



Seniorenprogramm

Juli 2024

PASSAU

VORTRÄGE & KULTURFAHRTEN

Passau in römischer Zeit - Rundgang

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, 19.07.2024, 14:00 - 16:30 Uhr, 1 x, 25,00 €, Mario Puhane, M.A. Historiker und Universitätsarchivar

Tagesfahrt:

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

Die Ziele dieser Jubiläumsfahrt: Fürstenzell: ehemalige Klosterkirche: vom Bandwerk zur Rocaille. Kanzel als Aktionsbühne des Predigers - Ruhstorf: Siebenschläferkirche Rotthof: 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, 03.07.2024, 09:00 - 18:00 Uhr, 1 x, 55,00 €, Dr. Wilfried Hartleb, Kreisheimatpfleger

SCHREIBKUNST & MUSIK

Spannend schreiben

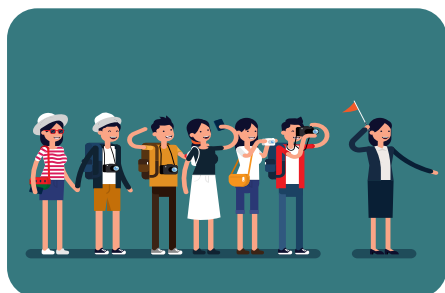
Sie schreiben schon oder wollen anfangen, Geschichten zu schreiben? Sie möchten wissen, wie Handlung noch spannender, die Figuren noch interessanter werden, wie man einen Spannungsbogen baut und wie man die »Heldenreise« einsetzt? Der Workshop geht allen Fragen mit vielen praktischen Schreibübungen nach. Bitte Papier und Stift mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 211003
Sa, 06.07.2024, 10:00 - 17:00 Uhr, 1 x, 63,00 €, Marie Graf, Autorin, Schreibpädagogin

Blues Harp Intensiv-Training - Einzelunterricht

Grundkenntnisse, wie z.B. Atmung, Handhaltung, Lippenansatz, Tongebung, Einzeltönenspiel und Akkordspiel können erworben, erweitert und vertieft werden. Individuelle spieltechnische Probleme werden analysiert und durch gezielte Übungen behoben. Mit professionellen Tipps und Tricks wird die Freude an Improvisation und Solospiel geweckt. Bitte mitbringen: Eine diatonische Blues Harp in C-Dur, Schreibzeug und Papier

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 281009
Mo, 29.07.2024, 15:00 - 15:45 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 281009A
Mo, 29.07.2024, 16:00 - 16:45 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 281009B
Mo, 29.07.2024, 17:00 - 17:45 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 281009C
Mo, 29.07.2024, 18:00 - 18:45 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 281009D
Mo, 29.07.2024, 19:00 - 19:45 Uhr, 1 x
33,00 €, Hubert Hofherr, Musiker



Sie suchen noch nach einer kreativen Geschenkidee?
Verschenken Sie doch mal **Bildung** mit unseren
Geschenkgutscheinen!

BEWEGUNG

FELDENKRAIS®-Workshop: Entspannter Nacken - bewegliche Schultern

Wir zeigen einfache Übungen, wie Nacken, Schultern und Rücken miteinander zusammenarbeiten und sich gegenseitig beeinflussen. Wir lernen unnötige Anstrengungen zu vermeiden, die Haltung zu verbessern und gewinnen eine neue Geschmeidigkeit im Schulter- und Nackenbereich. Bitte bequeme Kleidung, Handtuch und warme Socken mitbringen.

Passau - Altstadt, Pfaffengasse 9
Kurs-Nr. 312008

So, 07.07.2024, 10:00 - 14:00 Uhr, 1 x
40,00 €, Juliane Trempler, FVD-zertifizierte
FELDENKRAIS®-Lehrerin

Yogalates

Ausgleichende Wirkungen des Yoga werden mit kräftigenden Übungen aus Pilates vereint. Die Körperhaltungen fordern mental sowie körperlich und stärken die Konzentration.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 313030

