



SENIORENPROGRAMM

Oktober 2026

PASSAU

VORTRÄGE

Wie viel Geduld kann ein Volk haben? Diese Vortragsreihe beleuchtet die Ursachen des Deutschen Bauernkriegs von 1525 und zieht Parallelen zu heutigen Bauernprotesten. In drei Teilen erklärt Referent Herr Einhellig die sozialen, politischen und wirtschaftlichen Hintergründe - vom 15. Jahrhundert bis in die Gegenwart. Eine spannende Verbindung von Geschichte und Aktualität für historisch Interessierte.

Der deutsche Bauernkrieg - Vom Bauernkrieg 1525 bis zu den Traktor-Protesten 2023 Neu!

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 101002
Mi, 21.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Hans Einhellig

Befreiung der Bauern von Leibeigenschaft und Ausblick Neu!

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 101003
Mi, 28.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Hans Einhellig

Heraldik (Wappenkunde) Neu!

Einführung in die Heraldik, die Wissenschaft von den Wappen. Behandelt werden Ursprung, Entwicklung und Bedeutung heraldischer Symbole sowie ihre Regeln und Gestaltungselemente. Anhand von Beispielen wird gezeigt, wie Wappen gelesen, gedeutet und historisch eingeordnet werden können.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 101007
Di, 20.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
12,00 €, Thomas Frenz

Fuocoammare - Das Fremde, die Seegrenze & (Nicht-)Begegnungen im italienischen Dokumentarfilm

Passau, Neuburger Straße 60 Neu!
Kurs-Nr. 101008
Do, 15.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Karla Justine Baumgardt

Nachgefragt DDR: Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch Neu!

Die deutsche Einheit ist Geschichte und Gegenwart zugleich. Die Veranstaltung blickt auf den Einigungsprozess zurück und diskutiert Erfolge, Brüche und persönliche Erfahrungen der Umbruchszeit. Zugleich richtet sie den Blick nach vorn: Was bedeutet Einheit heute in einer vielfältigen Gesellschaft? Wie gehen wir mit Spaltung, unterschiedlichen Lebenswirklichkeiten und aktuellen Herausforderungen für Demokratie und Zusammenhalt um? Auf dem Podium kommen Gäste mit unterschiedlichen Perspektiven zusammen. Das Publikum ist eingeladen, mitzudiskutieren und eigene Erfahrungen einzubringen.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 102009 - Podiumsdiskussion
Do, 22.10.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x
kostenlos, Lothar Rochau, Jörg Siegmund

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



GÄSTEFÜHRER AUSBILDUNG

Altstadt-Rundgang: Die Passauer Altstadt aus der Sicht eines Gästeführers

Sehen Sie gemeinsam mit dem Historiker Mario Puhane die Passauer Altstadt aus touristischer Sicht. In 90 Minuten können Sie die Hauptsehenswürdigkeiten der Altstadt barrierefrei erleben.

Passau, Untere Donaulände / Fritz-Schäffer-Promenade, Busparkplatz
Kurs-Nr. 111004
Fr, 09.10.2026, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x
25,00 €, Mario Puhane, M.A. Historiker und Universitätsarchivar

Passauer Stadtbefestigungen. Die Stadtmauern erzählen Passauer Geschichte

Wandeln Sie zusammen mit dem Historiker Mario H. Puhane auf den Spuren des Stadtbefestigungen: Zwinger und Stadtmauer in der Innstadt, Ludwigsplatz und Bürgtor, Grabengasse und Paulustor/Innbrücktor, die Innpromenade, der Schaiblingsturm, Befestigungen an der Ortspitze und die Burgen Oberhaus und Niederhaus sowie der Mauern in der Ilzstadt zeugen noch heute von der bewegten Geschichte um die Passauer Stadtbefestigungen.

Passau, Lederergasse 43, Römermuseum Kastell Boiotro, Parkplatz Jahnstraße
Kurs-Nr. 111006
Fr, 02.10.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
25,00 €, Mario Puhane, M.A. Historiker und Universitätsarchivar

Passau und das Salz - eine kleine Geschichte des Salzhandels

Wandeln zusammen mit dem Historiker Mario H. Puhane auf den Spuren des Salzhandels: Salzburg und Hallein, Salzstadel und bayerische Kampfansage in St. Nikola, Schaiblingsturm und Salzhandel, Treidelwege, Salzstadel, Salzkufen, Zollstellen für Salz und die Goldenen Steige ab der Passauer Ilzstadt nach Böhmen zeugen noch heute von der bewegten Geschichte um das Passauer Salz.

Passau, Innstraße 40, Nikolakloster
Kurs-Nr. 111009
Fr, 23.10.2026, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x
25,00 €, Mario Puhane, M.A. Historiker und Universitätsarchivar



FILZEN & NÄHEN & STRICKEN

Filz-Werkstatt: Figurenfilz - Kleine Figuren aus Nadelfilz

Aus bunter Filzwolle und einem Drahtunterbau entstehen mit Hilfe der Filznadel besondere Figuren für den Jahreszeitentisch. Falls vorhanden, bitte Handtücher, Filznadeln und Pfeifenputzer mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 263001

Fr, 30.10.2026, 18:00 - 22:00 Uhr, 1 x
30,00 €, zzgl. 10,00 € Materialkosten,
Petra Niekrawitz, Lehrerin

TANZ

Square Dance - für Einsteiger

Eine gelungene Kombination aus Tanz, Sport und Konzentration zu schwungvoller Musik. Square Dance ist ein Tanz den man in fast jedem Alter lernen kann und macht unheimlich Spaß. Tanzerfahrung, Tanzpartner und Englischkenntnisse sind nicht erforderlich! Kostenloser Schnupperkurs!

