



bewegt dich.

DAS VHS FITNESS-KURSPROGRAMM
FÜR FRÜHLING/SOMMER 2026

Fitness-Kursstudio

NEUBURGER STR. 106



Meditation & Entspannung

Sheng Zhen Meditation – Ruhe & Kraft in Bewegung

Kurs-Nr. 311001

Mi, 04.03.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 311002

Mi, 22.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 311003

Mi, 10.06.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 311004

Fr, 06.03.2026, 10:15 - 11:15 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 311005

Fr, 24.04.2026, 10:15 - 11:15 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 311006

Fr, 19.06.2026, 10:15 - 11:15 Uhr, 5 x
66,00 €, Monika Osterberger, Sheng Zhen
Lehrerin

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 €

WUSSTEN SIE, DASS...

Präventionskurse von Krankenkassen
bis zu 100 % bezuschusst werden?



Zertifizierte Präventionskurse
erkennen Sie an dieser
Markierung.

Yoga

Yoga am Morgen

Kurs-Nr. 313001

Di, 17.03.2026, 08:45 - 09:45 Uhr, 8 x
64,00 €

Kurs-Nr. 313002

Di, 09.06.2026, 08:45 - 09:45 Uhr, 7 x
56,00 €, Angela Wels-Hasselberg,
Yogalehrerin, Sozialpädagogin

Hatha Yoga – für den Rücken

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

Kurs-Nr. 313004

Do, 16.04.2026, 19:00 - 20:15 Uhr, 8 x
125,00 €, Maria Zillinger, Yoga-Lehrerin

Yogalates

Kurs-Nr. 313006

Mi, 04.03.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 5 x
40,00 €

Kurs-Nr. 313007

Mi, 15.04.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 6 x
48,00 €

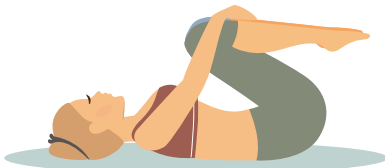
Kurs-Nr. 313008

Mi, 10.06.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 x
64,00 €, Anja Goß, Fitnesstrainerin,
Yogalehrerin, Pilatustrainerin



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**. Hier sind 4 Posen...



KNIE-ZUR-BRUST POSE



KATZE-KUH POSE



DREIECK



SEITLICHE RUMPFDEHNUNG



Fit am Morgen durch Wirbelsäulengymnastik

Bitte Gymnastikschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. 321006

Di, 03.03.2026, 09:15 - 10:15 Uhr, 10 x
100,00 €, Doris Frait, Trainer C

Fitness

Step und Body

Kurs-Nr. 322001 – für Fortgeschrittene

Mo, 02.03.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 7 x, 56,00 €

Kurs-Nr. 322002 – für Fortgeschrittene

Mo, 11.05.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 6 x, 48,00 €

Kurs-Nr. 322003

Do, 05.03.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 7 x, 56,00 €

Kurs-Nr. 322004

Do, 07.05.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x, 48,00 €

Susanne Augenthaler, Gymnastiktrainerin

Fit für den Alltag –

Ganzkörperkräftigung mit Pilates

Kurs-Nr. 322005

Fr, 17.04.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x
90,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

Flexmobil - Fitnesstraining

Kurs-Nr. 324001

Di, 10.03.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 6 x
48,00 €

Kurs-Nr. 324002

Di, 28.04.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 7 x

Kurs-Nr. 324003

Di, 16.06.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 7 x

Kurs-Nr. 324004

Do, 05.03.2026, 10:30 - 11:30 Uhr, 7 x
56,00 €

Kurs-Nr. 324005

Do, 30.04.2026, 10:30 - 11:30 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 324006

Do, 25.06.2026, 10:30 - 11:30 Uhr, 6 x
48,00 €, Susanne Kuppler, Gymnastiktrainerin

Rücken & Beckenboden

Rückenfit: Mit Yoga zu einem gesunden Rücken

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, Pilatetrainerin

Kräftigende Beckenbodengymnastik



Kurs-Nr. 321001

Mi, 15.04.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 10 x
100,00 €, Stephanie Knödseder,
Physiotherapeutin

Rückenfit – Rückenkräftigung

Kurs-Nr. 321002

Mi, 15.04.2026, 10:10 - 11:10 Uhr, 10 x
100,00 €, Stephanie Knödseder,
Physiotherapeutin

Kurs-Nr. 321003

Do, 16.04.2026, 10:15 - 11:15 Uhr, 8 x
90,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin

Shape Up – Dein Weg zur Traumfigur

Kurs-Nr. 324007

Do, 05.03.2026, 19:15 - 20:15 Uhr, 7 x, 56,00 €

Kurs-Nr. 324008

Do, 07.05.2026, 19:15 - 20:15 Uhr, 6 x, 48,00 €
Susanne Augenthaler, Gymnastiktrainerin

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken und Handtuch mitbringen.

