



Seniorenprogramm

Juni 2024

PASSAU

VOTRÄGE

Demographischer Wandel in Deutschland - Krise oder Chance für eine nachhaltige Zukunft?

Passau, Innstraße 31, Universität Passau, Hörsaal 9
Kurs-Nr. 109002
Mo, 03.06.2024, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x
Eintritt: 5,00 €/ ermäßigt 3,00 €

Geographie und Kolonialismus am Beispiel des Kolonialgeographen Hans Meyer

Passau, Innstraße 31, Universität Passau, Hörsaal 9
Kurs-Nr. 109003
Mo, 10.06.2024, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x
Eintritt: 5,00 €/ ermäßigt 3,00 €

Wasser und mehr: Herkunft, Verbleib und Wirkung von Mikroplastik in der Umwelt

Passau, Innstraße 31, Universität Passau, Hörsaal 9
Kurs-Nr. 109004
Mo, 17.06.2024, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x
Eintritt: 5,00 €/ ermäßigt 3,00 €

Clavdivs Paternvs Clementia - vs - Eine römische Karriere

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 211004
Fr, 21.06.2024, 17:00 - 18:30 Uhr, 1 x
9,00 €, Alfred Platschka

RUNDGÄNGE

Passau in römischer Zeit

Erleben Sie die Orte mit Bezügen zur Römerzeit in der Dreiflüssestadt. Römermuseum Kastell Boiotro, Innübergang, falsche "Römerwehr" und Domplatz, Römerplatz und historischer Siedlungsplatz Kloster Niedernburg. Die Welterbestätten Donaulimes können so in einem 90-minütigen Rundgang erlebt werden.

Passau, Lederergasse 43, Römermuseum Kastell Boiotro, Parkplatz Jahnstraße
Kurs-Nr. 111012
Fr, 07.06.2024, 14:00 - 16:30 Uhr, 1 x
25,00 €, Mario Puhane, M.A. Historiker und Universitätsarchivar

Jüdische Spuren in Passau

Wir erkunden die Spuren der jüdischen Bevölkerung in Passau: Mittelalter in der Altstadt, angeblicher Hostienfrevler, 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. 111013
Fr, 21.06.2024, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
25,00 €, Mario Puhane, M.A. Historiker und Universitätsarchivar

TAGESFAHRTEN

Oberösterreichisches Donautal

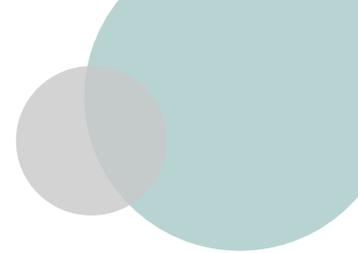
Wir fahren zum Römerburgus in Oberranna. Der "Burgus Oberranna" als Teil des römischen Donau-Limes wurde zum UNESCO Weltkulturerbe ernannt. Weiter geht es zum Stift Engelszell (Kirche) und Klosterladen mit eigenem Bier und Likören. Danach Mittagessen in Vichtenstein. Ein nassfeuchtes Zirkusvergnügen der etwas anderen Art erwartet uns in St. Ägidi - Der Forellenzirkus! Der „Dompteur“ und seine zahmen Forellen werden Sie mit ihren Kunststücken sicher begeistern. Besonders sehenswert ist auch das Mühlenmuseum mit seinen urigen Ausstellungsstücken. Zum Schluss besichtigen wir das Schütz Art Museum in Engelhartzell mit Führung und kehren zum Kaffeetrinken ein. Reiseveranstalter im Sinne des Reiserechts: Fürst-Reisen

Passau, Parkplatz am Parkhaus Güterbahnhof
Kurs-Nr. 201002
Sa, 08.06.2024, 09:00 - 17:30 Uhr, 1 x, 55,00€, Christine Hochreiter, Journalistin und Autorin

Verschenken Sie doch mal
Bildung mit unseren
Geschenkgutscheinen!