Passau, Bräuhausplatz 7,

Fürstenbau - Brauerei Hacklberg

Kurs-Nr. 292007 - Schnupperkurs

Di, 13.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 1 x, kostenlos

Kurs-Nr. 292008 - Schnupperkurs

Di, 20.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 1 x, kostenlos

Kurs-Nr. 292015

Di, 27.10.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 5 x

63,00 €, Square Wolves Passau e. V.

MEDITATION & ENTSPANNUNG

Feldenkrais®-Workshop: Entspannte Schultern und ein freier Nacken

Entdecken Sie mit einfachen Übungen, wie Nacken, Schultern und Rücken zusammenwirken. Sie erkennen ungünstige Bewegungsgewohnheiten, verbessern Ihre Haltung und finden neue, alltagstaugliche Möglichkeiten für mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und Entspannung. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 108 d,

vhs Gesundheitszentrum

Kurs-Nr. 312005

Sa, 17.10.2026, 16:00 - 18:00 Uhr, 1 x

25,00 €, Juliane Trempler, FVD-zertifizierte
FELDENKRAIS®-Lehrerin

Feldenkrais®-Workshop: Beweglicher Brustkorb und Entspannung für den unteren Rücken

Langes Sitzen belastet häufig den unteren Rücken. Erfahren Sie, wie mehr Beweglichkeit im Brustkorb den Lendenwirbelbereich entlasten kann. Durch sanfte Übungen lösen Sie Fehlhaltungen, verbessern Ihre Aufrichtung und gewinnen alltagstaugliche Bewegungsimpulse für mehr Leichtigkeit und Entspannung. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 108 d,

vhs Gesundheitszentrum

Kurs-Nr. 312006

So, 18.10.2026, 10:00 - 14:00 Uhr, 1 x

50,00 €, Juliane Trempler, FVD-zertifizierte
FELDENKRAIS®-Lehrerin

TAI CHI & QIGONG

Tai Chi -Taijiquan: Yangstil - Kurzform

Bitte bequeme Kleidung & Socken mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 108 d,

vhs Gesundheitszentrum

Kurs-Nr. 314002 - für Anfänger

Mo, 05.10.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x

80,00 €, Johanna Beer

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. 314011

Mi, 07.10.2026, 09:30 - 10:30 Uhr, 4 x

32,00 €, Ganchimeg Baasandorj

RÜCKEN & BECKENBODEN

Rückenfit - Rückenkräftigung

Passau, Neuburger Str. 108 d,

vhs Gesundheitszentrum

Kurs-Nr. 321003

Do, 01.10.2026, 10:15 - 11:15 Uhr, 8 x

90,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin

FITNESS & FIGUR

Flexmobil - Fitnesstraining

Ein Mix aus Mobilität, Kräftigung, Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Die Übungen werden mit dem Körpergewicht oder diversen Hilfsmitteln und in der individuellen Intensität durchgeführt. Stretching, Entspannungs- und Atemübungen bilden den Abschluss.

Passau, Neuburger Str. 108 d,

vhs Gesundheitszentrum

Kurs-Nr. 324002

Di, 27.10.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 8 x, 64,00 €

Kurs-Nr. 324005

Do, 29.10.2026, 10:30 - 11:30 Uhr, 8 x, 64,00 €



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



Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen lockern verspannte Muskulatur und fördern die Körperwahrnehmung. So beugen Sie Rückenbeschwerden, Verspannungen und Muskelschwäche vor. Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken und Handtuch mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 108 d,
vhs Gesundheitszentrum
Kurs-Nr. 324014
Do, 01.10.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x
90,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin

Bewegungstraining

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

Passau, Neuburger Str. 108 d,
vhs Gesundheitszentrum
Kurs-Nr. 324028
Di, 06.10.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 5 x
Kurs-Nr. 324031
Mi, 07.10.2026, 11:00 - 12:00 Uhr, 5 x,
40,00 €, Simone Lex

GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

Tinnitus verstehen. Wege zur Stille

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. 342006
Do, 15.10.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 1 x
5,00 €, Klaus Gröbl, Tinnitus-Experte

Natürliche Hausapotheke mit ätherischen Ölen

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.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 342011
Mi, 28.10.2026, 18:00 - 20:30 Uhr, 1 x
25,00 €, Jana-Olivia Basting

BACKEN

Lebkuchenvariationen

Wir werden mehrere Variationen von Lebkuchen backen. Die Lebkuchen werden aus unterschiedlichen Teigen hergestellt und einige gefüllt. Hier finden Sie Anregungen, wie sie Ihre Familie, Freunde und Angehörigen überraschen können.

Passau, Neustifter Str. 52,
Schule Neustift, Schulküche
Kurs-Nr. 371027
Sa, 31.10.2026, 15:00 - 19:00 Uhr, 1 x,
50,00 €, zzgl. 7,50 € für die Zutaten,
Maria Kaiser, Dorfhelferin

ENGLISCH

Englisch A1 "Easy English Upgrade A1.1"

Starte deine Reise in die englische Sprache in diesem Anfängerkurs! Hier lernst du in einer lockeren und entspannten Atmosphäre, ohne Vorkenntnisse - der Spaß kommt dabei nie zu kurz! Entdecke spannende Themen des Alltags und gewinne Selbstvertrauen im Sprechen. Lehrbuch: Easy English Upgrade A1.1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122673-2

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 406003 - ab Lekt. 1
Mi, 07.10.2026, 18:30-20:00 Uhr, 10x, 129,00€
Martina Susanne Schwarz, staatl. gepr.
Fremdsprachenkorrespondentin

FRANZÖSISCH

Französisch A1 "Perspectives - Allez-y ! A1"

Ein Anfängerkurs für alle, die Spaß an der französischen Sprache haben und von Null anfangen wollen. Sie werden am Ende des Kurses den elementaren Wortschatz für allgemeine Gespräche im Alltag beherrschen: Begrüßung, Lebensmittel, Vorlieben, Hobbys, Tagesablauf, Uhrzeit, etc. Lehrbuch: Perspectives - Allez-y ! A1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520176-6

