



bewegt dich.

PROGRAMM IM VHS GESUNDHEITSZENTRUM
FÜR HERBST/WINTER 2026/27

UNSER NEUES VHS GESUNDHEITZENTRUM

Nach vielen Monaten der Planung und Vorbereitung ist es endlich so weit: Ab September 2026 erhalten unsere Gesundheitskurse 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.

NEUER
Standort



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

Gut erreichbar mit öffentlichen Verkehrsmitteln aus Stadt und Landkreis.

PARKPLÄTZE

Bequeme Anreise dank Parkmöglichkeiten an und um das Gebäude herum.

Meditation & Entspannung

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

Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Kurs-Nr. 311001

Mi, 16.09.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 311002

Mi, 04.11.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 311003

Mi, 10.02.2027, 18:30 - 20:30 Uhr, 1 x

28,00 €, Tamara Drexler, Atemtherapeutin,
Heilpraktikerin f. Psychotherapie

Meditation entdecken - Methoden kennenlernen und selbst erfahren

Kurs-Nr. 311004 - Workshop

Sa, 19.09.2026, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x, 27,00 €

Maria-Magdalena Mailhamer, Kundalini-Yoga-
lehrerin, Pilatestrainerin

Meditation, Entspannung und Achtsamkeit erfahren - Ruhe finden, Kraft schöpfen

Kurs-Nr. 311005

Di, 29.09.2026, 19:15 - 20:15 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 311006

Di, 10.11.2026, 19:15 - 20:15 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 311007

Di, 12.01.2027, 19:15 - 20:15 Uhr, 5 x

45,00 €, Maria-Magdalena Mailhamer,
Kundalini-Yogalehrerin, Pilatestrainerin

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

Feldenkrais®-Workshop: Entspannte Schultern und ein freier Nacken

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Kurs-Nr. 312005

Sa, 17.10.2026, 16:00 - 18:00 Uhr, 1 x

25,00 €, Juliane Trempler, FVD-zertifizierte

FELDENKRAIS®-Lehrerin

Feldenkrais®-Workshop: Beweglicher Brustkorb und Entspannung für den unteren Rücken

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Kurs-Nr. 312006

So, 18.10.2026, 10:00 - 14:00 Uhr, 1 x

50,00 €, Juliane Trempler, FVD-zertifizierte

FELDENKRAIS®-Lehrerin



WARUM BRAUCHT UNSER KÖRPER PAUSEN?

Regeneration: Unser Alltag ist oft vollgepackt mit Terminen, Reizen und Verpflichtungen. Dabei braucht unser Körper regelmäßige Erholungsphasen, um neue Energie zu sammeln. Schon kurze bewusste Pausen können helfen, Stress abzubauen und die Konzentration zu verbessern.

Entspannung: Entspannung bedeutet nicht, nichts zu tun. Ob durch Atemübungen, Yoga, Meditation oder sanfte Bewegung – gezielte Erholung unterstützt Körper und Geist dabei, wieder in Balance zu kommen.



Yoga

Yoga am Morgen

Kurs-Nr. 313001

Di, 15.09.2026, 08:30 - 09:45 Uhr, 7 x, 63,00 €

Kurs-Nr. 313002

Di, 10.11.2026, 08:30 - 09:45 Uhr, 6 x, 54,00 €

Kurs-Nr. 313003

Di, 12.01.2027, 08:30 - 09:45 Uhr, 6 x, 54,00 €

Angela Wels-Hasselberg, Yogalehrerin

Kundalini Yoga für ein ganzheitliches Wohlbefinden

Kurs-Nr. 313004

Di, 29.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 313005

Di, 10.11.2026, 17:30 - 19:00 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 313022

Di, 12.01.2027, 17:30 - 19:00 Uhr, 5 x

60,00 €, Maria-Magdalena Mailhamer,

Kundalini-Yogalehrerin, Pilatetrainerin

Yin Yoga

Kurs-Nr. 313006

Mo, 05.10.2026, 19:15 - 20:15 Uhr, 4 x, 36,00 €

Kurs-Nr. 313007

Mo, 09.11.2026, 19:15 - 20:15 Uhr, 6 x, 54,00 €

Annabelle Klopfer, Yogalehrerin

Hatha Yoga für Anfänger

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

Autogenes Training

Decke und warme Socken mitbringen.

Kurs-Nr. 312009 - Grundkurs

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

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

90,00 €

Chillen in der Ritterwelt - Progressive Muskelentspannung für Kinder

(6 - 10 Jahre) **Neu!** 

Bitte Federmäppchen, Decke und Trinkflasche mitbringen.

