



Ihre Volkshochschule
für Stadt & Landkreis Passau

PRÄVENTIONSKURSE

IM HERBST/WINTER 2026/27



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

Die Kurse in Passau finden, wenn nicht anders angegeben, an folgendem Kursort statt:

vhs Gesundheitszentrum
Neuburger Str. 108 d, 94036 Passau

YOGA

Hatha Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

Kurs-Nr. 313008

Do, 17.09.2026, 17:30 - 18:45 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 313019

Do, 14.01.2027, 17:30 - 18:45 Uhr, 8 x
125,00 €, Maria Zillinger, Yoga-Lehrerin

Hatha Yoga: Yin Yoga

Kurs-Nr. 313009

Do, 17.09.2026, 19:00 - 20:15 Uhr, 8 x
125,00 €, Maria Zillinger, Yoga-Lehrerin

Rückenfit: Mit Yoga zu einem gesunden Rücken

Kurs-Nr. 313011

Di, 06.10.2026, 19:30 - 20:30 Uhr, 8 x

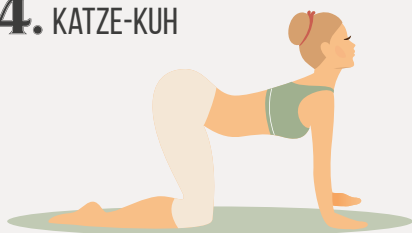
Kurs-Nr. 313012

Di, 12.01.2027, 19:30 - 20:30 Uhr, 8 x
100,00 €, Anja Goß, Fitnesstrainerin,
Yogalehrerin, Pilatustrainerin



KATZE

4. KATZE-KUH



KUH

VHS
Tipp

4 POSEN BEI RÜCKENSCHMERZEN

1. HALBE BRÜCKE



2. KOBRA



3. LIEGENDE DREHUNG



STRESSBEWÄLTIGUNG, MEDITATION & ENTSPANNUNG

Rundum stimmig & gesund - Training der gesunden Stress- regulationsfähigkeit

Bitte Schreibmaterial und Papier mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 311008

Mo, 11.01.2027, 17:00 - 18:30 Uhr, 8 x
120,00 €, Markus Übelhör, Sozialpädagoge,
Gesundheitstrainer, Berater für salutogene
Kommunikation

Progressive Muskelentspannung

Bitte Decke und warme Socken mitbringen.

Kurs-Nr. 312001

Mo, 28.09.2026, 08:00 - 09:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 312002

Di, 29.09.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 312003

Mo, 11.01.2027, 08:00 - 09:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 312004

Di, 12.01.2027, 18:15 - 19:15 Uhr, 8 x

96,00 €, Maren Rink, Ergotherapeutin,
Entspannungstrainerin

Autogenes Training

Bitte Decke und warme Socken mitbringen.

Kurs-Nr. 312007 - Aufbaukurs

Fr, 02.10.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 312008 - Aufbaukurs

Fr, 15.01.2027, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 312009 - Grundkurs

Fr, 15.01.2027, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x

90,00 €, Christine Lohschmidt,
Sozialpädagogin, Entspannungspädagogin



TAI CHI

Tai Chi -Taijiquan: Yangstil - Kurzform

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Für Anfänger

Kurs-Nr. 314005 - für Anfänger

Do, 01.10.2026, 19:05 - 20:05 Uhr, 8 x, 80,00 €

Kurs-Nr. 314002 - für Anfänger

Mo, 05.10.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x, 80,00 €

Kurs-Nr. 314010 - für Anfänger

Do, 14.01.2027, 19:10 - 20:10 Uhr, 8 x, 80,00 €

Kurs-Nr. 314006 - für Anfänger

Mo, 18.01.2027, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x, 80,00 €

Kurs-Nr. 314004 - für Fortgeschrittene

Do, 01.10.2026, 17:45 - 19:00 Uhr, 8 x, 100,00 €

Kurs-Nr. 314003 - für Fortgeschrittene

Mo, 05.10.2026, 19:10 - 20:25 Uhr, 8 x, 100,00 €

Kurs-Nr. 314009 - für Fortgeschrittene

Do, 14.01.2027, 17:45 - 19:00 Uhr, 8 x, 100,00 €

Kurs-Nr. 314007 - für Fortgeschrittene

Mo, 18.01.2027, 19:10 - 20:25 Uhr, 8 x, 100,00 €

Kurs-Nr. 314001 - für Fortgeschrittene

Di, 06.10.2026, 18:30 - 19:45 Uhr, 8 x, 100,00 €

Kurs-Nr. 314008 - für Fortgeschrittene

Di, 19.01.2027, 18:30 - 19:45 Uhr, 8 x, 100,00 €

Johanna Beer, Tai Chi Ch'uan - Lehrerin

WUSSTEN SIE, DASS...

