



Ihre Volkshochschule
für Stadt & Landkreis Passau



Präventionskurse

Herbst/Winter 2025/26

Jetzt
entdecken
& SPAREN!



www.vhs-passau.de

FÖRDERN SIE IHRE GESUNDHEIT MIT

Präventionskursen!



Von Krankenkassen gefördert

Viele Krankenkassen erstatten die Kursgebühren von vhs-Gesundheitskursen bis zu 100 % pro Kurs. Wichtig! Bitte klären Sie vorab mit der Krankenkasse ab, ob und wie die Kursteilnahme gefördert wird.

Wer an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen hat, erhält von der vhs eine Teilnahmebescheinigung zum Nachweis für die Krankenkasse.

Welche Kurse eignen sich?

Die Krankenkasse zahlt zertifizierte Präventionskurse nach § 20 SGB V, die die Themen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung oder Suchtmittelkonsum behandeln.



Qualitätssiegel für Präventionskurse:

Unsere von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifizierten Präventionskurse erhielten das Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“.



Jetzt scannen und die
zertifizierten Präventionskurse
auch **online** entdecken!

Passau

YOGA

Hatha-Yoga - für einen gesunden Rücken

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 313001
Mo, 13.10.2025, 17:30 - 19:00 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 313002
Mo, 26.01.2026, 17:30 - 19:00 Uhr, 8 x
110,00 €, Susanne Weber, Yoga-Lehrerin

Hatha Yoga - für Nacken, Schultern und Rücken

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 313003
Di, 30.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 313004
Di, 13.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 8 x
120,00 €, Anja Giese, Yoga-Lehrerin

Hatha Yoga - am Morgen

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 313017
Mo, 06.10.2025, 09:00 - 10:30 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 313018
Mo, 12.01.2026, 09:00 - 10:30 Uhr, 8 x
120,00 €, Anja Giese, Yoga-Lehrerin

Hatha Yoga - mit & auf dem Stuhl

Neu!

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 313027
Mi, 24.09.2025, 10:30 - 12:00 Uhr, 8 x
120,00 €, Marion Bögner, Yoga-Lehrerin

4 YOGA-POSEN GEGEN

Rückenschmerzen

1. HALBE BRÜCKE



2. KOBRA



3. LIEGENDE DREHUNG



4. KATZE-KUH



KATZE



KUH

PILATES

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 322007

Fr, 19.09.2025, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 322008

Fr, 09.01.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x

90,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

TAI CHI

Tai Chi -Taijiquan: Yangstil - Kurzform

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.
Bitte beachten Sie, dass bei den Vormittagskursen leider keine Parkplätze zur Verfügung stehen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 314001 - für Anfänger

Do, 09.10.2025, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 314002 - für Anfänger

Do, 15.01.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 314003 - für Anfänger

Mo, 06.10.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 314004 - für Anfänger

Mo, 19.01.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 314005 - für Anfänger

Do, 09.10.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 314006 - für Fortgeschrittene

Mo, 06.10.2025, 19:15 - 20:15 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 314007 - für Fortgeschrittene

Mo, 19.01.2026, 19:15 - 20:15 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 314008 - für Anfänger

Do, 22.01.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 314009 - für Fortgeschrittene

Do, 09.10.2025, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 314010 - für Fortgeschrittene

Do, 22.01.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x

80,00 €, Johanna Beer, Tai Chi Ch'uan - Lehrerin



QIGONG

Qigong: stilles Qigong

Bitte Decke und kl. Kissen mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 314011

Mi, 07.01.2026, 19:30 - 20:30 Uhr, 8 x

90,00 €, Alexandra Vogl, Qigong-Lehrerin

Qigong

Bitte leichte Turnschuhe oder Noppensocken mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 314012

Mo, 13.10.2025, 18:45 - 19:45 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 314013

Mo, 12.01.2026, 18:45 - 19:45 Uhr, 10 x

100,00 €, Claudia Birkicht, Qigong-Lehrerin

Faszien-Qigong: Qigong für ein entspanntes Bindegewebe

Bitte leichte Turnschuhe oder Noppensocken mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 314014

Do, 16.10.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 314015

Do, 08.01.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x

100,00 €, Claudia Birkicht, Qigong-Lehrerin

WUSSTEN SIE, DASS...