Kurs-Nr. 312012

Fr, 09.10.2026, 16:30 - 17:30 Uhr, 3 x, 33,00 €

Christine Lohschmidt, Sozialpädagogin,

Entspannungspädagogin

Geheimnis im Wichteldorf - Autogenes Training für Kinder

(6 - 10 Jahre) **Neu!** 

Bitte Federmäppchen, Decke und Trinkflasche mitbringen.

Kurs-Nr. 312013

Fr, 13.11.2026, 16:30 - 17:30 Uhr, 3 x, 33,00 €

Christine Lohschmidt, Sozialpädagogin,

Entspannungspädagogin

Mehr Informationen erhalten Sie unter:

www.vhs-passau.de



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

Yogalates

Kurs-Nr. 313013

Mi, 16.09.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 313014

Mi, 11.11.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 313015

Mi, 13.01.2027, 17:30 - 18:30 Uhr, 6 x
48,00 €, Anja Goß, Fitnesstrainerin, Yogalehrerin,
Pilatustrainerin

Postnatales Yoga (nach dem Wochenbett) - zur Rückbildung nach der Schwangerschaft

Kurs-Nr. 313016

Mi, 28.10.2026, 11:00 - 12:00 Uhr, 8 x

64,00 €, Franziska Wiedenmann, Yogalehrerin



Gesundheit beginnt oft mit kleinen Veränderungen. Mehr Bewegung, bewusste Pausen oder neue Impulse für Körper und Geist – oft sind es die kleinen Schritte, die das persönliche Wohlbefinden nachhaltig stärken.

Yoga für Schwangere: Pränatales Yoga (ab der 15. SSW)

Kurs-Nr. 313018

Do, 29.10.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x

64,00 €, Franziska Wiedenmann, Yogalehrerin

Vinyasa-Yoga - sportlich und dynamisch

Kurs-Nr. 313020

Mo, 05.10.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 4 x, 36,00 €

Kurs-Nr. 313021

Mo, 09.11.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x

54,00 €, Annabelle Klopfer, Yogalehrerin

Vinyasa Yoga: Stabilität · Kraft · Entspannung

Kurs-Nr. 313017

Do, 29.10.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 x

64,00 €, Franziska Wiedenmann, Yogalehrerin

The Science of Yoga: Yoga mit Wirkung - Asanas verstehen, Atmung nutzen, Praxis vertiefen

Kurs-Nr. 313023 - Workshop

Sa, 23.01.2027, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x

27,00 €, Maria-Magdalena Mailhamer,
Kundalini-Yogalehrerin, Pilatustrainerin

UNSERE **2** TOP TIPPS FÜR SIE

KLEIN ANFANGEN

Schon kleine Veränderungen können Großes bewirken. Wer neue Gewohnheiten Schritt für Schritt in den Alltag integriert, bleibt langfristig eher am Ball.

OFFEN BLEIBEN

Ob Fitness, Entspannung oder neue Methoden – oft reicht ein kleiner Perspektivenwechsel, um herauszufinden, was Körper und Geist wirklich guttut.

Tai Chi & Qigong

Tai Chi -Taijiquan: Yangstil - Kurzform

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Kurs-Nr. 314005 - für Anfänger

Do, 01.10.2026, 19:05 - 20:05 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 314002 - für Anfänger

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

Kurs-Nr. 314010 - für Anfänger

Do, 14.01.2027, 19:10 - 20:10 Uhr, 8 x

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

Kurs-Nr. 314003 - für Fortgeschrittene

Mo, 05.10.2026, 19:10 - 20:25 Uhr, 8 x
100,00 €, Johanna Beer, Tai Chi Ch'uan -
Lehrerin

Tai Chi -Taijiquan: Yangstil - Kurzform - Teil 2

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Kurs-Nr. 314001 - für Fortgeschrittene

Di, 06.10.2026, 18:30 - 19:45 Uhr, 8 x
100,00 €, Johanna Beer, Tai Chi Ch'uan - Lehrerin

Tai Chi -Taijiquan: Yangstil - Kurzform

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Kurs-Nr. 314009 - für Fortgeschrittene

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

Kurs-Nr. 314007 - für Fortgeschrittene

Mo, 18.01.2027, 19:10 - 20:25 Uhr, 8 x
100,00 €, Johanna Beer, Tai Chi Ch'uan -
Lehrerin

