

Seniorenprogramm

November 2024



PASSAU

STUDIUM GENERALE

Begegnungen mit dem Wilden. Literarisch-philosophische Streifzüge

Schon seit ihren Anfängen setzt sich die Literatur mit der Beziehung des Menschen zur Natur auseinander: Welcher Gewinn liegt in der Begegnung mit der Natur? Welche Gefahren lauern? Warum fürchten wir uns vor der Wildnis und sind doch gleichermaßen fasziniert von ihr? Diese und andere Fragen werden wir während der drei Kurstermine diskutieren, anhand ausgewählter Textbeispiele aus der Philosophie und der Literatur.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 101001

Di, 26.11.2024, 10:30 - 12:00 Uhr, 3 x, 36,00 €, Dr. Moritz Hildt, Dr. phil., Philosoph, Autor

VORTRÄGE

Europawahl 2024 und die Zukunft der EU

Im Juni 2024 fand die letzte Europawahl statt. Welche Ergebnisse werden deutlich, welche Akteure gibt es, welche Ziele werden genannt? Welche Bedeutung haben die europäischen Institutionen für unsere Gegenwart und Zukunft?

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 101005

Di, 05.11.2024, 10:30 - 12:00 Uhr, 3 x, 36,00 €, Axel H. Stark, Diplomtheologe und Akad.Oberrat a.D.



Glücks-Geschichten von Frauen und ihrer Berufung

Vier Frauen, für die der Beruf zur Berufung geworden ist, erzählen, was sie genau tun, wie sie dazu gekommen sind und was für sie Glück bedeutet. Die Passauer Kunsthistorikerin Alexandra Ulrich (Expertin bei „Kunst und Krempel“). Sabrina Reischl von der Musicaldarstellerin zur Lehrerin für Tanz, Gesang und Schauspiel, Sängerin sowie Veranstalterin. Die iranische Ingenieurin Saba Gharizade, die ein Faible für süße Kunstwerke hat. Juscha Stuber-Kranixfeld, die sich beim Hospizverein um Schwerkranke, Trauernde und ihre Angehörigen kümmert. Moderiert wird die Veranstaltung von der Journalistin und Buchautorin Christine Hochreiter.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 101006

Di, 12.11.2024, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 10,00 €, Christine Hochreiter, Journalistin und Autorin

VERBRAUCHER & UMWELT

Imkerschulung: Propolis sammeln

Online-Seminar

Kurs-Nr. 104003

Fr, 29.11.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 35,00 €, Robert Löffler, Imkermeister

Minimalismus - weniger ist mehr!

Wieso liegt bei uns ständig irgend welches Zeug herum? Nehmen die vielen Sachen, die wir besitzen, zu viel Platz, Raum und Zeit in Anspruch? Hindern sie mich daran, mich den Dingen und Menschen zu widmen, die ich für viel wichtiger erachte? Durch das bewusste Loslassen der Gegenstände, welche uns in unserer gegenwärtigen Lebenssituation nicht dienlich sind entsteht mehr Freiraum.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 104019

Mi, 06.11.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x 14,00 €, Michael Czippek

Seife sieden

Aus natürlichen Zutaten, wie Kokosöl, Rapsöl und Kakaobutter sieden wir gemeinsam verschiedene Seifen, die sich auch gut als Geschenk eignen. Diese dekorieren wir mit Blüten oder arbeiten mit Kaffeesatz um einen „Peeling-Effekt“ zu erreichen. Bitte leere Frischkäsebecher, Quarkbecher, ect. als Seifenform mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 104021

Sa, 23.11.2024, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x 52,00 €, inklusive Materialkosten, Sonja Urlberger, Kräuterpädagogin

Salben Herstellung

Aus natürlichen Zutaten wie Öle, Wachs und Kräutern, stellen wir gemeinsam zwei pflegende Salben her. Etwa eine Kaffee-Salbe gegen müde Augen, eine Schmerzsalbe mit Beinwell oder vielleicht eine Efeusalbe die die Haut strafft. Verschleißbare Behälter mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 104022

Mi, 06.11.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x 45,00 €, inklusive Materialkosten, Sonja Urlberger, Kräuterpädagogin

RUNDGANG

Staðennamen erzählen Geschichte

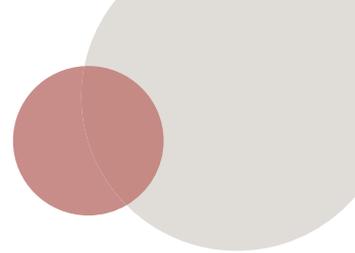
Neu!

Unternehmen Sie einen Rundgang durch die Innstadt, Fußgängerzone und Altstadt von Passau auf den Spuren der Geschichte, die durch die Namen der Passauer Straßen, Gassen und Plätze erzählt werden.

Passau - Innstadt, Kirchenplatz

Kurs-Nr. 111011

Fr, 29.11.2024, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x 25,00 €, Mario Puhane, M.A. Historiker und Universitätsarchivar



TAGESFAHRTEN

Glücks-Tour durch Linz

Abseits bekannter Sehenswürdigkeiten zeigt Ihnen die Journalistin und Buch-Autorin Christine Hochreiter ihre persönlichen Glücksorte in der Hauptstadt Oberösterreichs. Es könnte durchaus sein, dass Ihnen etwas chinesisches vorkommt. Vielleicht wollen Sie aber auch hoch hinaus oder erfahren, wie man Glück trainieren kann. Der Einblick in eine denkmalgeschützte Industrieanlage, die sich zu einem Kreativ-Areal entwickelt hat, eröffnet neue Perspektiven. Und der kulinarische Genuss kommt auch nicht zu kurz. Reiseveranstalter im Sinne des Reiserechts: Fürst-Reisen

Passau, Bahnhofstr., Parkplatz Güterbahnhof
Kurs-Nr. 201001
Sa, 23.11.2024, 08:30 - 19:00 Uhr, 1 x, 55,00 €, Christine Hochreiter, Journalistin und Autorin

Ein Tag in Budweis: Entdecken Sie Geschichte und Braukunst

Erleben Sie Budweis in Südböhmen! Entdecken Sie die berühmte Budweiser Budvar Brauerei und kosten Sie das legendäre Bier. Erkunden Sie die historische Altstadt bei einer geführten Tour und genießen Sie lokale Spezialitäten. Ein unvergesslicher Tag voller Kultur und Genuss! Anschließend Zeit zur freien Verfügung. Reiseveranstalter im Sinne des Reiserechts: Fürst-Reisen

Passau, Bahnhofstr., Parkplatz Güterbahnhof
Kurs-Nr. 201003
Sa, 16.11.2024, 08:30 - 21:00 Uhr, 1 x 55,00 €, Roland Pregler

KREATIVITÄT

Filz - Werkstatt: Weihnachtsfilzen für Groß und Klein

Allein oder gemeinsam mit dem Kind etwas Kreatives für Weihnachten gestalten! Aus weicher bunter Filzwolle entstehen mit Hilfe von Seife, Wasser und den Händen schöne Dinge für Weihnachten: Bunte Weihnachtskugeln, Schneemänner, Weihnachtsmänner, ... Bitte eine Schüssel und 2 Handtücher mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 263006
Fr, 22.11.2024, 15:00 - 17:30 Uhr, 1 x 22,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten pro Person, Petra Niekrawitz, Lehrerin

Filz-Werkstatt: Wärmflaschenhülle

Aus bunter Filzwolle, Wasser, Seife und mit viel Kreativität entsteht eine kuschelige Hülle für Ihre Wärmflasche und die kalten Wintertage. Bitte eine Schüssel, Handtücher und Wärmflasche mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 263007
Fr, 22.11.2024, 18:00 - 22:00 Uhr, 1 x 33,00 €, zzgl. 10,00 € Materialkosten, Petra Niekrawitz, Lehrerin

MEDITATION & ENTSPANNUNG

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. 311001 - Einführungskurs
Do, 07.11.2024, 19:15 - 21:15 Uhr, 5 x 70,00 €, Matthias Uhlich, Zen-Lehrer, Pfarrer i. R.

Starte gelassen in den Tag mit Herz-Meditation Neu!

Eine sanfte und gleichzeitig aktive Meditationstechnik in Bewegung. Angestaute Gefühle können sich auflösen und eine neue Heiterkeit, Freude und Ruhe werden entdeckt. Ein fester Ablauf in fünf Phasen wird begleitet mit tiefgehender, leichter Musik, welche die Wahrnehmung des Herzens unterstützt. Bitte bequeme Kleidung, Decke und Getränk mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 311005
Mo, 04.11.2024, 07:30 - 08:15 Uhr, 6 x, 30,00 €



Kreistanz - für Körper, Geist und Seele Neu!

