



SENIORENPROGRAMM

November 2026

PASSAU

VORTRÄGE

Ursachen der Aufstände der Bauern und Handwerker

Neu!

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 101004

Mi, 04.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x

15,00 €, Hans Einhellig

Echt oder erfunden?

Sicher unterwegs im Netz

Gemeinsam packen wir in diesem Kurs drei Werkzeugkoffer zum Umgang mit Filterblasen, Desinformation und KI. Anschließend stellen sich die Teilnehmenden einer Online-Rallye. In Teams werden Faktenchecks durchgeführt, KI-Bilder enttarnt und Texte mit KI verfasst.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 103018

Mo, 09.11.2026, 14:30 - 16:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 103020

Do, 12.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x

10,00 €, Tamina Friedl, Rechtsanwältin

PASSAU FÜR PASSAUER

Jüdische Spuren in Passau - Rundgang

Wir erkunden die Spuren der jüdischen Bevölkerung in Passau: Mittelalter in der Altstadt, angeblicher Hostienfrevel, Abriss der Synagoge, Flucht aus Passau, Rückkehr in der Neuzeit, jüdische Kaufleute und Warenhäuser sowie Arisierung und Nationalsozialismus sind nur einige Schlaglichter der bewegten Geschichte.

Passau, Ferdinand-Wagner-Straße 3, St. Salvator Kirche

Kurs-Nr. 111010

Fr, 06.11.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x

25,00 €, Mario Puhane, M.A. Historiker und Universitätsarchivar

Rundgang durch die Passauer Innstadt: Ein Stadtteil zeigt Geschichte

Jedes Jahrhundert von Passaus Geschichte hat in der Innstadt seine Spuren hinterlassen: das Keltengrab auf dem Kühberg, die Mönchszelle des Hl. Severin, das Rathaus Beiderwies, das Severinstor und die Stadtbefestigungen mit Zwinger, das Kastell Boiotro, das Fuchsgäßl, die Lederergasse als Handwerkszentrum, der Kirchenplatz, die Löwengrube, das Schiffmühlgäßchen, die alte Kapuzinerstraße 5, Blick auf das Areal des Kastells Boiodurum, vorbei an der Wallfahrtsstiege Mariahilf, in Memoriam Optikerschule der Kapuziner und zuletzt zur Jahnstraße als Spiegelbild des Mittelalters.

Passau - Innstadt,

Am Severinstor 6, Fünferlstieg

Kurs-Nr. 111011

Fr, 20.11.2026, 14:00 - 16:30 Uhr, 1 x

25,00 €, Mario Puhane, M.A. Historiker und Universitätsarchivar

Einführung in die Kunstgeschichte

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

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 111017

Di, 24.11.2026, 18:00 - 22:00 Uhr, 1 x

25,00 €, Alexandra Ulrich, Kunsthistorikerin

Mehr Informationen erhalten Sie unter:

www.vhs-passau.de



AUSFLUGSFAHRT

Ein Tag in Budweis: Entdecken Sie Geschichte und Braukunst

Erleben Sie Budweis in Südböhmen! Entdecken Sie die berühmte Budweiser Budvar Brauerei und kosten Sie das legendäre Bier. Erkunden Sie die historische Altstadt bei einer geführten Tour und genießen Sie lokale Spezialitäten. Ein unvergesslicher Tag voller Kultur und Genuss! Anschließend Zeit zur freien Verfügung. Reiseveranstalter im Sinne des Reiserechts: Fürst-Reisen

Passau, Bahnhofstr., Parkplatz am Parkhaus Güterbahnhof

Kurs-Nr. 201001

Sa, 14.11.2026, 08:30 - 21:00 Uhr, 1 x

60,00 €, Roland Pregler

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, kreativ aufwärmen, bevor es dann ans Verfassen eigener Texte gehen wird. Erfahrende Schreibende sind dabei ebenso willkommen wie neugierige Neulinge, die sich einmal ausprobieren wollen; Vorkenntnisse sind nicht nötig. Bitte Papier und Stift mitbringen.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 211001

Sa, 14.11.2026, 09:30 - 16:00 Uhr, 1 x, 65,00 €

Dr. Moritz Hildt, Dr. phil., Philosoph, Autor

MALEN

Aquarellmalerei

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, 10.11.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 4 x

64,00 €, Wolfgang Zoidl,

Kunst- und Musiklehrer





KREATIVITÄT

Töpfer- und Keramikkurs

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. 261016

Sa, 07.11.2026, 14:00 - 18:00 Uhr, 2 x 95,00 €, zzgl. 6 € Materialkosten pro kg gebranntes Werkstück

