

Seniorenprogramm

März 2024



PASSAU

GESELLSCHAFT

Studium generale: Einblicke in die Pluralität der menschlichen Seele

Schon Goethe sprach von "zwei Seelen in meiner Brust" (Faust I), Bismarck meinte: "Was heißt zwei Seelen in meiner Brust, ich habe ein ganzes Volk von Seelen in meiner Brust". Sigmund Freud sprach beim Gedanken an die Seele von einem "Kriegsschauplatz". Heute sprechen wir von "Inneren Team".

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 101002

Di, 12.03.2024, 10:30 - 12:00 Uhr, 2 x

24,00€, Mario Fioritto, Kommunikationstrainer

Infoabend Gästeführer Aus- und Weiterbildung

In einem kurzen Überblick wird das Berufsbild des Gästeführers in Deutschland vorgestellt und die verschiedenen Facetten der Tätigkeit zwischen Wissensvermittlung und Entertainment für die Gäste skizziert.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 111001

Di, 05.03.2024, 18:00 - 20:00 Uhr, kostenlos

Passau und das Salz - eine kleine Geschichte des Salzhandels

Wandeln Sie zusammen mit dem Historiker Mario H. Puhane auf den Spuren des Salzhandels. Treffpunkt: Nikolakloster, Innenhof beim Brunnen, Ende: Ort beim Altstadtthotel

Passau, Innstraße 40, Nikolakloster

Kurs-Nr. 111014

Fr, 22.03.2024, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x

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

Sie suchen noch nach einer kreativen
Geschenkidee?

Verschenken Sie doch mal
Bildung mit unseren

Geschenkgutscheinen!

Lust auf Schreiben

Mit Wörtern spielen, Texte schreiben, vorlesen und hören sowie der gemeinsame Austausch stehen im Vordergrund. Clusterverfahren, serielles und automatisches Schreiben, Wortgitter und viele weitere praktische Übungen sollen helfen, die Schreiblust zu wecken und Schreibhemmungen abzubauen. Bitte Papier und Stift mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 211002

Sa, 09.03.2024, 10:00 - 17:00 Uhr, 1 x

63,00 €, Marie Graf, Autorin, Schreibpädagogin

KULTUR

Modernes Aquarell

Eintauchen in die meditative Welt der modernen Aquarellmalerei, eine Reduktion von Formen, die sich in floralen, blumigen Motiven, Stillleben und Landschaften ausdrückt. Da der Fokus auf Pinseltechnik und Effekte liegt, ist er für reine Anfänger und auch Fortgeschrittene geeignet, die andere Techniken kennenlernen wollen. zzgl. 19 € für Materialpaket

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 252001

Sa, 23.03.2024, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x

83,00 €, zzgl. 19 € für Materialpaket, Kerstin Rackerseder

Abstrakte Kunst - Malkurs

Abstrakte Kunst bedeutet das Loslösen vom Gegenständlichen. So kann man sich auch von den Gedanken des Alltags lösen und die eigene Kreativität zum Ausdruck bringen. Es sind keinerlei künstlerische Vorkenntnisse nötig, da sich diese im Prozess entfalten können. In den Materialkosten sind enthalten: vier Leinwände (kl. und gr.), Pinsel, Spachtel, Schwämme, Strukturpaste, Acrylfarbe.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 252007

Do, 07.03.2024, 18:00 - 20:00 Uhr, 4 x

75,00 €, Laura Miedel

Filzwerkstatt: Osterfilzen für Groß und Klein

Allein oder gemeinsam etwas Kreatives gestalten. Aus feiner bunter Filzwolle entstehen originelle Dinge für den Ostertisch: Farbige Ostereier, lustige Eierwärmer, blühende Blumen. Bitte Handtücher und eine Schüssel mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 263002

Fr, 15.03.2024, 15:00 - 17:30 Uhr, 1 x

20,00 €, pro Person, zzgl. 8,00 € Materialkosten, Petra Niekrawitz, Lehrerin

Filz-Werkstatt: Gartenträume

Mit weicher bunter Schafwolle und viel Kreativität entstehen Filzträume für den Garten: umfilzte Windlichter, Steine umfilzt mit Blüten und mehr. Bitte eine Schüssel, handtellergroßer Steine, alte Einweckgläser und Handtücher mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 263003

Fr, 15.03.2024, 18:00 - 21:30 Uhr, 1 x

27,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten, Petra Niekrawitz, Lehrerin

MEDITATION & ENTSPANNUNG

Just breathe! - Entspannen mit der Kraft des Atmens

Richtiges Atmen steuert unsere Befindlichkeit und hilft auch dabei, gesund zu bleiben. Wir üben uns in der Beobachtung dieses unwillkürlichen Tuns und darin, unsere Atmung zu verbessern, damit mehr Wohlbefinden und Entspannung in unserem Leben Einzug halten kann. Bitte dicke Socken oder Hausschuhe und Schreibzeug mitbringen.