Ruhige und lebendige Kreistänze mit entsprechender Musik bringen uns mit Leichtigkeit in Bewegung und machen uns Freude. In der Balance des Körpers finden wir unser Gleichgewicht und Frieden. Tanzen fördert die Koordinationsfähigkeit und steigert die Aufnahme- und Konzentrationsfähigkeit. Seid dabei und tanzt mit! Für alle Altersgruppen. Keine Tanzerfahrung notwendig. Bitte bequeme Kleidung und Getränk mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 311008
Di, 05.11.2024, 16:00 - 17:30 Uhr, 6 x 48,00 €, Petra Stangl, Leiterin für Kreis- und Gruppentänze, Entspannungskursleiterin

Cardio Dance Workout

Willkommen zu unserem dynamischen Fitness- und Cardiodance-Kurs, der die perfekte Kombination aus HIIT, Pilates und Cardio bietet.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 324013
Mi, 06.11.2024, 18:15 - 19:15 Uhr, 7 x, 56,00 €

Cardio Dance Workout - am Morgen

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 324016
Mo, 04.11.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, 7 x 56,00 €, Johanna Bucur, Aerobic Trainerin

RÄUCHERKUNDE

Räuchern mit einheimischen Kräutern rund um die Weihnachtszeit

Die Tradition des Räucherns ist seit alters her bekannt und wurde z.B. zur Reinigung, zur Abtötung von Krankheitskeimen, zum persönlichen Wohlbefinden oder zur Begleitung feierlicher Anlässe angewandt. Neben Hinweisen zum Gebrauch wird auch die Verwendung unterschiedlicher Räuchermethoden vorgestellt. Bitte dicke Socken/ Hausschuhe und evtl. eigenes Räucherzubehör mitbringen.

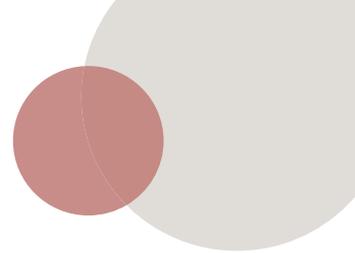
Passau-Neustift, Alte Poststraße 9 e, Praxis „Quellwege“
Kurs-Nr. 342004
Di, 26.11.2024, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x 23,00 €, Anne Auberger, Psychologin, Beraterin für Räucherkunde und Ritualarbeit

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



Verschenken Sie doch mal Bildung mit unseren

Geschenkgutscheinen!



KOCHEN

Böhmische Küche erleben: Kochen mit Herz und Tradition

In unserem Kochkurs lernen Sie, traditionelle Gerichte wie z.B. Svíčková mit Serviettenknödeln und besondere Süßspeisen zuzubereiten. Unter fachkundiger Anleitung entdecken Sie die Geheimnisse der Zubereitung und genießen Ihre Kreationen in geselliger Runde. Ein kulinarisches Erlebnis für Genießer!

Passau, Neustifter Str. 52,
Schule Neustift, Schulküche
Kurs-Nr. 371020

Mi, 20.11.2024, 15:00 - 19:00 Uhr, 1 x
45,00 €, zzgl. ca. 20 € für die Zutaten,
Hana Jungwirth

SPANISCH

Spanisch für Reise & Urlaub

¡Vamos! Warte nicht länger und mach dein Spanisch reisefertig! Hier lernst du noch schnell die wichtigsten Ausdrücke, Sätze und Redewendungen, damit bei deiner Reise nichts schiefgehen kann. Magazin: ECOS Spezial 1/2024 De viaje por España, Zeit Sprachen Verlag

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 422001

Do, 14.11.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Myriam Koller

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. 422006 - ab Lekt. 1

Mi, 06.11.2024, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Alejandrina Negreros de Weidinger

Spanisch A2 „Perspectivas contigo A2“

Sie haben bereits Spanisch-Grundkenntnisse und möchten diese erweitern und auffrischen? Falls ja, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Lehrbuch: Perspectivas contigo A2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120935-3

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 422013 - ab Lekt. 1

Do, 14.11.2024, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x
129,00 €, Myriam Koller

EDVKURSE FÜR SENIOREN

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.

Passau, Nikolastraße 18
Kurs-Nr. 510040

Di, 05.11.2024 - 14.11.2024, 13:30 - 16:00 Uhr, Di./Do., 4 x, 69,00 €, Anette Altmann, Dipl.-Kauffrau (Univ.)

Computer Einsteigerkurs 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, 19.11.2024 - 28.11.2024, 13:30 - 16:00 Uhr, Di./Do., 4 x, 69,00 €, Anette Altmann, Dipl.-Kauffrau (Univ.)

AIDENBACH

Tanztreff für Hobbytänzer

Thema: Discofox, Langsamer Walzer, Wiener Walzer; 30 Min. Unterricht und 60 Min. freies Tanzen.

Aidenbach, Altes Krankenhaus, OG, Vereinsraum 1 Bewegung, Krankenhausstr. 12
Kurs-Nr. 292408

Fr, 22.11.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x, 12,00 €

Die Schilddrüse: kleines Organ - große Bedeutung

Neu!

Sie erhalten einen Überblick über die vielfältigen Funktionen der Schilddrüse, Laborwerte richtig verstehen, wichtigste Erkrankungen und naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten. Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Aidenbach, Altes Krankenhaus, OG, Vereinsraum 3 Multifunktion groß, Krankenhausstr. 12
Kurs-Nr. 342402

Do, 07.11.2024, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x
15,00 €, zzgl. 5,00 € für Skript, bar an Dozentin, Alexandra Bauer, Heilpraktikerin

Räuchern, Duft und Zauber - Einführungskurs

Neu!

Sie erlernen die verschiedenen Räuchertechniken und deren Anwendung für unterschiedliche lebenssthematische Absichten, Räuchern ist eine der ältesten Form der Aromatherapie. Das Räuchern mit getrockneten Kräutern und Harzen ist kein Mysterium, sondern spielt in vielen Kulturkreisen eine bedeutende Rolle. Inkl. Handout über das Räuchern und Räucherprobe. Bitte eine Tasse für Tee mitbringen!

Aidenbach, Altes Krankenhaus, OG, Vereinsraum 3 Multifunktion groß, Krankenhausstr. 12
Kurs-Nr. 342403

Di, 12.11.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Beate Quathamer-Gottschaller

Kalligraphie und freie Schriftgestaltung

Neu!

Nach dem Kennenlernen und Üben verschiedener klassischer Schriftarten geht es zum Lettering und Handlettering. Das bedeutet, eigene oder klassische Lettern spielend umformen und kreativ gestalten, umsetzen werden wir das u. A. bei Weihnachtsgrußkarten. Bitte vorlinierte lose A4 Bögen (120 g), Kalligraphie Filzstifte oder Bandzugfedern oder Kalligraphie Füller mind. 1,5 (Pilot Parallel Pen), Tinte, Löschpapier, Wasserglas, Lappen, Lineal 30 cm und Geo-Dreieck mitbringen!

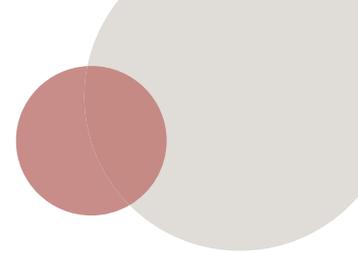
Aidenbach, Altes Krankenhaus, OG, Vereinsraum 4 Multifunktion klein, Krankenhausstr. 12
Kurs-Nr. 252404

Mi, 20.11.2024, 18:00 - 20:00 Uhr, 2 x
39,00 €, Insa Kubelka



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





ALDERSBACH

Die Bauchspeicheldrüse: der vergessene Dirigent? Neu!

Sie erhalten einen Überblick über Aufbau und Funktionen, Fehlfunktionen frühzeitig erkennen, wichtigste Erkrankungen und ganzheitliche naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten, Zusammenspiel mit anderen Organen. Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Aldersbach-Pörndorf, Sportplatzstr. 5, Naturheilpraxis Bauer
Kurs-Nr. 342420
Do, 21.11.2024, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x 15,00 €, 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. 325382
Di, 05.11.2024, 10:15 - 11:15 Uhr, 4 x 2,50 € pro Kursstunde, Rita Stinglhammer, zert. Übungsleiterin f. Gymnastik

BAD GRIESBACH

Stricken von Socken

Gestrickte Socken als Geschenk oder für sich selbst. In diesem Kurs entscheiden Sie, ob Sie Socken mit oder ohne Ferse stricken. Mit Muster oder ohne, für Kinder oder Erwachsene? Grundkenntnisse im Stricken sind erforderlich. Bitte Wolle und Stricknadeln mitbringen.