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

RÜCKEN & BECKENBODEN

Rückenfit - Rückenkräftigung

Kurs-Nr. 321003

Do, 01.10.2026, 10:15 - 11:15 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 321004

Do, 14.01.2027, 10:15 - 11:15 Uhr, 8 x

90,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin

Kräftigende Beckenbodengymnastik

Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken und 2 Handtücher mitbringen.

Kurs-Nr. 321005

Mi, 16.09.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 10 x, 100,00 €

Kurs-Nr. 321006

Mi, 13.01.2027, 09:00 - 10:00 Uhr, 10 x, 100,00 €

Stephanie Knödseder, Physiotherapeutin

Rückenfit - Rückenkräftigung

Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken und 2 Handtücher mitbringen.

Kurs-Nr. 321007

Mi, 16.09.2026, 10:10 - 11:10 Uhr, 10 x, 100,00 €

Kurs-Nr. 321008

Mi, 13.01.2027, 10:10 - 11:10 Uhr, 10 x, 100,00 €

Stephanie Knödseder, Physiotherapeutin

PILATES & FASZIEN TRAINING

Pilates

Kurs-Nr. 322012

Mi, 30.09.2026, 18:45 - 19:45 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 322013

Mi, 13.01.2027, 18:45 - 19:45 Uhr, 8 x

100,00 €, Anja Goß, Pilatetrainerin

DEHNÜBUNGEN...

sind eine enorme Hilfe bei Rückenschmerzen. Es werden Verspannungen gelöst, die Beweglichkeit verbessert und die Muskeln geschmeidiger gemacht. Wichtig ist, die Übungen **langsam** und **kontrolliert** auszuführen.

VHS
Tipp

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung mit Pilates

Kurs-Nr. 322014

Fr, 25.09.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 322015

Fr, 15.01.2027, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x

90,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

Mehr Beweglichkeit mit Faszientraining

Kurs-Nr. 324010

Mo, 05.10.2026, 19:15 - 20:15 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 324011

Mo, 18.01.2027, 19:15 - 20:15 Uhr, 10 x

100,00 €, Ursula Kreis, Physiotherapeutin,

Heilpraktikerin

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken und Handtuch mitbringen.

Kurs-Nr. 324014

Do, 01.10.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 324015

Do, 14.01.2027, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x

90,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin

NORDIC WALKING

Nordic Walking

Kleidung: der Witterung entsprechend atmungsaktive Sportkleidung, Joggingsschuhe mit gutem Profil oder noch besser: Nordic Walking Schuhe!

Kurs-Nr. 327004

Fr, 25.09.2026, 10:15 - 11:15 Uhr, 8 x

100,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

Mehr Informationen
erhalten Sie unter:

www.vhs-passau.de





BAD GRIESBACH

Präventive Rückenschule

Bitte Decke oder Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Gymnastikraum

Kurs-Nr. 321501

Mi, 30.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 321502

Mi, 20.01.2027, 17:00 - 18:00 Uhr, 10 x
120,00 €, Moritz Vetterlein, Physiotherapeut

Fit für den Alltag -

Physiotherapeutisches Training

Bitte Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und Getränk mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr.24, vhs

Kurs-Nr. 324501

Mo, 21.09.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 324502

Mo, 18.01.2027, 18:15 - 19:15 Uhr, 8 x
80,00 €, Ivan Borodavkin

Hatha-Yoga

Bitte Matte und Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 313501 - für Anfänger

Di, 06.10.2026, 16:00 - 17:30 Uhr, 10 x, 160,00 €

Kurs-Nr. 313502 - für Anfänger

Di, 26.01.2027, 16:00 - 17:30 Uhr, 12 x, 192,00 €

Kurs-Nr. 313505 - für Anfänger

Di, 06.10.2026, 19:15 - 20:45 Uhr, 10 x, 160,00 €

Kurs-Nr. 313506 - für Anfänger

Di, 26.01.2027, 19:15 - 20:45 Uhr, 12 x, 192,00 €

Kurs-Nr. 313503 - für Fortgeschrittene

Di, 06.10.2026, 17:35 - 19:05 Uhr, 10 x, 160,00 €

Kurs-Nr. 313504 - für Fortgeschrittene

Di, 26.01.2027, 17:35 - 19:05 Uhr, 12 x, 192,00 €

Doris Wießmeier, Yogalehrerin BYV,
Fachkrankenschwester

ALDERSBACH

Hatha Yoga - für Anfänger und Geübte

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

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

Kurs-Nr. 313420

Mi, 30.09.2026, 09:15 - 10:30 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 313421