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 408002 - ab Lekt. 1
Fr, 02.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Boriana Dedinska-Midavaine

ITALIENISCH

Italienisch A1 "Nuovo Espresso 1"

Wir sammeln gemeinsam in entspannter Atmosphäre erste Kenntnisse auf Italienisch und lernen beim "café culturale" Land und Leute kennen. Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 409006 - ab Lekt. 1
Do, 01.10.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 8 x
103,20 €, Karla Justine Baumgardt

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



SPANISCH

Spanisch A1 "Caminos neu A1"

Egal ob Sie Spanisch für den Urlaub lernen möchten oder Lust haben, eine neue Sprache zu entdecken. Der Anfängerkurs öffnet Ihnen den Weg. In angenehmer Atmosphäre lernen Sie die wichtigsten Vokabeln und Redemittel sowie die grundlegende Grammatik, aber auch die Konversation kommt dabei nicht zu kurz. Lehrbuch: Caminos neu A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514954-0

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 422005A - ab Lekt. 1

Di, 06.10.2026, 18:30-20:00 Uhr, 10x, 129,00€

Martina Susanne Schwarz, staatl. gepr. Fremdsprachenkorrespondentin



Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510002 - Teil 2

Di, 13.10.2026, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x

35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510011

12.10. - 16.10.2026, 18:00 - 21:00, 3x

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

TSCHECHISCH

Tschechisch A1 "Cesky krok za krokem 1"

Ist Tschechisch wirklich so schwer? Die Sprache hat zwar viele verschiedene Endungen, aber sie besitzt ein logisches grammatisches System. Auch die kulturelle Nähe zwischen Tschechisch und Deutsch wird Ihnen das Lernen erleichtern. Lehrbuch: Cesky krok za krokem 1 A1-A2, Akropolis Verlag, ISBN 978-80-7470-131-3 und Arbeitsbuch: ISBN 978-80-7470-133-7 (Lektionen 1-12)

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 423002 - ab Lekt. 1

Mi, 07.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 x

129,00 €, Hana Jungwirth

WhatsApp sicher nutzen

Lernen Sie in diesem Kurs, WhatsApp sicher und komfortabel im Alltag zu nutzen. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Funktionen und geben Ihnen viele praktische Tipps, wie Sie die App optimal einsetzen können. Dieser Kurs richtet sich an die private WhatsApp-Nutzung. Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit i. Smartphone. Aufgeladenes Smartphone mit installiertem WhatsApp mitbringen!

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510004

Di, 27.10.2026, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x

35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

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. Bitte folgendes Buch zum Kurs mitbringen: Office 2024, Schritt für Schritt einfach erklärt. Markt+Technik Verlag GmbH ISBN: 9783988100498

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510012

19.10. - 23.10.2026, 18:00 - 21:00, 3x,

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

SMARTPHONE

Android Smartphone: Erste Schritte

Im Kurs machen Sie sich Schritt für Schritt mit Ihrem Android-Smartphone vertraut. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Einstellungen, erklären grundlegende Funktionen und stellen nützliche, bereits vorinstallierte Apps vor. Bitte aufgeladenes Android-Smartphone mitbringen.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510001 - Teil 1

Di, 06.10.2026, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x

35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Android Smartphone: Aufbaukurs

Im Kurs entdecken Sie, was Ihr Smartphone über Telefonieren und Nachrichten hinaus alles kann. Sie lernen, wie Sie Fotos aufnehmen, im Internet surfen und viele weitere praktische Funktionen im Alltag nutzen. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Sie interessante Apps installieren können. Bitte aufgeladenes Android-Smartphone mitbringen.

COMPUTER & EDV

Microsoft Word - Grundlagen

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.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510010

05.10. - 09.10.2026, 18:00 - 21:00, 3x

Mo./Mi./Fr., 129,00 €, 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: 9783988100498

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. 510031

23.06. - 02.07.2026, 13:30 - 16:00 Uhr, 4x

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

Microsoft Excel - Aufbaukurs

Excel-Aufbaukurs für fortgeschrittene Analysen, PivotTabellen, Power Query und Makros. Daten effizient auswerten, automatisieren und professionelle Dashboards erstellen.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510034

26.10. - 30.10.2026, 18:00 - 21:00, 3x,

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

Unser neues VHS GESUNDHEITZENTRUM

Nach vielen Monaten der Planung und Vorbereitung ist es endlich so weit: Ab September 2026 erhalten die Gesundheitskurse der vhs Passau einen neuen, eigenen Standort in der **Neuburger Str. 108d**.

Im neuen vhs Gesundheitszentrum bündeln wir unser Gesundheitsangebot unter einem Dach. Ganz nach dem Motto „vhs bewegt dich“ entsteht hier ein Ort für Bewegung, Entspannung, Prävention und persönliche Weiterentwicklung. Alle Passauer Gesundheitskurse, die bisher im Josefsheim, Neuburger Str. 60, sowie im Fitness-Kursstudio, Neuburger Str. 106, angeboten wurden, finden künftig in der Neuburger Str. 108d statt. So schaffen wir einen zentralen Anlaufpunkt mit kurzen Wegen, modernen Räumen und einer Atmosphäre, die zum Wohlfühlen einlädt.

Wir freuen uns sehr auf diesen neuen Schritt und darauf, gemeinsam mit unseren Kursleiter:innen und Teilnehmer:innen das Gesundheitszentrum mit Leben zu füllen.

GROSSE ERÖFFNUNG

TAG DER OFFENEN TÜR IM OKTOBER



Anna Silbereisen, Programmbereichsleiterin für Gesellschaft, Kultur & Gesundheit, freut sich über das neue vhs Gesundheitszentrum.

