



Straßkirchen

Rückenfit – Rückenkräftigung

Bitte Matte, feste Turnschuhe und dicke Socken mitbringen.

Straßkirchen, Bayerwaldstr. 13
großer Veranstaltungssaal
Kurs-Nr. 321270
Mi, 15.04.2026, 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, 15.04.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x
90,00 €, Karin Schuster, Rückenschullehrerin

Tettenweis

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung:

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

Tettenweis, Hauptstr. 2, Parkwohnstift
Kurs-Nr. 313390 - Zeit für Di mit Elementen aus dem Hatha Yoga
Di, 14.04.2026, 18:30 - 19:45 Uhr, 10 x

Kurs-Nr. 313391 - Zeit für Di mit Elementen aus Yoga
Do, 16.04.2026, 18:30 - 19:45 Uhr, 10 x
125,00 €, Marion Günzel
Physiotherapeutin, Yogalehrerin

Tittling

Rückenfit – Rückenkräftigung

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Tittling, Theodor-Heuss-Str. 7, Vereinsheim
am Hallenbad
Kurs-Nr. 321801
Mi, 11.03.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x
110,00 €, Franz Leierseder, Physiotherapeut

Untergriesbach

Rückenfit – Rückenkräftigung

Dorfstr. 30, Schulturnhalle Schaabing
Kurs-Nr. 321300
Do, 16.04.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 321301
Do, 16.04.2026, 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, 05.05.2026, 11:00 - 12:15 Uhr, 8 x
125,00 €, Martina Traxinger-Lippl, Diplom-
Sozialpädagogin (FH), Yogalehrerin BDY/EYU

Vilshofen, Schweiklberg 1, Realschule,
Raum OG 3
Kurs-Nr. 313702 - Grundkurs
Di, 14.04.2026, 19:30 - 20:45 Uhr, 8 x
125,00 €, Veronika Schmid, Yogalehrerin



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!

KONTAKTIEREN SIE UNS!

BERATUNG UND ANMELDUNG:

Ihre 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...



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



Ihre Volkshochschule
für Stadt & Landkreis Passau



Präventionskurse

Frühling/Sommer 2026

Jetzt
entdecken
& SPAREN!



www.vhs-passau.de

Passau

ENTSPANNUNG

Autogenes Training

Bitte Decke und warme Socken mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 312001 - Grundkurs
Fr, 17.04.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 312002 - Aufbaukurs
Fr, 17.04.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 x
90,00 €, Christine Lohschmidt, Sozialpädagogin, Entspannungspädagogin

Progressive Muskelentspannung

Bitte Decke und warme Socken mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 312003
Mo, 13.04.2026, 08:00 - 09:00 Uhr, 8 x, 96,00 €

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 312004
Di, 14.04.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 8 x
96,00 €, Maren Rink, Ergotherapeutin, Entspannungstrainerin

YOGA

Rückenfit: Mit Yoga zu einem gesunden Rücken

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 313009
Di, 03.03.2026, 19:30 - 20:30 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 313010
Di, 09.06.2026, 19:30 - 20:30 Uhr, 8 x
100,00 €, Anja Goß, Fitnesstrainerin, Yogalehrerin, Pilatestrainerin

Hatha Yoga – für den Rücken

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 313003
Do, 16.04.2026, 17:30 - 18:45 Uhr, 8 x
125,00 €, Maria Zillinger, Yoga-Lehrerin

Hatha Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 313004
Do, 16.04.2026, 19:00 - 20:15 Uhr, 8 x
125,00 €, Maria Zillinger, Yoga-Lehrerin

TAI CHI

Tai Chi -Taijiquan: Yangstil – Kurzform

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60
Kurs-Nr. 314003 - für Anfänger
Mo, 20.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 314004 - für Fortgeschrittene
Mo, 20.04.2026, 19:15 - 20:15 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 314005 - für Fortgeschrittene
Do, 16.04.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 314006 - für Anfänger
Do, 16.04.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 x
80,00 €

RÜCKEN & BECKENBODEN

Kräftigende Beckenbodengymnastik

Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken und 2 Handtücher mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 321001
Mi, 15.04.2026, 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. 321002
Mi, 15.04.2026, 10:10 - 11:10 Uhr, 10 x, 100,00 €
Stephanie Knödseder, Physiotherapeutin

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 321003
Do, 16.04.2026, 10:15 - 11:15 Uhr, 8 x
90,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin



PILATES

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung mit Pilates

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 322005
Fr, 17.04.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x
90,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

Pilates

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 322009
Mi, 04.03.2026, 18:45 - 19:45 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 322010
Mi, 10.06.2026, 18:45 - 19:45 Uhr, 8 x
100,00 €, Anja Goß, Fitnesstrainerin, Yogalehrerin, Pilatestrainerin

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken und Handtuch mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 324009
Do, 16.04.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x
90,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin



STARK, SCHLANK, STRESSFREI:

WARUM ALLE PILATES LIEBEN

Pilates begeistert, weil es Körper und Geist auf einzigartige Weise anspricht. Das Training stärkt gezielt die Körpermitte – Bauch, Rücken und Beckenboden – und verbessert so die Haltung und Stabilität. Gleichzeitig sorgen die fließenden Bewegungen für schlanke, definierte Muskeln, ohne die Gelenke zu belasten.