Passau, Alte Poststraße 9 e

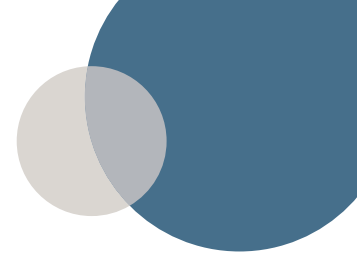
Kurs-Nr. 311001

Do, 21.03.2024, 19:00 - 21:30 Uhr, 1 x

18,00 €, Anne Auberger, Psychologin, Beraterin für Atemtherapie und Stressprävention

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





GESUNDHEIT

Hatha Yoga - am Morgen

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.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 313005
Mo, 04.03.2024, 09:00 - 10:30 Uhr, 8 x
130,00 €, Gudrun Sowa, Yoga-Lehrerin

Yoga am Morgen

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 313012 - - Hatha Yoga
Di, 05.03.2024, 08:45 - 09:45 Uhr, 8 x
64,00 €, Angela Wels-Hasselberg, Yogalehrerin, Sozialpädagogin

Fit am Morgen durch Wirbelsäulengymnastik

Bitte Gymnastikschuhe mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 321003
Di, 05.03.2024, 09:30 - 10:30 Uhr, 9 x
72,00 €

Pilates Ganzkörpertraining

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 322009 - Grundkurs
Do, 07.03.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x
56,00 €

 **Qualitätssiegel
für Präventionskurse**



Präventionskurse werden bis zu 100 % bezuschusst. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!

Zumba Gold®

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

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 323008
Mo, 11.03.2024, 16:15 - 17:15 Uhr, 8 x
56,00 €

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. 324001
Di, 05.03.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, 9 x
63,00 €

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 324003
Do, 07.03.2024, 10:30 - 11:30 Uhr, 8 x
56,00 €, Susanne Kuppler, Gymnastiktrainerin

Sturzprävention und Osteoporose-Prophylaxe

Sicher und stabil durchs Leben gehen zu können ist wichtig. 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. 324005
Mo, 04.03.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, 3 x
36,00 €

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. 324011
Mi, 06.03.2024, 18:15 - 19:15 Uhr, 3 x
27,00 €

Leichter Leben - abnehmen ohne Diät

Das Seminar bietet kompaktes Ernährungswissen und wirksame Coachingmethoden in Einem. Sie bekommen Gesundheitswissen an die Hand und beleuchten viele Bereiche Ihres Lebens genauer. Damit können Sie Ihr Wunschgewicht erreichen und gleichzeitig Ballast im Leben los lassen.

Seminarinhalte: Wissen über Nahrung (Mikro- und Makronährstoffe) gesunde Essenszeiten und Essensmengen Wasserinformation und ideale Trinkmenge Erstellung von Einkaufs- und Essensplan für den Tag und für die Woche Bedeutung von Kraft, Ausdauer und Bewegung für die Gesundheit Atem- und Entspannungstechniken bewusste Selbstfürsorge Kommunikations- und Abgrenzungsbasics: Sie lernen Ihren Auslöser kennen!

Was möchten Sie in Ihrem Leben verändern? Wie setzen Sie Ihre Ziele um? uvm. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 331002
Sa, 23.03.2024, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x
99,00 €, Silvia Killer, Gesundheitscoaching, Osteopathin, Heilpraktikerin

Räuchern mit einheimischen Kräutern - Frühjahrsputz

Gerade das Frühjahr ist für viele mit dem Bedürfnis nach Reinigung und Frische verbunden. Unterstützend lässt sich der traditionelle Hausputz gut mit einer Räucherzeremonie unterstützen. Dafür eignen sich insbesondere einheimische Heilkräuter. Bitte dicke Socken oder Hausschuhe und evtl. eigenes Räucherzubehör mitbringen.

Passau-Neustift, Alte Poststraße 9 e, Praxis "Quellwege"
Kurs-Nr. 342003
Mi, 06.03.2024, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x
18,00 €, Anne Auberger, Psychologin, Beraterin für Räucherkunde und Ritualarbeit

Gesundheit beginnt im Darm

Gesundheit beginnt im Darm- der Kurs richtet sich an alle die, die sich für eine ausgewogene und gesunde Ernährung interessieren. Wir gehen näher auf unseren Darm ein, worauf wir bei der Nahrungsmittelauswahl besonders achten sollten um unserem Körper Gutes zu tun und das Immunsystem stärken. Mit regionalen und saisonalen Lebensmittel zaubern wir gemeinsam ein tolles Menü.