Mit dem Umzug in die neuen, großzügigen Räumlichkeiten eröffnen wir uns komplett neue Möglichkeiten. Am 24. Oktober 2026 möchten wir gemeinsam mit Ihnen unser neues Gesundheitszentrum in Rahmen eines Tag der offenen Türen feiern.

Mehr Infos dazu bald auf www.vhs-passau.de

**24.10.
Einladung**

zur Eröffnungsfeier
im vhs-Gesundheitszentrum
Neuburger Str. 108 d

IHRE VORTEILE

5 RÄUME AUF 600 M²

Viel Platz für ein vielfältiges Kursangebot in modernen Räumlichkeiten.

LOUNGE & TEEKÜCHE

Ein Ort zum Ankommen, Austauschen und Verweilen vor oder nach dem Kurs.

ALLES UNTER EINEM DACH

Viele Gesundheitsangebote an einem zentralen Standort - kurze Wege für Kursleitungen und Teilnehmer:innen.

ZENTRALE BUSANBINDUNG

Guterreichbar mit öffentlichen Verkehrsmitteln aus Stadt und Landkreis.

PARKPLÄTZE

Bequeme Anreise dank Parkmöglichkeiten an und um das Gebäude herum.

WUSSTEN SIE, DASS...

Präventionskurse von Krankenkassen
bis zu 100 % bezuschusst werden?



Zertifizierte Präventionskurse erkennen Sie an dieser Markierung im vhs Programm.

AIDENBACH

Immunsystem stärken - gut durch Herbst und Winter

Neu!

Ein stabiles Immunsystem ist die beste Grundlage, um gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Abwehrkräfte gezielt unterstützen können - mit Heilpflanzen, ausgewählten Mikronährstoffen und einfachen Maßnahmen für den Alltag. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

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

Kurs-Nr. 342402

Mi, 14.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
15,00 €, zzgl. 7,00 € für Skript, bar an Dozentin, Alexandra Bauer, Heilpraktikerin

ALDESBACH

Schreibwerkstatt - Innehalten, Schreiben und Auftanken

Neu!

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. 211421

Mi, 14.10.2026, 18:30 - 21:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 211422

Mi, 28.10.2026, 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, Riedenburger, Inntalstr. 1

Kurs-Nr. 325381

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



BAD GRIESBACH

Malkurs - Aquarell und Acryl

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

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 252501

Do, 15.10.2026, 17:30 - 19:30 Uhr, 6 x
84,00 €, Elizabeth Schulze

Feldenkrais® - Beweglichkeit, Leichtigkeit, Wohlbefinden

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, 17.10.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
30,00 €, 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 und Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 313501 - für Anfänger und Wiedereinsteiger

Di, 06.10.2026, 16:00 - 17:30 Uhr, 10 x
160,00 €, Doris Wießmeier, Yogalehrerin
BYV, Fachkrankenschwester

Hatha-Yoga - Fit in den Tag!

Beginnen Sie den Tag aktiv mit dehnen und kräftigenden Yogastellungen. Atemübungen wecken Energie, kurze Vorträge und angeleitete Meditationen fördern Achtsamkeit. Entspannung rundet den Kurs ab - für einen kraftvollen, klaren Start in den Tag. Bitte Matte und Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 313507

Mi, 21.10.2026, 10:00 - 11:30 Uhr, 8 x
128,00 €, Doris Wießmeier, Yogalehrerin
BYV, Fachkrankenschwester

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



Tai Chi - Einsteigerkurs

Finde innere Ruhe, neue Energie und bringe Balance in dein Leben! Mit Tai Chi wird der Körper und Geist gleichermaßen trainiert. Fließende Bewegungen lösen Verspannungen, fördern die Durchblutung, stärken die Organe und das Immunsystem. Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr.24, vhs

Kurs-Nr. 314501

Di, 13.10.2026, 17:30 - 18:15 Uhr, 8 x
65,00 €, Hui Chmielorz, Tai Chi-Lehrerin

Qigong für Anfänger u. fortg. Anfänger

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

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 314516

Mi, 21.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 5 x
75,00 €, 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. 321503

Sa, 17.10.2026, 08:15 - 09:00 Uhr, 7 x
49,00 €, 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, 17.10.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 7 x
63,00 €, Bianca Gerstl, Pilates Instructorin, Yoga-, Wirbelsäulen-, Hiitup-Trainerin, Ernährungsberaterin

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. 322503

Sa, 17.10.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 7 x
63,00 €, Bianca Gerstl, Pilates Instructorin, Yoga-, Wirbelsäulen-, Hiitup-Trainerin, Ernährungsberaterin

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. 323552

Do, 01.10.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 x
52,50 €, Simone White, Official ZUMBA® Instructorin

Fit und beweglich im Alter! Neu!

Auch im Alter aktiv bleiben und Freude an Bewegung erleben! Die sanfte Stuhlgymnastik bietet ein gelenkschonendes Training im Sitzen oder mit Unterstützung des Stuhls. Gezielte Übungen fördern Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Wohlbefinden - für mehr Sicherheit, Vitalität und Mobilität im Alltag. Bitte Turnschuhe und Getränk mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr.24, vhs

Kurs-Nr. 323570

Do, 15.10.2026, 10:45 - 11:35 Uhr, 6 x
40,00 €, Brigitte Kohlweiß, Übungsleiterin

Nordic Walking rund um Bad Griesbach Neu!

Ein effektives Ganzkörpertraining mit speziellen Stöcken - stärkt die Muskulatur, trainiert Herz und Kreislauf, kann den Blutdruck positiv beeinflussen und fördert einen erhöhten Kalorienverbrauch. Gelenkschonend, abwechslungsreich und ideal für mehr Fitness im Alltag. Bitte Stöcke, Getränk und wettergerechte Kleidung mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr.24, vhs

Kurs-Nr. 327501

Do, 15.10.2026, 11:45 - 12:45 Uhr, 6 x
48,00 €, Brigitte Kohlweiß, Übungsleiterin

Besser schlafen - natürliche Unterstützung für erholsame Nächte Neu!

