

# Seniorenprogramm

## Mai 2025



### PASSAU

#### POLITIK / GESCHICHTE

##### Krieg oder Frieden für die Deutschen - Lehren aus der Geschichte

**Neu!**

In den Maitagen 2025 jähren sich die bedingungslose Kapitulation des Deutschen Reichs vor 80 Jahren und die Aufnahme der Bundesrepublik in das westliche Sicherheitsbündnis NATO vor 70 Jahren. Seither lebt Deutschland im Frieden, auch als wiedervereinte Nation seit 35 Jahren. Ist alles "gottgegeben"? Aus Anlass der verschiedenen Jahrestage spürt Dr. Klaus Rose (Vilshofen) am 8. Mai 2025 dem historischen Hintergrund der Ereignisse nach. Er ist in vielerlei Hinsicht Zeitzeuge - als Jahrgang 1941, als Mitglied des Deutschen Bundestages (1977-2005) und als führender deutscher Außen- und Sicherheitspolitiker Ende des letzten Jahrhunderts, u.a. als Vorsitzender des Verteidigungsausschusses, als Parlamentarischer Staatssekretär beim Bundesminister der Verteidigung sowie als langjähriges Mitglied des Auswärtigen Ausschusses mit Schwerpunkt Auswärtige Kulturpolitik.

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 102005

Do, 08.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x  
12,00 €, Klaus Rose

##### Politisch-philosophischer Gesprächskreis

In der gegenwärtigen Zeit gibt es genügend krisenhafte Entwicklungen und Herausforderungen in der Gesellschaft, nah und fern. Das verlangt von uns die Aufgabe uns zu orientieren oder wir müssen zu vielen Fragen schweigen, sie tabuisieren oder einfach anderen nachplappern. Gemeinsam lösen wir diese notwendige Aufgabe der Orientierung besser als allein. Es wird hier die Möglichkeit zu so einem solchen Gespräch angeboten, damit wir einen besseren "Durchblick" erlangen können. Verlangt wird guter Wille und Offenheit zum Gespräch.

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 102006

Mi, 07.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 3 x  
36,00 €, Axel H. Stark, Diplomtheologe und Akad.Oberrat a.D.

##### 800 Jahre städtische Rechtsordnung in Passau

**Neu!**

Heuer ist der 800. Jahrestag der ersten städtischen Rechtsordnung in Passau, herausgegeben von Bischof Gebhard von Plain im Jahre 1225. Das Schriftstück an sich ist schon hochinteressant, weil es in seinen einzelnen Satzungen z.B. Strafen und Vergehen, aber auch das Verhältnis

von Bürgern und Bischof aufzeigt und so ein lebendiges Bild des mittelalterlichen Lebens in Passau zeichnet. Doch wie sah Passau zu dieser Zeit aus? Welche Gebäude gab es? Wer waren die herrschenden Bischöfe und welche die wichtigen Adelsgeschlechter? Anhand des Beispiels von Passau beleuchtet diese Veranstaltung zudem die allgemeinen Entwicklungen im Mittelalter: die Stadtentwicklung, die Verleihung von Stadtrechten und die Entstehung der Zünfte.

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 109005

Do, 08.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x  
10,00 €, Andrea Voggenreiter

##### Passauer Stadtbefestigungen. Die Stadtmauern erzählen Passauer Geschichte

Wandeln Sie zusammen mit dem Historiker Mario H. Puhane auf den Spuren der Stadtbefestigungen.

Passau, Lederergasse 43, Römermuseum  
Kastell Boiotro, Parkplatz Jahnstraße  
Kurs-Nr. 111004

Fr, 09.05.2025, 14:00 - 16:30 Uhr, 1 x  
25,00 €, Mario Puhane, M.A. Historiker und  
Universitätsarchivar

##### 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. 111005

Fr, 16.05.2025, 14:00 - 16:30 Uhr, 1 x  
25,00 €, Mario Puhane, M.A. Historiker und  
Universitätsarchivar



## TAGESFAHRTEN

### Seniorenfahrt des Landkreises Passau – Granit & Kultur erleben

Am Mittwoch, den 28. Mai 2025, lädt die vhs Passau zusammen mit den Seniorenbeauftragten des Landkreises Passau zur diesjährigen Seniorenfahrt unter dem Motto „Granit und Kultur“ ein. Die Teilnehmer erwartet ein abwechslungsreicher Tag mit kulturellen und kulinarischen Höhepunkten.