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





250 Jahre Johann Baptist Modler (1702-1774): Kunstbegegnung an Originalschauplätzen

Die Ziele dieser Jubiläumsfahrt: Fürstenzell: ehemalige Klosterkirche: vom Bandalwerk zur Rocaille. Kanzel als Aktionsbühne des Predigers - Ruhstorf: Siebenschläferkirche Rothhof: In Stuck erzählte Legende von den schlafenden Jünglingen - Schloss Kleeberg: Geschichten aus der antiken Mythologie im Festsaal (jetzt Kapelle) - Kirche Mariae Himmelfahrt gestaltet von Josef Narziß Modler: Die Heiterkeit des Rokoko - Einkehr beim Hölzlwimmer in Kleeberg - Obernberg: Marktplatz: Schönster Marktplatz Österreichs mit Stuckfassaden von Modler - Reichersberg: Klosterkirche: Drei Stuck-Marmor-Altäre von Modler - Suben: Ehemalige Klosterkirche: Die Süddeutsche Kirchenkunst im Dienste der Religion, Freude an der Schönheit als Ausdruck des Göttlichen - Vornbach: Ehemalige Klosterkirche: Zwei Orgeln, die von Musikinstrumenten in Stuck eingerahmt sind. Reiseveranstalter im Sinne des Reiserechts: Fürst-Reisen

Passau, Parkplatz am Parkhaus Güterbahnhof
Kurs-Nr. 201003
Mi, 26.06.2024, 09:00 - 18:00 Uhr, 1 x, 55,00 €, Dr. Wilfried Hartleb, Kreisheimatpfleger

FOTOGRAFIE

Besser fotografieren statt knipsen - mit Exkursion

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

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 203001
Mo, 03.06.2024, 18:30 - 20:30 Uhr, 7 x, 98,00 €, Richard Bumberger, StD a.D., Mitglied Fotoverein Passau



BEWEGUNG

FELDENKRAIS® - Beweglich sein. Ein Leben lang

Feldenkrais fördert die Koordination, das Geschick und die Leichtigkeit, mit der Alltagsfunktionen wie z.B. Gehen, Stehen, Sitzen ausgeführt werden können. Darüber hinaus bietet die Methode neue Impulse den Körper adäquat einzusetzen. Bequeme Kleidung, Handtuch und warme Socken mitbringen.

Passau - Altstadt, Pfaffengasse 9
Kurs-Nr. 312005
Mo, 03.06.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 312007
Di, 04.06.2024, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 x
80,00 €, Juliane Trempler, FVD-zertifizierte FELDENKRAIS®-Lehrerin

Yoga am Morgen

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 313024 - - Hatha Yoga
Di, 04.06.2024, 08:45 - 09:45 Uhr, 8 x, 64,00 €, Angela Wels-Hasselberg, Yogalehrerin, Sozialpädagogin

Pilates Ganzkörpertraining

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 322010
Do, 06.06.2024, 16:45 - 17:45 Uhr, 8 x, 56,00 €

Zumba Gold®

Zumba Gold® ist die einfachste Variante von Zumba (ohne Sprünge). Es ist besonders für Fitness-Einsteiger, ältere Personen oder für Personen mit eingeschränkter Beweglichkeit geeignet. Bewegung zu lateinamerikanischen Rhythmen fordert das Herz-Kreislauf-System und wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Bequeme Kleidung, Turnschuhe und Handtuch mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 323009
Mo, 17.06.2024, 16:15 - 17:15 Uhr, 6 x, 42,00 €, Marion Leebmann, Official Zumba Instructor

Flexmobil - Fitnessstraining

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

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 324002
Di, 11.06.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, 7 x
Kurs-Nr. 324004
Do, 13.06.2024, 10:30 - 11:30 Uhr, 7 x
49,00 €, Susanne Kuppler, Gymnastiktrainerin

Sturzprävention und Osteoporose-Prophylaxe

In diesem Kurs lernen wir durch Balance- und Koordinationsübungen, Stürze zu vermeiden. Und wir stärken unsere Knochen durch gezieltes Krafttraining. Und natürlich wird auch der Spaß nicht zu kurz kommen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 324007
Mo, 03.06.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, 6 x
72,00 €, Dr. Barbara Wasner

Cardio Dance Workout

Dieses Training ist in jedem Alter, unabhängig von der Kondition, zu schaffen. Der Schwerpunkt wird auf das Training der Ausdauer und der Körperkräftigung gelegt. Anschließend wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt und der Körper entspannt.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 324013
Mi, 19.06.2024, 18:15 - 19:15 Uhr, 5 x
45,00 €, Johanna Bucur, Aerobic Trainerin

KOCHEN

Pizza , Brot und Ciabatta - wie in Italien

Lernen Sie vom Profi, wie man original italienische Pizza und Brot herstellt. Im Kurspreis enthalten sind alle Zutaten, eine Flasche gutes Olivenöl, ein Pizzateig, ein USB-Stick mit dem Erklär-Video und ein Zertifikat.