Schlafprobleme können viele Ursachen haben und wirken sich stark auf das Wohlbefinden aus. In diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie Ihren Schlaf auf natürliche Weise verbessern können. Vorgestellt werden bewährte Heilpflanzen, ausgewählte Mikronährstoffe und einfache Abendroutinen, die zur Ruhe führen. Ziel ist es, wieder leichter einzuschlafen und erholt aufzuwachen. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 342520

Mi, 21.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
15,00 €, zzgl. 7,00 € für Skript, bar an Dozentin, Alexandra Bauer, Heilpraktikerin



EGING AM SEE

Farben entdecken: Aquarell, Acryl und mehr

Lust auf kreative Auszeiten? Entdecken Sie die vielseitigen Möglichkeiten der Aquarell- und Acrylmalerei. Lernen Sie Schritt für Schritt verschiedene Techniken kennen, experimentieren Sie mit Farben und Mischtechniken und entwickeln Sie Ihren eigenen künstlerischen Ausdruck. Bitte einen Malkittel und eigenes Material (Farben, Pinsel und Papier oder Leinwand) mitbringen.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2, vhs-Raum
Kurs-Nr. 252740

Sa, 31.10.2026, 15:00 - 17:00 Uhr, 4 x
60,00 €, Gertraud Ragaller, Künstlerin

Kreativ mit Ton - Töpfern für Erwachsene

Mit den Händen gestalten, abschalten und kreativ werden. In entspannter Atmosphäre töpfern Sie Ihr persönliches Lieblingsstück und lernen grundlegende Techniken kennen. Beim zweiten Termin wird glasiert und veredelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Schürze oder Arbeitskleidung, Fensterleder, Nudelholz und Getränke.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2, vhs-Raum
Kurs-Nr. 261740

Do, 01.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 2 x
68,00 €, zzgl. 6,00 € Materialkosten pro kg
gebranntes Werkstück, Christine Ames

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, vhs-Raum
Kurs-Nr. 292742A

Do, 01.10.2026, 09:30 - 10:30 Uhr, 5 x
49,00 €, Manuela Reichel, Dozentin für
Orientalische Tänze

Kraftquelle Wald - Zeit für dich, Zeit zum Atmen

Erleben Sie den Wald als Ort der Ruhe und Regeneration. Mit achtsamen Übungen, bewusster Sinneswahrnehmung und Naturbeobachtungen bauen Sie Stress ab, stärken Ihr Wohlbefinden und entdecken die wohltuende Wirkung des Waldes. Bitte wetterfeste Kleidung anziehen sowie Sitzkissen und Getränk mitbringen.

Eging, Sonnen-Therme, Mühlbergstr. 5
Kurs-Nr. 311741

Sa, 10.10.2026, 09:00 - 10:30 Uhr, 1 x
19,00 €, Evi Mannhart, Waldbaden-Coach
& Kursleiterin, Phytotherapeutin und Psychologische Beratung und Coaching

Qigong

Entdecken Sie die wohltuenden Bewegungen der „Acht Brokate“. Langsame, achtsame Übungen stärken Ihre Lebenskraft, fördern Ihr Wohlbefinden und bringen Ihre Energie ins Fließen. Meditation und Musik begleiten Sie auf diesem Weg zu mehr innerer Balance.

Eging, Andreas-Seider-Str.11,
Katharina-von-Bora Haus

Kurs-Nr. 314740

Do, 15.10.2026, 15:30 - 16:30 Uhr, 5 x
55,00 €, Ronny Wax, Qigong Übungsleiterin

Die Welt der ätherischen Öle entdecken - Workshop

Entdecken Sie die Wirkung ätherischer Öle für Entspannung, Energie, Erdung oder Fokus. Nach einer kurzen Einführung stellen Sie Ihren persönlichen Roll-on passend zu Ihrem Wunschthema selbst her und erhalten praktische Anregungen für die Anwendung im Alltag.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2, vhs-Raum
Kurs-Nr. 342743

Do, 08.10.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x
15,00 €, zzgl. 10 € Materialkosten,
Jessica Teichmann

Die Wintermedizin der Hildegard von Bingen

Mit den Rezepten und Gesundheitstipps Hildegards von Bingen gut durch die kalte Jahreszeit: Lernen Sie traditionelle Zutaten, bewährte Anwendungen und schmackhafte Gerichte kennen, die das Wohlbefinden fördern und neue Impulse für eine ausgewogene Winterküche geben. Bitte bringen Sie zwei Flaschen, ca. 250 ml, und drei kleinere Gläser mit.

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

Kurs-Nr. 342744

Sa, 17.10.2026, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x
30,00 €, zzgl. 5 € Materialkosten, Renate
Weinzierl, Kräuterpädagogin

FÜRSTENSTEIN

Tinnitus verstehen. Wege zur Stille

Millionen Menschen leben mit Tinnitus. Doch wie entstehen die Ohrgeräusche und welche Möglichkeiten gibt es, damit umzugehen? Der Vortrag informiert über Ursachen, aktuelle Forschungserkenntnisse und moderne Behandlungsansätze. Ein besonderer Fokus liegt auf dem somatischen Tinnitus.

Fürstenstein, Gasthaus Kerber, Dreiburgenstr. 30, 94538 Fürstenstein

Kurs-Nr. 342741

Do, 22.10.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 1 x
kostenlos, Klaus Grübl, Tinnitus-Experte





FÜRSTENZELL

Hatha Yoga

Schenken Sie sich mit diesem Yogakurs Ihre ganz persönliche Auszeit. Dieser Kurs ist darauf ausgerichtet, den Körper zu mobilisieren und wieder in die Kraft zu kommen. Ein weiterer Focus ist die Wahrnehmung und Vertiefung des Atems. Wir wollen Stabilität, Achtsamkeit aber auch Ruhe und Gelassenheit für den Alltag gewinnen. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und eine Gymnastikmatte mitbringen.