Passau, Neustifter Str. 52, Schule Neustift, Schulküche
Kurs-Nr. 371005
Mi, 06.03.2024, 17:30 - 21:00 Uhr, 1 x
35,00 €, zzgl. 15,00 € Materialkosten,
Simone Höller, Diätassistentin DGE



ENGLISCH

Englisch A1 "Easy English Upgrade A1.1"

Anfängerkurs: Dieser richtet sich an alle Englisch-Anfänger, die Lust haben Englisch-Grundkenntnisse zu erwerben oder ihre Englisch-Kenntnisse aufzufrischen. Der Kurs soll einen einfachen Einstieg in die englische Sprache ermöglichen. Lehrbuch: Easy English Upgrade A1.1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122673-2

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 406001 - ab Lekt. 1
Mo, 04.03.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Paul Hulburt, M.A., TEFL

Englisch A1 "Great! A1"

Anfängerkurs: Für Teilnehmende ohne Englischkenntnisse, die lebensnahes Englisch unkonventionell und humorvoll erlernen sowie Einblicke in Kultur und Landeskunde der englischsprachigen Welt erhalten möchten. Lehrbuch: Great! A1, 2nd edition, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501750-4

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 406002 - ab Lekt. 1
Di, 19.03.2024, 17:00 - 18:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Gaby Botschafter, zertifizierte
EUROLTA Sprachtrainerin

Englisch A2 "Let's Talk Now A2"

Ein Konversationskurs am Nachmittag für alle, die in kurzer Zeit für Beruf und Reisen ihre Englischkenntnisse auffrischen und erweitern wollen. Lehrbuch: Let's Talk Now A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-605555-0

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 406008 - Conversation
Do, 14.03.2024, 16:30 - 18:00 Uhr, 6 x
77,40 €, Gaby Botschafter, zertifizierte
EUROLTA Sprachtrainerin

FRANZÖSISCH

Französisch A1 "Perspectives - Allez-y ! A1"

Anfängerkurs: In diesem Kurs lernen Teilnehmende ganz einfache Sätze über vertraute Themen zu verstehen und sich auf ganz einfache Art über vertraute Themen im beruflichen oder privaten Kontext zu verständigen. Lehrbuch: Perspectives - Allez-y ! A1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520176-6

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 408001 - ab Lekt. 1
Di, 12.03.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x
129,00 €

Französisch A2 "Vive mercredi !"

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 408003 - Vormittagskurs
Mi, 20.03.2024, 10:00 - 11:30 Uhr, 6 x
53,40 €, Catherine Groß

Französisch B1 "Rencontres en français B1"

Für Personen mit einigen Vorkenntnissen, die ihre Französischkenntnisse weiter intensivieren möchten. Ziel des Kurses ist es, dass die Teilnehmenden ihre Französischkenntnisse auf spielerische Weise verbessern. Lehrbuch: Rencontres en français B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529649-7

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 408005 - ab Lekt. 1
Mi, 06.03.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 x
129,00 €

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



Französisch B2 Cours de Conversation

Réactivez vos connaissances dans la bonne humeur et une ambiance décontractée en discutant sur les thèmes fournis par la presse et les médias français. Surprenez vos amis par votre aptitude à pouvoir parler sur tout ce qui concerne la France, ainsi que par la richesse progressive de votre vocabulaire.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 408007
Di, 12.03.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 x
129,00 €

ITALIENISCH

Italienisch A1 "Dieci A1"

Anfängerkurs für Leute ohne Vorkenntnisse: Schritt für Schritt lernen Sie sehr lebendig Italienisch und noch einiges mehr über die italienische Kultur und Lebensart. Lehrbuch: Dieci A1 - lezioni di italiano, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005647-7

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 409002 - ab Lekt. 1
Mo, 04.03.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Uta Hoffmann, Lehrerin

SPANISCH

Spanisch Einstiegskurs "Entrada al español"

Leichter Einstieg in die spanische Sprache für absolute Anfänger. Hier bekommen Sie in kleinen Schritten eine solide Basis der Sprache und entdecken mit viel Spaß die Kultur und Lebensart der "Hispanohablantes". Die entspannte Kommunikation steht im Vordergrund. Lehrbuch:

Entrada al español, Cornelsen Verlag,
ISBN 978-3-464-20567-9

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 422001 - ab Lekt. 1
Mo, 25.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 8 x
103,20 €, Alejandrina Negreros de Weidinger

Spanisch A1 "Perspectivas contigo A1"

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

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 422002 - ab Lekt. 1
Fr, 01.03.2024, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Alejandrina Negreros de Weidinger

TEXTVERARBEITUNG

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. 510001

04.03. - 08.03.2024, 18:00 - 21:00,

3 Abende - Mo./Mi./Fr.

119,00 €, inkl. Praxisleitfaden,

Reiner Mairon, EDV Trainer

TABELLENKALKULATION

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. 510005

11.03. - 15.03.2024, 18:00 - 21:00,

3 Abende - Mo./Mi./Fr.

119,00 €, inkl. Praxisleitfaden,

Reiner Mairon, EDV Trainer

PRÄSENTATION

Microsoft PowerPoint

Ziel: Sie beherrschen die grundlegenden Funktionen von PowerPoint und können überzeugende Präsentationen planen, erstellen und vorführen.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510010 - Grundlagen

18.03. - 22.03.2024, 18:00 - 21:00,

3 Abende - Mo./Mi./Fr.

119,00 €, inkl. Praxisleitfaden,

Reiner Mairon, EDV Trainer

EDV KURSE FÜR SENIOREN

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. 510040

Di, 12.03.2024 - 21.03.2024

13:30 - 16:00 Uhr, Di./Do., 4 x

69,00 €, Anette Altmann,

Dipl.-Kauffrau (Univ.)