Mi, 13.01.2027, 09:15 - 10:30 Uhr, 8 x
125,00 €, Martina Traxinger-Lippl, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Yogalehrerin BDY/EYU

Pilates

Bitte Sportkleidung und eine Gymnastikmatte mitbringen.

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

Kurs-Nr. 322420

Mi, 23.09.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 322420A

Mi, 23.09.2026, 18:45 - 19:45 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 322421

Mi, 13.01.2027, 17:30 - 18:30 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 322421A

Mi, 13.01.2027, 18:45 - 19:45 Uhr, 10 x
120,00 €, Irina Schneider, Pilates Trainerin

**Mehr Informationen
erhalten Sie unter:**

www.vhs-passau.de



Hatha-Yoga - Fit in den Tag!

Bitte Matte und Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 313507

Mi, 21.10.2026, 10:00 - 11:30 Uhr, 8 x

128,00 €, Doris Wießmeier, Yogalehrerin BYV,

Fachkrankenschwester

EGING AM SEE

Rückenfit - Rückenkräftigung

Bitte bringen Sie eine Matte, feste Turnschuhe
und dicke Socken mit.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2, Altes Rat-
haus, vhs-Raum

Kurs-Nr. 321740

Do, 24.09.2026, 08:00 - 09:00 Uhr, 8 x

90,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung mit Pilates

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2, Altes Rat-
haus, vhs-Raum

Kurs-Nr. 322742

Di, 22.09.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x

90,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin



IM CHECK!

5 YOGA-FORMEN

HATHA YOGA

Der Klassiker – ideal zur Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft und innerer Balance. Perfekt für Anfänger und alle, die eine ruhige, ganzheitliche Yoga-Erfahrung suchen.

VINYASA YOGA

Dynamische Abfolgen, die Atem und Bewegung synchronisieren, fördern Kraftaufbau und Ausdauer. Geeignet für alle, die eine aktivere Praxis bevorzugen.

YIN YOGA

Eine sanfte, meditative Form, die durch lang gehaltene Positionen tiefe Entspannung und Dehnung ermöglicht. Besonders hilfreich zur Stressreduktion.

YOGA FÜR DEN RÜCKEN

Spezielle Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und Verbesserung der Haltung – ideal für Menschen mit Rückenbeschwerden.

ASHTANGA YOGA

Eine sehr dynamische, kraftvolle Form. Die Asanas (Körperhaltungen) werden zusammen mit der Atmung dynamisch zu einem Vinyasa miteinander verbunden.

Welche Yoga-Art passt zu Ihnen? Finden Sie es heraus!



FÜRSTENZELL

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Fürstenzell, Passauer Str. 19, Heimvolksschule
Turnhalle

Kurs-Nr. 324455 - Seniorengymnastik

Fr, 25.09.2026, 16:00 - 17:00 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 324456 - Seniorengymnastik

Fr, 25.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 10 x
100,00 €, Olga Ziga, Diplomsportlehrerin

Hatha Yoga

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

Fürstenzell, Passauer Str. 19, Heimvolksschu-
le Turnhalle

Kurs-Nr. 313450

Mi, 07.10.2026, 19:30 - 20:30 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 313451

Mi, 13.01.2027, 19:30 - 20:30 Uhr, 8 x
125,00 €, Veronika Schmid, Yogalehrerin

Die Neue Rückenschule 1

Bitte Matte und bequeme Kleidung mitbringen.

Fürstenzell, Passauer Str. 19, Heimvolksschu-
le Turnhalle

Kurs-Nr. 321450

Mo, 28.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 321452

Mo, 11.01.2027, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x
120,00 €, Moritz Vetterlein, Physiotherapeut

Die Neue Rückenschule 2

Bitte Matte und bequeme Kleidung
mitbringen.

