

Dieser 2-tägige Intensivkurs richtet sich an alle, die ihre Englischkenntnisse noch einmal schnell vor dem Sommerurlaub auffrischen möchten. Es werden wichtige Phrasen gelernt, Rollenspiele gespielt und somit der Wortschatz aktiviert und erweitert. Sie können somit entspannt in den Urlaub fliegen.

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 406002

Do, 30.07.2026, 16:00 - 17:30 Uhr, 2 x
25,80 €, Daniela Rutencrantz, Englischlehrerin Mittelschule/ gepr. Fremdsprachenkorrespondentin (Englisch)

SPANISCH

Spanisch A1 Sprachtraining

Wiederholung der Stufe A1: Wortschatz, Kommunikation und Grammatik Lehrbuch: Sprachtraining Perspectivas contigo A1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120946-9

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 422001 - mit Konversation und Grammatik

Mi, 01.07.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Alejandrina Negreros de Weidinger

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



Spanisch "Perspectivas contigo A1"

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

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 422004 - ab Lekt. 1

Mi, 01.07.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Alejandrina Negreros de Weidinger

SMARTPHONE

Android Smartphone – Erste Schritte

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone mit.

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 510015

Di, 14.07.2026, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Android Smartphone – Aufbaukurs

Wir zeigen Ihnen, was Ihr Smartphone neben telefonieren und simsen noch so alles kann. z.B. Fotografieren, Gespräche aufzeichnen, im Internet surfen, E-Mail versenden. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone mit.

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 510016

Mi, 22.07.2026, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

WhatsApp

In diesem Kurs lernen Sie mit WhatsApp umzugehen und die zahlreiche Funktionen und Möglichkeiten besser auszunutzen. Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit i. Smartphone. Aufgeladenes Smartphone mit installiertem WhatsApp mitbringen!

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 510017

Di, 28.07.2026, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Verschenken Sie **BILDUNG** mit unseren



GESCHENKGUTSCHEINEN!



COMPUTER UND INTERNET

Senioren im digitalen Alltag

Der Kurs zeigt, wie Sie im digitalen Alltag Apps nutzen: Parkgebühren per Smartphone zahlen, Speisekarten via QR-Code abrufen und digitale Möglichkeiten sicher anwenden. Ihnen werden kostenfreie Tablets für den Kurs zur Verfügung gestellt.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510028

Fr., 31.07.2026, 09:00 - 12:15 Uhr, 2x
15,00 €, Sigrid Müller

Digital dabei - Gesundheit

Die Kursreihe erklärt verständlich, wie digitale Gesundheitsangebote wie ePA und Online-Arzttermine funktionieren und welche Vorteile die Digitalisierung für unsere Gesundheit hat. Ihnen werden kostenfreie Tablets für den Kurs zur Verfügung gestellt.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510029

Fr., 31.07.2026, 14:00 - 17:15 Uhr, 2x
15,00 €, Sigrid Müller

AIDENBACH

QiGong für Anfänger & fortgeschrittene Anfänger

QiGong ist eine aus China stammende, meditative Bewegungsform. Mit ganz bewussten, langsamen und achtsamen Bewegungen wird im Körper das Heil sein und die Quelle der Lebenskraft unterstützt und gestärkt. Wir wollen gemeinsam die ersten Übungen der BAFANHUANGONG kennenlernen und mit Nieren Qi stärkendem Gehen kraftvoll in das Wochenende starten. Bitte Gymnastikmatte, Sitzunterlage, Turnschuhe und Getränk mitbringen.

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

Kurs-Nr. 314402

Do, 02.07.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 5 x
75,00 €, Julia Marie Hofer, Yogalehrerin YSS

BAD FÜSSING

Senioren-gymnastik

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

Bad Füssing, Riedenburg, Inntalstr. 1

Kurs-Nr. 325384

Di, 07.07.2026, 10:30 - 11:30 Uhr, 4 x, 3,00 €
pro Kursstunde, Rita Stinghammer, zert.
Übungsleiterin f. Gymnastik



BAD GRIESBACH

Ätherische Öle - Magie der Düfte!

Entdecken Sie die Kraft der Aromatherapie! Ätherische Öle fördern Entspannung, Regeneration und ein starkes Immunsystem. Lernen Sie Grundlagen, Wirkungen und praktische Anwendungstipps, um Körper und Geist in Einklang zu bringen und neue Vitalität, Balance und Lebensfreude zu erleben.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 342510

Di, 14.07.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x
15,00 €, Renata Al Bdour, Fachärztin für
Neurologie, Aromatherapeutin

ORTENBURG

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 Geschenk 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. 314955

Fr, 31.07.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x
20,00 €, Julia Marie Hofer, Yogalehrerin YSS

QiGong für Anfänger & fortgeschrittene Anfänger

Starte kraftvoll in die Woche! QiGong ist eine aus China stammende meditative Bewegungsform, bei der bewusste, langsame und achtsame Bewegungen Körper und Geist stärken. Sie unterstützen das innere Gleichgewicht, fördern die Lebenskraft und tragen zum Heilsein bei. Gemeinsam wollen wir die ersten Übungen des BAFANHUANGONG („Achtfache Rückkehr“) kennenlernen und mit Nieren-Qi-stärkendem Gehen kraftvoll und zentriert in die Woche starten. Bitte Turnschuhe, Sitzunterlage, Kissen, Decke und etwas zu trinken mitbringen!

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG

Kurs-Nr. 314956

Mo, 06.07.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 4 x
65,00 €, Julia Marie Hofer, Yogalehrerin YSS

POCKING

Computer Einsteigerkurs 2

Sie kennen die Grundlagen und möchten Ihr Wissen erweitern? Lernen Sie, wie man Ordner erstellt, Dateien kopiert und verschiebt, Daten sichert und Programme installiert oder entfernt - einfach und verständlich erklärt.

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

Kurs-Nr. 510353

Mo, 20.07.2026 - 29.07.2026

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

138,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Mehr Informationen
erhalten Sie unter:

www.vhs-passau.de



Bilder vom Smartphone auf den PC

Sie möchten Bilder vom Android Smartphone auf den Computer übertragen und dort sichern? Wir zeigen Ihnen wie das geht und wie Sie die Bilder am PC optimal verwalten. Bitte Smartphone mitbringen!

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510361
Di, 21.07.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Excel - Grundlagen

Sie lernen den Aufbau von Excel kennen und erstellen Tabellen, Berechnungen und einfache Funktionen. Zudem gestalten Sie Arbeitsblätter übersichtlich und visualisieren Daten mit Diagrammen und Grafiken. Ziel: sicherer Umgang mit den Grundfunktionen.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510365
Do, 09.07.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 3 x
119,00 €, inkl. Lehrmittel, Daniel Tobisch, IT Techniker

TITTLING

Waldgesundheit - Zeit für dich, Zeit zum Atmen

Sie erleben den Wald als wohltuenden Raum der Entschleunigung und Regeneration. Sie lernen, wie sie durch achtsames Gehen, bewusste Sinneswahrnehmung und einfache Atemübungen zur Ruhe kommen und Stress abbauen können. Der Kurs vermittelt grundlegendes Wissen über die Wirkung des Waldes auf Körper und Psyche sowie über die Bedeutung des Waldes als lebendiges Ökosystem. Durch geführte Naturbeobachtungen, kleine Rituale und sanfte Achtsamkeitsimpulse entsteht eine tiefe Verbindung zur Natur, die das Wohlbefinden nachhaltig stärkt. Sie erfahren, wie Sie die heilsame Atmosphäre des Waldes für Ihre eigene Selbstfürsorge nutzen und Elemente des Waldbadens auch in Ihren Alltag integrieren können. Wetterfeste Kleidung, Sitzkissen, Getränk

Tittling, Treffpunkt: Dreiburgensee Parkplatz Minigolfanlage
Kurs-Nr. 311805
Sa, 18.07.2026, 09:00 - 10:30 Uhr, 1 x
19,00 €, Evi Mannhart

UNTERGRIESBACH

Longevity: Gesund alt werden & jung bleiben - Workshop

In Theorie und Praxis werden die wichtigsten Erkenntnisse der modernen Ernährungsforschung zum Thema Longevity (Langlebigkeit) vermittelt. Gemeinsam bereiten wir alltagstaugliche Gerichte zu, die gut für das Herz-Kreislaufsystem sind, Entzündungen vorbeugen und die Zellgesundheit fördern können. Neben wissenschaftlichen Hintergründen erhalten Sie praktische Tipps für Einkauf, Vorratshaltung und einfache Rezepte. Bitte eine Schürze, Schreibzeug und Plastikbehälter für die Kostproben mitbringen.

Untergriesbach, Passauer Str. 47, Hauptschule
Kurs-Nr. 371300
Sa, 11.07.2026, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 x
45,00 €, zzgl. Kosten für die Zutaten, Dr. habil. oec. troph. Gülin Tunali, Vitalstofftherapeutin

VILSHOFEN

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, Bürg 35, Mehrzweckraum Bürg
Kurs-Nr. 313708
Di, 21.07.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 5 x
45,00 €, Charlotte Kühmeier

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 QiGong sind nicht nötig. Bitte Gymnastikmatte, Sitzunterlage, Kissen und Decke mitbringen.

Vilshofen, Bürg 35, Mehrzweckraum Bürg
Kurs-Nr. 314700
Fr, 03.07.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x
20,00 €, Julia Marie Hofer, Yogalehrerin YSS

WEGSCHEID

Hitze & Haltbarkeit -

Windlicht mit Trockenblumen

Bei diesem Workshop kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen. Wir dekorieren ein Windlicht außen mit vegetativ angeordneten Trockenblumen in Perlen und veredeln das Ganze zum Schluss noch mit einem Makramee. Das Material ist im Kurspreis enthalten.

Wegscheid, Bahnhofstr. 15 a, Gärtnerei Breitenfellner
Kurs-Nr. 261344
Di, 07.07.2026, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 x
60,00 €, 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. 311341
Sa, 11.07.2026, 11:00 - 13:00 Uhr, 1 x, 13,00 €
Andrea Allmesberger, Kursleiterin Waldbaden

INFORMATION UND ANMELDUNG:

Zweckverband Volkshochschule für Stadt und Landkreis Passau

Nikolastraße 18 · 94032 Passau
Tel.: 0851 95980-0 | E-Mail: info@vhs-passau.de

www.vhs-passau.de