



bewegt dich.

DAS VHS FITNESS-KURSPROGRAMM
FÜR HERBST/WINTER 2025/26

Fitness-Kursstudio

NEUBURGER STR. 106



Yoga

Yogalates

Kurs-Nr. 313005

Mi, 15.10.2025, 17:30 - 18:30 Uhr, 3 x, 24,00 €

Kurs-Nr. 313006

Mi, 12.11.2025, 17:30 - 18:30 Uhr, 6 x, 48,00 €

Kurs-Nr. 313007

Mi, 07.01.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 7 x, 56,00 €
Julieta Zapata, Fitness-Trainerin

TriYoga Flows® - Workshop

Kurs-Nr. 313008 - für Anfänger

Sa, 11.10.2025, 09:00 - 10:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Anja Giese, Yoga-Lehrerin

Hatha Yoga für Nacken, Schultern und Rücken - Workshop

Kurs-Nr. 313010

Sa, 11.10.2025, 10:45 - 12:15 Uhr, 1 x
15,00 €, Anja Giese, Yoga-Lehrerin

Mama-Baby/Kleinkind - Yoga – zur Rückbildung

Kurs-Nr. 313011

Mo, 22.09.2025, 12:15 - 13:30 Uhr, 6 x, 96,00 €

Kurs-Nr. 313012

Mo, 10.11.2025, 12:15 - 13:30 Uhr, 5 x, 80,00 €

Kurs-Nr. 313013

Mo, 12.01.2026, 12:15 - 13:30 Uhr, 6 x, 96,00 €
Mariana Lindenmeyer, Yogalehrerin

Hatha Yoga - am Morgen

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

Yoga am Morgen

Kurs-Nr. 313019

Di, 16.09.2025, 08:45 - 09:45 Uhr, 7 x, 56,00 €

Kurs-Nr. 313020

Di, 11.11.2025, 08:45 - 09:45 Uhr, 6 x, 48,00 €

Kurs-Nr. 313021

Di, 13.01.2026, 08:45 - 09:45 Uhr, 8 x, 64,00 €

Angela Wels-Hasselberg, Yogalehrerin

Kundalini-Yoga

Kurs-Nr. 313024

Mi, 01.10.2025, 18:45 - 20:15 Uhr, 6 x, 78,00 €

Kurs-Nr. 313025

Mi, 19.11.2025, 18:45 - 20:15 Uhr, 5 x, 65,00 €

Kurs-Nr. 313026

Mi, 07.01.2026, 18:45 - 20:15 Uhr, 6 x 78,00 €

Susanne Fischer, Lehrerin für Kundalini-Yoga

Hatha Yoga - mit & auf dem Stuhl



Kurs-Nr. 313027

Mi, 24.09.2025, 10:30 - 12:00 Uhr, 8 x

120,00 €, Marion Bögner, Yoga-Lehrerin

Yogalates Afterwork

Kurs-Nr. 313028

Fr, 17.10.2025, 16:30 - 17:30 Uhr, 3 x, 24,00 €

Kurs-Nr. 313029

Fr, 14.11.2025, 16:30 - 17:30 Uhr, 6 x, 54,00 €

Kurs-Nr. 313030

Fr, 09.01.2026, 16:30 - 17:30 Uhr, 7 x, 63,00 €

Julietta Zapata, Fitness-Trainerin

Zeit für Dich – mit Vinyasa Yoga und Yoga Nidra

Kurs-Nr. 313031

Sa, 29.11.2025, 09:30 - 12:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 313032

Sa, 13.12.2025, 16:30 - 19:00 Uhr, 1 x

28,00 €, Annabelle Klopfer, Yogalehrerin

Meditation & Entspannung

Sheng Zhen Meditation - Ruhe & Kraft in Bewegung

NEU!