Fürstenzell, Passauer Str. 19,
Heimvolksschule Turnhalle

Kurs-Nr. 321451

Mo, 28.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 321453

Mo, 11.01.2027, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x
120,00 €, Moritz Vetterlein,
Physiotherapeut

HAUZENBERG

Rückenfit - Rückenkräftigung

Bitte Matte, feste Turnschuhe und dicke Socken
mitbringen.

Hauzenberg, Eckmühlstr. 22,

Realschule Turnhalle

Kurs-Nr. 321200

Do, 08.10.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 321201

Do, 14.01.2027, 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. 322202

Do, 08.10.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 322203

Do, 14.01.2027, 18:30 - 19:30 Uhr, 8 x
90,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin



HUTTHURM

superMAMAFitness - Pilates

Hutthurm, Schulstr. 7, Schule /
alte Turnhalle im EG

Kurs-Nr. 324756

Di, 20.10.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x
100,00 €, Simone Espey, Personal-Trainerin

BodyWORK- Gesundheits- orientierte Ganzkörperkräftigung

Hutthurm, Schulstr. 7, Schule /
alte Turnhalle im EG

Kurs-Nr. 324757

Di, 20.10.2026, 18:50 - 19:50 Uhr, 8 x
100,00 €, Simone Espey, Personal-Trainerin

POCKING

Kräftigende Beckenbodengymnastik

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 321350

Di, 29.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x, 100,00 €
Jana Schäfer-Schalk, Diplomsporthlehrerin,
Sportphysiotherapeutin

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 324350

Mo, 28.09.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x
80,00 €, Jana Schäfer-Schalk, Diplom-
sportlehrerin, Sportphysiotherapeutin

Pilates - kombiniert mit Faszientraining

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 322350

Mo, 28.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 8 x
120,00 €, Jana Schäfer-Schalk,
Diplomsporthlehrerin,
Sportphysiotherapeutin

RUDERTING

Nordic Walking

Der Witterung entsprechend atmungsaktive
Sportkleidung, Joggingsschuhe mit gutem Profil.

Liegewiese an der Ilz bei Fischhaus/Ruderting

Kurs-Nr. 327754

Mo, 21.09.2026, 09:45 - 10:45 Uhr, 8 x
100,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

Rückenfit - Rückenkräftigung

Matte, Turnschuhe und dicke Socken mitbringen.

Ruderting, Passauer Str. 6, Pfarrheim

Kurs-Nr. 324751B

Mo, 21.09.2026, 08:30 - 09:30 Uhr, 8 x
90,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

Hatha Yoga mit & auf dem Stuhl

Ruderting, Passauer Str. 24, Yoga & Klang

Kurs-Nr. 313751

Mi, 16.09.2026, 11:00 - 12:00 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 313751A

Mi, 13.01.2027, 11:00 - 12:00 Uhr, 10 x
90,00 €, Marion Bögner, Yogalehrerin BDY

Hatha Yoga - ICH-Zeit Yoga

Ruderting, Passauer Str. 24, Yoga & Klang

Kurs-Nr. 313752A

Di, 15.09.2026, 15:15 - 16:45 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 313752B

Di, 15.09.2026, 17:15 - 18:45 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 313752C

Mi, 16.09.2026, 09:00 - 10:30 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 313752D

Do, 17.09.2026, 17:15 - 18:45 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 313752E

Do, 17.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 313752F

Di, 12.01.2027, 15:15 - 16:45 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 313752G

Di, 12.01.2027, 17:15 - 18:45 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 313752H

Mi, 13.01.2027, 09:00 - 10:30 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 313752I

Do, 14.01.2027, 17:15 - 18:45 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 313752J

Do, 14.01.2027, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 x
135,00 €, Marion Bögner, Yogalehrerin BDY

STRASSKIRCHEN

Autogenes Training

Für alle, die schon einen Grundkurs besucht haben. Bitte Decke und warme Socken mitbringen.

Straßkirchen, Bayerwaldstr. 13, großer Veranstaltungssaal

Kurs-Nr. 312272

Do, 01.10.2026, 19:15 - 20:15 Uhr, 8 x 90,00 €, Christine Lohschmidt, Sozialpädagogin, Entspannungspädagogin

Autogenes Training - Folgekurs

Bitte Decke und warme Socken mitbringen.

Straßkirchen, Bayerwaldstr. 13, großer Veranstaltungssaal

Kurs-Nr. 312272

Do, 18.02.2027, 19:15 - 20:15 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, 30.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 x **Kurs-Nr. 321270A**

Mi, 13.01.2027, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 x 90,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Matte und Handtuch mitbringen.