Auf dem Programm steht eine Führung durch das Granit-Zentrum in Hauzenberg, bei der spannende Einblicke in die Geschichte und Bedeutung des „steinernden Goldes“ der Region geboten werden. Im Anschluss sorgt eine Lesung mit Dr. Göttler mit Geschichten und Gedichten aus der Heimat für nachdenkliche und humorvolle Momente. Musikalisch umrahmt wird der Tag von Anna & Franzl, die für eine stimmungsvolle Atmosphäre sorgen.

Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt. Das Mittagessen wird geliefert von Metzgerei Silberreisen aus Breitenberg. Kaffee und Kuchen gibt's aus der „gloanen backstüb'n“, einem liebevoll gestalteten Bauwagencafé. Die Anreise erfolgt entweder bequem mit dem Bus oder individuell. Reiseveranstalter im Sinne des Reiserechts: Fürst-Reisen.

Zustieg:

08:30 Uhr Ruderting, Buchbauer - Bushaltestelle

08:50 Uhr Passau, Parkplatz Güterbahnhof

09:15 Uhr Oberzell, Marktplatz - Bushaltestelle

Anmeldung unter:

0851 95980-26 oder über die jeweilige Gemeinde.

Preis:

30,00 € bei Anreise mit dem Bus

15,00 € bei eigener Anreise

zzgl. Kosten für das Mittagessen und Kaffee und Kuchen.

Ein Tag voller Kultur, Geschichte und Genuss – speziell für unsere Seniorinnen und Senioren.

## MALEN & ZEICHNEN

### Portrait zeichnen: Bleistift-Portrait auf Papier

Wir gehen die einzelnen Schritte einer Portraitzeichnung durch und erarbeiten gemeinsam ein individuelles Werk. Nachdem wir uns am Anfang die Technik des Zeichnens etwas ansehen werden, gehen wir über in die Ausarbeitung eines Portraits nach Fotovorlage. Bitte

Bleistifte (2H, HB, 2B, 4B), Knetgummi, Spitzer oder Stanley-Messer, Zeichenpapier - Block oder Einzelblätter (90 bis 120 g) mitbringen. Bei Bedarf sind Bleistifte und Zeichenblöcke auch zum Erwerben beim Kursleiter erhältlich.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 252004

Di, 13.05.2025, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x  
30,00 €, Kevin Schafner

### Zeichnen - Intensivkurs: Fundamentales Zeichnen

Es werden verschiedene Ansätze und Techniken gelehrt: Kontur, Schatten, Perspektiven, Skizze, Blindzeichnungen und Komposition. Dargestellt werden Objekte, Raum, Landschaft, Stillleben, Figur, Bewegung und Atmosphäre (Stimmung). Bitte 1 weichen Bleistift und 1 Skizzenbuch DIN A 4 (oder Block) mitbringen.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 252011

Di, 06.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 4 x  
99,00 €, Christian Zeitler, Bildhauer

## AUTOGENES TRAINING

### Autogenes Training

Eine einfach zu erlernende Entspannungsmethode. 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.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 312001 - Grundkurs

Fr, 02.05.2025, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x,  
80,00 €

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

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 313004

Di, 27.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 8 x  
120,00 €, Anja Giese, Yoga-Lehrerin

### Yoga am Morgen

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 313009

Di, 20.05.2025, 08:45 - 09:45 Uhr, 8 x, 64,00 €,  
Angela Wels-Hasselberg, Yogalehrerin,  
Sozialpädagogin