Tai Chi -Taijiquan: Yangstil - Kurzform - Teil 2

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

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

Qigong

Kurs-Nr. 314011

Mi, 07.10.2026, 09:30 - 10:30 Uhr, 4 x
32,00 €

Kurs-Nr. 314012

Mi, 11.11.2026, 09:30 - 10:30 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 314013

Mi, 20.01.2027, 09:30 - 10:30 Uhr, 5 x
40,00 €, Ganchimeg Baasandorj

Rücken & Beckenboden

Fit am Morgen durch Wirbelsäulengymnastik

Bitte Gymnastikschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. 321001

Di, 15.09.2026, 09:15 - 10:15 Uhr, 10 x, 100,00 €

Kurs-Nr. 321002

Di, 12.01.2027, 09:15 - 10:15 Uhr, 6 x, 60,00 €,
Doris Frait, Trainer C

Kräftigende Beckenbodengymnastik

Kurs-Nr. 321005

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

Kurs-Nr. 321006

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

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

Kurs-Nr. 321007

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

Kurs-Nr. 321008

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

Pilates

Pilates Level 1 bis 2

Kurs-Nr. 322007

Di, 22.09.2026,
17:00 - 18:00 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 322008

Di, 10.11.2026,
17:00 - 18:00 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 322009

Di, 12.01.2027,
17:00 - 18:00 Uhr, 6 x
48,00 €, Candy Teege,
Pilates-Trainerin

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, Fitnesstrainerin,
Yogalehrerin, Pilates-Trainerin

Fit für den Alltag - Ganzkörper- kräftigung 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



Pilates Upgrade - The Art of Pilates: Mehr Wirkung durch richtige Aus- führung - Workshop

Kurs-Nr. 322016

Sa, 16.01.2027, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
27,00 €, Maria-Magdalena Mailhamer,
Kundalini-Yogalehrerin, Pilates-Trainerin



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.

Zumba & Fitness

Step und Body

Kurs-Nr. 322001 - für Fortgeschrittene
Mo, 14.09.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 6 x, 48,00 €
Kurs-Nr. 322002 - für Fortgeschrittene
Mo, 09.11.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 6 x, 48,00 €
Kurs-Nr. 322003 - für Fortgeschrittene
Mo, 11.01.2027, 17:30 - 18:30 Uhr, 5 x, 40,00 €
Kurs-Nr. 322004
Do, 17.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x, 48,00 €
Kurs-Nr. 322005
Do, 12.11.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x, 48,00 €
Kurs-Nr. 322006
Do, 14.01.2027, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 x, 40,00 €
Susanne Augenthaler, Gymnastiktrainerin

Zumba Fitness®

Kurs-Nr. 323001
Di, 08.09.2026, 17:15 - 18:15 Uhr, 8 x, 64,00 €
Kurs-Nr. 323002
Di, 10.11.2026, 17:15 - 18:15 Uhr, 6 x, 48,00 €
Kurs-Nr. 323010
Di, 12.01.2027, 17:15 - 18:15 Uhr, 4 x, 32,00 €
Kurs-Nr. 323012
Di, 16.02.2027, 17:15 - 18:15 Uhr, 5 x, 40,00 €
Kurs-Nr. 323004
Di, 08.09.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 8 x, 64,00 €
Kurs-Nr. 323005
Di, 10.11.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 6 x, 48,00 €
Kurs-Nr. 323011
Di, 12.01.2027, 18:30 - 19:30 Uhr, 4 x, 32,00 €
Kurs-Nr. 323013
Di, 16.02.2027, 18:30 - 19:30 Uhr, 5 x, 40,00 €
Olga Vielhuber, Zumba® Instructor

Personal- training / STRONG Nation®

Bitte Turn-
schuhe, Hand-
tuch und Ge-
tränk mitbringen.

Kurs-Nr. 323003
Mi, 23.09.2026, 18:30
- 19:15 Uhr, 6 x, 75,00 €
Kurs-Nr. 323006
Mi, 11.11.2026, 18:30 - 19:15 Uhr, 6 x, 75,00 €
Kurs-Nr. 323007
Mi, 13.01.2027, 18:30 - 19:15 Uhr, 6 x, 75,00 €
Johanna Aulinger, STRONG Nation® Instructor

Latin Dance Fitness - Tanzen, Schwitzen, Glücklichein!