Straßkirchen, Bayerwaldstr. 13, großer Veranstaltungssaal

Kurs-Nr. 324274

Mi, 30.09.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x **Kurs-Nr. 324274A**

Mi, 13.01.2027, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x 90,00 €, Karin Schuster, Rückenschullehrerin



SCHAIBING

Rückenfit - Rückenkräftigung

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Schaibing, Dorfstr. 30, Schulturnhalle

Kurs-Nr. 321300

Do, 01.10.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 321301

Do, 01.10.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 321302

Do, 14.01.2027, 17:00 - 18:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 321303

Do, 14.01.2027, 18:15 - 19:15 Uhr, 8 x 90,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin

KELLBERG

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Bitte Handtuch, Getränk und feste Turnschuhe mitbringen!

Kellberg, Schulweg 4, Mehrzweckgebäude

Kurs-Nr. 324291

Mo, 21.09.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 324291A

Mo, 11.01.2027, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 x 90,00 €, Maria Gottinger, Ergotherapeutin

TETTENWEIS

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Bitte bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Sitzkissen evtl. Decke mitnehmen

Tettenweis, Hauptstr. 2, Parkwohnstift
Kurs-Nr. 313390

Di, 06.10.2026, 18:30 - 19:45 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 313391

Do, 08.10.2026, 18:30 - 19:45 Uhr, 10 x
125,00 €, Marion Günzel, Physiotherapeutin,
Yogalehrerin

WUSSTEN
Sie?

TITTLING

Rückenfit - Rückenkräftigung

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

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

Kurs-Nr. 321801

Mi, 16.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x
110,00 €, Franz Leierseder, Physiotherapeut

Schaibing, Dorfstr. 30, Schulturnhalle

Kurs-Nr. 321300

Do, 01.10.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 321301

Do, 01.10.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 321302

Do, 14.01.2027, 17:00 - 18:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 321303

Do, 14.01.2027, 18:15 - 19:15 Uhr, 8 x
90,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin



SNUPPERANGEBOT:

Sie sind sich nicht sicher, ob es der richtige Kurs für Sie ist?

Bei vielen Gesundheits-Kursen können Sie eine Schnupperstunde besuchen und sich dann entscheiden.

PRÄVENTIONSKURSE

Wussten Sie, dass Präventionskurse von Krankenkassen **bis zu 100 %** bezuschusst werden?

Tuen Sie Ihrer Gesundheit etwa gutes und sparen Sie dabei!

VILSHOFEN

Hatha Yoga - für Anfänger und Geübte

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

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

Kurs-Nr. 313700

Di, 29.09.2026, 11:00 - 12:15 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 313701

Di, 12.01.2027, 11:00 - 12:15 Uhr, 8 x

125,00 €, Martina Traxinger-Lippl, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Yogalehrerin BDY/EYU



Hatha Yoga

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

Vilshofen, Schweiklberg 1,

Realschule, Raum OG 3

Kurs-Nr. 313702 - Grundkurs

Di, 06.10.2026, 19:30 - 20:45 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 313703 - Grundkurs

Di, 12.01.2027, 19:30 - 20:45 Uhr, 8 x

125,00 €, Veronika Schmid, Yogalehrerin

WEGSCHEID

Hatha Yoga

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

Wegscheid, Kirchstr. 3, Pfarrheim

Kurs-Nr. 313341 - für Anfänger

Do, 08.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 313342 - für Anfänger

Do, 14.01.2027, 18:30 - 20:00 Uhr, 8 x

125,00 €, Lisa Fesl, Yogalehrerin



Was tun, wenn sich das Gedankenkarusell im Kopf nicht anhalten lässt. Das sogenannte Overthinking ist ein weit verbreitetes Phänomen. Wir verraten Ihnen zwei simple Tricks, für ein effektives STOPP!

UNSERE **2** TOP TIPPS FÜR SIE

GEDANKEN AUF PAPIER ABLADEN

Nehmen Sie sich Stift und Papier und schreiben alles, was Ihnen durch den Kopf geht, ungefiltert auf. Sobald es auf dem Papier steht, muss es das Gehirn nicht mehr „festhalten“.

DIE 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - METHODE

Benennen Sie laut: 5 Dinge, die Sie sehen, 4 Dinge, die Sie spüren, 3 Dinge, die Sie hören, 2 Dinge, die Sie riechen und eine Sache, die Sie schmecken. Das erdet im Hier und Jetzt.