# SENIORENFAHRT DES LANDKREISES PASSAU

## GRANITZENTRUM BAYRISCHER WALD

**JETZT  
ANMELDEN!**



Mehr Informationen  
erhalten Sie unter:

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





## Pilates

Passau, Neuburger Str. 106, vhs  
Kurs-Nr. 322007  
Do, 08.05.2025, 16:45 - 17:45 Uhr, 4 x, 32,00 €

## 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. 324007  
Do, 08.05.2025, 10:30 - 11:30 Uhr, 5 x, 40,00 €

## KRÄUTER

### Kräuterwanderung

Was wächst denn da am Wegesrand? Auf einem Rundgang haben wir die Gelegenheit verschiedene Kräuter in ihrer natürlichen Umgebung zu entdecken und Wissenswertes über das Sammeln und die Verwendung in der Küche zu erfahren.

Neuburg am Inn, Burgparkplatz Neuburg  
Kurs-Nr. 373005  
Sa, 10.05.2025, 10:00 - 12:00 Uhr, 1 x  
15,00 €, Marion Mindl, Kräuterpädagogin

## COMPUTER & EDV

### Computer Einsteigerkurs 1

Dieser EDV-Kurs 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.

Passau, Nikolastraße 18  
Kurs-Nr. 510041  
Do, 08.05.2025 - 20.05.2025, 13:30 - 16:00 Uhr, Do./Di., 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  
Do, 22.05.2025 - 05.06.2025, 13:30 - 16:00 Uhr, Do./Di., 4 x, 69,00 €, Anette Altmann, Dipl.-Kauffrau (Univ.)

### Android Smartphone 1

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  
Di, 06.05.2025, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x  
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

### Android Smartphone 2

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone mit.

Passau, Nikolastraße 18  
Kurs-Nr. 510065 - Aufbaukurs  
Di, 13.05.2025, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x  
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

### WhatsApp

In diesem Kurs lernen Sie mit WhatsApp umzugehen und die zahlreiche Funktionen und Möglichkeiten besser auszunutzen. Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit i. Smartphone. Aufgeladenes Smartphone mit installiertem WhatsApp mitbringen!

Passau, Nikolastraße 18  
Kurs-Nr. 510067  
Di, 20.05.2025, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x  
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

## SPANISCH

### Spanisch für Reise & Kultur

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, 08.05.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x  
129,00 €, Myriam Koller

Kursgebühr für 10 x 90 Min.		
Kleingruppen	4-5 Teilnehmer	129,00 €
Standardkurse	6-16 Teilnehmer	89,00 €
Ab 6 Vollzahlern gilt der niedrigere Preis. Davon abweichende Gebühren stehen beim jeweiligen Kurs.		



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



## AIDENBACH

### Bezaubernde Bauerngärten - Aquarellkurs für Anfänger und Fortgeschrittene **Neu!**

Inspiziert von der Natur gestalten Sie wunderschöne, farbenfrohe Bilder ohne Vorkenntnisse zur Technik. Die Dozentin bringt eine Vielzahl an Motiven mit. Die Malausstattung kann (mit Voranmeldung) im Kurs geliehen werden. Bitte Aquarellblock mit 300g. Papier, Format DIN A4 20x30cm bis max. DIN A3 30x40cm, Aquarell-Malkasten, 3 versch. Pinsel (Gr.3-10), Malpalette, Wasserglas, Küchenkrepp und Tischabdeckung (Malunterlage) und Verpflegung für den Tag mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 4, Krankenhausstr. 12  
**Kurs-Nr. 252403**

Sa, 03.05.2025, 09:30 - 16:30 Uhr, 1 x  
69,00 €, zzgl. 8,00€ Materialkosten, bar an die Dozentin, Martina Ludwig, Dozentin