Kurs-Nr. 311002

Fr, 10.10.2025, 10:15 - 11:15 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 311003

Fr, 16.01.2026, 10:15 - 11:15 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 311008

Mi, 01.10.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 311009

Mi, 12.11.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 311010

Mi, 14.01.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 x

66,00 €, Monika Osterberger,

Sheng Zhen Lehrerin

Atme dich (stress)frei! - Vitalität & Stressregulation

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Kurs-Nr. 311004

Do, 09.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x

16,00 €, Tamara Drexler, Atemtherapeutin

YOGA IM CHECK!

3 positive Wirkungen

1. FÖRDERT STRESSABBAU & INNERE RUHE

Tiefe Atmung und bewusste Bewegung helfen dir, Anspannung loszulassen und zur Ruhe zu kommen.

2. FÖRDERT BEWEGLICHKEIT & KRAFT

Durch die Kombination aus Kraft und Dehnung, stärkt Yoga deine Muskeln sanft und verbessert gleichzeitig deine Flexibilität.

3. FÖRDERT DEIN SELBSTBEWUSSTSEIN

Yoga stärkt die Verbindung zu dir selbst. Das schafft Klarheit, erhöht dein Selbstvertrauen und hilft dir, deinen Weg bewusst zu gehen.



Rücken & Beckenboden & Co.

Rückenfit - Rückenkräftigung

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

Fit am Morgen durch Wirbelsäulengymnastik

Bitte Gymnastikschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. 321002

Di, 16.09.2025, 09:15 - 10:15 Uhr, 7 x, 63,00 €

Kurs-Nr. 321003

Di, 11.11.2025, 09:15 - 10:15 Uhr, 6 x, 54,00 €

Kurs-Nr. 321004

Di, 13.01.2026, 09:15 - 10:15 Uhr, 6 x, 54,00 €

Doris Frait, Trainer C

Qigong

Qigong

Bitte leichte Turnschuhe oder Noppensocken mitbringen.

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.

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

Kräftigende Beckenbodengymnastik

Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken und 2 Handtücher mitbringen.

Kurs-Nr. 321008

Mi, 17.09.2025, 09:00 - 10:00 Uhr, 10 x, 100,00 €

Kurs-Nr. 321009

Mi, 07.01.2026, 09:00 - 10:00 Uhr, 10 x, 100,00 €

Stephanie Knödlseider, Physiotherapeutin

Rückenfit - Rückenkräftigung

Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken und 2 Handtücher mitbringen.

Kurs-Nr. 321010

Mi, 17.09.2025, 10:10 - 11:10 Uhr, 10 x, 100,00 €

Kurs-Nr. 321011

Mi, 07.01.2026, 10:10 - 11:10 Uhr, 10 x, 100,00 €

Stephanie Knödlseider, Physiotherapeutin

Fitte Füße, flotter Gang

Kurs-Nr. 321017

Mo, 06.10.2025, 10:45 - 11:45 Uhr, 8 x, 72,00 €

Kurs-Nr. 321018

Mo, 12.01.2026, 10:45 - 11:45 Uhr, 8 x, 72,00 €

Kurs-Nr. 321019 - Workshop

Sa, 27.09.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 1 x, 9,00 €

Anja Giese, Liebscher & Bracht ® Bewegungslehrerin

WUSSTEN SIE, DASS...

Präventionskurse von Krankenkassen
bis zu 100 % bezuschusst werden?



Zertifizierte Präventionskurse
erkennen Sie an dieser
Markierung.

Fit für den Alltag - ☀️ Ganzkörperkräftigung mit Pilates

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

Pilates

Kurs-Nr. 322011

Mi, 15.10.2025, 19:15 - 20:15 Uhr, 3 x, 24,00 €

Kurs-Nr. 322012

Mi, 12.11.2025, 19:15 - 20:15 Uhr, 6 x, 48,00 €

Kurs-Nr. 322013

Mi, 07.01.2026, 19:15 - 20:15 Uhr, 7 x, 56,00 €

Kurs-Nr. 322014

Do, 16.10.2025, 16:45 - 17:45 Uhr, 3 x, 24,00 €

Kurs-Nr. 322015

Do, 13.11.2025, 16:45 - 17:45 Uhr, 6 x, 48,00 €

Kurs-Nr. 322016

Do, 08.01.2026, 16:45 - 17:45 Uhr, 7 x, 56,00 €
Julieta Zapata, Fitness-Trainerin

MamaPilates - für Schwangere ☀️

Kurs-Nr. 322020

Do, 25.09.2025, 16:45 - 17:45 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 322023

Do, 08.01.2026, 16:45 - 17:45 Uhr, 8 x
130,00 €, Bärbl Rosing, Pilates Instructor

Mama Pilates postnatal - Rückbil- dung nach der Schwangerschaft

Kurs-Nr. 322021

Do, 25.09.2025, 15:30 - 16:30 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 322022

Do, 08.01.2026, 15:30 - 16:30 Uhr, 8 x
130,00 €, Bärbl Rosing, Pilates Instructor

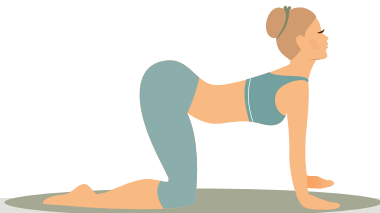
DEHNÜBUNGEN...

lösen Verspannungen, verbessern die Beweglichkeit und machen Muskeln geschmeidiger.

★ Hier sind 4 effektive Dehnübungen,
die bei Rückenschmerzen helfen können:

Hey KI,
sag mir **4 ÜBUNGEN**, die bei
RÜCKENSCHMERZEN helfen!

UNSER
» KI «
Tipp



KATZE-KUH POSE



SEITLICHE RUMPFDEHNUNG



KIND POSE



KNIE-ZUR-BRUST POSE

Tanz

Line Dance

Kurs-Nr. 292002 - Folgekurs

Fr, 09.01.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 6 x
45,00 €, Gerald Grandl

Orientalischer Tanz: Tanz und Technik

Bitte Gymnastikschuhe oder Socken und ein
großes Tuch mitbringen!

Kurs-Nr. 292016 - für Fortgeschrittene

Di, 23.09.2025, 18:15 - 19:15 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 292017 - für Fortgeschrittene

Di, 11.11.2025, 18:15 - 19:15 Uhr, 6 x
78,00 €, Manuela Reichel, Dozentin für
Orientalische Tänze

Samba no Pé

Kurs-Nr. 292021

Mo, 22.09.2025, 16:30 - 17:15 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 292022

Mo, 10.11.2025, 16:30 - 17:15 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 292023

Mo, 12.01.2026, 16:30 - 17:15 Uhr, 6 x
42,00 €, Alcione Leao Paintner,
DOSB-Übungsleiterin C - Allround-Fitness

Zumba® & Fitness

Step und Body

Kurs-Nr. 322001 - für Fortgeschrittene

Mo, 22.09.2025, 17:30 - 18:30 Uhr, 6 x, 48,00 €

Kurs-Nr. 322002 - für Fortgeschrittene

Mo, 10.11.2025, 17:30 - 18:30 Uhr, 6 x, 48,00 €

Kurs-Nr. 322003 - für Fortgeschrittene

Mo, 12.01.2026, 17:30 - 18:30 Uhr, 6 x, 48,00 €

Kurs-Nr. 322004

Do, 25.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x, 48,00 €

Kurs-Nr. 322005

Do, 13.11.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 x, 40,00 €

Kurs-Nr. 322006

Do, 08.01.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 7 x, 56,00 €
Susanne Augenthaler, Gymnastiktrainerin

Zumba Fitness®

Kurs-Nr. 323001

Di, 16.09.2025, 17:15 - 18:15 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 323002

Di, 11.11.2025, 17:15 - 18:15 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 323003

Di, 13.01.2026, 17:15 - 18:15 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 323004

Di, 16.09.2025, 18:30 - 19:30 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 323005

Di, 11.11.2025, 18:30 - 19:30 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 323006