ONLINE

Onlinekurs Functional Fitness (Kraftausdauer)

Kurs-Nr. 324012

Di, 13.10.2026, 18:45 - 19:30 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 324013

Di, 19.01.2027, 18:45 - 19:30 Uhr, 8 x

119,00 €, Richard Ondr, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement

Onlinekurs Rückenkräftigung

Kurs-Nr. 321010

Mi, 14.10.2026, 18:45 - 19:30 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 321011

Mi, 20.01.2027, 18:45 - 19:30 Uhr, 8 x

119,00 €, Richard Ondr, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement

Onlinekurs Aktiv Pilates (Rumpfkraftigung)

Kurs-Nr. 322010

Mo, 12.10.2026, 18:00 - 18:45 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 322011

Mo, 18.01.2027, 18:00 - 18:45 Uhr, 8 x

119,00 €, Richard Ondr, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement

Onlinekurs Autogenes Training

Kurs-Nr. 312010

Mo, 12.10.2026, 19:00 - 19:45 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 312011

Mo, 18.01.2027, 19:00 - 19:45 Uhr, 8 x

119,00 €, Richard Ondr, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement



IM CHECK!

4 TIPPS FÜR DIE EIGENE GESUNDHEIT

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.

DAUER < REGELMÄSSIGKEIT

Schon 10 Minuten bewusste Bewegung oder Entspannung am Tag können helfen, Stress abzubauen und das persönliche Wohlbefinden zu fördern. Regelmäßigkeit ist dabei oft wichtiger als die Dauer.

Mehr Informationen
erhalten Sie unter:

www.vhs-passau.de



Unser neues VHS GESUNDHEITZENTRUM

Nach vielen Monaten der Planung und Vorbereitung ist es endlich so weit: Ab September 2026 erhalten die Gesundheitskurse der vhs Passau einen neuen, eigenen Standort in der **Neuburger Str. 108d**.

Im neuen vhs Gesundheitszentrum bündeln wir unser Gesundheitsangebot unter einem Dach. Ganz nach dem Motto „vhs bewegt dich“ entsteht hier ein Ort für Bewegung, Entspannung, Prävention und persönliche Weiterentwicklung. Alle Passauer Gesundheitskurse, die bisher im Josefsheim, Neuburger Str. 60, sowie im Fitness-Kursstudio, Neuburger Str. 106, angeboten wurden, finden künftig in der Neuburger Str. 108d statt. So schaffen wir einen zentralen Anlaufpunkt mit kurzen Wegen, modernen Räumen und einer Atmosphäre, die zum Wohlfühlen einlädt.

Wir freuen uns sehr auf diesen neuen Schritt und darauf, gemeinsam mit unseren Kursleiter:innen und Teilnehmer:innen das Gesundheitszentrum mit Leben zu füllen.





NEU AB
Sept.

GROSSE ERÖFFNUNG

TAG DER OFFENEN TÜR IM OKTOBER



Anna Silbereisen, Programmbereichsleitung für Gesellschaft, Kultur & Gesundheit, freut sich über das neue vhs Gesundheitszentrum.

Mit dem Umzug in die neuen, großzügigen Räumlichkeiten eröffnen wir uns komplett neue Möglichkeiten. Am 24. Oktober 2026 möchten wir gemeinsam mit Ihnen unser neues Gesundheitszentrum in Rahmen eines Tag der offenen Türen feiern.

*Mehr Infos dazu bald auf
www.vhs-passau.de*

IHRE VORTEILE

5 RÄUME AUF 600 M²

Viel Platz für ein vielfältiges Kursangebot in modernen Räumlichkeiten.

LOUNGE & TEEKÜCHE

Ein Ort zum Ankommen, Austauschen und Verweilen vor oder nach dem Kurs.

ALLES UNTER EINEM DACH

Viele Gesundheitsangebote an einem zentralen Standort - kurze Wege für Kursleitungen und Teilnehmer:innen.

ZENTRALE BUSANBINDUNG

Guterreichbar mit öffentlichen Verkehrsmitteln aus Stadt und Landkreis.

PARKPLÄTZE

Bequeme Anreise dank Parkmöglichkeiten an und um das Gebäude herum.

KONTAKTIERE 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

FOLGEN SIE UNS AUF...



@VHSPASSAU



VOLKSHOCHSCHULE PASSAU

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