### Darm, Darm, Darm! **Neu!**

Stoffwechsel, Immunsystem, Bauchhirn.... In der ganzheitlichen Medizin führt kein Weg am Darm vorbei. Seit der Antike ist bekannt, dass ein gesunder Darm die Basis unserer Gesundheit ist. Der Vortrag gibt einen Überblick über die vielfältigen Auswirkungen eines geschwächten Darmsystems mit Anregungen für die Stärkung. Schreibmaterial mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 3, Krankenhausstr. 12  
**Kurs-Nr. 342401**

Do, 08.05.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x  
15,00 €, zzgl. 5,00 € für Skript, bar an Dozentin, Alexandra Bauer, Heilpraktikerin



### Viele Krankheiten sind vermeidbar **Neu!**

Dazu gehören Allergien und Entzündungen, Magen-Darm-Beschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, chronische Müdigkeit, Hautprobleme, Probleme mit dem Bewegungsapparat, Gedächtnisschwund und Demenz. Der Vortrag klärt auf. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 3, Krankenhausstr. 12  
**Kurs-Nr. 342407**

Mi, 07.05.2025, 15:00 - 16:30 Uhr, 1 x  
15,00 €, Martina Ludwig, Dozentin

### 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.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 3, Krankenhausstr. 12  
**Kurs-Nr. 510400**

Do, 08.05.2025, 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 eigenes Android Smartphone mit.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 3, Krankenhausstr. 12  
**Kurs-Nr. 510401**

Do, 15.05.2025, 14:00 - 17:00 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. Bitte aufgeladenes Smartphone mit installiertem WhatsApp mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG, Vereinsraum 3, Krankenhausstr. 12  
**Kurs-Nr. 510402**

Do, 22.05.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x  
28,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

## ALDERSBACH

### Hatha Yoga

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. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte und eine Decke mitbringen.

Aldersbach, Ritter-Ortolf-Str. 1A, Kultur- und Begegnungszentrum  
**Kurs-Nr. 313420**

Mi, 07.05.2025, 09:15 - 10:30 Uhr, 8 x  
119,00 €, Martina Traxinger-Lippl, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Yogalehrerin BDY/EYU

## BAD FÜSSING

### Seniorengymnastik

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

Bad Füssing, Riedenburg, Inntalstr. 1  
**Kurs-Nr. 325382**

Di, 06.05.2025, 10:15 - 11:15 Uhr, 4 x  
2,50 € pro Kursstunde, Rita Stinglhammer, zert. Übungsleiterin f. Gymnastik

## BAD GRIESBACH

### Bad Reichenhall und Königssee

Wir besuchen die Alpenstadt Bad Reichenhall, die für ihre Saline, Kur und Kunst bekannt ist. Nach dem Mittagessen in Berchtesgaden geht es weiter zum Königssee mit der Möglichkeit zu einer Schifffahrt nach St. Bartolomä oder einem Spaziergang entlang des Sees.

Bad Griesbach  
**Kurs-Nr. 201506**

Mi, 14.05.2025, 07:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 39,00 €

### 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. 252502**

Do, 22.05.2025, 17:30 - 19:30 Uhr, 6 x  
80,00 €, Elizabeth Schulze

## Hatha-Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

Für alle, die nach einem anstrengenden Arbeitstag erholen und abschalten wollen. Sie bauen den Stress aktiv durch dehnende, kräftigende Yogastellungen ab. Tanken Energie durch Atemübungen und regenerieren am Schluss in einer angeleiteten Entspannungstechnik. Kurze Vorträge erläutern die Hintergründe des Yoga und geben Impulse für den Alltag. Angeleitete Meditationen fördern Konzentration und Ruhe im Geist. Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstraße 4, Praxis Heller  
**Kurs-Nr. 313501**  
Di, 06.05.2025, 16:00 - 17:30 Uhr, 10 x  
160,00 €, Doris Wießmeier, Yogalehrerin  
BYV, Fachkrankenschwester

## Yoga am Morgen

Beginnen Sie den Tag mit Yoga, spüren Sie die Beweglichkeit und Kraft Ihres Körpers. Muskelstärkende Übungen tragen zu einer aufrechten und rüchenschonenden Haltung bei, Atemübungen unterstützen dabei. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstraße 4, Praxis Heller  
**Kurs-Nr. 313510**  
Sa, 03.05.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 6 x, 45,00 €, Bianca Gerstl, Pilates Instructorin, Yoga-, Wirbelsäulentrainerin

## Yoga für den Rücken

Gezielte Yoga-Übungen für Rücken, Nacken und Schultern. Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt, mobilisiert und gedehnt, Verspannungen gelindert und gelöst. Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Inhamer Str. 20 B  
**Kurs-Nr. 313514**  
Fr, 02.05.2025, 09:00 - 09:45 Uhr, 5 x, 40,00 €, Susanne Lindlbauer, Body & Mind Balance Trainerin, Yogalehrerin,

## Mobility Flow

Eine gute Mobilität kann Verspannungen lösen und sorgt für eine aufrechte Körperhaltung. Fließende, rhythmische und harmonische Übungskombinationen für eine aktive Beweglichkeit der Gelenke. Der Kurs ist für jedes Fitnesslevel geeignet. Bitte Decke oder Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstraße 4, Praxis Heller  
**Kurs-Nr. 321503**  
Sa, 03.05.2025, 08:15 - 09:00 Uhr, 6 x  
40,00 €, Bianca Gerstl, Pilates Instructorin, Yoga-, Wirbelsäulen-, Hiitup-Trainerin, Ernährungsberaterin

## Pilates

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. Bitte bequeme Sportkleidung, Matte oder Decke und Handtuch mitbringen!

Bad Griesbach, Hauptstraße 4, Praxis Heller  
**Kurs-Nr. 322502**  
Sa, 03.05.2025, 09:00 - 10:00 Uhr, 6 x  
45,00 €, Bianca Gerstl, Pilates Instructorin, Yoga-, Wirbelsäulen-, Hiitup-Trainerin, Ernährungsberaterin

## Zumba®Gold

Zumba Gold® ist die leichtere Variante von Zumba (ohne Sprünge). Dieses Fitnessstraining ist besonders für Fitness-Einsteiger geeignet. Spaß und Bewegung zu latein-amerikanischen Rhythmen fordern das Herz-Kreislauf-System und wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

Bad Griesbach, Seilerberg 16,  
Grund- u. Mittelschule, Aula  
**Kurs-Nr. 323571**  
Mi, 14.05.2025, 18:15 - 19:15 Uhr, 6 x  
45,00 €, Dorota Wyrwicka-Cwirko,  
Zumba®Gold Instruktor

## Zumba®Gold - im Sitzen

Zumba Gold® - im Sitzen, wird sitzend auf einem Stuhl durchgeführt. Die Bewegungen fördern die Koordination, die Konzentration, sowie die Bewegungsfähigkeit. Spaß und Bewegung mit flotter Musik fordern das Herz-Kreislauf-System und wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Geeignet für Menschen, die Schwierigkeiten haben, längere Zeit zu stehen, sowie für Personen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind. Bitte bequeme Kleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.

Bad Griesbach, Seilerberg 16,  
Grund- u. Mittelschule, Aula  
**Kurs-Nr. 323576**  
Mi, 14.05.2025, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x  
45,00 €, Dorota Wyrwicka-Cwirko,  
Zumba®Gold Instruktor

## 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. 324832**  
Do, 08.05.2025, 08:30 - 09:30 Uhr, 5 x  
37,50 €, Manuela Reichel, Dozentin für Orientalische Tänze

## HAUZENBERG

### Malworkshop "Lust auf Farbe"

Probieren Sie die vielen möglichen Techniken in der abstrakten Acryl Malerei aus. Durch Spachteln, Schichten, Auftragen, sowie das Einarbeiten weiterer Materialien bilden sich ungewöhnliche Strukturen. Die Materialliste teilt die Dozentin mit.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2  
**Kurs-Nr. 252203A**  
Sa, 03.05.2025, 10:00 - 16:00 Uhr, 1 x  
48,00 €, zzgl. 15,00 € Materialkosten, direkt an die Dozentin zu zahlen, Anne-Bé Talirz



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



## Funktionelle Gymnastik

Training des gesamten Körpers unter Beachtung sportmedizinischer-orthopädischer Aspekte. Training aller Muskelgruppen zur Verbesserung der Beweglichkeit. Entspannungsübungen aus den Bereichen Yoga, Pilates und Jakobson. Einstieg jederzeit möglich! Bitte Matte, großes Handtuch und kleines Kissen mitbringen.