Kurs-Nr. 324009

Do, 16.04.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 8 x
90,00 €, Karin Schuster, Physiotherapeutin

Pilates

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, Pilatustrainerin

Zumba & Tanzfitness

Zumba Fitness®

Kurs-Nr. 323001

Di, 03.03.2026, 17:15 - 18:15 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 323003

Di, 21.04.2026, 17:15 - 18:15 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 323004

Di, 09.06.2026, 17:15 - 18:15 Uhr, 6 x
48,00 €

Kurs-Nr. 323005

Di, 21.07.2026, 17:15 - 18:15 Uhr, 4 x
32,00 €

Kurs-Nr. 323002

Di, 03.03.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 323006

Di, 21.04.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 323007

Di, 09.06.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 6 x
48,00 €

Kurs-Nr. 323008

Di, 21.07.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 4 x
32,00 €, Olga Vielhuber, Zumba® Instructor

Latin Dance Fitness – Tanzen, Schwitzen, Glücklichein!

Bitte bringt Turnschuhe, Getränke und ein kleines Handtuch mit.

Kurs-Nr. 323009

Fr, 06.03.2026, 19:15 - 20:15 Uhr, 4 x
32,00 €

Kurs-Nr. 323010

Fr, 17.04.2026, 19:15 - 20:15 Uhr, 5 x
40,00 €

Kurs-Nr. 323011

Fr, 12.06.2026, 19:15 - 20:15 Uhr, 8 x
64,00 €, Wulan Sri-Fritz

Dance & Burn

Kurs-Nr. 323015

Mo, 02.03.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 4 x
32,00 €

Kurs-Nr. 323016

Mo, 13.04.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 6 x
48,00 €

Kurs-Nr. 323017

Mo, 08.06.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 x
64,00 €, Lena Lichtenauer



ZUMBA ...

- verbrennt bis zu 800 Kalorien pro Stunde
- trainiert Kondition, Koordination und Muskeln
- fördert die Ausschüttung von Glückshormonen
- ist ideal für Einsteiger:innen und Tanzfans

**Zumba macht fit – und fühlt sich
eher nach einer Tanzparty als nach
Sport an.**



Tanz

Orientalischer Tanz: Tanz und Technik

Kurs-Nr. 292002 - für Fortgeschrittene
Di, 03.03.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 4 x, 60,00 €

Kurs-Nr. 292003 - für Fortgeschrittene
Di, 14.04.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 6 x, 90,00 €
Manuela Reichel, Dozentin

Samba no Pé

Kurs-Nr. 292006
Mo, 02.03.2026, 16:30 - 17:15 Uhr, 4 x, 32,00 €

Kurs-Nr. 292007
Mo, 13.04.2026, 16:30 - 17:15 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 292008
Mo, 08.06.2026, 16:30 - 17:15 Uhr, 6 x
48,00 €, Alcione Leao Paintner, DOSB-
Übungsleiterin C - Allround-Fitness

Tanzeinfach mit -Erlebnistanz 60+

Kurs-Nr. 292009
Do, 05.03.2026, 14:00 - 15:30 Uhr, 4 x, 36,00 €
Kurs-Nr. 292010

Do, 16.04.2026, 14:00 - 15:30 Uhr, 5 x
45,00 €, Sonja Bothe, Tanzsport-Trainerin,
Seniorentanz, Boogie-Woogie

Bachata Lady Style

Kurs-Nr. 292013

Fr, 06.03.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 4 x, 32,00 €

Kurs-Nr. 292014

Fr, 17.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 x, 40,00 €

Kurs-Nr. 292015

Fr, 12.06.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x, 64,00 €
Wulan Sri-Fritz

Selbstverteidigung

Krav Maga: taktische Selbstverteidigung

Bitte Turnschuhe und lange Trainingskleidung
mitbringen.

Kurs-Nr. 326002

Mo, 08.06.2026, 18:45 - 20:45 Uhr, 8 x
112,00 €, Helmut Standfuß, Trainer für
Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

Selbstverteidigung für Frauen

Bitte Turnschuhe und lange Trainingskleidung
mitbringen.