Präventionskurse von Krankenkassen bis zu 100 % bezuschusst werden? Informieren Sie sich dazu vorab bei Ihrer Krankenkasse.

RÜCKEN & BECKENBODEN & FASZIEN

Rückenfit - Rückenkräftigung

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 321001
Do, 16.10.2025, 10:15 - 11:15 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 321005
Do, 08.01.2026, 10:15 - 11:15 Uhr, 8 x
90,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin

Kräftigende Beckenbodengymnastik

Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken
und 2 Handtücher mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 321008
Mi, 17.09.2025, 09:00 - 10:00 Uhr, 10 x
Kurs-Nr. 321009
Mi, 07.01.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 10 x, 100,00 €,
Stephanie Knödseder, Physiotherapeutin

Rückenfit - Rückenkräftigung

Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken und
2 Handtücher mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 321010
Mi, 17.09.2025, 10:10 - 11:10 Uhr, 10 x
Kurs-Nr. 321011
Mi, 07.01.2026, 10:10 - 11:10 Uhr, 10 x
100,00 €, Stephanie Knödseder,
Physiotherapeutin

Mehr Beweglichkeit mit Faszientraining

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 324010
Mo, 22.09.2025, 19:15 - 20:15 Uhr, 10 x
Kurs-Nr. 324011
Mo, 12.01.2026, 19:15 - 20:15 Uhr, 10 x
100,00 €, Ursula Kreis, Physiotherapeutin,
Heilpraktikerin

Koordinationstraining mit Life Kinetik®

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 324012
Do, 25.09.2025, 09:00 - 10:00 Uhr, 10 x
Kurs-Nr. 324013
Do, 08.01.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 10 x
130,00 €, Ursula Kreis, Physiotherapeutin,
Heilpraktikerin

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken und
Handtuch mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 324018
Do, 16.10.2025, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 324019
Do, 08.01.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x
90,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin

AUTOGENES TRAINING

„Eine Reise um die Welt“ - (6 - 12 J.)

Bitte Kuscheldecke, Getränk und Federmäpp-
chen mit Schere und Kleber mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60 
Kurs-Nr. 312001
Fr, 10.10.2025, 16:15 - 17:30 Uhr, 8 x
120,00 €, zzgl. 5,00 € Materialkosten,
Christine Lohschmidt, Sozialpädagogin,
Entspannungspädagogin

Autogenes Training

Bitte Decke und warme Socken mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 312002 - Aufbaukurs
Fr, 10.10.2025, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 312003 - Grundkurs
Fr, 16.01.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 312004 - Aufbaukurs
Fr, 16.01.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 x
90,00 €, Christine Lohschmidt,
Sozialpädagogin, Entspannungspädagogin

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





Aldersbach

Hatha Yoga

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

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

Mi, 24.09.2025, 09:15 - 10:30 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 313421

Mi, 14.01.2026, 09:15 - 10:30 Uhr, 8 x
125,00€, Martina Traxinger-Lippl, Diplom-Sozial-
pädagogin (FH), Yogalehrerin BDY/EYU

Pilates

Bitte Sportkleidung und eine Gymnastikmatte mitbringen.

Aldersbach, Ritter-Ortolf-Str. 1A,
Kultur- und Begegnungszentrum
Kurs-Nr. 322420

Mi, 24.09.2025, 17:30 - 18:30 Uhr, 10 x, 120,00 €

Kurs-Nr. 322420A

Mi, 24.09.2025, 18:45 - 19:45 Uhr, 10 x, 120,00 €

Kurs-Nr. 322421

Mi, 07.01.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 x, 105,00 €

Kurs-Nr. 322421A

Mi, 07.01.2026, 18:45 - 19:45 Uhr, 8 x, 105,00 €
Irina Schneider, Pilates Trainerin

Bad Griesbach

Hatha-Yoga

Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 313501 - für Anfänger
Di, 07.10.2025, 16:00 - 17:30 Uhr,
10 x, 160,00 €

Kurs-Nr. 313502 - für Anfänger
Di, 24.02.2026, 16:00 - 17:30 Uhr,
12 x, 192,00 €

Kurs-Nr. 313503 - für Fortgeschrittene
Di, 07.10.2025, 17:35 - 19:05 Uhr, 10 x, 160,00 €