Hauzenberg, Eckmühlstr. 22,  
Realschule Turnhalle  
Kurs-Nr. 321205  
Mo, 05.05.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x  
50,00 €, Dr. Gabriele Hansen, Sportlehrerin

## 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.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2  
Kurs-Nr. 342201  
Di, 13.05.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 12,00 €, inkl. Skript, zzgl. ca. 10,00 € Materialkosten, Monika Sicklinger, Expertein für Palliativ-Aromapflege

## Wildkräuterspaziergang

Spaziergang zu den Wildkräutern unserer Heimat, bei dem Ihnen diese Kräuterschätze näher gebracht werden. Welche sind essbar, wie wurden diese früher verwendet und wie können sie uns heute bei einem gesunden Leben im Einklang mit der Natur helfen?

Hauzenberg, Freudensee Parkplatz  
Kurs-Nr. 373200  
Mo, 19.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x  
20,00 €, Sonja Urlberger, Kräuterpädagogin



## Spanisch "Perspectivas contigo A1"

Wenn Sie Lust haben, Spanisch zu lernen und auch gern näher die Geschichte, die Kultur und das Leben Lateinamerikas kennenlernen wollen, kommen Sie in diesen Kurs. Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120933-9

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2  
Kurs-Nr. 422201 - ab Lekt. 1  
Fr, 09.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x  
129,00 €, Amilcar Guerrero Guerrero, EUROLTA Sprachtrainer

## HUTTHURM

### Kräuterwanderung im Frühling. Wildfrüchte, Samen und Wurzeln für die Küche und als Hausmittel

Sie erkunden die heimische Pflanzenwelt. Sie lernen, essbare und heilende Wildkräuter zu identifizieren und Ihre Anwendungen kennen. Erfahren Sie Wissenswertes über die gesundheitlichen Vorteile und die kulinarische Verwendung der Kräuter. Praktische Tipps zum Sammeln und Verarbeiten runden das Erlebnis ab. Ideal für Naturfreunde und Kräuter-Interessierte. festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung, Veranstaltung im Freien

Natur- und Obstlehrgarten Hutthurm  
Kurs-Nr. 373002  
Mo, 05.05.2025, 10:00 - 11:30 Uhr, 1 x  
15,00 €, Maria Irlinger

## OBERNZELL

### Blumen in Aquarell Neu!

Thema des Kurses ist die moderne botanische Aquarellmalerei. Es wird erlernt, wie man Blumen in der "Nass-in-Nass" Technik malt - ohne mit Bleistift zu skizzieren - um die Frische der Blumen einzufangen, wie man Details herausarbeitet und realistische Bilder von Blumen schaffen kann. Bitte Aquarellpapier A4, 300 Gramm, -farben, -pinsel Nr. 4 + 8, Bleistift, Lappen, Wasserglas mitbringen.



Obernzell Nottau 16, Bürgerhaus  
Kurs-Nr. 252261  
Do, 08.05.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 4 x  
70,00 €, Sofia Khaleeva, Künstlerin

## ORTENBURG

### Historischer Tanz - Renaissance-tanz-Tage mit Jadwiga Nowaczek

An diesem Wochenende wollen wir uns höfischen Tänzen aus dem 16. und 17. Jahrhundert widmen. In dieser Zeit wurde auch das Schloss Ortenburg zu seiner heutigen Gestalt umgebaut. Die Tänze sind teils prächtige Schreittänze, teils schwungvolle Allemanden oder Couranten sowie lebhaft Sprungtänze, Kreistänze und Country Dances. Für Einzelpersonen wie Paare. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Bitte Tanzschuhe mit Ledersohlen mitbringen.