Bad Griesbach, Stadtplatz 3, vhs Büro
Kurs-Nr. 263501
Mi, 06.11.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 4 x 27,00 €, Brigitte Jetzinger

Räuchern in den Raunächten

Mit alten Weisheiten und neuem Wissen den Jahreswechsel gestalten. Das Räuchern in den Raunächten unterstützt durch seine energetische Impulssetzung mit der Kraft der Natur den Prozess der bewussten Ausrichtung. Mit Handout über das Räuchern und einer kleinen Räucherprobe. Bitte Tasse für Tee mitbringen.

Bad Griesbach, Stadtplatz 3, vhs Büro
Kurs-Nr. 342512
Mo, 25.11.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x 15,00 €, Beate Quathamer-Gottschaller

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. 324834
Do, 07.11.2024, 08:30 - 09:30 Uhr, 6 x 48,00 €, Manuela Reichel, Dozentin für Orientalische Tänze

HAUZENBERG

Malworkshop "Lust auf Farbe"

Dieser Workshop möchte Sie dazu anregen, die vielen möglichen Techniken in der abstrakten Acryl Malerei auszuprobieren. Durch Spachteln, Schichten, Auftragen, sowie das Einarbeiten weiterer Materialien - wie Sand usw. - bilden sich ungewöhnliche Strukturen. Alles wird spontan entschieden. Die Materialliste wird nach der Anmeldung von der Dozentin bekanntgegeben.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2
Kurs-Nr. 252203
Sa, 30.11.2024, 10:00 - 16:00 Uhr, 1 x; 48,00 €, zzgl. 15,00 € Materialkosten, diese werden direkt an die Dozentin bezahlt, Anne-Bé Talirz

Einführung in die Welt ätherischer Öle Neu!

Der Vortrag widmet sich dem Wohlbefinden und der ganzheitlichen Unterstützung durch die Kraft der Natur. Wir widmen uns Fragen, was sind ätherische Öle und wie können diese angewendet werden. Es werden ätherische Öle vorgestellt und Alltagsthemen wie Schlaf, Verdauung, Immunsystem usw. besprochen. Jeder Teilnehmer erhält ein kleines Geschenk!

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2
Kurs-Nr. 342202
Di, 26.11.2024, 16:30 - 18:30 Uhr, 1 x 15,00 €, Nicole Koch, Group-Fitness Trainer B-Lizenz & Ernährungscoach (IST)

ORTENBURG

Heilkräuter Workshop Neu!

Passend zu Weihnachten könnt ihr in diesem Workshop lernen wie kleine Geschenke aus Kräutern und Heilpflanzen hergestellt werden. Jeder Teilnehmer erhält die unter Anleitung selbst hergestellten Produkte (zum Beispiel Salben und Badepräparate), sowie ein ausführliches Skript mit Rezepten. Alle Materialien werden bereitgestellt.

Ortenburg, Schloss, Waffenzimmer, 2. OG
Kurs-Nr. 373951
Di, 12.11.2024, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 15,00 €, Materialkosten 20 €, diese werden direkt an die Dozentin bezahlt, Anna-Juliane Griessler

Pilates Neu!

Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint - der Körper wird insgesamt straffer und das allgemeine Wohlbefinden steigt.

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 322950
Mo, 04.11.2024, 17:15 - 18:15 Uhr, 6 x, 56,00 €, Bianca Gerstl, Pilates Instructorin, Yoga-, Wirbelsäulen-, Hiitup-Trainerin, Ernährungsberaterin

Qi Gong für Anfänger u. Fortgeschrittene

Wir wollen gemeinsam die ersten Übungen der BAFANHUANGONG („Achtfache Rückkehr“) kennenlernen und mit Nieren Qi, stärkendem Gehen, kraftvoll in die Woche starten. Bitte Turnschuhe, Sitzunterlage, Kissen, Decke und etwas zu trinken mitbringen!

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 314950
Mo, 04.11.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 3 x 45,00 €, Julia Marie Hofer, Yogalehrerin YSS

POCKING

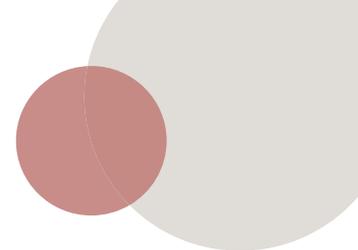
Computer Einsteigerkurs 1

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. 510350
Do, 21.11.2024, 18:00 - 21:00 Uhr, 4 x 138,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

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





Bilder vom Smartphone auf den PC

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

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510362
Di, 26.11.2024, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Excel - Grundlagen

Ziel: Sie beherrschen die grundlegenden Funktionen von Excel. Kursinhalt: Bildschirm-aufbau, Grundlagen Tabellenkalkulation, Berechnungen, einfache Funktionen, Tabledesign, Diagramme, Grafiken etc..

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510365
Mo, 25.11.2024, 18:00-21:00Uhr, 3x, 119,00€, inkl. Lehrmittel, Daniel Tobisch, IT Techniker

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. 510368
Di, 19.11.2024, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

ROTTHALMÜNSTER

WhatsApp

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

Rotthalmünster, Marktplatz 10,
Rathaus Sitzungssaal
Kurs-Nr. 510600
Mi, 13.11.2024, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Freie Malwerkstatt

Haben Sie 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? In der Freien Malwerkstatt ist all das möglich.

Rotthalmünster, Marktplatz 32, Markt-Galerie
Kurs-Nr. 252604
Fr, 22.11.2024, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 x,
30,00 €, zzgl. 10,00 € Materialkosten, direkt an die Dozentin zu zahlen, Ulrike Holtzem, Lebenskraft-Gestalterin Meditationslehrerin Bilder & Wasser

TETTENWEIS

Rückenfitness durch Yoga

Für alle die belastende Lebensumstände haben oder gestresst sind. Was will ich jetzt im Herbst Loslassen an Ballast? Wie finde ich Ruhe oder schaffe mir künftig Inseln der Ruhe im Alltag. Bitte bequeme Kleidung, Yogamatte evtl. Decke mitnehmen.

Tettenweis, Hauptstr. 2, Parkwohnstift
Kurs-Nr. 313393
Sa, 16.11.2024, 13:00 - 17:00 Uhr, 1 x
41,00 €, Margareta Doris Wießmeier, Yoga-lehrerin BYV, Fachkrankenschwester

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.

Tettenweis, Hauptstr. 2, Parkwohnstift
Kurs-Nr. 510390
Di, 12.11.2024, 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.

Tettenweis, Hauptstr. 2, Parkwohnstift
Kurs-Nr. 510391
Di, 19.11.2024, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

TITTLING

Bridge spielend lernen - Anfängerkurs

Bridge - das auf der Welt meistgespielte, faszinierende Kartenspiel. Für kombinationsliebende Menschen jeden Alters geeignet. Dieses Spiel schult Gedächtnis, Konzentra-

tionsfähigkeit und logisches Denken, fördert Toleranz und bringt Sie mit anderen Leuten zusammen.

Tittling, Theodor-Heuss-Str. 7,
Vereinsheim am Hallenbad
Kurs-Nr. 107801
Fr, 08.11.2024, 19:00 - 21:00 Uhr, 6 x
105,00 €, Wolfgang Rochmes, Bridgelehrer

VILSHOFEN

Die Schilddrüse: kleines Organ - große Bedeutung

Sie erhalten einen Überblick über die vielfältigen Funktionen der Schilddrüse, Laborwerte richtig verstehen, wichtigste Erkrankungen und naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten. Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1
Kurs-Nr. 342702
Di, 05.11.2024, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x
15,00 €, zzgl. 5,00 € für Skript, bar an Dozentin, Alexandra Bauer, Heilpraktikerin

Die Bauchspeicheldrüse: der vergessene Dirigent?



Sie erhalten einen Überblick über Aufbau und Funktionen, Fehlfunktionen frühzeitig erkennen, wichtigste Erkrankungen und ganzheitliche naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten, Zusammenspiel mit anderen Organen. Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1
Kurs-Nr. 342703
Di, 19.11.2024, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x
15,00 €, zzgl. 5,00 € für Skript, bar an Dozentin, Alexandra Bauer, Heilpraktikerin

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