Filz - Werkstatt: Weihnachtsfilzen für Groß und Klein

Allein oder gemeinsam mit dem Kind etwas Kreatives für Weihnachten gestalten! Aus weicher bunter Filzwolle entstehen mit Hilfe von Seife, Wasser und den Händen schöne Dinge für Weihnachten: Bunte Weihnachtskugeln, Schneemänner, Weihnachtsmänner. Bitte eine Schüssel und 2 Handtücher mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 263002

Fr, 27.11.2026, 15:00 - 17:30 Uhr, 1 x 24,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten pro Person, Petra Niekrawitz, Lehrerin

Filz-Werkstatt: Wärmflaschenhülle

Aus bunter Filzwolle, Wasser, Seife und mit viel Kreativität entsteht eine kuschelige Hülle für Ihre Wärmflasche und die kalten Wintertage. Bitte eine Schüssel, Handtücher und Wärmflasche mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 263003

Fr, 27.11.2026, 18:00 - 22:00 Uhr, 1 x, 35,00 € zzgl. 10,00 € Materialkosten, Petra Niekrawitz, Lehrerin

ENTSPANNUNG

Yoga am Morgen

Passau, Neuburger Str. 108 d, vhs Gesundheitszentrum
Kurs-Nr. 313002

Di, 10.11.2026, 08:30 - 09:45 Uhr, 6 x, 54,00 €
Angela Wels-Hasselberg, Yogalehrerin

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.

Passau, Neuburger Str. 108 d, vhs Gesundheitszentrum

Kurs-Nr. 314012

Mi, 11.11.2026, 09:30 - 10:30 Uhr, 5 x, 40,00 €

FITNESS

Cardio Dance Workout

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

Passau, Neuburger Str. 108 d, vhs Gesundheitszentrum

Kurs-Nr. 324018

Mi, 11.11.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 6 x 48,00 €, Johanna Bucur, Aerobic Trainerin

Mehr Informationen erhalten Sie unter:

www.vhs-passau.de



BEWEGUNG

Fit im Kopf - stark im Alltag

Mit abwechslungsreichen Bewegungs-, Koordinations- und Denkaufgaben bringen wir Körper und Gehirn gemeinsam in Schwung. Spielerisch werden Konzentration, Merkfähigkeit, Reaktionsvermögen, Gleichgewicht und geistige Beweglichkeit gefördert. Ganz ohne Leistungsdruck. Kurze theoretische Impulse vermitteln zudem interessantes Wissen darüber, welche Faktoren die Gesundheit und Leistungsfähigkeit unseres Gehirns beeinflussen.

Passau, Neuburger Str. 108 d, vhs Gesundheitszentrum

Kurs-Nr. 324026

Mo, 09.11.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 5 x, 40,00 €
Miriam Schnieber, Gehirn- & Lernaktivatorin

Bewegungstraining

Das Bewegungstraining fördert Beweglichkeit, Körperhaltung und Wohlbefinden. Mit gezielten Engpassdehnungen und sanften Übungen werden muskuläre Verspannungen gelöst, Faszien aktiviert und natürliche Bewegungsabläufe unterstützt. Die leicht erlernbaren Übungen lassen sich einfach in den Alltag integrieren. Bitte Handtuch mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 108 d, vhs Gesundheitszentrum

Kurs-Nr. 324029

Di, 17.11.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 5 x, 40,00 €

Ganzkörperfit nach der Liebscher- & Bracht-Methode®

Mit gezielten Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht® und sanften Muskelaufbauübungen werden muskuläre Verspannungen gelöst, Faszien aktiviert und natürliche Bewegungsabläufe unterstützt. Sie bilden das Herzstück als Selbsthilfe bei Schmerzen und fördern Beweglichkeit, Körperhaltung und Wohlbefinden. Die Übungen lassen sich einfach in den Alltag integrieren und können auch von zu Hause angewandt werden. Bitte Handtuch mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 108 d, vhs Gesundheitszentrum

Kurs-Nr. 324032

Mi, 18.11.2026, 11:00 - 12:00 Uhr, 5 x, 40,00 €, Simone Lex

Verschenken Sie **BILDUNG** mit unseren



GESCHENKGUTSCHEINEN!