Kurs-Nr. 313504 - für Fortgeschrittene
Di, 24.02.2026, 17:35 - 19:05 Uhr, 12 x, 192,00 €

Kurs-Nr. 313505 - für Anfänger
Di, 07.10.2025, 19:15 - 20:45 Uhr, 10 x, 160,00 €

Kurs-Nr. 313506 - für Anfänger
Di, 24.02.2026, 19:15 - 20:45 Uhr, 12 x, 192,00 €
Doris Wießmeier, Yogalehrerin BYV

Hatha-Yoga für den Rücken

Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 313507

Mi, 22.10.2025, 9:00 - 10:30 Uhr, 8 x
128,00 €, Doris Wießmeier, Yogalehrerin BYV

Präventive Rückenschule

Bitte Decke oder Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr.24, vhs
Kurs-Nr. 321501

Mi, 01.10.2025, 17:00 - 18:00 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 321502

Mi, 14.01.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 10 x
100,00 €, Moritz Vetterlein, Physiotherapeut

**Mehr Informationen
erhalten Sie unter:**

www.vhs-passau.de



Hauzenberg

Rückenfit - Rückenkräftigung

Bitte Matte, feste Turnschuhe und dicke Socken mitbringen.

Hauzenberg, Eckmühlstr. 22,
Realschule Turnhalle
Kurs-Nr. 321200

Do, 18.09.2025, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 x
90,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung mit Pilates

Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

Hauzenberg, Eckmühlstr. 22,
Realschule Turnhalle
Kurs-Nr. 322205

Do, 18.09.2025, 18:30 - 19:30 Uhr, 8 x
90,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

Obernzell

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Neu!

Bitte Matte, Handtuch und feste Turnschuhe mitbringen.

Obernzell Nottau 16,
Bürgerhaus Multifunktionsraum 1
Kurs-Nr. 322261

Do, 18.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 322262

Mi, 04.02.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 x, 110,00 €
Luisa Zierer, Fitnesstrainerin, Aquafitness-Trainerin



BECKENBODEN- GYMNASTIK...

ist ein gezieltes Training zur Stärkung der tief liegenden Muskulatur im Beckenbereich. Durch sanfte, kontrollierte Übungen werden nicht nur Blase, Darm und Organe gestützt, sondern auch Haltung, Stabilität und Körperbewusstsein verbessert. Die Verbindung von Atemtechnik, achtsamer Bewegung und Muskelaktivierung macht sie besonders wirkungsvoll – für Frauen und Männer in jedem Alter, zur Vorbeugung oder nach Belastungen wie Schwangerschaft oder Operationen.

3 Vorteile:



1. Weniger Rückenschmerzen

Ein starker Beckenboden unterstützt die Wirbelsäule – das hilft gegen Rückenschmerzen.

2. Bessere Haltung und mehr Stabilität

Stärkt die Körpermitte, entlastet Rücken und verbessert das Gleichgewicht.

3. Stärkere Muskulatur im Unterleib

Die Übungen kräftigen nicht nur den Beckenboden, sondern auch Bauch, Rücken und Hüfte, was die Körpermitte stabilisiert.



Ruderting

Hatha Yoga mit & auf dem Stuhl

Ruderting, Passauer Str. 24, Yoga & Klang
Kurs-Nr. 313751

Mo, 29.09.2025, 14:45 - 15:45 Uhr, 10 x
90,00 €, Marion Bögner, Yogalehrerin BDY

Hatha Yoga am Morgen

Ruderting, Passauer Str. 24, Yoga & Klang
Kurs-Nr. 313751A

Mi, 01.10.2025, 08:30 - 10:00 Uhr, 10 x
135,00 €, Marion Bögner, Yogalehrerin BDY

Hatha Yoga - ICH-Zeit Yoga

Ruderting, Passauer Str. 24, Yoga & Klang
Kurs-Nr. 313752 - am Nachmittag

Di, 30.09.2025, 15:00 - 16:30 Uhr, 10 x
Kurs-Nr. 313752A

Di, 30.09.2025, 17:15 - 18:45 Uhr, 10 x
Kurs-Nr. 313752B

Do, 02.10.2025, 17:15 - 18:45 Uhr, 10 x
Kurs-Nr. 313752C

Do, 02.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 x
135,00 €, Marion Bögner, Yogalehrerin BDY