Kurs-Nr. 326003

Sa, 13.06.2026, 13:00 - 15:00 Uhr, 6 x
84,00 €, Helmut Standfuß, Trainer für
Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

Selbstverteidigung – Eltern/Kind-Kurs (ab 10 Jahre)

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe.

Kurs-Nr. 326001

Fr, 17.04.2026, 16:00 - 17:30 Uhr, 5 x, 70,00 €
für 1 Erwachsenen und 1 Kind, jede weitere
Person 35 €, Hossein Meknatgoo, Kampfrichter

Nordic Walking

Nordic Walking

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

Kurs-Nr. 327007

Fr, 17.04.2026, 10:15 - 11:15 Uhr, 8 x
100,00 €, Anna Schaller, Sporttherapeutin

Fit mit Baby

ICH BIN
MELANIE...

und ich bin
fitdankbaby@!



Bei fitdankbaby® ist dein Baby nicht einfach nur dabei. Es wird sinnvoll in alle Übungen einbezogen - mal verstärkt es mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen, mal motiviert es die Mama mit seinem Lachen. Die Babys lieben die Nähe und die gemeinsame Bewegung und profitieren außerdem von den vielen liebevollen Bewegungsliedern und Spielen, die im Kurs gemacht werden. So können die Mamas fit bleiben und gleichzeitig etwas für die Entwicklung ihres Babys tun.

fitdankbaby MINI mit Baby **NEU!** (von 3 bis 8 Monaten)

Mitzubringen sind bequeme Kleidung für Mama und Baby, etwas zu Trinken und ein Handtuch.

Kurs-Nr. 324014

Mi, 04.03.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 4 x

Kurs-Nr. 324015

Mi, 15.04.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 4 x

Kurs-Nr. 324016

Mi, 10.06.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 4 x
60,00 €, Melanie Matheis

GESAMTES
KURSPROGRAMM AUF:
WWW.VHS-PASSAU.DE

Musik & Spiel

Musik & Spiel - für Babys (6 bis 18 Monate)



Kurs-Nr. 282001

Fr, 06.03.2026, 09:00 - 09:45 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 282002

Fr, 08.05.2026, 09:00 - 09:45 Uhr, 6 x

67,00 €, für 1 Kind und 1 Begleitperson, weitere Person 33,00 €, Elena Gloss, Musikpädagogin

Musik & Spiel - für Kleinkinder (18 Monate bis 3 Jahre)



Kurs-Nr. 282003

Fr, 06.03.2026, 10:00 - 10:45 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 282004

Fr, 08.05.2026, 10:00 - 10:45 Uhr, 6 x

67,00 €, für 1 Kind und 1 Begleitperson, weitere Person 33,00 €, Elena Gloss, Musikpädagogin

3 FRAGEN AN ELENA GLOSS...



1. Was begeistert Sie daran, mit den ganz Kleinen musikalisch zu arbeiten?

Es ist die Freude, die ich in den Gesichtern kleiner Kinder sehe, wenn sie Musik hören, Musik spielen, Musik fühlen – und das Staunen darüber, was die Musik erschaffen kann. Diese Momente sind für mich echte Magie.

2. Wie fördert Musik das gemeinsame Erleben und die Entwicklung der Kinder?

Musik schafft Nähe, Vertrauen und Freude. Sie stärkt Sprache, Bewegung und das soziale Miteinander – ganz spielerisch und mit viel Herz.

3. Welchen einfachen Musiktipp können Familien zu Hause ausprobieren?

Musik entsteht oft aus kleinen Alltagsmomenten: Ein selbst erfundenes Lied mit dem Kuscheltier oder ein Rhythmus auf dem Kochtopf – das ist echte Familien-Kreation. Wichtig ist nicht, wie es klingt, sondern dass es gemeinsam entsteht und Freude macht.

Josefsheim

NEUBURGER STR. 60



Tanz

Orientalischer Tanz

Bitte bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüfte mitbringen.

Kurs-Nr. 292001

Mi, 11.03.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 8 x
65,00 €, Doris Jodl

Tango Argentino – Aufbaukurs

Bequeme Schuhe (möglichst mit Ledersohle) mitbringen!

Kurs-Nr. 292012

Mi, 15.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 6 x
120,00 €, Magali Saikin, Tanzlehrerin, Jürgen Schwenkglenks, Tanzlehrer, Musiker

Griechische Tänze – Workshop **NEU!**

Bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe, Getränk und Snack für die Pause.