Doch Pilates kann mehr: Die Verbindung von präzisen Übungen und bewusster Atmung reduziert Stress und bringt mentale Ausgeglichenheit. Egal ob Anfänger oder Profi, auf der Matte oder an Geräten – Pilates ist für jeden geeignet, der ein effektives Ganzkörpertraining sucht, das fit macht und zugleich entspannt.

LUST DURCHZUSTARTEN?

NORDIC WALKING

Nordic Walking

Passau, Neuburger Str. 106, vhs
Kurs-Nr. 327007
Fr, 17.04.2026, 10:15 - 11:15 Uhr, 8 x
100,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

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, 06.05.2026, 09:15 - 10:30 Uhr, 8 x
125,00 €, Martina Traxinger-Lippl, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Yogalehrerin BDY/EYU

Pilates

Bitte Sportkleidung und Matte mitbringen!

Aldersbach, Ritter-Ortolf-Str. 1A
Kultur- und Begegnungszentrum
Kurs-Nr. 322420
Mi, 18.03.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 322420A
Mi, 18.03.2026, 18:45 - 19:45 Uhr, 8 x
105,00 €, Irina Schneider, Pilates Trainerin

Bad Griesbach

Ruhepunkte – Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Entspannung

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 311501
Di, 14.04.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 311502 - Wochenendkurs
Sa, 11.07.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
So, 12.07.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
128,00 €, Monika Resch, Psychologin, Systemische Therapeutin, Supervisorin

Hatha-Yoga

Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 313501 - für Anfänger und Wiedereinsteiger
Di, 09.06.2026, 16:00 - 17:30 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 313503 - für Fortgeschrittene
Di, 09.06.2026, 17:35 - 19:05 Uhr, 8 x
Kurs-Nr. 313505 - für Anfänger und Wiedereinsteiger
Di, 09.06.2026, 19:15 - 20:45 Uhr, 8 x
128,00 €, Doris Wießmeier, Yogalehrerin BYV, Fachkrankenschwester

Hatha-Yoga – Fit in den Tag! Neu!

Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 313507
Mi, 11.03.2026, 9:00 - 10:30 Uhr, 8 x
128,00 €, Doris Wießmeier, Yogalehrerin BYV, Fachkrankenschwester

Eging am See

Faszientraining (Beweglichkeit)

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2
Altes Rathaus, Gymnastikraum
Kurs-Nr. 324741
Mi, 15.04.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x
120,00 €, Simone Espey, Yogalehrerin, Gesundheitscoach, Übungsleiterin B für Prävention und Rehabilitation, Personal Trainerin

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken und Handtuch mitbringen.

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2
Altes Rathaus, Gymnastikraum
Kurs-Nr. 324743
Mi, 15.04.2026, 10:15 - 11:15 Uhr, 8 x
120,00 €, Simone Espey, Yogalehrerin, Gesundheitscoach, Übungsleiterin B für Prävention und Rehabilitation, Personal Trainerin

Hauzenberg

Rückenfit – Rückenkräftigung

Bitte Matte, feste Turnschuhe und dicke Socken mitbringen.

Hauzenberg, Eckmühlstr. 22
Realschule Turnhalle
Kurs-Nr. 321201
Do, 19.03.2026, 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. 322201
Do, 19.03.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 8 x
90,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

Pocking

Kräftigende Beckenbodengymnastik

Pocking, Würdinger Str. 20
Kurs-Nr. 321350
Di, 21.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x
100,00 €, Jana Schäfer-Schalk, Diplomportlehrerin, Sportphysiotherapeutin



Pilates – kombiniert mit Faszientraining

Pocking, Würdinger Str. 20
Kurs-Nr. 322350
Mo, 20.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 8 x
120,00 €, Jana Schäfer-Schalk, Diplomportlehrerin, Sportphysiotherapeutin

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

Pocking, Würdinger Str. 20
Kurs-Nr. 324350
Mo, 20.04.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x
80,00 €, Jana Schäfer-Schalk, Diplomportlehrerin, Sportphysiotherapeutin

Ruderting

Rückenfit – Rückenkräftigung

Bitte mitbringen: Matte, feste Turnschuhe und dicke Socken.

Ruderting, Passauer Str. 6, Pfarrheim
Kurs-Nr. 324751A
Mo, 13.04.2026, 08:30 - 09:30 Uhr, 8 x
90,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

Nordic Walking in Fischhaus/Ruderting

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

Treffpunkt Liegewiese an der Ilz bei Fischhaus/Ruderting
Kurs-Nr. 327754
Mo, 13.04.2026, 09:45 - 10:45 Uhr, 8 x,
90,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin