

# Seniorenprogramm

## Januar 2024



## PASSAU

### GESELLSCHAFT

#### Der rote Faden in der Bibel - ein Kurs für Frauen

Fassen Sie den Inhalt der Bibel in vier Sätzen zusammen! Die meisten Menschen können diese Aufgabe nicht bewältigen, denn sie sehen in der Bibel nur eine Ansammlung von zusammenhangslosen Geschichten, wobei die einzige Gemeinsamkeit ist, dass es um Gott geht. Aber die Bibel hat einen roten Faden. Von der ersten Seite bis zur letzten Seite zieht sich eine Geschichte und ein Gedanke durch.

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 101006

Mi, 17.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 3 x  
33,00 €, Jennifer Höpner

#### Studium generale: Die Weimarer Republik

Die Jahre von 1918 bis 1933 bilden eine der bewegtesten und interessantesten Epochen der jungen deutschen Geschichte. Wir beschäftigen uns intensiv mit den Gründen für das Scheitern dieser ersten deutschen Demokratie, das den Nationalsozialisten den Weg zur Macht ebnete.

Passau, Nikolastraße 18  
Kurs-Nr. 101004

Di, 30.01.2024, 10:30 - 12:00 Uhr, 4 x  
48,00 €, Axel H. Stark, Diplomtheologe und Akad.Oberrat a.D.

#### Studium generale: Künstliche Intelligenz in der Literatur Neu!

Die Literatur setzt sich schon seit vielen Jahrhunderten mit dem Thema einer künstlich geschaffenen Intelligenz auseinander. Der Kurs begibt sich über drei Termine hinweg auf einen Streifzug durch die Literaturgeschichte, geleitet von der Frage, was wir in diesen Werken über dieses heute so wichtige Thema erfahren - über die Potentiale und Gefahren, über unsere Ängste und Hoffnungen.

Passau, Nikolastraße 18  
Kurs-Nr. 101002

Di, 09.01.2024, 10:30 - 12:00 Uhr, 3 x  
36,00 €, Dr. Moritz Hildt, Dr. phil.,Philosoph, Autor

### GESUNDHEIT

#### Tennis für Anfänger

Schon nach ein paar Stunden können Sie Ihre Grundkenntnisse mit einem Tennispartner vertiefen. Tennisschläger und Bälle werden gestellt. In Kooperation mit DJK TC Passau-Grubweg. Bitte Tennis-/ Hallenschuhe mitbringen.

Passau, Schützenstr. 27,  
Tennisclub Passau Grubweg  
Kurs-Nr. 327003

So, 14.01.2024, 16:00 - 17:00 Uhr, 5x, 55,00 €, Dieter Liebl, BTV B- und C-Lizenz, Breitensporttrainer

#### Selbstverteidigung für Senioren

Wir lernen Techniken und Strategien, mit deren Hilfe wir uns auch gegen größere und stärkere Personen wehren können. Bitte Turnschuhe und lange Trainingskleidung mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs  
Kurs-Nr. 326004

Fr, 12.01.2024, 10:15 - 11:45 Uhr, 5 x  
60,00 €, Helmut Standfuß, Trainer für Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

#### Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung mit Pilates

Passau, Neuburger Str. 106, vhs  
Kurs-Nr. 322020

Fr, 12.01.2024, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x  
75,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

#### Yoga für Nacken, Schultern und Rücken - Workshop

Passau, Neuburger Str. 106, vhs  
Kurs-Nr. 313019

Sa, 20.01.2024, 09:00 - 10:30 Uhr, 1 x  
14,00 €, Anja Giese, Yoga-Lehrerin

#### Fitte Füße - Flotter Gang

Mit diesem Programm zur Fuß-Fitness können Sie sich belastbare und schmerzfreie Füße erhalten bzw. wieder antrainieren. Fehlstellungen der Füße kann so effektiv entgegengewirkt werden.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs  
Kurs-Nr. 321009 - Workshop