Fürstenzell, Passauer Str. 19, Heimvolkshochschule Turnhalle

Kurs-Nr. 313450

Mi, 07.10.2026, 19:30 - 20:30 Uhr, 8 x 125,00 €, Veronika Schmid, Yogalehrerin

Ätherische Öle im Alltag - Vortrag

Ätherische Öle können Gesundheit und Wohlbefinden auf natürliche Weise unterstützen. Der Vortrag vermittelt Grundlagen, zeigt Anwendungsmöglichkeiten im Alltag und gibt praktische Tipps zu den Themen Immunsystem, Schlaf, Entspannung und emotionale Balance. Dabei steht der sichere Umgang mit ätherischen Ölen im Mittelpunkt.

Fürstenzell, Marienplatz 1, Raum 1

Kurs-Nr. 342450

Do, 15.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x 23,00 €, Jessica Teichmann

HAUZENBERG

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.

Hauzenberg, Eckmühlstr. 22, Realschule Turnhalle

Kurs-Nr. 321200

Do, 08.10.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 x 90,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung mit Pilates

Das Ganzkörpertraining kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Konzentration. Dabei ist das "Powerhouse", die zentrierte Kraft der Körpermitte, die Grundlage. Pilates kräftigt und entspannt die Tiefenmuskulatur. Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

Hauzenberg, Eckmühlstr. 22, Realschule Turnhalle

Kurs-Nr. 322202

Do, 08.10.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 8 x 90,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

Englisch A1 "Fit für den Urlaub" Anfängerkurs ab Lekt. 1

Kommen Sie in diesen Kurs, wenn Sie bis jetzt noch nie die Möglichkeit hatten, Englisch zu lernen oder wenn Sie Ihr "Schulenglisch" auffrischen möchten. Es werden in lockerer Atmosphäre Themen behandelt, die Sie fit für den Urlaub machen z.B. im Hotel, Café oder am Flughafen. Lehrbuch: Easy English Upgrade A1.1 - Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122673-2

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Kurs-Nr. 406200

Mo, 05.10.2026, 09:30 - 11:00 Uhr, 10 x **Kurs-Nr. 406201**

Mo, 05.10.2026, 16:45 - 18:15 Uhr, 10 x 129,00 €, Gebühr ab 8 TN 89,00 € (bei Vollzahlern), Monika Schmid

Neu!

Italienisch für Anfänger - Passo dopo passo PLUS A1 ab Lekt. 1

In diesem Kurs machen wir die ersten unterhaltsamen Schritte in der italienischen Sprache und nehmen uns die wichtigsten Situationen für den Urlaub vor, lernen ganz stressfrei grundlegende Grammatik und bauen einen besonders für Reisen sehr nützlichen Wortschatz auf. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-249599-1

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Kurs-Nr. 409200

Di, 06.10.2026, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 x 129,00 €, Gebühr ab 8 TN 53,40 € (bei Vollzahlern), Petra Renzi

HUTTHURM

Yoga - ein Weg zur Entspannung von Körper und Geist

Bewegungsmangel vorbeugen, Kraft schöpfen, Gelassenheit und Ruhe finden mit sanften Yogaübungen in Verbundenheit mit dem Atem. Dieser Kurs ist auch für Personen geeignet, deren Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt sind. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Iso-Matte, ein kleines Kissen und eine warme Decke mitbringen.

Hutthurm, Schulstr. 7, Aula

Kurs-Nr. 313754

Di, 13.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x 130,00 €, Helga Kernwein, Yoga-Lehrerin BDY

SCHÄRDING

Kreatives Gestalten - Schmuck herstellen mit Perlen

Perlen fädeln mit verschiedenen Techniken - traditioneller und moderner Schmuck. Wir probieren unterschiedliche Techniken aus wie z.B. Heringbone (Fischkrät), Spiraltechnik und Perlenhäkeln und fertigen dabei verschieden Schmuckstücke wie Ringe, Armbänder und Anhänger an.

Schärding, Schulstraße 4, Arbeiterkammer

Kurs-Nr. 262374

Fr, 02.10.2026, 13:00 - 15:30 Uhr, 1 x 42,00 €, Materialien werden seitens der Kursleitung für einen Kostenbeitrag bereitgestellt., Andrea Korom

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



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. 295951A
Do, 01.10.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 5 x,
Johann Haslinger

Yoga am Abend - Deine Auszeit zum Tagesausklang

Lass den Trubel des Tages hinter dir und tauche ein in eine Stunde voller Ruhe, Kraft und Achtsamkeit. Mit fließenden Bewegungen, Atemübungen und sanfter Dehnung findest du zurück in deine Mitte, löst Spannungen lösen und tankst neue Energie. Für alle Levels geeignet. Gönn dir Zeit für dich. Bitte bequeme Kleidung sowie Matte, Decke und Kissen mitnehmen

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 313950
Fr, 09.10.2026, 17:15 - 18:15 Uhr, 8 x
72,00 €, Bianca Gerstl, Pilates Instructorin, Yoga-, Wirbelsäulen-, Hiitup-Trainerin, Ernährungsberaterin

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. 322950
Mo, 05.10.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 8 x
72,00 €, Bianca Gerstl, Pilates Instructorin, Yoga-, Wirbelsäulen-, Hiitup-Trainerin, Ernährungsberaterin

Natürliche Hausapotheke mit ätherischen Ölen - Workshop

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.

Ortenburg, Schloss, Gräflicher Empfangssaal, 2. OG
Kurs-Nr. 342950
Mi, 14.10.2026, 18:00 - 20:30 Uhr, 1 x
25,00 €, Jana-Olivia Basting

POCKING

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. 406351
Do, 08.10.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Petra Mieser

Französisch Stufe A1.1, "On y va!" ab Lekt. 1

Die französische Sprache in kleinen Schritten aber voller Schwung entdecken und erlernen! In Alltagssituationen erlernen Sie gezielt die vier Kompetenzen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben, wobei besonderer Wert auf die mündliche Kommunikation und die Interaktion im Kurs gelegt wird.

Pocking, Würdinger Str. 20
Kurs-Nr. 408350
Mi, 07.10.2026, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Petra Mieser

Spanisch "Caminos 1 Neu A1"

Für Anfänger mit keinen oder geringen Vorkenntnissen.

Pocking, Würdinger Str. 20
Kurs-Nr. 422350 - ab Lekt. 1
Mi, 07.10.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Eulalia Andresz, Dipl. Oec. M.A und EuroIta Sprachtrainerin



SCHON GEWUSST

Weniger ist mehr.
Lernen Sie lieber täglich
5 bis 6 neue Wörter als
50 Wörter auf einmal.

Computer Einsteigerkurs für Senioren 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
Mo, 05.10.2026 - 14.10.2026
18:00 - 21:00 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. 510354
Mo, 05.10.2026, 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
Mo, 12.10.2026, 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
Di, 20.10.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

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, 20.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 3 x
119,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

ROTTHALMÜNSTER

Hatha Yoga für Jeden

Gemeinsam üben wir grundlegende Asanas wie Kobra, Fisch, Pflug, Heuschrecke, Schulterstand sowie Vor- und Rückbeugen und erleben die wohltuende Wirkung des Yoga auf Körper, Geist und Seele. Für jedes Alter und Niveau geeignet; Fortgeschrittene vertiefen ihre Praxis. Bitte bequeme Kleidung, Matten u. dicke Socken sowie Getränk mitnehmen!

Rotthalmünster, Matthias-Fink-Str. 10, Hauptschule, Anbau 1. Stock, Ballettraum
Kurs-Nr. 313600
Mi, 07.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
112,50 €, Claudia Ortner

Qi Gong

Qi Gong verbindet sanfte Bewegungen, bewusste Atmung und innere Ruhe. Das traditionelle chinesische Training stärkt die Lebensenergie (Qi), harmonisiert Körper, Geist und Seele und fördert Gesundheit und Wohlbefinden - unabhängig vom Alter. Bitte bequeme Kleidung, Matten, dicke Socken und Getränk mitnehmen!

Rotthalmünster, Matthias-Fink-Str. 10, Hauptschule, Anbau 1. Stock, Ballettraum
Kurs-Nr. 314600
Di, 06.10.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x
84,00 €, Monika Zopf

STRASSKIRCHEN

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.

Straßkirchen, Bayerwaldstr. 13, großer Veranstaltungssaal
Kurs-Nr. 312272 - - Aufbaukurs
Do, 01.10.2026, 19:15 - 20:15 Uhr, 8 x
90,00 €, Christine Lohschmidt, Sozialpädagogin, Entspannungspädagogin

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. 252390
Di, 06.10.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 5 x
75,00 €, 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 - Zeit für Di mit Elementen aus dem Hatha Yoga
Di, 06.10.2026, 18:30 - 19:45 Uhr, 10 x
Kurs-Nr. 313391 - Zeit für Di mit Elementen aus Yoga
Do, 08.10.2026, 18:30 - 19:45 Uhr, 10 x
125,00 €, Marion Günzel, Physiotherapeutin, Yogalehrerin

TITTLING

Vortrag: Naturheilkundliche Umweltmedizin

Der Vortrag informiert über mögliche Zusammenhänge zwischen Umweltbelastungen und chronischen Beschwerden aus naturheilkundlicher Sicht. Sie erhalten einen Überblick über Ursachen, Präventionsmöglichkeiten und begleitende naturheilkundliche Therapieansätze. Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Praxis Kräuter Geist und Seele,
Maria Irlinger

Kurs-Nr. 342807

Do, 01.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x
20,00 €, Maria Irlinger

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.

Tittling, Theodor-Heuss-Str. 7, Vereinsheim am Hallenbad
Kurs-Nr. 324807
Do, 22.10.2026, 08:30 - 09:30 Uhr, 4 x
32,00 €, Manuela Reichel, Dozentin für Orientalische Tänze

Oxymel - Heilsames aus Essig und Honig

Oxymel, auch Sauerhonig genannt, ist eine traditionelle Mischung aus Essig und Honig, die schon in der Antike als gesundheitsfördernd galt. In diesem Kurs lernen Sie Herstellung und Anwendung von Oxymel sowie die gesundheitsunterstützende Bedeutung von Milch als Therapeutikum kennen. Bitte 2 Flaschen/Gläser (250ml) mitbringen!

Tittling, Theodor-Heuss-Str. 7, Vereinsheim am Hallenbad
Kurs-Nr. 352805
Fr, 09.10.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x
30,00 €, zzgl. 12,00 EUR Materialkosten,
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, 01.10.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 321301

Do, 01.10.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 8 x
90,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin

VILSHOFEN

Autogenes Training

Autogenes Training ist ein Klassiker unter den Entspannungsverfahren. Ein Kurs für alle- in jeder Altersstufe-, die Stress abbauen wollen und Entspannung suchen. Es kann beim Einschlafen, Grübeln, bei Unruhe und Stress helfen. Ziel des Kurses ist es, die Methode im Alltag anwenden zu können. Kostenlose Schnupperstunde möglich. Bitte Decke und warme Socken mitbringen.

Vilshofen, Donaugasse 27,
Orientierungsraum

Kurs-Nr. 312700

Di, 06.10.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x
69,00 €, Franziska Solger-Heinz, Gesundheitspädagogin

Feldenkrais® - Beweglichkeit, Leichtigkeit, Wohlbefinden

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.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1
Kurs-Nr. 312701

Sa, 24.10.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
25,00 €, Beatrix Hermuth,
Feldenkrais-Lehrerin

Hatha Yoga

Schenken Sie sich mit diesem Yogakurs Ihre ganz persönliche Auszeit. Dieser Kurs ist darauf ausgerichtet, den Körper zu mobilisieren und wieder in die Kraft zu kommen. Ein weiterer Focus ist die Wahrnehmung und Vertiefung des Atems. Wir wollen Stabilität, Achtsamkeit aber auch Ruhe und Gelassenheit für den Alltag gewinnen. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und eine Gymnastikmatte mitbringen.

Vilshofen, Schweiklberg 1, Realschule,
Raum OG 3

Kurs-Nr. 313702 - Grundkurs

Di, 06.10.2026, 19:30 - 20:45 Uhr, 8 x
125,00 €, Veronika Schmid, Yogalehrerin

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.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1

Kurs-Nr. 342705

Do, 29.10.2026, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x
18,00 €, Tino Both, Health Coach

Die Kraft der Hypnose - Vortrag

Hypnose- das wirksame Werkzeug für mehr Fokus, Selbstvertrauen und Erfolg. Gesunde Gewohnheiten aufbauen, Gedankenkarussell abstellen, Herausforderungen meistern in Studium, Alltag und Beruf. Als anerkanntes psychotherapeutisches Verfahren wird Hypnose zur Lösung von Ängsten, Depressionen oder Traumata eingesetzt. Erfahren Sie, wie Sie die Kraft ihres Unterbewusstseins nutzen können, um innere Stärke in schwierigen Zeiten zu entfalten. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1

Kurs-Nr. 343700

Do, 01.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Karin Korsiger, Dipl. Psychologin

Selbsthypnose erlernen

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

Do, 22.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 4 x
99,00 €, In der Kursgebühr enthalten sind eine Audiodatei und ein Skript., Karin Korsiger, Dipl. Psychologin

Erste Hilfe bei Kindernotfällen



Sicher handeln, Leben retten! In diesem Kurs lernen Eltern, Großeltern, Babysitter und alle Interessierten, 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. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1
Kurs-Nr. 351702

Fr, 23.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x
45,00 €, Alexandra Knippel, Exam. Gesundheits- u. Kinderkrankenschwester

WEGSCHEID

Malen mit Acryl für Anfänger und Fortgeschrittene - Workshop

Nehmen Sie Ihren persönlichen Bildfundus zu diesem Workshop mit, z.B. Notizen, Skizzen. Dadurch wird der Auftakt gestaltet und hilft bei der Suche nach Motivfindung, Inspiration. Tauchen Sie ein in die Welt der Komposition und arbeiten daran, die eigenen Gefühle und Gedanken umzusetzen. Die Materialliste wird nach Anmeldung zugeschickt.

Wegscheid Schule Handarbeitsraum

Kurs-Nr. 252341

Sa, 31.10.2026, 10:00 - 16:00 Uhr, 1 x
55,00 €, Anne-Bé Talirz

Hortensien & Herbst - Türkranz binden

Wir binden aus Hortensien und verschiedenen getrockneten, sowie frischen Materialien eine wunderschönen Türkranz. Bei diesem Workshop steht deine Kreativität im Mittelpunkt, da du deinen Kranz nach deinen persönlichen Vorlieben gestalten kannst. Das Material ist im Kurspreis enthalten.

Wegscheid, Bahnhofstr. 15 a, Gärtnerei

Breitenfellner

Kurs-Nr. 261341

Di, 06.10.2026, 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. 311341

Sa, 24.10.2026, 11:00 - 13:00 Uhr, 1 x
13,00 €, Andrea Allmesberger, Kursleiterin
in Waldbaden

Hatha Yoga

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.

Wegscheid, Kirchstr. 3, Pfarrheim

Kurs-Nr. 313341 - für Anfänger und Wiedereinsteiger

Do, 08.10.2026, 18:30 - 19:45 Uhr, 8 x
125,00 €, Lisa Fesl, Yogalehrerin

ONLINE

Politik Online - Kleiner Streifzug in die wachstumskritische Wirtschaftswissenschaft

Online-Seminar

Kurs-Nr. 102011

Mo, 12.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
kostenfrei

Politik Online - Die Bedrohung des demokratischen Verfassungsstaates

Online-Seminar

Kurs-Nr. 102011

Mi, 07.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
kostenfrei

Politik Online - Brasiliens, BRICS+ und die Weltordnung

Online-Seminar

Kurs-Nr. 102016

Mi, 21.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
kostenfrei

Politik Online - Politisches Vertrauen und gesellschaftlicher Zusammenhalt in Krisenzeiten

Online-Seminar

Kurs-Nr. 102012

Mo, 26.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
kostenfrei

Politik Online - Religion trifft Demokratie: Bildung zwischen Vielfalt und Verantwortung

Online-Seminar

Kurs-Nr. 102013

Mi, 28.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
kostenfrei

Politik Online - Krisen, Konflikte, Migration: Was die Mobilität in Afrika wirklich antreibt

Online-Seminar

Kurs-Nr. 102018

Mo, 19.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
kostenfrei

Superhirn - Namen und Gesichter merken

Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren.

Online-Seminar

Kurs-Nr. 520001

Do, 01.10.2026, 19:00 - 21:30 Uhr, 1 x
1 Abend

32,00 €, Helmut Lange, Gedächtnistrainer

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Wenn Sie also in Zukunft Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren.

Online-Seminar

Kurs-Nr. 520004

Sa, 31.10.2026, 09:00 - 16:30 Uhr, 1 x
1 Samstag

85,00 €, Helmut Lange, Gedächtnistrainer

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