Passau, Neustifter Str. 52, Schule Neustift
Kurs-Nr. 371003
Sa, 22.06.2024, 09:30 - 17:30 Uhr, 1 x, 110,00 €

Die Küchenpartie mit "peb" - zusammen lecker kochen

Die Küchenpartie mit peb bringt zwei Generationen, Kinder und Jugendliche und ältere Menschen, über das gemeinsame Kochen in den wechselseitigen Austausch. Das Ziel: Die Stärkung der Ernährungskompetenz und

Förderung der sozialen Teilhabe. Die Rezepte sind ausgewogen, lecker und einfach! Es sind viele Klassiker aus der Küche der Großeltern dabei - aber auch neue Geschmäcker werden gemeinsam entdeckt. Darüber hinaus enthalten die Rezepte praktische Küchentipps und -tricks für jede Generation. Bitte Behälter für Kostproben und Getränk mitbringen.

Passau, Neustifter Str. 52, Schule Neustift,
Kurs-Nr. 371024

So, 02.06.2024, 10:30 - 14:30 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 371025

Sa, 29.06.2024, 10:30 - 14:30 Uhr, 1 x
12,00 €, für 1 Erw. und 1 Kind, Dr. habil. oec.
troph. Gülin Tunali, Vitalstofftherapeutin

Kräuterwanderung

Welche Wildkräuter wachsen am Inn und im Neuburger Wald? Wie kann ich sie verwenden und welchen Nutzen haben diese Kräuter für den Menschen?

Passau, Ingling, Treffpunkt Parkplatz hinter
Ruderverein Passau

Kurs-Nr. 373001

Mo, 10.06.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Sonja Urlberger, Kräuterpädagogin

FREMSPRACHEN

Easy English Conversation A2-B1

Englisch für alle, die in kurzer Zeit ihre Englischkenntnisse für den Urlaub auffrischen und erweitern wollen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 406011 - Fit for holiday

Mo, 17.06.2024, 16:30 - 18:00 Uhr, 6 x
86,40 €, Gaby Botschafter, zertifizierte
EUROLTA Sprachtrainerin

EDV

Computer Einsteigerkurs 3

Der Kurs richtet sich an alle, die die Möglichkeiten des Internets kennen lernen möchten. Voraussetzung: Computer Einsteigerkurs_1

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510046

Di, 04.06.2024 - 13.06.2024

13:30 - 16:00 Uhr, Di./Do., 4 x, 69,00 €,
Anette Altmann, Dipl.-Kaufrau (Univ.)

Sie suchen noch nach einer
kreativen Geschenkidee?

Verschenken Sie doch mal
Bildung mit unseren

Geschenkgutscheinen!



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. 510067

Di, 04.06.2024, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x

28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

ALDERSBACH

Mein Garten - meine Hausapotheke

Gesundheit aus dem eigenen Garten. Heilende Kräfte der wichtigsten Gartenkräuter, Obst- und Gemüsesorten. Optimale Nutzung. Anregungen für die vielfältige Anwendung in Form von Gewürzen, Tee, Wickel und Tinkturen. Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Aldersbach-Pörndorf, Sportplatzstr. 5,

Naturheilpraxis Bauer

Kurs-Nr. 342401

Mi, 12.06.2024, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x

15,00 €, zzgl. 5,00 € für Skript, bar an Dozentin, Alexandra Bauer, Heilpraktikerin

BAD FÜSSING

Seniorengymnastik

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

Bad Füssing, Riedenburg, Intalstr. 1

Kurs-Nr. 325383

Di, 04.06.2024, 10:15 - 11:15 Uhr, 4 x

2,50 € pro Kursstunde, Rita Stinglhammer,
zert. Übungsleiterin f. Gymnastik

BAD GRIESBACH

Wildschönau - Lustiger Friedhof

Lustiger Friedhof in Kramsach, Gelegenheit zur Besichtigung des Museumsfriedhofes. Weiterfahrt in die Wildschönau bis zur Schöngangeralm zu einem längeren Aufenthalt mit Mittagessen und Kaffeepause.

