

# Seniorenprogramm

## Februar 2024



### PASSAU

#### VOTRÄGE

#### Das „Londoner Notenbuch“ (KV 15) des 8-jährigen Wolfgang Amadeus Mozart

Analysen und Live-Interpretationen der wichtigsten Stücke. Es handelt sich um die 40 charismatischen Frühwerke des Achtjährigen, die in der Musikwissenschaft und in künstlerischer Auswertung noch immer nicht den Stellenwert haben, der ihnen gebührt.

Passau, Nikolastraße 18  
Kurs-Nr. 101013

Do, 15.02.2024, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x,  
29,00 €, Hans-Udo Kreuels, Pianist,  
Musikwissenschaftler

#### Demokratie im Gespräch: Die erschöpfte Bevölkerung? Nachrichtenmüdigkeit & Politikverdrossenheit

Ukraine-Krieg, Israel, Inflation, Energiepreise, Klimawandel, steigende Zuwanderungszahlen - täglich werden wir mit schlechten Nachrichten konfrontiert. Spätestens seit der Corona-Pandemie macht sich bei vielen ein Gefühl der Nachrichtenmüdigkeit breit: Menschen wenden sich von Informationsmedien ab, haben genug von den Negativmeldungen.

Online-Seminar  
Kurs-Nr. 102005

Mi, 21.02.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 1 x, kostenfrei



Online  
Kurs

#### Mariahilf ob Passau - Gnadenbild, Wallfahrer und Wallfahrten

Dieser Vortrag richtet sich vorwiegend an die Stadtführer - aber nicht nur.



Passau, Luragogasse 4,  
Archiv des Bistums Passau  
Kurs-Nr. 111025

Mi, 21.02.2024, 16:00 - 17:30 Uhr, 1 x, kostenlos,  
Dr. Hannelore Putz, Archivdirektorin i. K.

#### Der Himmel auf Erden

Erklärungen zum Bildprogramm des Passauer Doms St. Stephan.

Passau, Domplatz, Dom Hauptportal  
Kurs-Nr. 111022

Fr, 09.02.2024, 14:00 - 15:30 Uhr, 1 x  
25,00 €, Sonja Reichel-Lipke, Deutsch/Ge-  
schichte/Geographie Lehrerin

#### KREATIVITÄT & TANZ

#### 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, mit der Frage befassen, welche „Grundzutaten“ jede Geschichte braucht. Im weiteren Verlauf wird dann das eigene literarische Ausprobieren im Vordergrund stehen. Keine Vorkenntnisse nötig. Bitte Papier und Stift mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 211002

Sa, 24.02.2024, 09:30 - 16:00 Uhr, 1 x, 55,00€,  
Dr. Moritz Hildt, Dr. phil., Philosoph, Autor

Mehr Informationen  
erhalten Sie unter:  
[www.vhs-passau.de](http://www.vhs-passau.de)



#### Ölmalerei - erste Schritte

Die vielseitigen und außerordentlich farbkraftigen Ölfarben sind auch für Anfänger leicht zu handhaben. Ihre butterige Konsistenz macht den Farbauftrag zu einer Freude und lässt verschiedenste Techniken zu. Sie lernen Pinsel- und Spachteltechniken, Licht und Schatten, warme und kalte Farben, Sprache der Farben - für Stilleben und Landschaft.

Passau - Innenstadt, Schmiedgasse 11, Art  
Active Gallery & Ateliers  
Kurs-Nr. 252013

Mi, 07.02.2024, 18:00 - 20:00 Uhr, 5 x  
105,00 €, zzgl. 30,00 € Materialkosten,  
Barbara Moritz

#### Samba no Pé - Grundkurs

Ein Solo-Tanz zu mitreißender aktueller brasilianischer Musik. Wir lernen Samba von Grund auf und verbessern dabei unsere Körperhaltung, straffen die Muskeln und verbrennen Kalorien!

Passau, Neuburger Str. 106, vhs  
Kurs-Nr. 292008

Mo, 19.02.2024, 17:30 - 18:15 Uhr, 5x, 35,00€

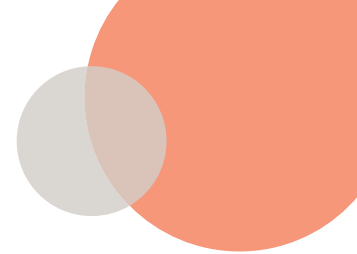
#### GESUNDHEIT

#### FELDENKRAIS®-Workshop: Entspannter Nacken - bewegliche Schultern

Wir lernen über einfache Übungen, wie Nacken, Schultern und Rücken miteinander zusammenarbeiten und sich gegenseitig beeinflussen. So gewinnen wir eine neue Freiheit und Geschmeidigkeit im Schulter- und Nackenbereich. Bitte bequeme Kleidung, Handtuch und warme Socken mitbringen.

Passau - Altstadt, Pfaffengasse 9  
Kurs-Nr. 312011

So, 18.02.2024, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 x  
36,00 €, Juliane Trempler, FVD-zertifizierte  
FELDENKRAIS®-Lehrerin



## Neurographik - Neu! eine Transformations-Methode

Wünsche in Erfüllung gehen lassen, Potenziale und Ressourcen aktivieren und Ziele erreichen! Dabei die Zufriedenheit und Leichtigkeit fühlen? Das alles kann man mit Hilfe der Methode Neurographik erreichen.

Passau, Nikolastraße 18  
**Kurs-Nr. 343020 - - Tagesseminar**  
Sa, 03.02.2024, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x  
150,00 €, Viktoria Schäfer, Neurographik@-  
Trainerin und Ästhetischer Coach, Kultur-  
und Sozialpädagogin,

## Vegan - Vollwertig, gesund und lecker!

Dieser Kurs bietet Ihnen einen leckeren und informativen Einstieg in eine vollwertige, pflanzenbasierte Ernährung. In Theorie und Praxis klären sich Fragen zur Alltagstauglichkeit, zu Aspekten der Gesundheit, sowie zu Fakten und Hintergründen. Gemeinsam zaubern wir pflanzenbasierte Gerichte und Leckereien und räumen auf mit Mythen, Halbwahrheiten und Vorbehalten rund um dieses Thema.

Passau, Neustifter Str. 52,  
Schule Neustift, Schulküche  
**Kurs-Nr. 371008**  
Sa, 03.02.2024, 16:00 - 20:00 Uhr, 1 x  
42,00 €, zzgl. Kosten für die Zutaten, Mandy  
Worlitschek, Vegane Ernährungsberaterin

## ● EDV-KURSE

### 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, 20.02.2024 - 29.02.2024  
13:30 - 16:00 Uhr, Di./Do., 4 x  
69,00€, AnetteAltmann, Dipl.-Kaufrau (Univ.)

## ● ALDERSBACH

### Entgiften und Entschlacken - Beschwingt durch den Frühling

Wie sieht die optimale Entgiftung im Frühling aus? Wann ist der beste Zeitpunkt? Welche Kurmöglichkeiten bieten sich an? Was ist Verschlackung? Wie stelle ich eine Verschlackung an mir fest? Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Aldersbach-Pörndorf, Sportplatzstr. 5,  
Naturheilpraxis Bauer  
**Kurs-Nr. 342423**  
Do, 29.02.2024, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x  
12,00 €, zzgl. 5,00 € für Skript, bar an Dozentin,  
Alexandra Bauer, Heilpraktikerin

## ● BAD FÜSSING

### Senioren-gymnastik

Für Einheimische und Kurgäste, in Zusammenarbeit mit dem BRK-Kreisverband Passau, mit Rita Stinglhammer, zert. Übungsleiterin für Gymnastik.

Bad Füssing, Riedenburg, Inntalstr. 1  
**Kurs-Nr. 325380X**  
immer dienstags, 10:15 - 11:15 Uhr  
2,50 € pro Kursstunde, Rita Stinglhammer,  
zert. Übungsleiterin f. Gymnastik

### Hatha Yoga und Meditation

Ein Kurs für Personen, die schon Erfahrung mit Yoga haben! Bitte Decke, Kissen und warme Socken mitbringen.

Bad Füssing, Hotel Holzapfel  
**Kurs-Nr. 313381 - Für Fortgeschrittene**  
Di, 06.02.2024, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 x  
90,00€, Eyke-Christine Hausner, Yogalehrerin

Mehr Informationen  
erhalten Sie unter:  
[www.vhs-passau.de](http://www.vhs-passau.de)



## Senioren-gymnastik

Für Einheimische und Kurgäste, in Zusammenarbeit mit dem BRK-Kreisverband Passau, mit Rita Stinglhammer, zert. Übungsleiterin für Gymnastik.

Bad Füssing, Riedenburg, Inntalstr. 1  
**Kurs-Nr. 325385**  
Di, 06.02.2024, 10:15 - 11:15 Uhr, 3 x  
2,50 € pro Kursstunde, Rita Stinglhammer,  
zert. Übungsleiterin f. Gymnastik

## ● BAD GRIESBACH

### Heimatgeschichtliche Wanderungen

Heimatgeschichtliche Wanderungen in Zusammenarbeit mit der Kurverwaltung Bad Griesbach. Jeden Mittwoch, die einzelnen Ziele erfahren Sie aus der Tagespresse und dem Stadtmagazin. Mindestteilnehmerzahl: 7 Für eine eventuelle Busbenutzung wird eine geringe Gebühr erhoben.

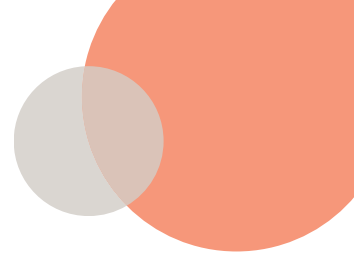
Bad Griesbach-Therme,  
Kurallee 6, Holzhäusl  
**Kurs-Nr. 327501**  
Mi, 28.02.2024, 13:30 - 18:00 Uhr,  
Christa Schapfl

## Räuchern, Duft und Zauber - Einführungskurs Neu!

Sie erlernen die verschiedenen Räuchertechniken und deren Anwendung. Das Räuchern mit getrockneten Kräutern und Harzen ist kein Mysterium und spielt in allen Kulturkreisen eine bedeutende Rolle und ist eine der ältesten Form der Aromatherapie. Mit Handout über das Räuchern und einer kleinen Räucherprobe Bitte Tasse für Tee mitbringen.

Bad Griesbach, Stadtplatz 3, vhs Büro  
**Kurs-Nr. 342511**  
Mi, 07.02.2024, 19:00 - 21:30 Uhr, 1 x  
12,00 €, Beate Quathamer-Gottschaller





## Smartphone Grundkurs (Android)

Der Kurs beinhaltet die Grundfunktionen wie Installation von Apps, Telefonie, Nachrichtenversand wie E-Mail u. SMS, mobiler Internetzugang und verschiedene Einstellungen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone sowie dazugehörige Passwörter/Pins mit.

Bad Griesbach, Stadtplatz 3, vhs Büro  
Kurs-Nr. 510521  
Di, 13.02.2024, 14:15 - 17:15 Uhr, 2 x  
56,00 €, Gudrun Wimmer

## BÜCHLBERG

### Yoga - ein Weg zur Entspannung von Körper und Geist

(MBSR basiert) Entspannung und kurze Meditationen helfen Stress abzubauen und den Blick wieder für das Wesentliche zu öffnen. Bequeme Kleidung, dicke Socken, Iso-Matte, ein kleines Kissen und eine warme Decke erforderlich.

Büchlberg, Schulweg 1, Schule, Aula  
Kurs-Nr. 313756A  
Mo, 19.02.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x  
120,00€, Helga Kernwein, Yoga-Lehrerin BDY

## 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 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. 324831  
Do, 29.02.2024, 08:30 - 09:30 Uhr, 4 x,  
30,00 €, Manuela Reichel, Dozentin für  
Orientalische Tänze

## HAUZENBERG

### WhatsApp für Senioren

Sie lernen mit WhatsApp umzugehen und die zahlreichen Funktionen und Möglichkeiten besser auszunutzen. Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Smartphone. Aufgeladenes Smartphone mitbringen!

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2  
Kurs-Nr. 510216  
Di, 06.02.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x  
28,00 €, Raimund Wagner

## 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. Bequeme Kleidung, dicke Socken, Iso-Matte, ein kleines Kissen und eine warme Decke erforderlich.

Hutthurm, Schulstr. 7, Aula  
Kurs-Nr. 313750A  
Mi, 21.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x, 144,00€  
Kurs-Nr. 313750  
Di, 20.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x  
120,00€, Helga Kernwein, Yoga-Lehrerin BDY

## ORTENBURG

### Fröhliche Tanzrunde

Geselliges Tanzen für Jung und Alt, für Frauen und Männer. Dies ist die charmanteste Art der Körpergymnastik. Mit oder ohne Partner - alle sind willkommen!

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG  
Kurs-Nr. 295950  
Fr, 16.02.2024, 15:30 - 17:00 Uhr, 8 x  
40,00 €, Carola Harbeck, Übungsleiterin

Diese Veranstaltungen finden in Zusammenarbeit zwischen der Evangelischen Bildung Ostbayern e.V., statt.