Di, 13.01.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 6 x
48,00 €, Olga Vielhuber, Zumba® Instructor

Flexmobil - Fitnesstraining

Kurs-Nr. 324001

Di, 02.09.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 324002

Di, 28.10.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 324003

Di, 13.01.2026, 10:00 - 11:00 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 324004

Do, 04.09.2025, 10:30 - 11:30 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 324005

Do, 30.10.2025, 10:30 - 11:30 Uhr, 8 x

Kurs-Nr. 324006

Do, 08.01.2026, 10:30 - 11:30 Uhr, 8 x
64,00 €, Susanne Kuppler, Gymnastiktrainerin

Koordinationstraining für

Erwachsene mit Life Kinetik®



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

Shape Up - Dein Weg zur Traumfigur

Kurs-Nr. 324014

Do, 25.09.2025, 19:15 - 20:15 Uhr, 6 x 48,00 €

Kurs-Nr. 324015

Do, 13.11.2025, 19:15 - 20:15 Uhr, 5 x 40,00 €

Kurs-Nr. 324016

Do, 08.01.2026, 19:15 - 20:15 Uhr, 7 x 56,00 €
Susanne Augenthaler, Gymnastiktrainerin

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Bitte Turnschuhe oder rutschfeste Socken und Handtuch mitbringen.

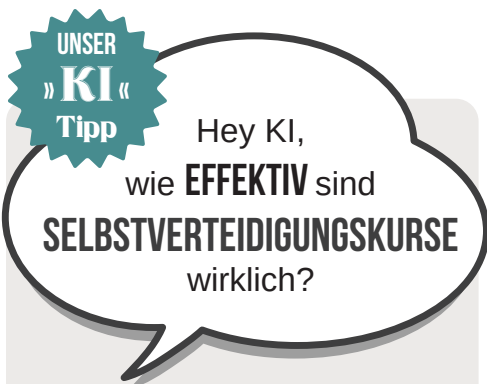
Kurs-Nr. 324018

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



Die Selbstverteidigungskurse der vhs bereiten dich auf verschiedene Weisen vor, die weit über das bloße **Erlernen von Kampftechniken** hinausgehen. Hier sind drei wichtige Aspekte:

1. GEFAHREN ERKENNEN

Du lernst, Gefahren frühzeitig zu sehen und problematische Situationen zu vermeiden, bevor sie entstehen

2. SELBSTVERTRAUEN STÄRKEN

Der Kurs macht dich mental stärker und gibt dir das Vertrauen, dich im Ernstfall behaupten zu können.

3. STRESS MEISTERN

Du lernst, unter Druck ruhig zu bleiben und die Kontrolle über deine Reaktionen zu behalten.

Selbstverteidigung

Krav Maga: taktische Selbstverteidigung

Bitte Turnschuhe und lange Trainingskleidung mitbringen.

Kurs-Nr. 326001

Mo, 01.09.2025, 18:45 - 20:45 Uhr, 5 x, 70,00 €

Kurs-Nr. 326002

Mo, 06.10.2025, 18:45 - 20:45 Uhr, 5 x, 70,00 €

Kurs-Nr. 326003

Mo, 10.11.2025, 18:45 - 20:45 Uhr, 5 x, 70,00 €

Kurs-Nr. 326004

Mo, 12.01.2026, 18:45 - 20:45 Uhr, 6 x

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

Selbstverteidigung für Frauen

Bitte Turnschuhe und lange Trainingskleidung mitbringen.

Kurs-Nr. 326005

Sa, 18.10.2025, 13:00 - 15:00 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 326006

Sa, 24.01.2026, 13:00 - 15:00 Uhr, 6 x

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

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

Kurs-Nr. 326009

Fr, 10.10.2025, 16:00 - 17:30 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 326010

Fr, 16.01.2026, 16:00 - 17:30 Uhr, 5 x

70,00 €, für 1 Erwachsenen & 1 Kind, jede weitere Person 35 €, Hossi Meknatgoo, Kampfrichter

Josefsheim

NEUBURGER STR. 60



Yoga

Hatha-Yoga - für einen gesunden Rücken ☀

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 ☀

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

Yoga für Schwangere - fit durch das 2. & 3. Trimester

Hinweis: etwaige Risiken bitte im Vorfeld mit Ihrer Ärztin/ihrem Arzt klären.