Sa, 20.01.2024, 10:45 - 12:45 Uhr, 1 x  
16,00 €, Anja Giese, Hatha-Yoga Lehrerin

#### Rückenfit - Rückenkräftigung

Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken und Handtuch mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs  
Kurs-Nr. 321010

Do, 11.01.2024, 10:15 - 11:15 Uhr, 8 x  
75,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin

#### Pilates

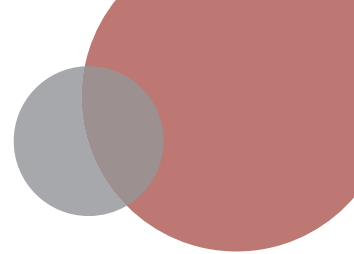
Passau, Neuburger Str. 106, vhs  
Kurs-Nr. 322018

Mi, 17.01.2024, 11:45 - 12:45 Uhr, 8 x  
120,00 €, Bärbl Rosing, Pilates Instructor

Verschenken Sie doch mal  
Bildung mit unseren

**Geschenkgutscheinen!**





## Die Fünf Tibeter und Entspannung

Durch die Kombination von einfachen Körperübungen, Atmung und geistiger Achtsamkeit aktivieren und harmonisieren die Fünf Tibeter die Organfunktionen und unsere Lebensenergie. Sie steigern unser Wohlbefinden und fördern die Ruhe im Alltag.

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 312012

Mi, 17.01.2024, 16:00 - 17:00 Uhr, 8 x  
56,00 €, Karin Schmid, Yoga-Lehrerin

## Autogenes Training

Ein Entspannungsverfahren für ein gesundes und stressfreies Leben. Es werden die verschiedenen Grundeinstellungen der konzentrativen Selbstentspannung eingeübt - zur vorbeugenden Gesundheitspflege und bewussten Persönlichkeitsentwicklung. Bitte Decke und warme Socken mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 312003 - Grundkurs

Fr, 19.01.2024, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x, 75,00 €

## FELDENKRAIS®-Workshop: Unterer Rücken

Wir lernen, wie wir den Lendenwirbelbereich gezielt entlasten, Fehlhaltungen auflösen und Verkürzungen der Muskeln entgegenwirken können. Einzelne Bewegungsabläufe lassen sich leicht in unseren Alltag integrieren. Bitte bequeme Kleidung, Handtuch/Tuch und warme Socken mitbringen.

Passau - Altstadt, Pfaffengasse 9  
Kurs-Nr. 312009

Sa, 27.01.2024, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 x  
36,00 €, Juliane Trempler, FVD-zertifizierte  
FELDENKRAIS®-Lehrerin



## Flexmobil - Fitnessstraining

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

Passau, Neuburger Str. 106, vhs  
Kurs-Nr. 324006

Di, 09.01.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, 7 x, 49,00 €

## Faszien-Qigong: Qigong für ein entspanntes Bindegewebe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die bereits den Kurs Faszien-Qigong besucht haben aber auch an alle, die bereits mit den Grundlagen des Qigong vertraut sind. Speziell ausgewählte fasziale Qigong-Übungen werden mit effektiven Qigong-Stockübungen und den neuesten Erkenntnissen der Faszienforschung kombiniert. Durch das achtsame Ausführen der Übungen verbunden mit einer bewussten Atmung lernt auch im Faszien-Qigong dein Geist „Ruhe in der Bewegung“ zu finden. Bitte leichte Turnschuhe oder Noppensocken mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 314008 - - Aufbaukurs

Di, 09.01.2024, 17:15 - 18:15 Uhr, 10 x  
90,00 €, Claudia Birkicht, Qigong-Lehrerin

## Fit am Morgen durch Wirbelsäulengymnastik

Bitte Gymnastikschuhe mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs  
Kurs-Nr. 321002

Di, 09.01.2024, 09:30 - 10:30 Uhr, 7 x  
56,00 €, Doris Frait, Trainer C

## 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. Bitte bequeme Kleidung, Handtuch/Tuch und warme Socken mitbringen.

Passau - Altstadt, Pfaffengasse 9  
Kurs-Nr. 312008

Di, 09.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 x  
45,00 €, Juliane Trempler, FVD-zertifizierte  
FELDENKRAIS®-Lehrerin



## Yoga am Morgen

Passau, Neuburger Str. 106, vhs  
Kurs-Nr. 313026 - - Hatha Yoga

Di, 09.01.2024, 08:45 - 09:45 Uhr, 7 x, 56,00 €,  
Angela Wels-Hasselberg, Yogalehrerin,  
Sozialpädagogin

## Zumba Gold®

Zumba Gold® ist ein tänzerisches Fitnessstraining zu mitreißenden lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen. Sie müssen nicht tanzen können, jedoch wird man - ohne es zu merken - lernen, sich auch tänzerisch zu bewegen. Sowohl die Schritte als auch das Tempo wird den bewegungsbegeisterten Damen und Herren angepasst. Der Kurs umfasst auch Fitness-Elemente wie Muskel-, Flexibilitätstraining, Koordinations- und Balanceübungen. Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und Handtuch mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs  
Kurs-Nr. 323009

Mo, 08.01.2024, 16:00 - 17:00 Uhr, 8 x, 56,00 €,  
Marion Leebmann, Official Zumba Instructor

## 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. Bitte bequeme Kleidung, Handtuch/Tuch und warme Socken mitbringen.

Passau - Altstadt, Pfaffengasse 9  
Kurs-Nr. 312006

Mo, 08.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 x, 45,00 €

## ZEN-Meditation

ZEN ist die Kunst des Innehaltens. ZEN hilft uns klar zu werden: "Wer bin ich wirklich, in meinem tiefsten Innern, in meinem unverstellten Wesen? Und was wurde durch die Umwelt, durch die Gesellschaft aus mir gemacht?"

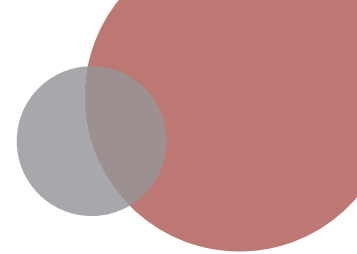
Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 311002 - Einführungskurs

Do, 11.01.2024, 19:15 - 21:15 Uhr, 5 x  
70,00 €, Matthias Uhlich, Zen-Lehrer, Pfarrer  
i. R.

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





## Funktionelle Entspannung: Den Spürsinn wiederentdecken

Der eigene Spürsinn, mit Einbezug des Atems, aktiviert das vegetative Nervensystem und führt zu einer Selbstregulation des Organismus. Dies bringt innere Ausgeglichenheit und vermehrte psychische Gelassenheit.

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 311007

Do, 11.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 8 x  
108,00 €, Liane Laschtuvka, Diplompädagogin, Diplom-Sozialpädagogin

## Kräftigende Beckenbodengymnastik

Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung stärken den Beckenboden. Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken und 2 Handtücher mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs  
Kurs-Nr. 321005

Mi, 10.01.2024, 09:00 - 10:00 Uhr, 10 x, 94,00€, Stephanie Knödlseeder, Physiotherapeutin

## 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 2 Handtücher mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs  
Kurs-Nr. 321006

Mi, 10.01.2024, 10:10 - 11:10 Uhr, 10 x, 94,00€, Stephanie Knödlseeder, Physiotherapeutin

## Flexmobil - Fitnessstraining

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

Passau, Neuburger Str. 106, vhs  
Kurs-Nr. 324009

Do, 11.01.2024, 10:30 - 11:30 Uhr, 7 x, 49,00€, Susanne Kuppler, Gymnastiktrainerin

## Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen und Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken und Handtuch mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs  
Kurs-Nr. 324013

Do, 11.01.2024, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x  
75,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin

## Brainkinetik® - Gehirnjogging mit Bewegung

Erleben Sie, wie sich durch die Verknüpfung von kognitiven Aufgaben und sanfter sportlicher Bewegung Schritt für Schritt die Handlungsmöglichkeit Ihres Gehirns erweitert. Das Training macht Spaß und fördert ganz nebenbei Ihre Merkfähigkeit, Aufnahmekapazität und Konzentration - und das unabhängig von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Konstitution.