KRÄUTER & RÄUCHERN

Räuchern mit heimischen Kräutern zur Weihnachtszeit

Die Tradition des Räucherns ist seit jeher bekannt und diente der Reinigung, dem Wohlbefinden und der Begleitung feierlicher Anlässe. Vorgestellt werden heimische Räucherpflanzen und verschiedene Räuchermethoden. Bitte Schreibzeug und dicke Socken oder Hausschuhe mitbringen.

Passau-Neustift, Alte Poststraße 9 e,
Praxis "Quellwege"
Kurs-Nr. 342008

Mi, 11.11.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x, 25,00 €
Anne Auberger, Psychologin, Beraterin für
Räucherkunde und Ritualarbeit

VORTRÄGE

Schmerzen verstehen - was das Nervensystem damit zu tun hat

Schmerzen entstehen nicht nur in Muskeln, Gelenken oder Faszien. Schmerz ist immer auch eine Schutz- und Warnmeldung des Nervensystems. Der Vortrag vermittelt eine neurozentrierte Sichtweise und erläutert den Einfluss von Wahrnehmung, Bewegung, Atmung, Gleichgewicht und Stress auf das Schmerzgeschehen. Praktische Tests und einfache Übungen ergänzen die Inhalte. Bitte Schreibzeug und dicke Socken oder Hausschuhe mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 342014

Do, 12.11.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x
18,00 €, Tino Both, Health Coach



ERNÄHRUNG & 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, 28.11.2026, 14:00 - 19:00 Uhr, 1 x
55,00 €, zzgl. Kosten für die Zutaten, Dr.
habil. oec. troph. Gülin Tunalı, Vitalstofftherapeutin

Böhmische Küche erleben: Kochen mit Herz und Tradition

Hier lernen Sie, traditionelle Gerichte wie Svíčková mit Serviettenknödeln sowie besondere Süßspeisen zuzubereiten. Unter fachkundiger Anleitung entdecken Sie typische Zubereitungstechniken und kulinarische Geheimnisse. Ein genussvolles Erlebnis für alle Liebhaber der traditionellen Küche.

Passau, Neustifter Str. 52,
Schule Neustift, Schulküche
Kurs-Nr. 371026

Mi, 18.11.2026, 17:00 - 21:00 Uhr, 1 x
67,00 €, Hana Jungwirth

Fermentieren

Obst und Gemüse haltbar machen ganz ohne erhitzen oder einfrieren. In diesem Kurs werden interessante Infos über den Prozess der Fermentation, die Arbeitsschritte und gesundheitlichen Vorteile der fermentierten Lebensmittel gelehrt und das Wissen auch gleich gemeinsam angewendet. Bitte ein scharfes Messer und Weckgläser (500 ml) mitbringen.

Passau, Neustifter Str. 52,
Schule Neustift, Schulküche
Kurs-Nr. 371030

Mi, 04.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x
45,00 €, zzgl. ca. 10 € für Lebensmittel, Paula
Resch, staatl. geprüfte Hauswirtschafterin

SPANISCH

Spanisch "Perspectivas contigo A1"

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

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 422006 - ab Lekt. 1

Do, 12.11.2026, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Alejandrina Negreros de Weidinger

COMPUTER & EDV

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: 9783988100498, als E-Book oder Print erhältlich

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510014

30.11. - 04.12.2026, 09:00 - 12:00, 3x,

Mo./Mi./Fr., 129,00 €, Dr. Thomas Armbruster

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. 510032

09.06. - 18.06.2026, 13:30 - 16:00 Uhr,

4x, Di./Do., 75,00 €, Anette Altmann, Dipl.-Kauffrau (Univ.)

AICHA V. WALD

Heilsame Wintertees - Pflanzenkraft in der Tasse

Kräutertees begleiten uns wohlthuend durch die kalte Jahreszeit. Sie lernen ausgewählte heimische Heilpflanzen und Gewürze, ihre traditionellen Einsatzgebiete sowie Grundlagen der Teezubereitung kennen. Gemeinsam stellen wir Teemischungen zusammen und verkosten verschiedene Wintertees.

Aicha v. Wald, Schulstr. 10, Grundschule, Werkraum, (Zugang Treppe Am Kirchplatz)
Kurs-Nr. 382400

Mi, 25.11.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 18,00 €
10,00 € Unkostenbeitrag, Sabine Ott, Herbol-
ogin, Grüne Kosmetik Pädagogin

Verschenken Sie **BILDUNG**
mit unseren



GESCHENKGUTSCHEINEN!