Kurs-Nr. 313014

Do, 25.09.2025, 10:00 - 11:15 Uhr, 6 x 96,00 €

Kurs-Nr. 313015

Do, 13.11.2025, 10:00 - 11:15 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 313016

Do, 15.01.2026, 10:00 - 11:15 Uhr, 5 x

80,00 €, Mariana Lindenmeyer, Yogalehrerin

Hatha-Yoga ☀

Kurs-Nr. 313033

Do, 15.01.2026, 19:15 - 20:30 Uhr, 8 x 110,00 €,

Martina Traxinger-Lippl, Yogalehrerin YSS

Entspannung

Atme dich (stress)frei! - Vitalität & Stressregulation

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Kurs-Nr. 311005

Do, 11.12.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 311006

Do, 08.01.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
18,00 €, Tamara Drexler, Psychologin, Beraterin für Atemtherapie und Stressprävention

Achtsamkeitsübungen für den Alltag



Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Kurs-Nr. 311007

Fr, 10.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 7 x
84,00 €, Ursula Dichtl, Dipl. Sozialpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

"Eine Reise um die Welt" - Autogenes Training für Kinder (6 - 12 J.)



Bitte Kuscheldecke, Getränk und Federmäppchen mit Schere und Kleber mitbringen.

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.

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

Die Fünf Tibeter und Entspannung

Kurs-Nr. 312007

Mi, 14.01.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x
48,00 €, Karin Schmid, Yoga-Lehrerin

Tai Chi & Qigong

Tai Chi -Taijiquan: Yangstil - Kurzform



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

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. 314008 - für Anfänger

Do, 22.01.2026, 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. 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: stilles Qigong



Bitte Decke und kl. Kissen mitbringen.

Kurs-Nr. 314011

Mi, 07.01.2026, 19:30 - 20:30 Uhr, 8 x
90,00 €, Alexandra Vogl, Qigong-Lehrerin

GESAMTES
KURSPROGRAMM AUF:
WWW.VHS-PASSAU.DE

Ganzkörpertraining nach Liebscher & Bracht

NEU!

Kurs-Nr. 321012

Do, 02.10.2025, 17:45 - 18:45 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 321013

Do, 13.11.2025, 17:45 - 18:45 Uhr, 5 x

Kurs-Nr. 321014

Do, 15.01.2026, 17:45 - 18:45 Uhr, 5 x

40,00 €, Anja Giese, Liebscher & Bracht ®

Bewegungslehrerin



Pilates - für Anfänger

Kurs-Nr. 322017

Di, 23.09.2025, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 322018

Di, 11.11.2025, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 322019

Di, 13.01.2026, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x

48,00 €, Candy Teege, Pilates-Trainerin

Personaltraining / STRONG Nation®

Bitte Turnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

Kurs-Nr. 323007

Mi, 24.09.2025, 18:00 - 18:45 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 323008

Mi, 12.11.2025, 18:00 - 18:45 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 323009

Mi, 14.01.2026, 18:00 - 18:45 Uhr, 6 x

75,00 €, Johanna Aulinger, STRONG

Nation® Instructor

Cardio Dance Workout

Kurs-Nr. 324007

Mi, 24.09.2025, 18:15 - 19:15 Uhr, 6 x

Kurs-Nr. 324008

Mi, 12.11.2025, 18:15 - 19:15 Uhr, 6 x

48,00 €, Johanna Bucur, Aerobic Trainerin

Kurs-Nr. 324009

Mi, 07.01.2026, 18:15 - 19:15 Uhr, 7 x

56,00 €, Johanna Bucur, Aerobic Trainerin

Mehr Beweglichkeit mit Faszientraining



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

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 Präventionskurse erkennen Sie an dieser Markierung.