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. 510043

Di, 26.03.2024 - 04.04.2024

13:30 - 16:00 Uhr, Di./Do., 4 x

69,00 €, Anette Altmann,

Dipl.-Kauffrau (Univ.)

SMARTPHONE

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. 510062

Do, 21.03.2024, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x

28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Android Smartphone, Aufbaukurs

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone mit.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510064

Do, 28.03.2024, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x

28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker



Erste Schritte mit Ihrem iPhone

Vorkenntnisse: keine

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. Ihr iPhone / Ladegerät

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510069

Di, 19.03.2024, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x

29,00 €, 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. 510072

Di, 26.03.2024, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x

29,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Sie suchen noch nach einer kreativen
Geschenkkategorie?

Verschenken Sie doch mal
Bildung mit unseren



Geschenkgutscheinen!

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



BAD FÜSSING

Senioren-gymnastik

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

Bad Füssing, Riedenburg, Inntalstr. 1
Kurs-Nr. 325380

immer dienstags, 10:15 - 11:15 Uhr
2,50 € pro Kursstunde, Rita Stinglhammer,
zert. Übungsleiterin f. Gymnastik

BAD GRIESBACH

Stricken von Trachtenjacken

Stricken Sie sich Ihre individuelle Trachtenjacke zum Dirndl. Von einfach bis anspruchsvoll, eigene Ideen können umgesetzt werden. Grundkenntnisse im Stricken sind erforderlich. Bitte Wolle und Stricknadeln mitbringen.

Bad Griesbach, Stadtplatz 3, vhs Büro
Kurs-Nr. 263501

Mi, 06.03.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 6 x
54,00 €, Brigitte Jetzinger

Spanisch, Con gusto nuevo A1 - mit Schnupperstunde

Hola! Ziel ist die Vermittlung eines bestimmten Grundwortschatzes um sich in Alltagssituationen verständigen zu können. Für die Schnupperstunde ist noch kein Lehrbuch erforderlich! Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6

Bad Griesbach, Stadtplatz 3, vhs Büro
Kurs-Nr. 422501

Mo, 11.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
89,00 €, Monica Mosquera Javier de Fuchs, EUROLTA Sprachtrainerin

Malkurs - Aquarell und Acryl

Es werden Ihnen künstlerische Techniken im Malen mit Aquarell- und Acrylfarben vermittelt. In persönlicher Atmosphäre wird zunächst ein Thema besprochen, vorgezeichnet und dann in Farbe umgesetzt. Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Wasserglas, Mallappen, Aquarellblock A3, Aquarellpinsel Nr. 12, Acrylblock oder Leinwand, Acrylpinsel, Farben.

Bad Griesbach, Seilerberg 16, Grund- u. Mittelschule, Werkraum
Kurs-Nr. 252501

Do, 21.03.2024, 17:30 - 19:30 Uhr, 6 x
80,00 €, Elizabeth Schulze

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



BREITENBERG

Android-Smartphone

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

Breitenberg, Schulstr. 1, Schule
Kurs-Nr. 510250

Di, 19.03.2024, 17:00 - 20:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Raimund Wagner

BÜCHLBERG

Kräuterwanderung Fit in den Frühling

Stärkung (Immunabwehr, Körperliche Leistung, Stoffwechsel ankurbeln) mit Wildkräutern, Herstellung von Oxymel mit den gesammelten Kräutern während des Kurses. Verkostung vor Ort. festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung, Veranstaltung im Freien

Büchlberg, Hauptstr. 5, Treffpunkt Rathaus Parkplatz

Kurs-Nr. 373002D

Sa, 30.03.2024, 10:00 - 12:00 Uhr, 1 x
22,00 €, Stephanie Freund

EGING

Qigong

Mit ganz bewussten, langsamen und achtsamen Bewegungen wird im Körper das Heil sein und die Quelle der Lebenskraft unterstützt und gestärkt. Lernen Sie wunderschöne Bewegungen, kombiniert mit Meditation und Musik kennen und starten Sie voller Freude in die Woche.

Eging, Andreas-Seider-Straße 11,
Evangelische Kirche

Kurs-Nr. 314741

Di, 05.03.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x
60,00 €, Ronny Wax

HAUZENBERG

Spanisch A1.1 "Perspectivas ¡Ya! A1"

Wenn Sie Lust haben Spanisch zu lernen und auch näher die Geschichte, die Kultur und das Leben Lateinamerikas kennenlernen wollen, kommen Sie in diesen Kurs. Gebühr ab 6 TN 89,00 €. Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1 Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Kurs-Nr. 422200 - ab Lekt. 1

Do, 14.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
129,00 €, Amilcar Guerrero Guerrero, EUROLTA Sprachtrainer

Hatha-Yoga mit Elementen aus Yinyoga und traumasensiblen Yoga

Hatha - Yoga ist ein Weg zu bewusstem Körpergefühl, bei dem wir lernen, mit Stresssituationen besser umzugehen. Durch Körperübungen (asanas), Atemübungen (pranayama) und Meditation werden Körper und Geist in Einklang gebracht. Dies führt uns immer mehr zu unserer "inneren Mitte". Bitte warme Socken mitbringen.

Hauzenberg, Hannersbüchl 5

Kurs-Nr. 313200

Do, 07.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 8 x
120,00 €, Elisabeth Hoffmann, Entspannungspädagogin und Yogalehrerin

Computer Einsteigerkurs für Senioren

Dieser EDV-Einsteigerkurs ist für Senioren gedacht, die sich die Welt der Computer in angenehmer Atmosphäre und moderatem Lerntempo erschließen möchten. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Kurs-Nr. 510210

Mo, 04.03.2024 - 18.03.2024
13:30 - 15:45 Uhr, Mo./Mi., 5 x, 99,00 €

Seniorentanz

Seniorentanz ist eine Kombination aus Bewegung und geistigem Training. Auf dem Programm stehen Kreis-, Paar-, Kontra- und Blocktänze; ein Streifzug durch die Vielfalt der Folklore. Einstieg jederzeit möglich. 14-tägig

Hauzenberg, Kirchplatz 3, Pfarrsaal

Kurs-Nr. 292200

Di, 05.03.2024, 14:30 - 16:00 Uhr, 10 x
Gebühr pro Termin 3,00 €, Irmgard Watzinger, Seniorentanzleiterin

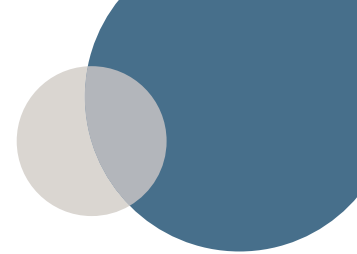
Wirkung und Anwendung von ätherischen Ölen

Erleben Sie mit ätherischen Ölen eine Entdeckungsreise für die Sinne. Die Öle können Körper und Geist beruhigen, anregen, ausgleichen oder harmonisieren. Schnuppern, spüren, fühlen und testen Sie selbst!

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Kurs-Nr. 342200

Fr, 22.03.2024, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x
12,00 €, inkl. Skript
zzgl. ca. 8,00 € für Getränke, Badesalz, Badekugeln und Körperöl, Monika Sicklinger, Expertin für Palliativ-Aromapflege



HUTTHURM

Tanz mit - bleib fit - Tanzvergnügen 60 plus

Tanzen ist ein Garant für neue Energie und Lebensfreude. Es hält uns aktiv, fit, geistig jung und bringt Schwung in den Alltag. Gemeinsam in der Gruppe tanzen wir verschiedene, abwechslungsreiche Tanzformen und Musikstile aus aller Welt. Die koordinierten, angesagten Bewegungsabläufe trainieren unser Gedächtnis und die Konzentration. Im Vordergrund steht die Geselligkeit, der Spaß und das Miteinander in der Gruppe. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Schuhe und Getränk mitbringen.

Hutthurm, Kaltenecker Str. 8, Pfarrsaal gegenüber Sparkasse
Kurs-Nr. 292754

Mo, 04.03.2024, 15:00 - 16:30 Uhr, 10 x 50,00 €, Ulrike König, Seniorentanzleiterin

Wirbelsäulen- und Entspannungsgymnastik

Rückentraining beugt Verspannungen und Schmerzen vor! Ziel des Kurses ist es, durch funktionelle Alltagsbewegungen sowie Training, Dehnung, Kräftigung der Tiefenmuskulatur, die Stabilisierung der Wirbelsäule und einen gesunden Rücken zu erhalten. Bitte bequeme Kleidung, großes Handtuch und Getränk mitbringen.

Hutthurm, Schulstr., Mehrzweckhalle
Kurs-Nr. 321751

Di, 12.03.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 x 64,00 €, Hildegunde Straub, Staatl. geprüfte Gymnastik- u. Rückenschullehrerin, Entspannungstrainerin

OBERZELL

Basiskurs: Erster Umgang mit dem PC oder Laptop

Umgang mit Maus und Tastatur, kennenlernen der Windows-Benutzeroberfläche, arbeiten mit der Fenstertechnik, Grundwissen Internet und E-Mail. Lap-Top kann kostenlos gestellt werden. Eigener Laptop bitte mit installiertem Windows 10 und Ladekabel.