## Klang und Seelenfrieden

In diesem Workshop erforschen wir die Wirkung des Klanges. Du lernst die verschiedenen Klanginstrumente kennen und erlebst die wohltuende Entspannung. Du erfährst, wie die heilsamen Töne dich im Alltag begleiten können. Für alle, die mehr Entspannung und Wohlbefinden brauchen können. Die Klänge auf dem eigenen Körper wirken lassen wollen. Nach Lösungen bei Stress oder Einschlafproblemen suchen. Bitte Yogamatte, Decke oder Kissen mitbringen!

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG  
Kurs-Nr. 313954  
Fr, 23.02.2024, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x,  
25,00 €, Irina Leirich

## Erholsamer Schlaf - Vortrag

Mit praktischen Anwendungsbeispielen für zu Hause, Heilpflanzen die beruhigen sowie Ursachen von Schlafstörungen und welche Rolle die Ernährung dabei spielt.

Tettenweis, Hauptstr. 2, Parkwohnstift  
Kurs-Nr. 342352  
Di, 06.02.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 1 x  
9,00 €, Daniela Baumgartner, Heilpraktikerin

## POCKING

### Android-Smartphone 1

Wir besprechen die wichtigsten Grundfunktionen und geben Ihnen eine Übersicht über ausgewählte vorinstallierte Apps. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Android Smartphone mit.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG  
Kurs-Nr. 510355  
Di, 20.02.2024, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x  
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

### Android-Smartphone 2

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

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG  
Kurs-Nr. 510357  
Di, 27.02.2024, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x  
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker



Mehr Informationen  
erhalten Sie unter:  
[www.vhs-passau.de](http://www.vhs-passau.de)





## ● ROTTHALMÜNSTER

### Malkurs - Bayerische Gebäude

Wir lernen wie man Gebäude mit Aquarell Bleistifte und Mixtechniken malt. Am Ende haben wir eine fertige Skizze, mit der Sie Ihr Zuhause dekorieren oder als Postkarte verwenden können.

Rotthalmünster, Marktplatz 32, Markt-Galerie  
**Kurs-Nr. 252605**

Do, 22.02.2024, 18:30 - 20:30 Uhr, 3 x  
36,00 €, zzgl. 14,00€ Materialkosten, diese werden direkt an die Dozentin bezahlt!,  
Tatiana Barsehian

### Wildkräuter im eigenen Garten und ihre Verwendung

Welche Wildkräuter wachsen in unserer näheren Umgebung? Wie können wir sie nutzen, sowohl kulinarisch als auch für das Wohlbefinden? Gänseblümchen, Löwenzahn und Co mit neuen Augen betrachtet.

Rotthalmünster, Matthias-Fink-Str. 10, Mittelschule, Anbau, Raum 1  
**Kurs-Nr. 342600**

Sa, 24.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x  
12,00 €, Sonja Urlberger, Kräuterpädagogin

## 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**

Di, 06.02.2024, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x  
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

## ● UNTERGRIESBACH

### Nähen am Dienstag

Seien Sie kreativ - realisieren Sie Ihre eigenen Ideen! Sie werden in die Grundkenntnisse des Schneiderhandwerks eingeführt. Geübte Teilnehmende erweitern ihre Fertigkeiten in der Nähtechnik. Nähmaschine kann nach Absprache auch gestellt werden. Bitte Nähmaschine, Schnitt, Stoff und Nähutensilien mitbringen! Nähmaschine kann bei Bedarf gestellt werden.

Untergriesbach, Mittelschule  
**Kurs-Nr. 263303**

Di, 20.02.2024, 19:00 - 22:00 Uhr, 5 x  
90,00 €, Maria Firmys,  
Damenschneidermeisterin

## ● 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. 313707**

Di, 20.02.2024, 17:00 - 18:00 Uhr, 5 x  
37,50 €, Charlotte Kühmeier



## ● VILSHOFEN

### Orientalischer Tanz - Tanz und Technik

Erlern werden fließende Tanzkombinationen, sowie Bewegungsabläufe im Raum und am Platz. Bitte Gymnastikschuhe oder Socken und ein großes Tuch mitbringen!

Vilshofen, Bürg 35, Mehrzweckraum Bürg  
**Kurs-Nr. 292703**

Mi, 21.02.2024, 18:15 - 19:15 Uhr, 5 x  
59,00 €, Manuela Reichel, Dozentin für Orientalische Tänze

Mehr Informationen  
erhalten Sie unter:  
[www.vhs-passau.de](http://www.vhs-passau.de)



## Information und Anmeldung:

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

Telefon-Nr.: 0851 95980-0  
E-Mail: [info@vhs-passau.de](mailto:info@vhs-passau.de)

[www.vhs-passau.de](http://www.vhs-passau.de)