Bad Griesbach

Kurs-Nr. 201507

Do, 13.06.2024, 06:00 - 20:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 201508

Mi, 19.06.2024, 06:00 - 20:00 Uhr, 1 x

39,00 €

FÜRSTENSTEIN

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.

Fürstenstein, Jahnweg 6,

Dreifachturnhalle, Seminarraum

Kurs-Nr. 324833

Do, 13.06.2024, 08:30 - 09:30 Uhr, 6 x

45,00 €, Manuela Reichel, Dozentin für
Orientalische Tänze

HAUZENBERG

Seife sieden

Aus natürlichen Zutaten sieden wir gemeinsam 3 verschiedene Seifen. Bitte leere Frischkäsebecher, Quarkbecher, etc. als Seifenform mitbringen.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Kurs-Nr. 104201

Fr, 07.06.2024, 17:00 - 20:00 Uhr, 1 x

52,00 €, inklusive Materialkosten, Sonja
Urlberger, Kosmetikerin



Besser fotografieren statt knipsen - mit Exkursion

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

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2
Kurs-Nr. 203200
Di, 04.06.2024, 18:30 - 20:30 Uhr, 7 x
98,00 €, Richard Bumberger, StD a.D.,
Mitglied Fotoverein Passau

Funktionelle Gymnastik

Gezieltes Training des gesamten Körpers unter Beachtung sportmedizinischer-orthopädischer Aspekte. Training aller Muskelgruppen von Bauch, Beine, Po, Arme zur Verbesserung der Beweglichkeit. Zudem Entspannungsübungen aus den Bereichen Yoga, Pilates und Jakobson. Bitte mitbringen: Matte, großes Handtuch, kleines Kissen.

Hauzenberg, Eckmühlstr. 22,
Realschule Turnhalle
Kurs-Nr. 321206
Mo, 10.06.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 7 x
35,00 €, Dr. Gabriele Hansen,
Gymnasialsportlehrerin i. R.

iPhone Grundlagen

Sie lernen die generellen Systemeinstellungen Ihres Gerätes kennen. Wir besprechen die wichtigsten Grundfunktionen und geben Ihnen eine Übersicht über ausgewählte vorinstallierte "Apps". Sicherheitsaspekte werden ebenfalls behandelt. Bitte bringen sie ihr aufgeladenes iPhone samt Ladekabel mit.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2
Kurs-Nr. 510212A
Di, 11.06.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Raimund Wagner

Android-Smartphone

Sie lernen die generellen Systemeinstellungen Ihres Gerätes kennen. Wir besprechen die wichtigsten Grundfunktionen und geben Ihnen eine Übersicht über ausgewählte vorinstallierte "Apps".

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2
Kurs-Nr. 510213A
Di, 25.06.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Raimund Wagner

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



HUTTHURM

Rückenfit - Rückenkräftigung

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

Hutthurm, Schulstr., Mehrzweckhalle
Kurs-Nr. 321752
Di, 04.06.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 x
80,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

NEUHAUS AM INN

Kräuterwanderung am Kräutergarten

Welche Wildkräuter wachsen am Inn? Wie kann ich sie verwenden und welchen Nutzen haben diese Kräuter für den Menschen?

Neuhaus a. Inn, Festplatz Neuhaus am Inn
Kurs-Nr. 373350
Mo, 24.06.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
12,00 €, Sonja Urlberger, Kräuterpädagogin

ORTENBURG

Historischer Tanz - Renaissance-tanz-Tage mit Jadwiga Nowaczek

An diesem Wochenende wollen wir uns höfischen Tänzen aus dem 16. und 17. Jahrhundert widmen. In dieser Zeit wurde auch das Schloss Ortenburg zu seiner heutigen Gestalt umgebaut. Die Tänze sind teils prächtige Schreittänze, teils schwungvolle Allemanden oder Couranten sowie lebhaft Sprungtänze, Kreistänze und Country Dances. Für Einzelpersonen wie Paare. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Bitte Tanzschuhe mit Ledersohlen mitbringen.