Oberzell Nottau 16, Bürgerhaus
Kurs-Nr. 510262

Mo, 18.03.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x 28,00 €, Raimund Wagner

Basiskurs: Texte schreiben und gestalten mit dem PC

Lernen Sie die Vorteile der digitalen Variante des Textes und Briefe schreiben schätzen. Erfassen und korrigieren (ohne Tippex!) von

Texten ist einfach und macht dazu noch Spaß. Lap-Top kann kostenlos gestellt werden. Eigener Laptop bitte mit installiertem Windows 10 und Word (Office) und Ladekabel. Voraussetzung: Besuch des Kurses "Erster Umgang mit dem PC oder Laptop oder entsprechende Erfahrung

Oberzell Nottau 16, Bürgerhaus
Kurs-Nr. 510263

Mo, 25.03.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x 28,00 €, Raimund Wagner

Tanz mit - bleib fit

Wenn Sie Freude an Tanz und Bewegung haben, gern etwas für Ihre Gesundheit tun, tänzerisch Ihr Gedächtnis trainieren wollen und gern mit netten Menschen zusammen sind, dann tanzen Sie doch mit! Sie brauchen keinen Tanzpartner und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Oberzell Nottau 16, Bürgerhaus Turnhalle
Kurs-Nr. 292260

Do, 21.03.2024, 14:30 - 16:00 Uhr, 8 x 14 täglich
28,00 €, Maria Heindl, Seniorentanzleiterin

ORTENBURG

Wildkräuter Workshop

Es erwartet Sie eine Einführung in die Knospeneilkunde. Knospen sind vitalisierend, Zellstoffwechsellanregend und unterstützend für die Selbstheilungskräfte. Es erwartet Sie eine Einführung in die Knospeneilkunde. Jeder Teilnehmer erhält ein Skript und die selbst hergestellten Knospeneilzuderate. Alle Materialien werden bereitgestellt

Ortenburg, Schloss, Waffenzimmer, 2. OG
Kurs-Nr. 373950 - Gemmotherapie - Knospeneilkunde

Di, 19.03.2024, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x 15,00 €, Materialkosten 15 €, diese werden direkt an die Dozentin bezahlt, Anna-Juliane Griessler

Aquarellmalerei - wie geht das?

Die Aquarellmalerei ist eine großartige Maltechnik. Spannend und Vielseitig. Ob Profi- oder Hobbykünstler - Das weite Anwendungsspektrum bietet jedem eine passende Ausdrucksmöglichkeit: Schnelle Skizzen, Blumen- und Landschaftsaquarelle oder abstrakte Werke. Es gibt kein Richtig oder Falsch im Umgang mit Aquarellfarbe! Die schönsten Aquarelle entstehen oft durch spontan improvisierte Farbaufträge. Bitte Aquarellblock Hahnemühle matt, 180g, mind. 30x40, Rundpinsel "Vernissage" Nr. 3 bis ca. 10, Aquarellfarben in sehr guter Qualität, Zeichenstift B bis 2B, Radierer (Bic Galet in weiß), Anspitzer, Wasserglas und Küchen-

krepp mitbringen! Zum Ausprobieren der Farben ist ein kleiner Block A6 von Vorteil.

Ortenburg, Schloss, Waffenzimmer, 2. OG
Kurs-Nr. 252950 - Für Neueinsteiger und Fortgeschrittene
Di, 12.03.2024, 16:00 - 18:00 Uhr, 4 x 88,00 €, Insa Kubelka

"Dem Leben auf der Spur" - Biographisches Schreiben

Aufschreiben und Erzählen: wie etwas ist, wie etwas war. Jeder Lebensweg ist ein besonderer, führt manchmal durch bewegte Zeiten und oft auch viele Orte. Jede Familie ist ein eigenes Universum mit Geschichten von Glück und Unglück, Abschieden, Aufbrüchen, Verlust, Miteinander und Alleinsein, Trauer und Liebe. Bitte mitbringen: Schreibblock, Stift, ev. Laptop, sowie einen kleinen (!) Gegenstand, der eine Bedeutung für Sie oder ein Familienmitglied hat.

Ortenburg, Schloss, Waffenzimmer, 2. OG
Kurs-Nr. 211950 - mit Barbara Krohn
So, 10.03.2024, 10:00 - 18:00 Uhr, 1 x 85,00 €, Barbara Krohn

"Vom Stress zur inneren Balance " mit THE WORK nach Byron Katie

Kennen Sie das: Sie fühlen sich in Ihrem Alltag gestresst und überlastet? Sie haben wiederkehrende Konflikte in Ihrer Familie, in Ihrem Job oder Freundeskreis? Sie machen sich Sorgen um Ihre Finanzen, aber auch generell um Ihre Zukunft? Sie sehnen sich nach positiver Veränderung in Ihrem Leben? An diesem Wochenende zeige ich Ihnen, wie Sie mit THE WORK nach Byron Katie schädliche Verhaltensmuster auflösen und mehr Gelassenheit und Frieden in Ihr Leben bringen können.