AIDENBACH

Pastellmalerei - Weihnachtsmotiv



Diese besondere Technik eignet sich hervorragend für Anfänger. Die intensive Farbigkeit der Pastellkreiden, sowie die exzellente Lichtwirkung geben den Malereien einen zauberhaften, einzigartigen Charme. In diesem Kurs lernen Sie Grundlegendes über die Technik und erarbeiten ein Gemälde, passend zur Jahreszeit. Das benötigte Material wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt und ist im Kurs bar an sie zu bezahlen.

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

Kurs-Nr. 252402

Di, 17.11.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x
19,00 €, zzgl. 5,00 € Materialkosten,
Christine Schulhaus

QiGong für Anfänger & fortgeschrittene Anfänger

Qigong ist eine meditative Bewegungsform aus China. Durch bewusste, langsame und achtsame Bewegungen werden Gesundheit und Lebenskraft gestärkt. Gemeinsam lernen wir die ersten Übungen der BAFANHUAN-GONG („Achtfache Rückkehr“) kennen und starten mit Nieren-Qi stärendem Gehen kraftvoll ins Wochenende. Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet. Bitte Gymnastikmatte, Sitzunterlage, Turnschuhe und Getränk mitbringen.

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

Kurs-Nr. 314401

Do, 26.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 3 x

48,00 €, Julia Marie Hofer, Yogalehrerin YSS

ALDERSBACH

Schreibwerkstatt - Innehalten, Schreiben und Auftanken

In diesem inspirierenden Schreibabend finden Sie Ruhe, Klarheit und neue Perspektiven. Mit kreativen Schreibimpulsen und Journaling richten Sie den Blick nach innen. Kein Schönschreiben - nur Wahrnehmen. Für alle, mit oder ohne Schreibfahrung. Bitte Lieblingsstift zum Schreiben, Bunt- oder Filzstifte und Papier oder Schreibheft mitbringen.

Aldersbach, Freiherr-von-Aretin-Platz 2,
Bräuseum, 1. OG

Kurs-Nr. 211423

Mi, 11.11.2026, 18:30 - 21:00 Uhr, 1 x
29,00 €, Cornelia Loher-Kroiß,
Schreibpädagogin

BAD FÜSSING

Senioren-gymnastik

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

Bad Füssing, Riedenburg, Inntalstr. 1

Kurs-Nr. 325382

immer dienstags 10:30 - 11:30 Uhr

3,00 € pro Kursstunde, Rita Stinglhammer,
zert. Übungsleiterin f. Gymnastik

Mehr Informationen
erhalten Sie unter:

www.vhs-passau.de



BAD GRIESBACH

Tagesfahrt: Kloster Metten und Straubing - Kultur und Genuss in Niederbayern

Diese abwechslungsreiche Tagesfahrt führt zunächst nach Metten zum beeindruckenden Kloster Metten. Bei einer Führung durch die prachtvolle Bibliothek und das Stift erhalten die Teilnehmer spannende Einblicke in Geschichte, Kunst und klösterliches Leben. Im Anschluss lädt ein gemeinsames Mittagessen zum gemütlichen Beisammensein ein. Am Nachmittag geht es weiter nach Straubing. Dort bleibt ausreichend Zeit zur freien Verfügung für einen individuellen Bummel durch die Innenstadt. Eine gemeinsame Kaffeepause rundet den Ausflug in entspannter Atmosphäre ab. Eine gelungene Kombination aus Kultur, Geselligkeit und Genuss.

Bad Griesbach

Kurs-Nr. 201519

Do, 12.11.2026, 08:00 - 19:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 201520

Mi, 18.11.2026, 08:00 - 19:00 Uhr, 1 x

36,00 €

Malkurs - Aquarell und Acryl

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. 252504

Do, 26.11.2026, 17:30 - 19:30 Uhr, 4 x

56,00 €, Elizabeth Schulze

Zen-Meditation - Stille erleben

In Stille ankommen, achtsam sein und den Augenblick bewusst erleben: Meditation schenkt innere Ruhe, Stabilität und Weite. Sanfte Körperübungen in Achtsamkeit bereiten auf Meditation im Sitzen und Gehen vor. Die Einheiten werden individuell angepasst - für eine wohltuende Erfahrung ohne Überforderung. Bitte Meditationskissen oder Bänckchen mitbringen, falls vorhanden. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 311501

Sa, 14.11.2026, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x

25,00 €, Gerlinde Müller, Kursleiterin für Bewegung und Zen-Meditation



Zumba®Gold & Fitness Neu!