Di, 02.07.2024, 17:10 - 18:10 Uhr, 4 x
36,00 €, Anna Roppelt, Fitness-Trainerin

Pilates

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 322006

Di, 02.07.2024, 16:00 - 17:00 Uhr, 4 x
32,00 €, Anna Roppelt, Fitness-Trainerin

KOCHEN

Die Küchenpartie mit "peb" - zusammen lecker kochen

Umweltparty - klimafreundlich und restlos
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. Das Küchenpartie-Programm umfasst dabei unterschiedliche Themenschwerpunkte, wie z. B. Sauberkeit und Sicherheit in der Küche, Alltagstipps für ausgewogenes Essen und den nachhaltigen und klimafreundlichen Umgang mit Lebensmitteln. Die Rezepte der Küchenpartie mit peb sind ausgewogen, lecker und einfach! Es sind viele Klassiker aus der Küche der Großeltern dabei, die bei Kindern allseits beliebt sind. Aber auch neue Geschmäcker werden gemeinsam entdeckt. Bei der Küchenpartie mit peb kommen vorwiegend frische, regionale und saisonale Lebensmittel auf den Tisch. Darüber hinaus enthalten die Rezepte praktische Küchentipps und -tricks für jede Generation.

Das Projekt wird unterstützt vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Bitte Behälter für Kostproben und Getränk mitbringen.

Passau, Neustifter Str. 52,
Schule Neustift, Schulküche
Kurs-Nr. 371026

Sa, 13.07.2024, 10:30 - 14:30 Uhr, 1 x
12,00 €, für 1 Erw. und 1 Kind, Dr. habil. oec.
troph. Gülin Tunali, Vitalstofftherapeutin

SPRACHEN

Englisch-Crashkurs - für den Sommerurlaub

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Englischkenntnisse noch einmal schnell vor dem Sommerurlaub auffrischen möchten. Es werden wichtige Phrasen gelernt, Rollenspiele gespielt und somit der Wortschatz aktiviert und erweitert. Sie können somit entspannt in den Urlaub fliegen.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 406020

Mo - Fr, 29.07.2024 - 02.08.2024

10:00 - 11:30 Uhr, 5 x, 64,50 €,

Daniela Rutencrantz, Englischlehrerin
Mittelschule/ Fremdsprachenkorrespondentin

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 406021

Mo - Do, 29.07.2024 - 01.08.2024

17:00 - 18:30 Uhr, 4 x, 51,60 €,

Daniela Rutencrantz, Englischlehrerin
Mittelschule/ Fremdsprachenkorrespondentin

Spanisch A1 - "Perspectivas contigo A1"

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

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 422005 - ab Lekt. 1

Di, 23.07.2024, 18:00 - 20:00 Uhr, 10 x

172,00 €, Alejandrina Negreros de Weidinger



BAD FÜSSING

Seniorengymnastik

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. 325384

Di, 02.07.2024, 10:15 - 11:15 Uhr, 5 x
2,50 € pro Kursstunde, Rita Stinglhammer,
zert. Übungsleiterin f. Gymnastik

BAD GRIESBACH

Gosausee und Bad Ischl

Aufenthalt in Abtenau mit Gelegenheit zu einem Spaziergang. Mittagessen am Gosausee. Am Nachmittag kommen wir nach Bad Ischl. Möglichkeit zum Kaffeetrinken, Besuch der Kaiservilla oder einem Bummel durch Bad Ischl.

Kurs-Nr. 201509

Do, 11.07.2024, 06:00 - 20:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 201510

Mi, 17.07.2024, 06:00 - 20:00 Uhr, 1 x
39,00 €

Nockalmstraße - Sonderfahrt

Im Nockalmgebiet besuchen wir mehrere Sehenswürdigkeiten entlang der 34 km langen Strecke. In dieser Region werden wir auch Mittagessen und Kaffeepause machen.

Kurs-Nr. 201513

Do, 25.07.2024, 06:00 - 20:00 Uhr, 1 x
39,00 €

Vorsorgeverfügungen und Testamente rechtssicher erstellen

Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Vorsorgemaßnahmen - das "Vorsorge-Paket". Dieses umfasst Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, Sorgerechtsverfügung sowie Testament. Der Kurs befähigt Sie, Ihr individuelles Regelungsbedürfnis abzuschätzen und zeigt Ihnen den Weg für eine rechtssichere Gestaltung.