Kurs-Nr. 323008
Fr, 02.10.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 5 x
Kurs-Nr. 323009
Fr, 15.01.2027, 19:00 - 20:00 Uhr, 5 x
40,00 €, Wulan Sri-Fritz

Dance & Burn

Kurs-Nr. 323014
Mo, 21.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x
Kurs-Nr. 323015
Mo, 09.11.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x
Kurs-Nr. 323016
Mo, 11.01.2027, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x
48,00 €, Lena Lichtenauer



WUSSTEN SIE, DASS...

Präventionskurse von Krankenkassen
bis zu 100 % bezuschusst werden?



Jetzt scannen und die zertifizierten
Präventionskurse entdecken!



Zertifizierte Präventions-
kurse erkennen Sie an
dieser Markierung im vhs
Programm.

Flexmobil - Fitnessstraining

Kurs-Nr. 324001

Di, 01.09.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 8 x, 64,00 €

Kurs-Nr. 324002

Di, 27.10.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 8 x, 64,00 €

Kurs-Nr. 324003

Di, 12.01.2027, 10:00 - 11:00 Uhr, 7 x, 56,00 €

Kurs-Nr. 324004

Do, 03.09.2026, 10:30 - 11:30 Uhr, 8 x, 64,00 €

Kurs-Nr. 324005

Do, 29.10.2026, 10:30 - 11:30 Uhr, 8 x, 64,00 €

Kurs-Nr. 324006

Do, 14.01.2027, 10:30 - 11:30 Uhr, 7 x, 56,00 €

Susanne Kuppler, Gymnastiktrainerin

fitdankbaby MINI mit Baby – 3 bis 8 Monaten

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

Kurs-Nr. 324007

Mi, 16.09.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 4 x

Kurs-Nr. 324008

Mi, 11.11.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 4 x

Kurs-Nr. 324009

Mi, 13.01.2027, 09:00 - 10:00 Uhr, 4 x

60,00 €, Melanie Matheis

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

Cardio Dance Workout

Kurs-Nr. 324017

Mi, 16.09.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 7 x, 56,00 €

Kurs-Nr. 324018

Mi, 11.11.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 6 x, 48,00 €

Kurs-Nr. 324019

Mi, 13.01.2027, 18:15 - 19:15 Uhr, 6 x, 48,00 €

Johanna Bucur, Aerobic Trainerin

Akrobatik - Kraft, Balance und Vertrauen

Kurs-Nr. 324020 - Schnupperstunde

Mi, 30.09.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 1 x, kostenlos

Kurs-Nr. 324021

Mi, 14.10.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 8 x, 135,00 €

Bodypump light - Ganzkörpertraining

Kurs-Nr. 324022

Mo, 12.10.2026, 16:30 - 17:30 Uhr, 4 x, 32,00 €

Kurs-Nr. 324023

Mo, 09.11.2026, 16:30 - 17:30 Uhr, 6 x, 48,00 €

Kurs-Nr. 324024

Mo, 11.01.2027, 16:30 - 17:30 Uhr, 6 x, 48,00 €

Sarah Thoma, Fitnesstrainerin

Bewegungstraining

Bitte Handtuch mitbringen.

Kurs-Nr. 324028

Di, 06.10.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 324029

Di, 17.11.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 324030

Di, 12.01.2027, 17:00 - 18:00 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 324031

Mi, 07.10.2026, 11:00 - 12:00 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 324032

Mi, 18.11.2026, 11:00 - 12:00 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 324033

Mi, 13.01.2027, 11:00 - 12:00 Uhr, 5 x

40,00 €

Mehr Informationen
erhalten Sie unter:

www.vhs-passau.de



Gedächtnistraining

Fit im Kopf - stark im Alltag

Kurs-Nr. 324025

Mo, 28.09.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 324026

Mo, 09.11.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 324027

Mo, 11.01.2027, 10:00 - 11:00 Uhr, 5 x

40,00 €, Miriam Schnieber, Gehirn- & Lernaktivatorin

Selbstverteidigung

Krav Maga: taktische Selbstverteidigung

Turnschuhe & lange Trainingskleidung mitbringen.

Kurs-Nr. 326001

Mo, 07.09.2026, 18:45 - 20:45 Uhr, 8 x, 112,00 €

Kurs-Nr. 326002

Mo, 09.11.2026, 18:45 - 20:45 Uhr, 6 x, 84,00 €

Kurs-Nr. 326003

Mo, 11.01.2027, 18:45 - 20:45 Uhr, 6 x, 84,00 €

Helmut Standfuß, Trainer für Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

Selbstverteidigung für Frauen

Turnschuhe & lange Trainingskleidung mitbringen.