Dieser Kurs verbindet schwungvolle Bewegung mit gezieltem Muskeltraining und wohltuender Entspannung. Mit einer abwechslungsreichen Kombination aus Zumba®Gold, Zumba®Fitness, Kräftigungsübungen sowie Mobilitäts- und Atemeinheiten wird der ganze Körper aktiviert und gleichzeitig das Wohlbefinden gefördert. Ein Kurs für alle, die Freude an Musik und Bewegung haben und gleichzeitig Kraft, Beweglichkeit und innere Balance fördern möchten. Keine Vorkenntnisse erforderlich - einfach mitmachen und Spaß an der Bewegung entdecken! Monatlicher Kurs, Schnupperstunde möglich! Bitte bequeme Kleidung, Matte und Handtuch mitbringen.

Bad Griesbach, Seilerberg 16, Grund- und Mittelschule, Turnhalle

Kurs-Nr. 323553

Do, 12.11.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 3 x

31,50 €, Simone White, Official ZUMBA® Instructorin

Seife sieden

Gemeinsam aus natürlichen Zutaten wie Kokosöl, Rapsöl und Kakaobutter einzigartige Seifen sieden! Kreativ verzieren wir sie mit Blüten oder veredeln sie mit Kaffeesatz für einen belebenden Peeling-Effekt. Perfekt zum Selbsterwöhnen oder als liebevolles, individuelles Geschenk! Bitte leere Frischkäsebecher, Quarkbecher, ect. als Seifenform mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 352550

Sa, 07.11.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x

55,00 €, inklusive Materialkosten, Sonja Urlberger, Kosmetikerin

Fermentieren Neu!

Obst und Gemüse haltbar machen ganz ohne erhitzen oder einfrieren. In diesem Kurs werden interessante Infos über den Prozess der Fermentation, die Arbeitsschritte und gesundheitlichen Vorteile der fermentierten Lebensmittel gelehrt und das Wissen auch gleich gemeinsam angewendet.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 371501

Mi, 25.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x

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

EGING AM SEE

Kerzenmanufaktur & Bienenwachs-Werkstatt

Entdecken Sie die Welt des Bienenwachses und gestalten Sie liebevolle Geschenkideen zu Weihnachten! Lernen Sie drei Techniken der Kerzenherstellung kennen: Ziehen, Gießen und Rollen. Fertigen Sie duftende Kerzen, Bienenwachstücher und Bio-Kaminanzünder und erfahren Sie Wissenswertes über Bienenwachs und seine Qualitätsmerkmale. Für die Herstellung der Bienenwachstücher bitte bereits gewaschenen Baumwollstoff (100 % Baumwolle) mitbringen.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2, Altes Rathaus, vhs-Raum

Kurs-Nr. 261742

So, 08.11.2026, 14:00 - 16:30 Uhr, 3 x

71,00 €, Abrechnung Bienenwachs am Ende des Kurses (1 kg Bienenwachs = 28,90 €), Ingrid Minz, Studium Umweltwissenschaften, Bienenpädagogin

Line Dance für Beginner

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

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2, Altes Rathaus, vhs-Raum

Kurs-Nr. 292740B

Mi, 04.11.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x
48,00 €, Sonja Bothe, Tanzsport-Trainerin, Seniorentanz, Boogie-Woogie

Orientalischer Tanz

Die fließenden Bewegungen des orientalischen Tanzes fördern Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung. Das sanfte Ganzkörpertraining stärkt die Muskulatur, gleicht einseitige Belastungen aus und unterstützt das körperliche und seelische Wohlbefinden. Für jedes Alter geeignet. Bitte Gymnastikschuhe oder Socken und ein Tuch für die Hüfte mitbringen.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2, Altes Rathaus, vhs-Raum

Kurs-Nr. 292742B

Do, 12.11.2026, 09:30 - 10:30 Uhr, 5 x
49,00 €, Manuela Reichel, Dozentin für Orientalische Tänze

Hatha Yoga für Anfänger und leichte Mittelstufe

Bringen Sie Körper und Geist in Einklang. Mit sanften Körperhaltungen, Atemübungen und Entspannungstechniken stärken Sie Ihre Muskulatur, fördern Ihre Beweglichkeit und finden zu mehr innerer Ruhe. Ideal zum Stressabbau, für mehr Konzentration und nachhaltige Entspannung. Bitte bringen Sie eine Yogamatte, Yoga- bzw. Sitzkissen und eine Decke mit.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2, Altes Rathaus, vhs-Raum

Kurs-Nr. 313741

Mo, 09.11.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x
48,00 €, Franziska Brunner, Yogalehrerin

Räuchern mit heimischen Kräutern zur Weihnachtszeit

Die Tradition des Räucherns ist seit jeher bekannt und diente der Reinigung, dem Wohlbefinden und der Begleitung feierlicher Anlässe. Vorgestellt werden heimische Räucherpflanzen und verschiedene Räuchermethoden. Bitte Schreibzeug und dicke Socken oder Hausschuhe mitbringen.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2, Altes Rathaus, vhs-Raum

Kurs-Nr. 342740

Mi, 18.11.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x
25,00 €, Anne Auberger, Psychologin, Beraterin für Räucherkunde und Ritualarbeit

Fermentieren

Obst und Gemüse haltbar machen ganz ohne erhitzen oder einfrieren. Im Kurs werden interessante Infos über den Prozess der Fermentation, die Arbeitsschritte und gesundheitlichen Vorteile der fermentierten Lebensmittel gelehrt und das Wissen auch gleich gemeinsam angewendet.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2, Altes Rathaus, vhs-Raum

Kurs-Nr. 371740

Fr, 13.11.2026, 15:00 - 17:30 Uhr, 1 x
27,00 €, zzgl. Kosten für Lebensmittel und Weck-Gläser, Lena Fischl

FÜRSTENZELL

Gesunder Darm - starke Gesundheit - Vortrag

Der Darm beeinflusst weit mehr als die Verdauung: Er spielt eine wichtige Rolle für Immunsystem, Energie und Wohlbefinden. Der Vortrag beleuchtet die Darm-Hirn-Achse, die Bedeutung der Darmflora, den Einfluss von Ernährung und Stress sowie Möglichkeiten, die Darmgesundheit auf natürliche Weise zu unterstützen.

Fürstenzell, Marienplatz 1, Raum 1

Kurs-Nr. 342451

Do, 19.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
23,00 €, Jessica Teichmann

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. 252202

Sa, 14.11.2026, 10:00 - 16:00 Uhr, 1 x
48,00 €, Anne-Bé Talirz

Filz - Werkstatt: Weihnachtsfilzen für Groß und Klein

Allein oder gemeinsam mit dem Kind etwas Kreatives für Weihnachten gestalten! Aus weicher bunter Filzwolle entstehen mit Hilfe von Seife, Wasser und den Händen schöne Dinge für Weihnachten: Bunte Weihnachtskugeln, Schneemänner, Weihnachtsmänner. Bitte eine Schüssel und Handtücher mitbringen.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Kurs-Nr. 263206

Fr, 20.11.2026, 15:00 - 17:30 Uhr, 1 x
22,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten pro Person, Petra Niekrawitz, Lehrerin

Filz-Werkstatt: Wärmflaschenhülle

Aus bunter Filzwolle, Wasser, Seife und mit viel Kreativität entsteht eine kuschelige Hülle für Ihre Wärmflasche und die kalten Wintertage. Bitte eine Schüssel, Handtücher und Wärmflasche mitbringen.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Kurs-Nr. 263208

Fr, 20.11.2026, 18:00 - 22:00 Uhr, 1 x
35,00 €, zzgl. 10,00 € Materialkosten, Petra Niekrawitz, Lehrerin

Wie schützt man sich vor Osteoporose Neu!

Ein erhöhtes Osteoporose-Risiko haben vor allem die Frauen. Die Zuhörer erfahren, welche Einflussfaktoren es gibt, welche Ernährungsweise bei dieser Erkrankung eine Rolle spielt und wie man die Entstehung der Osteoporose verhindern kann.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Kurs-Nr. 343200

Mi, 04.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Dr. habil. oec. troph. Gülin Tunalı, Vitalstofftherapeutin



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
gegenüber Sparkasse

Kurs-Nr. 292754A

Mo, 02.11.2026, 15:00 - 16:30 Uhr, 7 x
35,00 €, Ulrike König, Seniorentanzleiterin

Qi Gong - Deine Auszeit im Advent

Nicht selten ist der Advent eine der turbulentesten Zeiten des Jahres. Die eigentlich "Stille Zeit" ist oft geprägt von Verabredungen, Terminen, Vorbereitungen und Einkaufsstress. Darum gönne dir eine kleine Auszeit, die dich zur Ruhe kommen und durchatmen lässt. Es erwarten dich bewegte und stille Qi Gong Sequenzen, ein kleines Päschen mit Gebäck und Tee, sowie Impulse zur Adventszeit und zum Innehalten. Nimm Dir Zeit für dich, zum Entschleunigen und Kraft tanken. Bitte bequeme Kleidung, Barfußschuhe o. rutschfeste Socken, Matte, Kissen und Decke mitbringen.