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 343950
Fr, 08.03.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Sa, 09.03.2024, 09:00 - 18:00 Uhr
159,00 €, Elisabeth Grumann

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. 313950
Di, 05.03.2024, 17:00 - 18:15 Uhr, 8 x 72,00 €, Angelika Theobald



POCKING

Android-Smartphone 2

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. 510356
Di, 19.03.2024, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x
28,00 €, 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!

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510360
Mi, 20.03.2024, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker, N.N.

Rückenfitness durch Yoga - Workshop

Stärken Sie Ihren Rücken, damit er Sie aufrecht und schmerzfrei durchs Leben trägt. Mit Yogastellungen kräftigen und dehnen Sie die Rückenmuskeln und bringen Elastizität in die Bandscheiben. Atmen Sie wieder richtig durch und laden sich so mit frischer Energie auf. Bitte bequeme Kleidung, Yogamatte evtl. Decke mitnehmen.

Tettenweis, Hauptstr. 2, Parkwohnstift
Kurs-Nr. 313352
Sa, 16.03.2024, 13:30 - 17:30 Uhr, 1 x
41,00 €, Margareta Doris Wießmeier, Yoga-
lehrerin BYV, Fachkrankenschwester

Computer Einsteigerkurs für Senioren 1

Dieser EDV-Einsteigerkurs ist für Senioren gedacht, die sich die Welt der Computer in angenehmer Atmosphäre u. moderatem

Lehrtempo 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. 510350
Mo, 11.03.2024 - 20.03.2024
18:00 - 21:00 Uhr, Mo./Mi., 4 x
138,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

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. 510354
Di, 12.03.2024, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Nutze deine innere Kraft für ein erfülltes Leben

Gedanken erzeugen Gefühle und Gefühle beeinflussen unser Handeln und wiederum unsere Gedanken. In Übungen und geführten Meditationen beschäftigen wir uns intensiv mit diesen Themen und Sie erhalten hilfreiche Werkzeuge an die Hand, wie Sie Ihre Gefühle bewusst wahrnehmen und ihnen einen Platz in Ihrem Herzen geben können.

Tettenweis, Hauptstr. 2, Parkwohnstift
Kurs-Nr. 343352
Sa, 09.03.2024, 10:00 - 17:00 Uhr, 1 x
150,00 €, Ulrich Seyfferth, Transformations-
Therapeut, Coach für die Wirtschaft, Ganz-
heitlicher medialer Lebensberater,

ROTTHALMÜNSTER

Fit und Schlank durch Yoga - Workshop

Regen Sie mit ausgewählten Yogaübungen Ihren Stoffwechsel, sowie Herz und Kreislauf an. Die Fettverbrennung wird aktiviert. Sie werden wacher, energetisiert und kräftigen die Muskeln. Stresshormone bauen sich ab. Im Sonnengruß reihen sich fließend mehrere Yogastellungen aneinander. Bitte bequeme Kleidung, Yoga Matte evtl. Decke mitnehmen.

Rottthalmünster, Matthias-Fink-Str. 10,
Hauptschule, Anbau 1. Stock, Ballettraum
Kurs-Nr. 313600
So, 10.03.2024, 13:30 - 17:30 Uhr, 1 x
41,00 €, Margareta Doris Wießmeier, Yoga-
lehrerin BYV, Fachkrankenschwester

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



Kreative Postkarten (Erwachsene und Kinder)

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden kann.

Rotthalmünster, Marktplatz 32, Markt-Galerie
Kurs-Nr. 252607
Fr, 15.03.2024, 16:00 - 19:00 Uhr, 1 x
22,00 €, zzgl. 12,00€ Materialkosten, diese
werden direkt an die Dozentin bezahlt!,
Tatiana Barsehian

Freie Malwerkstatt

Haben Sie schon lange davon geträumt, so richtig in Farbe einzutauchen, aber keine Gelegenheit gehabt? 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. 252601
Fr, 22.03.2024, 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

RUDERTING

Mix aus Autogenes Training & Progressiver Muskelentspannung

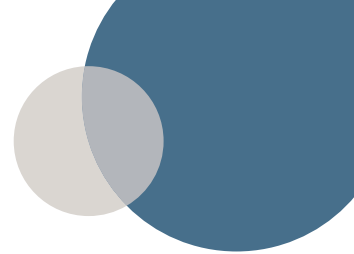
Gekonnt entspannen und auftanken. Entspannung lernen: Schmerzen reduzieren. Konzentration steigern. Einen klaren Kopf schaffen. Blutdruck senken. Lernen Sie Methoden, mit denen Sie auch in stressigen Zeiten locker & und entspannt bleiben. Entspannte Muskeln - entspannter Geist.