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 342003

Mi, 17.01.2024, 17:30 - 18:30 Uhr, 4 x  
48,00 €, Holger Bauer, BRAINKINETIK® Soccer Instructor, Koordinationstrainer

## 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, Schulküche

Kurs-Nr. 371009

Sa, 27.01.2024, 09:30 - 17:30 Uhr, 1 x  
110,00 €

## Orientalische Küche: intensiv und aromatisch

Lamm und Kichererbsen, als Beilagen Couscous, Bulgur oder Fladenbrot. - zum Dessert: Süßes mit Datteln, Mandeln und Honig. Kulinarische Köstlichkeiten mit Safran, Cayennepfeffer, Zimt, Koriander, Kurkuma, Petersilie, Minze.

Passau, Neustifter Str. 52, Schule Neustift, Schulküche

Kurs-Nr. 371004A

Mi, 17.01.2024, 19:00 - 22:00 Uhr, 1 x  
35,00 €, zzgl. Kosten für die Zutaten, Dr. habil. oec. troph. Gülin Tunali, Vitalstofftherapeutin



## SPRACHEN

### Italienisch "Nuovo Espresso A1"

Grundlagenkenntnisse erweitern - Italienfeeling schnuppern: Ein Kurs für Leute mit etwas Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger, die bereits einen Kurs hinter sich haben und/oder sich bereits erste Grundlagen erworben haben. Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105438-0

Passau, Nikolastraße 18  
Kurs-Nr. 409008A - ab Lekt. 5

Mo, 15.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 8 x  
103,20 €, Alexandra Ulrich, Kunsthistorikerin

### Spanisch A2 "Perspectivas contigo A2"

Wenn Sie Ihre Spanischkenntnisse weiterentwickeln möchten und auch gern näher die Geschichte, die Kultur und das Leben Lateinamerikas kennenlernen wollen, dann kommen Sie in diesen Kurs. Lehrbuch: Perspectivas contigo A2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120935-3

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 422015 - ab Lekt. 1

Mi, 17.01.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 x  
129,00 €, Amícar Guerrero Guerrero, EUROLTA Sprachtrainer

### Spanisch A1 "Perspectivas contigo A1"

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

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 422008 - ab Lekt. 1

Mi, 10.01.2024, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x  
129,00 €, Alejandrina Negreros de Weidinger

## BERUF

### Foto-Workshop - digitale und analoge Fotografie

Durch "praktische" Theorie werden Sie mit den einzelnen Funktionen Ihrer Kamera vertraut und erkennen, wann man welchen Modus am besten nutzt. Auf einem kleinen Spaziergang in der Altstadt von Passau fotografieren wir und laden dann die Bilder herunter und besprechen sie. Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit Zubehör und ein USB-Kabel zum verbinden mit dem PC mit.

Passau, Nikolastraße 18  
Kurs-Nr. 203003

Sa, 13.01.2024, 09:00 - 15:00 Uhr, 1 x,  
60,00 €, Alberto Catania, Fotograf, Studium der Fotografie in London

## Android Smartphone: Erste Schritte

Endlich haben Sie ein Smartphone und fühlen sich total überfordert? Dann ist dieser Kurs für absolute Anfänger:Innen genau richtig für Sie! Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone mit.

