

# Seniorenprogramm

## Februar 2025



### PASSAU

#### STUDIUM GENERALE

##### Studium generale: Hans Carossa - Leben und Werk

Passau, Nikolastraße 18  
Kurs-Nr. 101004  
Di, 18.02.2025, 10:30 - 12:00 Uhr, 2 x  
24,00 €, Herbert Wurster

##### Glücks-Geschichten von Frauen und ihrer Berufung

Für vier Frauen ist der Beruf zur Berufung geworden. An diesem Abend erzählen sie, was sie genau tun, wie sie dazu gekommen sind und was für sie Glück bedeutet.

- Die Passauer Kunsthistorikerin Alexandra Ulrich (unter anderem Expertin bei "Kunst und Krepel").
- 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 und am liebsten ein Café eröffnen würde.
- 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. 101006A  
Di, 11.02.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 10,00€, Christine Hochreiter, Journalistin und Autorin

##### Studium generale: Die Bretagne. Leben wie Gott in Frankreich

Eine literarische Stadtführung durch die Hauptstadt Rennes, ein Besuch bei den Monolithen Steinen des mystischen Carnac, Saint Malo, die reiche Küstenstadt mit Stil und Mont Saint Michel der Pilgerfelsen im Meer. Die Bretagne bietet viel für den Individual-Touristen. Mit Lesung aus dem Buch "Frankreich: Land der Barden und Druiden".

Passau, Nikolastraße 18  
Kurs-Nr. 101010  
Di, 04.02.2025, 10:30 - 12:00 Uhr, 1 x  
12,00€, Benedikt Throll, Germanist, Philosoph

#### RUNDGANG

##### Auf mittelalterlichen Spuren durch Passau

Wandern Sie entlang der noch sichtbaren Überreste oder Orte aus dem Mittelalter: Krypta St. Nikola, Stadtmauern und Tore, jüdische Orte, Salzhandel, Klöster und Orden, Aufstand der Bürger und bischöfliche Herrschaft oder der Blick auf die Burgen Ober- und Niederhaus stehen ebenso auf dem Programm wie mildtätige Stiftungen und Spitäler.

Passau, Innstraße 40, Nikolakloster  
Kurs-Nr. 111014  
Fr, 28.02.2025, 14:00 - 16:30 Uhr, 1 x,  
25,00 €, Mario Puhane, M.A. Historiker und  
Universitätsarchivar

#### VORTÄGE

##### Damals, als der Lyder kam

Die archäologischen Zonen von Kolophon, Sardes und Aphrodisias ermöglichen es uns, dem Aufstieg und Untergang des sagenhaften Volkes der Lyder und ihrem Verhältnis zum Griechentum nachzuspüren. In den Mythen indes überdauerten die lydischen Könige die Zeit und sollten auf diese Weise sogar die Phantasie eines deutschen Literaten des 19. Jahrhunderts beflügeln.

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 206003  
Mi, 05.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x  
10,00 €, Dr. Angela Häring, Buchautorin

#### SCHREIBEN

##### Schreibwerkstatt für Literatur: „Umwege“

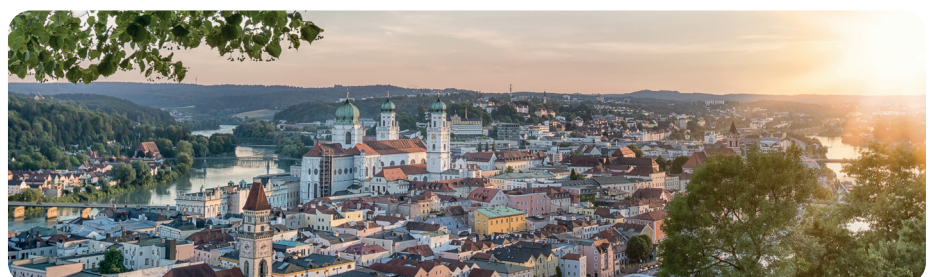
Am Anfang steht eine Idee. Doch wie gelangt man von dort zu einem fertigen literarischen Text? Im Kurs werden wir uns zunächst, in Form eines Impulsgesprächs, mit der Frage befassen, welche „Grundzutaten“ jede Geschichte braucht. Im weiteren Verlauf wird dann das eigene literarische Ausprobieren im Vordergrund stehen. Keine Vorkenntnisse nötig. Bitte Papier und Stift mitbringen.

Passau, Nikolastraße 18  
Kurs-Nr. 211001  
Sa, 15.02.2025, 09:30 - 16:00 Uhr, 1 x, 55,00€  
Dr. Moritz Hildt, Dr. phil., Philosoph, Autor

Sie suchen noch nach einer  
kreativen Geschenkidee?

Verschenken Sie doch mal  
**Bildung** mit unseren

**Geschenkgutscheinen!**



## SCHREIBEN

### Böhmische Küche erleben

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.