Ruderting, Schulstraße 3, Volksschule
Kurs-Nr. 3127521
Fr, 08.03.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x
66,00 €, Tanja Ratzinger, Heilpraktikerin -
Entspannungspädagogin - Fitnesstrainerin

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. 324270
Mo, 11.03.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, 8 x
80,00 €, inkl. Benützung der Smovey-
Ringe in der Kursstunde, Silvia Kinatader,
smoveyCoach



TITTLING

Rückenfit - Rückenkräftigung

Der Rücken steht im Mittelpunkt von Haltung und Bewegung. Durch spezielle Übungen wird die Muskulatur gekräftigt, gedehnt und mobilisiert. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Tittling, Theodor-Heuss-Str. 7, Vereinsheim am Hallenbad
Kurs-Nr. 321801
Mi, 20.03.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x
105,00 €, Franz Leierseder, Physiotherapeut

UNTERGRIESBACH

Android-Smartphone

Beginn auch auf Anfrage. Lassen Sie sich auf die Interessentenliste setzen. Bei genügend Interesse werden Sie eingeladen. Im Grundkurs lernen Sie die generellen Systemeinstellungen Ihres Gerätes kennen. Wir besprechen die wichtigsten Grundfunktionen und geben Ihnen eine Übersicht über ausgewählte vorinstallierte "Apps".

Feuerwehrhaus Untergriesbach
Kurs-Nr. 510301
Di, 19.03.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Raimund Wagner

Basiskurs: Texte schreiben und gestalten mit dem PC

Lernen Sie die Vorteile der digitalen Variante des Textes und Briefe schreiben schätzen. Erfassen und korrigieren (ohne Tippex!) von Texten ist einfach und macht dazu noch Spaß. Lap-Top kann kostenlos gestellt werden. Eigener Laptop bitte mit installiertem Windows 10 und Word (Office) und Ladekabel. Voraussetzung: Besuch des Kurses "Erster Umgang mit dem PC oder Laptop oder entsprechende Erfahrung

Feuerwehrhaus Untergriesbach
Kurs-Nr. 510304
Mo, 25.03.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Raimund Wagner

Pub Talk

Would you like to practise your spoken English in a relaxed atmosphere? We are a group of people willing to speak freely about everything you want to. If you are able to read this text you have already qualified for joining us. Every first Thursday of the month.

No registration required.
Information at Mrs. Schumacher: 08593 8697

Untergriesbach, Marktplatz 16, Gasthaus Lanz
Kurs-Nr. 406310
Do, 07.03.2024, 19:00 - 21:00 Uhr, 6 x
Kostenlos, Gertrud Schumacher

Basiskurs: Erster Umgang mit dem PC oder Laptop

Umgang mit Maus und Tastatur, kennenlernen der Windows-Benutzeroberfläche, arbeiten mit der Fenstertechnik, Grundwissen Internet und E-Mail. Lap-Top kann kostenlos gestellt werden. Eigener Laptop bitte mit installiertem Windows 10 und Ladekabel.

Feuerwehrhaus Untergriesbach
Kurs-Nr. 510303
Mo, 18.03.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Raimund Wagner

VILSHOFEN

Spanisch A1, Perspectivas Ya!, Anfängerkurs

Wenn Sie Lust haben Spanisch zu lernen und auch näher die Geschichte, die Kultur und das Leben Lateinamerikas kennenlernen wollen, kommen Sie in diesen Kurs. Kleingruppe mit 4-5 Teilnehmern; Gebühr ab 6TN 89,00 €. Das Lehrbuch ist nicht im Kurspreis enthalten, Bitte bringen Sie es mit! Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya!, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 2
Kurs-Nr. 422700
Do, 14.03.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Nancy González

WEGSCHEID

Android-Smartphone

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

Wegscheid, Bahnhofstr. 25, Feuerwehr Schulungsraum
Kurs-Nr. 510340
Di, 19.03.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Raimund Wagner

Basiskurs: Texte schreiben und gestalten mit dem PC

Lernen Sie die Vorteile der digitalen Variante des Textes und Briefe schreiben schätzen. Erfassen und korrigieren (ohne Tippex!) von Texten ist einfach und macht dazu noch Spaß. Lap-Top kann kostenlos gestellt werden. Eigener Laptop bitte mit installiertem Windows 10 und Word (Office) und Ladekabel. Voraussetzung: Besuch des Kurses "Erster Umgang mit dem PC oder Laptop oder entsprechende Erfahrung

Wegscheid, Bahnhofstr. 25, Feuerwehr Schulungsraum
Kurs-Nr. 510345
Mo, 25.03.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Raimund Wagner

Basiskurs: Erster Umgang mit dem PC oder Laptop

Umgang mit Maus und Tastatur, kennenlernen der Windows-Benutzeroberfläche, arbeiten mit der Fenstertechnik, Grundwissen Internet und E-Mail. Lap-Top kann kostenlos gestellt werden. Eigener Laptop bitte mit installiertem Windows 10 und Ladekabel.

Wegscheid, Bahnhofstr. 25, Feuerwehr Schulungsraum
Kurs-Nr. 510344
Mo, 18.03.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Raimund Wagner

Mehr Informationen erhalten Sie unter:
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

www.vhs-passau.de