Kurs-Nr. 326004

Sa, 10.10.2026, 13:00 - 15:00 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 326005

Sa, 16.01.2027, 13:00 - 15:00 Uhr, 6 x

84,00 €, Helmut Standfuß, Trainer für Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

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

Bitte Trainingsanzug und Turnschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. 326006

Fr, 02.10.2026, 16:00 - 17:30 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 326007

Fr, 15.01.2027, 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 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

Musik & Spiel

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

Bitte rutschfeste Socken und Babydecke mitnehmen.

Kurs-Nr. 282001

Fr, 18.09.2026, 12:00 - 12:45 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 282002

Fr, 13.11.2026, 12:00 - 12:45 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 282003

Fr, 15.01.2027, 12:00 - 12:45 Uhr, 6 x

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

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

Bitte rutschfeste Socken und Babydecke mitnehmen.

Kurs-Nr. 282004

Fr, 18.09.2026, 13:00 - 13:45 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 282005

Fr, 13.11.2026, 13:00 - 13:45 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 282006

Fr, 15.01.2027, 13:00 - 13:45 Uhr, 6 x

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

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.

WUSSTEN
Sie?

Line Dance - Lass uns gemeinsam tanzen!

Passau, Neuburger Str. 108 d, vhs Gesundheitszentrum

Kurs-Nr. 292001 - - für Anfänger

Fr, 25.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 292002 - - für Anfänger

Fr, 25.09.2026, 20:00 - 21:30 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 292003 - für Fortgeschrittene

Fr, 13.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 292004 - für Fortgeschrittene

Fr, 13.11.2026, 20:00 - 21:30 Uhr, 5 x

60,00 €, Eva-Maria Degenhart

Bachata Lady Style - Grundkurs

Kurs-Nr. 292016

Fr, 02.10.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 292017

Fr, 15.01.2027, 17:00 - 18:00 Uhr, 5 x

40,00 €, Wulan Sri-Fritz

Bachata Solo Lady Style - Mittelstufe

Kurs-Nr. 292009

Fr, 02.10.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 292010

Fr, 15.01.2027, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 x

40,00 €, Wulan Sri-Fritz

Orientalischer Tanz

Bitte bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüfte mitbringen.

Kurs-Nr. 292014

Mi, 30.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 8 x

65,00 €, Doris Jodl

Orientalischer Tanz: Tanz und Technik

Kurs-Nr. 292011 - für Fortgeschrittene

Di, 22.09.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 6 x, 90,00 €

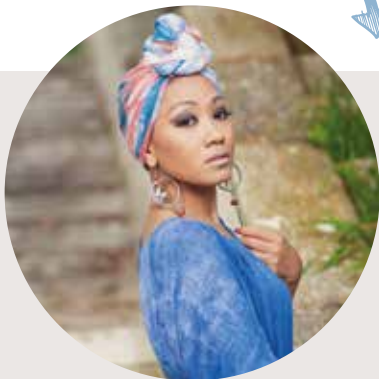
Kurs-Nr. 292012 - für Fortgeschrittene

Di, 10.11.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 6 x, 90,00 €

Kurs-Nr. 292013 - für Fortgeschrittene

Di, 12.01.2027, 18:15 - 19:15 Uhr, 4 x, 60,00 €

Manuela Reichel, Dozentin für Orientalische Tänze



DÜRFEN WIR VORSTELLEN?

WULAN SRI-FRITZ

WULAN SRI-FRITZ ist zertifizierte Tanzpädagogin, lizenzierte Yoga- und Dance-Yoga-Trainerin sowie zertifizierte Group-Fitness-Trainerin.

Seit über 20 Jahren unterrichtet sie mit großer Leidenschaft Kinder, Jugendliche und Erwachsene in den Bereichen Hip-Hop, Reggaeton, Orientalischer Tanz, Bachata, Yoga, Dance Yoga und Group Fitness. Als mehrfach international ausgezeichnete Tänzerin und gefragte Jurorin bei internationalen Wettbewerben im Orientalischen Tanz & Hip Hop verfügt sie über langjährige Bühnen- und Unterrichtserfahrung.

Im Kurs verbindet sie Tanz, Fitness und Achtsamkeit zu einem ganzheitlichen Bewegungskonzept. Mit Herz und Motivation schafft sie eine Atmosphäre, in der sich Menschen aller Altersgruppen und Leistungsstufen wohlfühlen und ihre Freude an der Bewegung entdecken können.

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

KURSORT

vhs Gesundheitszentrum
Neuburger Str. 108d
94036 Passau

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