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG  
Kurs-Nr. 292950  
Fr, 23.05.2025, 18:00 - 20:00 Uhr  
Sa, 24.05.2025, 09:30 - 19:00 Uhr  
So, 25.05.2025, 09:00 - 13:00 Uhr  
85,00 €, Jadwiga Nowaczek, Tanzlehrerin

### Yoga am Abend

Kraft schöpfen, Ruhe und Gelassenheit finden, Stress abbauen das alles durch kräftigende Yogastellungen und Atemübungen. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte bequeme Kleidung sowie Matte, Decke und Kissen mitnehmen

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG  
Kurs-Nr. 313951  
Fr, 09.05.2025, 18:00 - 19:15 Uhr, 8 x  
82,00 €, Bianca Gerstl, Yogatrainerin

### Pilates

Die Muskeln werden 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. 322951  
Mo, 19.05.2025, 17:15 - 18:15 Uhr, 6 x  
65,00 €, Bianca Gerstl, Pilates Instructorin

### "Volle Kraft voraus! - Was braucht mein Körper um gesund zu sein"?

Chronische Erkrankungen, seelische Blockaden, mangelnde Bewegung und eine unausgewogene Ernährung sind die häufigsten Ursachen von Krankheiten. Die Ursachen werden erläutert und Wege aufgezeigt, um den Körper wieder in die Selbstheilung und Regeneration zu bringen.

Ortenburg, Schloss, Gräflicher Empfangssaal, 2. OG  
Kurs-Nr. 343951  
Di, 06.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x  
7,00 €, Christiane Skrebsky, Kinesiologin, Transformationstherapeutin n. Robert Betz



## POCKING

### 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. 510352

Mo, 19.05.2025 - 28.05.2025  
18:00 - 21:00 Uhr, Mo./Mi., 4 x  
138,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

### Word - Grundlagen

Sie beherrschen die grundlegenden Funktionen von Word und können anspruchsvolle Dokumente gestalten. Kursinhalt: Bildschirm-aufbau, Grundlagen Textverarbeitung, Arbeit mit Dateien, Zeichnen, Absatz, Seitenformatierung, einfache Tabulatoren, Tabellen, Spalten, Zwischenablage, nützliche Techniken.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG  
Kurs-Nr. 510364

Di, 27.05.2025, 18:00 - 21:00 Uhr, 3 x  
119,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

### Excel - Grundlagen

Ziel: Sie beherrschen die grundlegenden Funktionen von Excel. Kursinhalt: Bildschirm-aufbau, Grundlagen Tabellenkalkulation, Berechnungen, einfache Funktionen, Arbeiten mit Arbeitsblättern, Tabellendesign, Diagramme, Grafiken.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG  
Kurs-Nr. 510365

Di, 06.05.2025, 18:00 - 21:00 Uhr, 3x, 119,00€, inkl. Lehrmittel, Daniel Tobisch, IT Techniker

## ROTTHALMÜNSTER

### Freie Malwerkstatt - für Erwachsene

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? 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. 252602

Fr, 16.05.2025, 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

### Krankheit und Schmerz als Botschaften der Seele verstehen

Die 3 Säulen der Gesundheit: Was braucht mein Körper, um gesund zu sein? Wie zeigt mir mein Körper die Blockaden und Traumata meiner Seele? Übersicht über die Körperorgane und zugeordneten Emotionen.