Hutthurm, Schulstr. 7, Schule /
alte Turnhalle im EG

Kurs-Nr. 313761A

So, 29.11.2026, 13:15 - 16:45 Uhr, 1 x
40,00 €, zzgl. 5,50 Euro für Verpflegung,
Sarah Marie Schmid

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. 295951B

Do, 05.11.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 4 x
Johann Haslinger

QiGong für Anfänger & fortgeschrittene Anfänger

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 lernen wir die ersten Übungen des BAFANHUANGONG („Achtfache Rückkehr“) kennen. Bitte Turnschuhe, Sitzunterlage, Kissen, Decke und etwas zu trinken mitbringen!

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 314951A

Mo, 09.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 4 x
65,00 €, Julia Marie Hofer, Yogalehrerin
YSS

POCKING

Erste Schritte in der Aquarelllandschaft

Ein entspannter Einstieg in die Aquarellmalerei. Wir lernen, sanfte Landschaften mit Pinsel und feinem Strich lebendig zu gestalten. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden kann.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 252351

So, 22.11.2026, 11:00 - 13:00 Uhr, 1 x
28,00 €, zzgl. 16,00 € Materialkosten, diese
werden direkt an die Dozentin bezahlt!,
Tatiana Barsehian

ROTTHALMÜNSTER

Natürliche Hausapotheke mit ätherischen Ölen - Workshop Neu!

Sie erfahren, wie Pflanzenessenzen im Alltag für mehr Balance, Regeneration und Wohlbefinden eingesetzt werden können. Neben Einblicken in Wirkungsweisen erleben Sie ausgewählte Öle praktisch und erhalten alltagstaugliche Impulse für eine natürliche Haus- und Reiseapotheke. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Rotthalmünster, Marktplatz 32,
Markt-Galerie

Kurs-Nr. 342601

Mi, 18.11.2026, 18:00 - 20:30 Uhr, 1 x
25,00 €, Jana-Olivia Basting

RUDERTING

Ganzkörpertraining mit HIIT-Intervallen, Pilates u. Yoga

Forme und kräftige gezielt Deinen Körper mit einem abwechslungsreichen Mix aus HIIT, Tabata, Pilates und Yoga. Im Fokus stehen Bauch, Beine, Po, Körperhaltung und eine stabile Körpermitte, kombiniert mit fließenden Bewegungen. Bitte Matte und Getränk mitbringen.

Ruderting, Schulstraße 3, Volksschule

Kurs-Nr. 324750A

Mo, 02.11.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 7 x
77,00 €, Tanja Ratzinger, Heilpraktikerin -
Entspannungspädagogin - Fitnesstrainerin



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





Loaded Stretching - Beweglichkeit und Kraft für die Beine

Kombination aktiver Kräftigungsübungen mit gezielten Dehnungen, sodass die Muskeln gleichzeitig stärker und beweglicher werden. Fokus auf Beine, Hüfte und Wade mit Ausführung im eigenen Tempo. Bitte Matte, Getränke mitnehmen.

Ruderting, Passauer Str. 6, Pfarrheim
Kurs-Nr. 324754A
Do, 12.11.2026, 07:30 - 08:30 Uhr, 6 x
54,00 €, Lilli Dometshauser

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, 11.11.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 6 x
48,00 €, plus 12 € Leihgebühr für Smovey-Ringe, bei Bedarf, Silvia Kinatader, smoveyCoach

Abendmeditation zum Abschalten

Der bewusste Übergang vom hektischen Alltag in einen ruhigen Abend wird durch sanfte Mobilitätsübungen eingeleitet, damit der Körper behutsam gelockert wird und aufgestaute Energie losgelassen wird. Die geführte Meditation bietet einen geschützten Raum um mit dem Tag friedvoll abzuschließen, tief durchzuatmen und mit neuer Ruhe in die Abend zu gehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Matte, Getränke mitnehmen.

Straßkirchen, Bayerwaldstr. 13, großer Veranstaltungssaal
Kurs-Nr. 324755A
Di, 10.11.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 6 x
54,00 €, Lilli Dometshauser

TETTENWEIS

Zentangle® & Neurographik - Mit Stift und Papier zu mehr Gelassenheit

Zentangle® und Neurographik verbinden achtsames Zeichnen mit kreativer Selbstentwicklung. Aus einfachen Mustern und Linien entstehen Ruhe, Klarheit und neue Perspektiven. Der Kurs stärkt Kreativität, innere Balance und Selbstvertrauen - ganz ohne Vorkenntnisse. Kursmaterial wird von der Kursleiterin bereitgestellt

Tettenweis, Hauptstr. 14, Bürgerhaus, 1. Stock
Kurs-Nr. 252392
Di, 17.11.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 4 x
60,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen, Ute Bräuer

Tinnitus verstehen. Wege zur Stille

Erfahren Sie, was hinter Tinnitus steckt, welche Ursachen möglich sind und welche modernen Behandlungsmöglichkeiten helfen können. Themen sind u. a. Stress, Körperhaltung und Kieferprobleme. Sie erhalten fundierte Informationen und Raum für Fragen.

Tettenweis, Hauptstr. 2, Parkwohnstift
Kurs-Nr. 342350
Di, 10.11.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 1 x
5,00 €, Klaus Gröbl, Tinnitus-Experte

TIEFENBACH

Vortrag: Räuchern mit Kräutern und Harzen

Seit Jahrtausenden begleitet das Räuchern Menschen in Alltag, Brauchtum und Ritualen. Der Vortrag gibt einen Einblick in die Herkunft, Anwendung und traditionelle Bedeutung verschiedener Räucherstoffe. Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Tiefenbach, Praxis Kräuter Geist und Seele, Maria Irlinger
Kurs-Nr. 342805A
Do, 19.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x
20,00 €, Maria Irlinger

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





VILSHOFEN

Malen mit Aquarell - Workshop für Anfänger

Sie lernen wie Sie Ihr Bild schichtweise aufbauen können, sowie verschiedene Aquarell- und Pinseltechniken. Bitte Aquarellkasten, Aquarellblock DIN A4 oder DIN A5 mit 300g. Papier, Pinsel Gr. 2,4,6,10), Wasserglas, Lappen, Bleistift (HB oder F) und Radiergummi und Tischabdeckung (Malunterlage) mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 2
Kurs-Nr. 252702

Sa, 21.11.2026, 14:00 - 16:00 Uhr, 2 x
39,00 €, zzgl. 5,00 € für Skript, bar an
Dozentin, Stephanie Schlöglmann, Medien-
gestalterin

Feldenkrais® - Wochenend Workshop

Neu!

Die Feldenkrais®-Methode lädt ein, den eigenen Körper bewusst zu erleben. Im Wochenendworkshop erforschen Sie Bewegungs- und Verhaltensmuster, entdecken die Verbindung von Psyche und Bewegung und lösen Stress durch achtsame Selbstwahrnehmung. So gewinnen Sie neue Handlungsspielräume und mehr Leichtigkeit für den Alltag. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, Decke und Matte mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1
Kurs-Nr. 312702

Sa, 14.11.2026, 14:00 - 18:00 Uhr
So, 15.11.2026, 14:00 - 18:00 Uhr
70,00 €, Beatrix Hermuth, Feldenkrais-
Lehrerin

Räuchern mit heimischen Kräu- tern zur Weihnachtszeit

Neu!

Die Tradition des Räucherns ist seit jeher bekannt und diente der Reinigung, dem Wohlbefinden und der Begleitung feierlicher Anlässe. Vorgestellt werden heimische Räucherpflanzen und verschiedene Räuchermethoden - mit Anregungen für Alltag, Weihnachtszeit und Raunächte. Bitte Schreibzeug und dicke Socken oder Hausschuhe mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 2
Kurs-Nr. 342702

Di, 24.11.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x
25,00 €, Anne Auberger, Psychologin, Beraterin für Räucherkunde und Ritualarbeit

WEGSCHEID

Duft & Achtsamkeit - Räucherungen binden

Neu!

Hier lernst du, wie man aus heimischen Heilkräutern eigene Räucherbündel herstellt. Gemeinsam sprechen wir über die Wirkung und Bedeutung verschiedener Kräuter und binden daraus individuelle Räucherungen für Haus und Seele. Das Material ist im Kurspreis enthalten.

Wegscheid, Bahnhofstr. 15 a,
Gärtnerei Breitenfellner
Kurs-Nr. 261342

Di, 03.11.2026, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 x
40,00 €, Silke Simml-Breitenfellner

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