Bad Griesbach, Seilerberg 16,
Grund- u. Mittelschule, Konferenzraum
Kurs-Nr. 103501

Mi, 17.07.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x, 12,00€,
Dr. Elisabeth Gottwald, Rechtsanwältin

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



HAUZENBERG

WhatsApp für Senioren

In diesem Kurs lernen Sie mit WhatsApp umzugehen und die zahlreichen Funktionen und Möglichkeiten besser auszunutzen. Geeignet auch für Apple-Geräte! Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Smartphone Aufgeladenes Smartphone mit installiertem WhatsApp mitbringen!

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Kurs-Nr. 510214A

Di, 02.07.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Raimund Wagner

HUTTHURM

Chinesischer Kochkurs

Im Kurs werden unterschiedliche warme, kalte, fleischhaltige und auch vegane Gerichte gezeigt und geübt. Nach dem Kurs können Sie mit normalen, in Deutschland erhältlichen Lebensmitteln, das originale chinesische Essen zuhause nachkochen. Zu jedem Termin werden bis zu drei typische chinesische Alltagsgerichte vorgeführt und gemeinsam verspeist. Die Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte eigenes Schneidebrett und großes Messer mitbringen.

Hutthurm, Schulstr. 7, Schule / Küche U4

Kurs-Nr. 371758

Di, 09.07.2024, 17:00 - 21:00 Uhr, 1 x
25,00 €, Linmei Li

ORTENBURG

Line Dance

Wir tanzen gemeinsam nach Country- und Westernmusik, aber auch zu modernen Liedern. Line Dance wird einzeln und in Linien getanzt, er besteht aus festgelegten, sich wiederholenden Figurfolgen. Mitmachen kann jeder, ein Partner ist nicht nötig. Bitte Freizeitkleidung und bequeme Schuhe mitbringen!

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 295955

Do, 04.07.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 4 x
24,00 €, Johann Haslinger



Aquagymnastik

Ab Beginn der Freibad Saison. Aquagymnastik im Freibad Unteriglbach. in Kooperation mit der Gesunden Gemeinde Ortenburg

Ortenburg, Freibad Unteriglbach

Kurs-Nr. 328950A

Di, 02.07.2024, 10:00 - 10:45 Uhr, 5 x
Eintritt Freibad 3,50 € pro Termin, Olivia
Hölzel, Dipl. Personal-Fitness-Trainerin

POCKING

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. 510361

Mo, 15.07.2024, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Computer Einsteigerkurs 2

Ein Kurs für alle, die noch ein bisschen mehr zum Computer wissen wollen. Danach erfahren Sie, wie man Ordner anlegt, Dateien und Ordner kopiert und verschiebt, Daten sichert, Programme installiert / deinstalliert uvm...

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG

Kurs-Nr. 510353

Di, 02.07.2024 - 11.07.2024
09:30 - 12:30 Uhr, Di./Do., 4 x
138,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker



Bilder vom Smartphone auf den PC

Sie möchten Bilder vom Android Smartphone auf den Computer übertragen und dort sichern? Wir zeigen Ihnen wie das geht und wie Sie die Bilder am PC optimal verwalten. Bitte Smartphone mitbringen!

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510363

Do, 25.07.2024, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker



ROTTAHLMÜNSTER

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. 252605

Fr, 19.07.2024, 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

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.

Rotthalmünster, Marktplatz 10, Rathaus Sitzungssaal

Kurs-Nr. 510601

Di, 09.07.2024, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x 28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Android-Smartphone 2

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

Rotthalmünster, Marktplatz 10,
Rathaus Sitzungssaal

Kurs-Nr. 510602

Di, 16.07.2024, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x 28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

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



VILSHOFEN

Vorsorgeverfügungen und Testamente rechtssicher erstellen

Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Vorsorgemaßnahmen - das "Vorsorge-Paket". Dieses umfasst Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, Sorgerechtsverfügung sowie Testament. Der Vortrag befähigt Sie, Ihr individuelles Regelungsbedürfnis abzuschätzen und zeigt Ihnen den Weg für eine rechtssichere Gestaltung.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1
Kurs-Nr. 103700

Do, 25.07.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x, 12,00 €, Dr. Elisabeth Gottwald, Rechtsanwältin

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, 30.07.2024, 18:30 - 19:30 Uhr, 4 x 30,00 €, 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