Kurs-Nr. 292004

Sa, 21.03.2026, 15:00 - 18:15 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 292005

Sa, 20.06.2026, 15:00 - 18:15 Uhr, 1 x
45,00 €, Omer Chousein, Tanzlehrer

**Mehr Informationen
erhalten Sie unter:**

www.vhs-passau.de



Meditation & Entspannung

Meditation der Himmelsrichtungen



Bitte warme Socken mitbringen.

Kurs-Nr. 311009

Di, 03.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 4 x
72,00 €

Kurs-Nr. 311010

Di, 14.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr, 6 x
108,00 €, Barbara Rainer

Breathe & Feel to Heal - mit Breathwork in deine Freiheit & Vitalität

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Kurs-Nr. 311012

Mi, 20.05.2026, 19:15 - 21:15 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 311014

Mi, 29.07.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x
28,00 €, Tamara Drexler, Atemtherapeutin,
Heilpraktikerin f. Psychotherapie

Autogenes Training

Bitte Decke und warme Socken mitbringen.

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 Muskel- entspannung



Bitte Decke und warme Socken mitbringen.

Kurs-Nr. 312004

Di, 14.04.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 8 x
96,00 €, Maren Rink, Ergotherapeutin,
Entspannungstrainerin

Qigong & Tai Chi

Qigong: stilles Qigong

Bitte Decke und kleines Kissen mitbringen.

Kurs-Nr. 314001

Mi, 15.04.2026, 19:30 - 20:30 Uhr, 4 x
40,00 €, Alexandra Vogl, Qigong-Lehrerin

Tai Chi -Taijiquan:

Yangstil – Kurzform

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Für Anfänger

Kurs-Nr. 314006

Do, 16.04.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 314003

Mo, 20.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x

Für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. 314005

Do, 16.04.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 314004

Mo, 20.04.2026, 19:15 - 20:15 Uhr, 8 x
80,00 €, Johanna Beer

WUSSTEN SIE, DASS...

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



Jetzt scannen und alle zertifizierten
Präventionskurse entdecken!



Zertifizierte Präventions-
kurse erkennen Sie an
dieser Markierung.

Fitness & Figur

Pilates – für Anfänger

Kurs-Nr. 322006

Di, 03.03.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 4 x, 32,00 €

Kurs-Nr. 322007

Di, 14.04.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x, 48,00 €

Kurs-Nr. 322008

Di, 09.06.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x, 48,00 €

Candy Teege, Pilates-Trainerin

Personaltraining / STRONG Nation®

Bitte Turnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

Kurs-Nr. 323012

Mi, 04.03.2026, 18:00 - 18:45 Uhr, 4 x, 50,00 €

Kurs-Nr. 323013

Mi, 15.04.2026, 18:00 - 18:45 Uhr, 6 x, 75,00 €

Kurs-Nr. 323014

Mi, 10.06.2026, 18:00 - 18:45 Uhr, 6 x, 75,00 €

Johanna Aulinger, STRONG Nation®

Instructor

Cardio Dance Workout

Kurs-Nr. 324011

Mi, 04.03.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 4 x, 32,00 €

Kurs-Nr. 324012

Mi, 15.04.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 6 x, 48,00 €

Kurs-Nr. 324013

Mi, 10.06.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 8 x, 64,00 €

Johanna Bucur, Aerobic Trainerin

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung als Basis für psychische Stabilität – Gewaltprävention für Frauen

Kurs-Nr. 343005

Sa, 28.03.2026, 10:00 - 13:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 343006

Sa, 25.04.2026, 10:00 - 13:00 Uhr, 1 x

39,00 €, Elke Gerlach, Sozialpädagogin,

Psychologin, Wing Tsun Trainerin

Zeige klare
KÖRPERSPRACHE

Selbstbewusstes Auftreten
schreckt viele Täter ab.

Kenne dein Umfeld –
AUFMERKSAMKEIT schützt

Bei mulmigem Gefühl:
Straßenseite wechseln,
Menschen aufsuchen oder
jemanden anrufen.

5 TIPPS ZUR

Gewaltprävention

FLUCHT ist keine
Schwäche –
sondern **DAS ZIEL**

Setze **GRENZEN** frühzeitig –
verbal & nonverbal

Sag sofort „Nein“, wenn dir
etwas unangenehm ist.

Nutze deine **STIMME**
wirkungsvoll

Lautes Sprechen kann
einen Angriff stoppen!



FÖRDERE JETZT DEINE 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 alle
zertifizierten Präventionskurse
auch **online** entdecken!

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

FOLGE UNS AUF...



@VHSPASSAU



VOLKSHOCHSCHULE PASSAU

BESUCHE
UNSERE WEBSEITE:
**WWW.
VHS-PASSAU.DE**