Passau, Neustifter Str. 52,  
Schule Neustift, Schulküche  
Kurs-Nr. 371021

Sa, 08.02.2025, 15:00 - 19:00 Uhr, 1 x, 45,00€, zzgl. ca. 20 € für die Zutaten, Hana Jungwirth

## PRÄSENTATION

### Microsoft PowerPoint -

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

Passau, Nikolastraße 18  
Kurs-Nr. 510013 - Grundlagen

03.02. - 07.02.2025, 18:00 - 21:00, 3 Abende (Mo./Mi./Fr.), 119,00 €, inkl. Praxisleitfaden, Reiner Mairon, EDV Trainer

## AIDENBACH

### WhatsApp

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

Aidenbach, Altes Krankenhaus, OG,  
Vereinsraum 3 Multifunktion groß  
Kurs-Nr. 510402

Do, 06.02.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x  
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

### Vorsorgeverfügungen und Testamente rechtssicher erstellen

Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Vorsorgemaßnahmen. 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.

Aidenbach, Altes Krankenhaus, OG,  
Vereinsraum 3 Multifunktion groß  
Kurs-Nr. 103400

Mo, 17.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x, 12,00€, Dr. Elisabeth Gottwald, Rechtsanwältin

### Tanztreff für Hobbytänzer

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

Aidenbach, Altes Krankenhaus, OG,  
Vereinsraum 1 Bewegung

Kurs-Nr. 292410

Fr, 21.02.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x, 12,00 €

## 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. 325385

Di, 04.02.2025, 10:15 - 11:15 Uhr, 4 x  
2,50 € pro Kursstunde, Rita Stinglhammer,  
zert. Übungsleiterin f. Gymnastik

## BAD GRIESBACH

### Kräuterwanderung - Wildkräuter im Winter und ihre Überlebensstrategien

Wir lernen verschiedene Wildkräuter und Sträucher mitsamt ihren Bestimmungsmerkmalen im Winter mit allen Sinnen kennen und jeder bekommt ein Stück Winter-Wildkräuter-Glück für zu Hause mit. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt und ist auch für Familien mit Kindern (ab 10 Jahren) geeignet. Bitte wettergerechte Kleidung, stabiles Schuhwerk und Trinkbecher mitbringen.

Bad Griesbach- Waldwunderwelt - Parkplatz  
Kurs-Nr. 373503

Fr, 07.02.2025, 15:00 - 16:00 Uhr, 1 x,  
8,80 €, Materialkosten: ca. 6,00 €, Elian  
Lieb, Andragogin, Kräuterpädagogin und  
Wildnistrainerin



### Hatha-Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

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. Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstraße 4, Praxis Heller  
Kurs-Nr. 313502

Di, 18.02.2025, 16:00 - 17:30 Uhr, 10 x  
160,00 €, Margareta Doris Wießmeier, Yoga-  
lehrerin BYV, Fachkrankenschwester

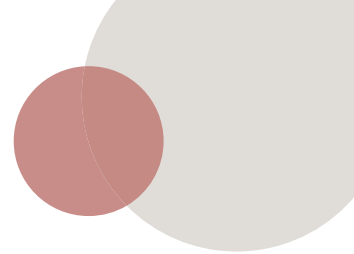
### Vorsorgeverfügungen und Testamente rechtssicher erstellen

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

Do, 20.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x, 12,00€, Dr. Elisabeth Gottwald, Rechtsanwältin





## BAD GRIESBACH

### 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. 342203

Di, 11.02.2025, 16:30 - 18:30 Uhr, 1 x  
15,00 €, Nicole Koch, Group-Fitness Trainer  
B-Lizenz & Ernährungscoach (IST)

### iPhone Grundlagen

Im Grundkurs lernen Sie die generellen Systeminstellungen Ihres Gerätes kennen. Wir besprechen die wichtigsten Grundfunktionen und geben Ihnen eine Übersicht über ausgewählte vorinstallierte "Apps". Sicherheitsaspekte werden ebenfalls behandelt. Bitte bringen sie ihr aufgeladenes iPhone samt Ladekabel mit.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2  
Kurs-Nr. 510212B

Mo, 10.02.2025, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x  
36,00 €, Raimund Wagner

### Salben Herstellung

**Neu!**

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.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

Kurs-Nr. 104205

Fr, 07.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x  
42,00 €, inklusive Materialkosten, Sonja  
Urlberger, Kräuterpädagogin

## ORTENBURG

### Heilkräuter Workshop

**Neu!**

Die Wurzel ist ein besonderer Teile der Pflanzen. Sie ist ein Speicherorgan. Im Herbst, wenn sich die Pflanzen auf den Winter vorbereiten, ziehen sie alle Nährstoffe die sie im Frühjahr wieder benötigen in die Wurzel. Dort finden wir eine Vielzahl an Nähr- und Heilstoffen. Ich entföhre euch ein wenig in die unterirdische Welt und wir werden aus den Wurzeln Auszüge herstellen, welche jeder Teilnehmer mitnehmen kann. Ein Skript bekommt ebenfalls jeder Teilnehmer Alle Materialien werden bereitgestellt

Ortenburg, Schloss, Waffenzimmer, 2. OG  
Kurs-Nr. 373952

Di, 11.02.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x  
15,00 €, Materialkosten 20 €, diese werden direkt an die Dozentin bezahlt, Anna-Juliane  
Griessler, Heilkräuterpädagogin

## POCKING

### Kaffeezeichnungen - Trinken und Malen

**Neu!**

Mit der natürlichen Kaffee-Zeichentechnik, werden wir in diesem Kurs versuchen, ein Bild zu erstellen. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden kann.

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 252357

Sa, 15.02.2025, 10:00 - 12:00 Uhr, 1 x,  
18,00 €, zzgl. 10,00 € Materialkosten, diese werden direkt an die Dozentin bezahlt,  
Tatiana Barsehian

### Tai Chi Chuan / Qigong - Kombikurs

Tai Chi Chuan und Qigong sind meditative Bewegungstechniken und bestehen aus genau festgelegten Bewegungsabläufen. Sie fördern Selbstbewusstsein, Konzentration, Kondition, Beweglichkeit und die innere und äußere Balance. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und Getränk mitnehmen!

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 314351

Do, 13.02.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x,  
42,00 €, Eva-Maria Heinzmann,  
Sportphysiotherapeutin

### 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

Mo, 17.02.2025 - 26.02.2025

09:30 - 12:30 Uhr, Mo./Mi., 4 x

138,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

### Bilder vom Smartphone auf den PC

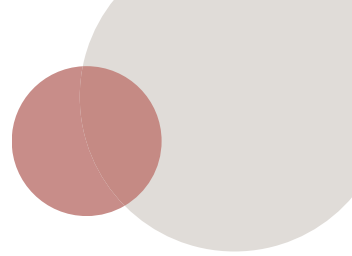
Sie möchten Bilder vom Android Smartphone auf den Computer übertragen und dort sichern? Wir zeigen Ihnen wie das geht und wie Sie die Bilder am PC optimal verwalten. Bitte Smartphone mitbringen!

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

Do, 27.02.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x  
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

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





## RUDERTING

### Schüßler Salze - die beliebten 12 und ihre vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Schüßler-Salze und deren praktische Anwendungen. Sie erfahren, wie die 12 Mineralsalze im Alltag eingesetzt werden können, um das Wohlbefinden zu verbessern. Durch praktische Übungen und Beispiele vertiefen Sie Ihr Wissen. Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Ruderting, Passauer Str. 6, Pfarrheim  
**Kurs-Nr. 342805H**  
Mo, 24.02.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 1 x  
10,00 €, Maria Irlinger

## STRASSKIRCHEN

### Autogenes Training

Regelmäßig geübt und in den Alltag integriert verbessert es die gesundheitliche Situation, Stress wird aufgelöst, die Kreativität gefördert und das Selbstvertrauen verbessert. Themen sind zudem u.a. Auswirkungen von Stress und Verspannungen auf das Immun- und Nervensystem. Bitte Decke und warme Socken mitbringen.

Straßkirchen, Bayerwaldstr. 13,  
großer Veranstaltungssaal  
**Kurs-Nr. 312272A - Aufbaukurs**  
Do, 06.02.2025, 19:45 - 20:45 Uhr, 8 x  
80,00 €, Christine Lohschmidt, Sozialpädagogin, Entspannungspädagogin

## UNTERGRIESBACH

### iPhone Grundlagen

Im Grundkurs lernen Sie die generellen Systemeinstellungen Ihres Gerätes kennen. Wir besprechen die wichtigsten Grundfunktionen und geben Ihnen eine Übersicht über ausgewählte vorinstallierte "Apps". Sicherheitsaspekte werden ebenfalls behandelt. Bitte bringen sie ihr aufgeladenes iPhone samt Ladekabel mit.

Feuerwehrhaus Untergriesbach  
**Kurs-Nr. 510302**  
Mo, 17.02.2025, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x  
36,00 €, Raimund Wagner

## 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 Rege-

lungsbedürfnis abzuschätzen und zeigt Ihnen den Weg für eine rechtssichere Gestaltung.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1  
**Kurs-Nr. 103700**  
Do, 27.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x, 12,00 €,  
Dr. Elisabeth Gottwald, Rechtsanwältin

## WEGSCHEID

### iPhone Grundlagen

Im Grundkurs lernen Sie die generellen Systemeinstellungen Ihres Gerätes kennen. Wir besprechen die wichtigsten Grundfunktionen und geben Ihnen eine Übersicht über ausgewählte vorinstallierte "Apps". Sicherheitsaspekte werden ebenfalls behandelt. Bitte bringen sie ihr aufgeladenes iPhone samt Ladekabel mit.

Wegscheid, Bahnhofstr. 25,  
Feuerwehr Schulungsraum  
**Kurs-Nr. 510343B**  
Mo, 17.02.2025, 09:00 - 12:00 Uhr, 1 x  
36,00 €, Raimund Wagner

## 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](mailto:info@vhs-passau.de)

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