Rotthalmünster, Marktplatz 32, Markt-Galerie  
Kurs-Nr. 343602

Do, 22.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x  
7,00 €, Christiane Skrebsky, Kinesiologin,  
Transformationstherapeutin n. Robert Betz

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



## TETTENWEIS

### Zentangle® - Zeichnen Sie sich glücklich!



Zentangle® ist eine leicht zu lernende, wunderbar entspannende und meditative Methode, um zu Ruhe, Gelassenheit und innerem Glück zu finden. Für jede Altersgruppe ohne jegliche Vorkenntnisse geeignet. Durch das Zeichnen sich wiederholender Muster versinken wir Strich für Strich in tiefster Konzentration und schaffen dabei außergewöhnliche kleine Kunstwerke. Staunen Sie selbst, welcher Künstler in Ihnen steckt! Kursmaterial wird von der Kursleiterin bereitgestellt

Tettenweis, Hauptstr. 14, Bürgerhaus, 1. Stock  
Kurs-Nr. 252391

Mi, 07.05.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 4 x 60,00€  
zzgl. 8,00 € Materialkosten, Ute Bräuer

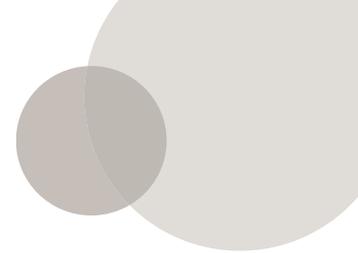
## TITTLING

### „Veriditas“ Die lebendige Grünkraft der Hildegard von Bingen

Die unsichtbare Kraft aus der Natur die Alles Lebendige durchflutet. Wie hole ich mir diese „Grünkraft“ in mein Leben? Ein Workshop mit Rezepten und Anleitungen der Hildegard von Bingen zur Stärkung der Lebenskraft. zzgl. 15,00 EUR Materialkosten

Tittling, Theodor-Heuss-Str. 7,  
Vereinsheim am Hallenbad  
Kurs-Nr. 352802

Fr, 02.05.2025, 17:30 - 20:00 Uhr, 1 x  
16,00 €, zzgl. 15,00 EUR Materialkosten,  
Renate Weinzierl, Kräuterpädagogin



## Was blüht denn da? Wanderung auf dem Donau Ilz Radweg

Die heimische Artenvielfalt am Donau-Ilz Radweg entdecken. Wanderung bis zur Halbmeile. Beim Verweilplatz am Radweg machen wir eine kleine Einkehr mit Wildkräuterverkostung. Unkostenbeitrag für die Verkostung 12,00 €

Tittling, Treffpunkt: Radweg ehemals Bahnhofsgelände

Kurs-Nr. 373804

Sa, 10.05.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x 18,00 €, zzgl. 12,00 € Verpflegungspauschale, Renate Weinzierl, Kräuterpädagogin

## SCHAIBING

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

**Neu!**

Mit Asanas und weichen Flows speziell zur Mobilisierung der Wirbelsäule und des Schultergürtels lösen wir Verhärtungen und bringen den Körper wieder in eine gute Ausrichtung. Muskelstärkende Übungen tragen zu einer aufrechten und rüchenschonenden Haltung bei.

Schaibing, Dorfstr. 30, Schulturnhalle 

Kurs-Nr. 313301

Mo, 26.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 8 x 120,00 €, Anja Giese, Yoga-Lehrerin

## VILSHOFEN

### Hatha Yoga

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. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte und eine Decke mitbringen.

Vilshofen, Albersdorf, Georg-Doppelhammer-Weg 4, Yoga Haus

Kurs-Nr. 313700

Di, 06.05.2025, 11:00 - 12:15 Uhr, 8 x 119,00 €, Martina Traxinger-Lippl, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Yogalehrerin BDY/EYU

## Darm, Darm, Darm!

Stoffwechsel, Immunsystem, Bauchhirn.... In der ganzheitlichen Medizin führt kein Weg am Darm vorbei. Seit der Antike ist bekannt, dass ein gesunder Darm die Basis unserer Gesundheit ist. Der Vortrag gibt einen Überblick über die vielfältigen Auswirkungen eines geschwächten Darmsystems mit Anregungen für die Stärkung. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1  
Kurs-Nr. 342701

Di, 06.05.2025, 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

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