Passau, Nikolastraße 18

**Kurs-Nr. 510063**

Di, 16.01.2024, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x  
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

## Android Smartphone: Aufbaukurs

Sie haben bereits Erfahrung im Umgang mit Ihrem Smartphone? Wir besprechen folgende Themen: Was kann mein Handy neben telefonieren und "simsen" noch so alles? Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone mit.

Passau, Nikolastraße 18

**Kurs-Nr. 510065**

Di, 23.01.2024, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x  
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

## Microsoft Word - Grundlagen

Ziel: Sie beherrschen die grundlegenden Funktionen von Word und können anspruchsvolle Dokumente gestalten.

Kursinhalt:

- Bildschirmaufbau
- Grundlagen Textverarbeitung
- Arbeit mit Dateien
- Zeichen, Absatz, Seitenformatierung
- einfache Tabulatoren, Tabellen, Spalten
- Zwischenablage
- nützliche Techniken

Passau, Nikolastraße 18

**Kurs-Nr. 510003**

22.01. - 26.01.2024, 18:00 - 21:00,  
3 Abende - Mo./Mi./Fr., 119,00 €, inkl. Praxisleitfaden, Reiner Mairon, EDV Trainer

## Erste Schritte mit Ihrem iPhone

Lernen Sie in moderatem Tempo die vielfältigen Möglichkeiten Ihres Apple-iPhones kennen. Gezeigt u. geübt wird die Bedienung des Geräts sowie wichtige Grundeinstellungen. Des Weiteren werden zentrale Anwendungen erklärt, wie z.B. App Store, Telefonie u. Kontakte sowie die Internetnutzung über WLAN u. mobile Daten.

Passau, Nikolastraße 18

**Kurs-Nr. 510070**

Do, 18.01.2024, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x  
29,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

## Microsoft Excel - Grundlagen

Ziel: Sie beherrschen die grundlegenden Funktionen von Excel und können Tabellen, Kalkulationen und Diagramme erstellen.

Kursinhalt:

- Bildschirmaufbau
- Grundlagen Tabellenkalkulation
- Berechnungen, einfache Funktionen
- Arbeiten mit Arbeitsblättern
- Tabellendesign (Rahmen, Muster,...)
- Diagramme, Grafiken

Passau, Nikolastraße 18

**Kurs-Nr. 510007**

29.01. - 02.02.2024, 18:00 - 21:00,  
3 Abende, Mo./Mi./Fr., 119,00 €, inkl. Praxisleitfaden, Reiner Mairon, EDV Trainer

## Computer Einsteigerkurs für Senioren\_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, Programme installiert / deinstalliert und vieles mehr...

Passau, Nikolastraße 18

**Kurs-Nr. 510044**

Di, 30.01.2024 - 08.02.2024  
13:30 - 16:00 Uhr, Di./Do., 4 x  
69,00€, Anette Altmann, Dipl.-Kauffrau (Univ.)

## 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, 30.01.2024, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x  
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker



## iPhone für Fortgeschrittene

Wenn Sie sich mit den Grundfunktionen Ihres iPhones bereits vertraut gemacht haben und Ihr Wissen weiter vertiefen möchten, sind Sie hier richtig. Er werden folgende Themen behandelt: E-Mail u. Kalenderfunktionen, Fotos u. Videos aufnehmen u. bearbeiten, Dateien verwalten u. synchronisieren, Sicherheitseinstellungen vornehmen, das Gerät mit verschiedenen Anwendungsprogrammen (Apps) besser nutzen. Ihr iPhone / Ladegerät

Passau, Nikolastraße 18

**Kurs-Nr. 510073**

Do, 25.01.2024, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x  
29,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

## Computer Einsteigerkurs für Senioren\_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. 510041**

Di, 09.01.2024 - 18.01.2024  
13:30 - 16:00 Uhr, Di./Do., 4 x  
69,00€, Anette Altmann, Dipl.-Kauffrau (Univ.)

## 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)