Hatha Yoga - Männer Yoga

Ruderting, Passauer Str. 24, Yoga & Klang
Kurs-Nr. 313753

Di, 30.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 x
135,00 €, Marion Bögner, Yoga-Lehrerin

Rückenfit - Rückenkräftigung

Ruderting, Passauer Str. 6, Pfarrheim
Kurs-Nr. 324751A

Mo, 22.09.2025, 08:30 - 09:30 Uhr, 8 x
90,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

Nordic Walking

Kleidung: der Witterung entsprechend
atmungsaktive Sportkleidung, Joggingsschuhe.

Treffpunkt Liegewiese an der Ilz bei
Fischhaus/Ruderting

Kurs-Nr. 327754

Mo, 22.09.2025, 09:45 - 10:45 Uhr, 8 x
90,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

Pocking

Kräftigende Beckenbodengymnastik

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 321350

Di, 30.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x
Kurs-Nr. 321351

Di, 13.01.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x
100,00 €, Jana Schäfer-Schalk,

Diplomsportlehrerin, Sportphysiotherapeutin

Pilates - kombiniert mit Faszientraining

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 322350

Mo, 29.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 322351

Mo, 12.01.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 8 x
120,00 €, Jana Schäfer-Schalk, Diplomsport-

lehrerin, Sportphysiotherapeutin

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 324350

Mo, 29.09.2025, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 324351

Mo, 12.01.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x
80,00 €, Jana Schäfer-Schalk, Diplomsportleh-

rerin, Sportphysiotherapeutin

Autogenes Training

Bitte Decke und warme Socken mitbringen.

Straßkirchen, Bayerwaldstr. 13,
großer Veranstaltungssaal

Kurs-Nr. 312272 - Aufbaukurs

Do, 23.10.2025, 19:45 - 20:45 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 312272A - Aufbaukurs

Do, 05.02.2026, 19:45 - 20:45 Uhr, 8 x

90,00 €, Christine Lohschmidt,

Sozialpädagogin, Entspannungspädagogin

Rückenfit - Rückenkräftigung

Bitte Matte, feste Turnschuhe und dicke Socken mitbringen.

Straßkirchen, Bayerwaldstr. 13, großer Veranstaltungssaal

Kurs-Nr. 321270

Mi, 15.10.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 321270A

Mi, 07.01.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 x

90,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin

5 TIPPS!

FÜR DIE GESUNDHEIT:
EINFACH & EFFEKTIV!



REGELMÄSSIGE BEWEGUNG

Regelmäßiges Aufstehen, Dehnen oder ein kleiner Spaziergang fördert die Durchblutung und steigert die Konzentration.



MORGENROUTINE EINBAUEN

Eine Morgenroutine bereitet Geist und Körper optimal vor und hilft, mit Ruhe und Energie in den Tag zu starten.



DIGITALE AUSZEIT AM ABEND

Bildschirme von Smartphones und Co. vor dem Schlafengehen bewusst meiden. Dies kann die Schlafqualität deutlich verbessern.



TÄGLICHE ATEMPAUSEN

Mehrmals täglich bewusst tief durchatmen, reduziert Stress und beruigt das Nervensystem.

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Matte und Handtuch mitbringen.

Straßkirchen, Bayerwaldstr. 13,
großer Veranstaltungssaal

Kurs-Nr. 324274

Mi, 15.10.2025, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 324274A

Mi, 07.01.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x

90,00 €, Karin Schuster, Rückenschullehrerin

Thyrnau

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Matte und Handtuch mitbringen.

Kellberg, Schulweg 4, Mehrzweckgebäude

Kurs-Nr. 324291

Mo, 22.09.2025, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 324291A

Mo, 24.11.2025, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 x

90,00 €, Maria Gottinger, Ergotherapeutin

**Mehr Informationen
erhalten Sie unter:**

www.vhs-passau.de



Tittling

Rückenfit - Rückenkräftigung

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Tittling, Theodor-Heuss-Str. 7, Vereinsheim am Hallenbad

Kurs-Nr. 321801

Mi, 17.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x 110,00 €, Franz Leierseder, Physiotherapeut



Untergriesbach

Hatha Yoga - für Nacken, Schultern und Rücken

Schaibing, Dorfstr. 30, Schulturnhalle
Kurs-Nr. 313300

Mo, 22.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 313301

Mo, 12.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 8 x 120,00 €, Anja Giese, Yoga-Lehrerin

Rückenfit - Rückenkräftigung

Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken und Handtuch mitbringen.