Tanz

Mabrock - schwungvoller Tanz!

Kurs-Nr. 292003 - (18 - 25 Jahre)
Sa, 06.09.2025, 14:00 - 16:30 Uhr, 4 x
Kurs-Nr. 292005 - (18 - 25 Jahre)
Sa, 04.10.2025, 14:00 - 16:30 Uhr, 4 x
Kurs-Nr. 292007 - (18 - 25 Jahre)
Sa, 08.11.2025, 14:00 - 16:30 Uhr, 4 x
Kurs-Nr. 292009 - (18 - 25 Jahre)
Sa, 10.01.2026, 14:00 - 16:30 Uhr, 4 x
Kurs-Nr. 292011 - (18 - 25 Jahre)
Sa, 07.02.2026, 14:00 - 16:30 Uhr, 4 x
Kurs-Nr. 292004 - (25 - 35 Jahre)
Sa, 06.09.2025, 16:45 - 19:15 Uhr, 4 x
Kurs-Nr. 292006 - (25 - 35 Jahre)
Sa, 04.10.2025, 16:45 - 19:15 Uhr, 4 x
Kurs-Nr. 292008 - (25 - 35 Jahre)
Sa, 08.11.2025, 16:45 - 19:15 Uhr, 4 x
Kurs-Nr. 292010 - (25 - 35 Jahre)
Sa, 10.01.2026, 16:45 - 19:15 Uhr, 4 x
Kurs-Nr. 292012 - (25 - 35 Jahre)
Sa, 07.02.2026, 16:45 - 19:15 Uhr, 4 x
150,00 €, Margarita Bröskamp, Tanzlehrerin

Orientalischer Tanz

Bitte bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüfte mitbringen.

Kurs-Nr. 292013
Mi, 01.10.2025, 17:00 - 18:00 Uhr, 8 x
65,00 €, Doris Jodl

Tango Argentino

Bequeme Schuhe (möglichst mit Ledersohle) mitbringen!

Kurs-Nr. 292014 - für Anfänger
Mi, 14.01.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 6 x, 120,00 €
Kurs-Nr. 292015 - Workshop für Fortgeschrittene
Sa, 25.10.2025, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x
90,00 €, Magali Saikin, Tanzlehrerin, Jürgen Schwenkglenks, Tanzlehrer, Musiker

Mehr Informationen erhalten Sie unter:

www.vhs-passau.de



Konzentrationstraining

Girls Special - mit Spiel, Spaß und Entspannung den stressigen Schulalltag bewältigen (8-10 J.)

Bitte Kuschelsocken und eine Decke mitbringen

Kurs-Nr. 324020
Di, 30.09.2025, 16:30 - 17:30 Uhr, 4 x
Kurs-Nr. 324021
Di, 11.11.2025, 16:30 - 17:30 Uhr, 4 x
Kurs-Nr. 324022
Di, 13.01.2026, 16:30 - 17:30 Uhr, 4 x
32,00 €, Ingrid Hess

Gewaltprävention

Gewaltprävention / Frauenselbstverteidigung

Kurs-Nr. 326007
Sa, 10.01.2026, 10:00 - 13:00 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 326008
Sa, 28.02.2026, 10:00 - 13:00 Uhr, 1 x
39,00 €, Elke Gerlach, Sozialpädagogin, Psychologin, Wing Tsun Trainerin

Hey KI,
wie kannst du mich
im **GESUNDHEITS- UND
SPORTBEREICH**
unterstützen?

GEWUSST WIE
MIT »KI«

ICH KANN...

- dir **Trainingspläne** erstellen
 - dich mit zahlreichen **Ernährungstipps** unterstützen
 - dir zeigen, wie du **Sportübungen** korrekt ausführst
 - dir **Motivation** bieten, um deine Ziele zu erreichen
- und vieles mehr...

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**