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 292950
Fr, 21.06.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Sa, 22.06.2024, 09:30 - 19:00 Uhr
So, 23.06.2024, 09:00 - 13:00 Uhr
85,00 €, Jadwiga Nowaczek, Tanzlehrerin



Pilates

Eine ganz besondere Form der Fitnessgymnastik bietet Pilates. Worauf es ankommt: die richtige Atmung und Konzentration auf die Körpermitte, das sogenannte Powerhouse. Allein dies sorgt für bessere Stabilität und Haltung. Im körperlichen wie auch im geistigen Sinn. Zusätzlich wird die Tiefenmuskulatur so trainiert, dass der Bauch flacher und der Rücken gestärkt wird.

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 322951
Fr, 07.06.2024, 13:00 - 14:00 Uhr, 7 x
49,00 €, Simone Voggenreiter

Raja-Yoga

Ein „königlicher“, aus der altindischen Hochkultur stammender, Übungsweg für Körper, Seele und Geist, um die Gesundheit zu verbessern, Entspannung und innere Ruhe zu finden und um Klarheit und neue Energien in unserem Lebens- und Berufsalltag zu gewinnen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 313951
Di, 11.06.2024, 17:00 - 18:15 Uhr, 6 x
54,00 €, Angelika Theobald

POCKING

Kochen mit Wildkräutern

Unsere heimischen Wildkräuter und ihre kulinarische Vielfalt entdecken wir für unsere Küche. Gesund kochen mit Wildkräutern. So entsteht eine wohlschmeckende Kartoffelsuppe, ein Risotto und ein leckeres Dessert.

Pocking, Würdinger Str. 20
Kurs-Nr. 371350
Sa, 15.06.2024, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 x
35,00 €, Sonja Urlberger, Kräuterpädagogin

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.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510351

Di, 04.06.2024 - 13.06.2024
09:30 - 12:30 Uhr, Di./Do., 4 x
138,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

WhatsApp

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

Tettenweis, Hauptstr. 2, Parkwohnstift
Kurs-Nr. 510370

Mo, 03.06.2024, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

ROTTHALMÜNSTER

Freie Malwerkstatt - für Erwachsene

Haben Sie schon lange davon geträumt, so richtig in Farbe einzutauchen, aber keine Gelegenheit gehabt?

Wollten Sie sich schon immer mal eine kleine kreative Auszeit gönnen, aber doch keine Zeit gefunden?

Oder möchten Sie den Spaß und die Leichtigkeit, den Sie als Kind beim Malen hatten, wieder neu entdecken?

In der Freien Malwerkstatt ist all das möglich.

Rotthalmünster, Marktplatz 32, Markt-Galerie
Kurs-Nr. 252604

Fr, 28.06.2024, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 x
30,00 €, zzgl. 10,00 € Materialkosten, diese werden direkt an die Dozentin bezahlt!,
Ulrike Holtzem, Lebenskraft-Gestalterin
Meditationslehrerin Bilder & Wasser

WhatsApp

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

Rotthalmünster, Marktplatz 10, Rathaus
Sitzungssaal

Kurs-Nr. 510600

Mo, 24.06.2024, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker



RUDERTING

Entspannungsmöglichkeiten

Finden Sie innere Ruhe und Gelassenheit durch verschiedene leicht in den Alltag integrierbare Techniken, die Ihnen helfen, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken. Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Ruderting, Passauer Str. 6, Pfarrheim
Kurs-Nr. 342805A

Do, 06.06.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 1 x
10,00 €, Maria Irlinger

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. Preisermäßigung um 20,00 €, wenn Sie eigene Smoveyringe mitbringen. Bitte Matte oder Decke mitbringen.

Straßkirchen, Bayerwaldstr. 13,
großer Veranstaltungssaal
Kurs-Nr. 324270A

Mo, 03.06.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, 8 x, 80,00 €, inkl. Benützung der Smovey-Ringe in der Kursstunde, Silvia Kinateder, smoveyCoach

TITTLING

Kräuterwanderung zur Sommersonnenwende

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

Dreiburgensee Museumsdorf Eingang
Kurs-Nr. 373805

Sa, 22.06.2024, 15:00 - 17:30 Uhr, 1 x
19,00 €, Renate Weinzierl, Kräuterpädagogin

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. 313706

Di, 04.06.2024, 17:00 - 18:00 Uhr, 8 x
60,00 €, Charlotte Kühmeier

Kontaktieren Sie uns!

Zweckverband Volkshochschule
für Stadt und Landkreis Passau
Nikolastraße 18 · 94032 Passau

Telefon-Nr.: 0851 95980-0
E-Mail: info@vhs-passau.de

www.vhs-passau.de