Schaibing, Dorfstr. 30, Schulturnhalle
Kurs-Nr. 321300

Do, 16.10.2025, 17:00 - 18:00 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 321301

Do, 16.10.2025, 18:15 - 19:15 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 321302

Do, 08.01.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 321303

Do, 08.01.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 8 x 90,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin

Vilshofen

Hatha Yoga

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

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

Kurs-Nr. 313700

Di, 23.09.2025, 11:00 - 12:15 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 313701

Di, 13.01.2026, 11:00 - 12:15 Uhr, 8 x 125,00 €, Martina Traxinger-Lippl, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Yogalehrerin BDY/EYU

Kurs-Nr. 313702 - Grundkurs

Di, 23.09.2025, 19:15 - 20:30 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 313703 - Grundkurs

Di, 13.01.2026, 19:15 - 20:30 Uhr, 8 x 125,00 €, Veronika Schmid, Yogalehrerin

Wegscheid

Kräftigende Aqua-Gymnastik - auch für Nichtschwimmer

Neu!

Bitte Badebekleidung und ein Handtuch mitbringen!

Wegscheid Schule Hallenbad

Kurs-Nr. 328340

Mo, 01.12.2025, 18:30 - 19:30 Uhr, 8 x

110,00 €, Luisa Zierer, Aquafitness-Trainerin

ERFAHREN SIE
MEHR AUF:
WWW.VHS-PASSAU.DE

Online-Kurse

Autogenes Training

Kurs-Nr. 312005

Mo, 20.10.2025, 19:10 - 19:55 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 312006

Mo, 12.01.2026, 19:10 - 19:55 Uhr, 8 x
75,00 €, Richard Ondr, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement

Rückenkräftigung

Kurs-Nr. 321015

Mi, 22.10.2025, 19:10 - 19:55 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 321016

Mi, 14.01.2026, 19:10 - 19:55 Uhr, 8 x
75,00 €, Richard Ondr, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement

Aktiv Pilates (Rumpfkraftigung)

Kurs-Nr. 322009

Mo, 20.10.2025, 18:10 - 18:55 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 322010

Mo, 12.01.2026, 18:10 - 18:55 Uhr, 8 x
75,00 €, Richard Ondr, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement

Functional Fitness (Kraftausdauer)

Kurs-Nr. 324025

Di, 21.10.2025, 19:10 - 19:55 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 324026

Di, 13.01.2026, 19:10 - 19:55 Uhr, 8 x
75,00 €, Richard Ondr, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement

Ernährung - Top in Form - gut essen, trinken & gesund abnehmen

Kurs-Nr. 331003

Do, 09.10.2025, 19:10 - 19:55 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 331004

Do, 22.01.2026, 19:10 - 19:55 Uhr, 8 x
75,00 €, Richard Ondr, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement

3 TIPPS FÜR EINE gesunde Ernährung

- 1. AUSREICHEND TRINKEN**
Mindestens 1,5 – 2 Liter Wasser oder ungesüßter Tee täglich zu sich nehmen
- 2. UNVERARBEITETE PRODUKTE WÄHLEN**
Vollkornprodukte enthalten mehr Ballaststoffe, Vitamine und halten länger satt
- 3. FRISCH KOCHEN STATT FERTIGPRODUKTE**
Selbstgekochtes ist meist nährstoffreicher und enthält weniger Zusatzstoffe



KONTAKTIEREN SIE UNS!

BERATUNG UND ANMELDUNG:

Volkshochschule für Stadt
und Landkreis Passau
Nikolastr. 18, 94032 Passau

KONTAKT:

Tel.: 0851 95980-0
E-Mail: info@vhs-passau.de

BESUCHEN SIE
UNSERE WEBSEITE:
**WWW.
VHS-PASSAU.DE**

FOLGEN SIE UNS AUF...



@VHSPASSAU



VOLKSHOCHSCHULE PASSAU